Registo Clínico ICUA de Continência e Pavimento Pélvico

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Instituto de Cirurgia Urológica Avançada (Madrid)

Nome (opcional): _____ **Idade:** _____ anos **Data:** ____ / ____ / 20____

Registo clínico original do ICUA para acompanhar com rigor a recuperação da continência após cirurgia prostática e manter a regularidade da fisioterapia esfincteriana.

1. SITUAÇÃO ATUAL DE CONTINÊNCIA (ÚLTIMOS 7 DIAS)

Número médio de pensos absorventes em 24 horas:

□ 0 (seco sem proteção) □ 1 penso fino apenas por segurança (fica seco) □ 1 penso/dia □ 2 pensos/dia □ 3 ou mais pensos/dia

Grau habitual de humidade ao trocar:

□ Seco □ Gotas ligeiras ao esforço □ Moderadamente húmido □ Encharcado

Em que situações ocorre perda? (assinale as aplicáveis):

□ Ao tossir, espirrar ou rir
□ Ao caminhar depressa, pegar em pesos ou fazer exercício
□ Com urgência súbita antes de chegar à casa de banho
□ Ao levantar-se da cadeira ou da cama
□ Ao final da tarde por fadiga do esfíncter
□ Durante o sono à noite

2. REGISTO SEMANAL DE EXERCÍCIOS DO PAVIMENTO PÉLVICO (ESQUEMA 3 × 10)

Contraia o esfíncter urinário durante 5–8 segundos (sem apertar glúteos nem abdómen e respirando normalmente), seguido de 10 segundos de relaxamento completo. Aplique sempre **o Knack**: contrair meio segundo antes de tossir, levantar-se ou carregar peso.

Dia	Manhã (10×)	Meio-dia (10×)	Noite (10×)	Apliquei "o Knack" no esforço	Nº pensos hoje
Segunda	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Terça	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Quarta	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Quinta	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Sexta	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Sábado	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Domingo	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____

Regra de segurança pós-operatória: Nunca realize exercícios do pavimento pélvico enquanto tiver algália (sonda vesical); inicie apenas após retirar a sonda e com indicação médica ou de fisioterapia. Excesso sem descanso fatiga o esfíncter.