

Como falar sobre incontinência: Uma lista de controlo

Claire Rosato-Scott (Universidade de Leeds); Doutora Dani J. Barrington (Universidade da Austrália Ocidental); Doutora Amita Bhakta (Consultora independente); Doutora Sarah J. House (Consultora independente); Doutora Islay Mactaggart e Jane Wilbur (Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres)





Como falar sobre incontinência: Uma lista de controlo

Incontinência é o termo médico usado para descrever as perdas involuntárias de urina ou de fezes. Mulheres, homens, raparigas, rapazes e pessoas de todos os sexos e em qualquer idade podem ter incontinência. Uma pessoa com incontinência pode ter perdas de urina ou de fezes esporádicas, regulares ou constantes; e essas perdas podem dar-se a qualquer hora, dia ou noite.

Uma pessoa também pode ter perdas de matéria fecal ou urinária por não conseguir chegar a tempo à casa de banho ou por não querer usar as instalações sanitárias disponíveis. Chama-se a esse tipo de incontinência «incontinência social» ou «funcional».

Em muitos Países de Baixo e Médio Rendimento (PBMR), o conhecimento da incontinência está ainda na sua fase inicial: o termo «incontinência» pode ser desconhecido, o conhecimento deste estado clínico é raro e há falta de apoio. As pessoas que têm incontinência podem ser estigmatizadas por causa disso, o que pode afectar a sua vontade ou confiança para falar sobre esta questão.

É preciso compreender melhor a incontinência nos PBMR e qual a melhor forma de apoiar as pessoas que vivem com ela, para melhorar a sua qualidade de vida. Isto exige conversar com indivíduos que têm incontinência e com quem cuida deles: essas pessoas têm a experiência concreta do que significa viver com a incontinência do ponto de vista prático, emocional e social, para elas próprias e para as suas famílias.

A incontinência pode ter uma série de impactos sobre as pessoas que vivem com ela e sobre os seus cuidadores. Estes impactos são o aumento do stress e da angústia; maior necessidade de água e sabão; e pouca capacidade de participar em actividades comunitárias, escolares ou laborais. Viver com incontinência também pode levar a uma série de questões de protecção. Os desafios que as pessoas podem enfrentar são bastante diversos e podem variar de pessoa para pessoa e de lar para lar.

A lista de controlo que se segue e as respectivas referências às páginas de “[Precisamos de falar sobre incontinência](#)” podem ser usadas para aumentar os seus conhecimentos sobre incontinência e sobre as opções disponíveis para apoiar as pessoas que vivem com ela, e dar orientações sobre como ter conversas para compreender a melhor maneira de apoiar as pessoas que vivem com incontinência na sua zona.

Foto da capa: Sanitation Learning Hub/Sandra Stauffer

LISTA DE CONTROLO		FEITO	NOTAS
a. AUMENTE OS SEUS CONHECIMENTOS SOBRE INCONTINÊNCIA			
1. Aprenda e compreenda:			
• Os diferentes tipos de incontinência.	Pág. 8		
• Quem pode ter incontinência.	Pág. 10-14		
• Os impactos de ter incontinência (impactos na saúde e higiene/saúde mental, impactos emocionais e sociais; impactos práticos e financeiros; e riscos de protecção).	Pág. 15-22		
• As opções disponíveis para apoiar as pessoas que vivem com incontinência (acesso a abastecimento de água e instalações sanitárias/fornecimento duradouro de artigos de higiene básica e instalações/produtos para ajudar a lidar com a incontinência).	Pág. 33-40		
• Atitudes locais sobre a incontinência e práticas para tentar lidar com ela.	Pág. 23-24		
2. Exercite-se em explicar os seus conhecimentos sobre incontinência em termos simples, usando uma linguagem culturalmente adequada:			
• Pergunte às pessoas locais que vivem com incontinência que palavras é que elas acham que são respeitadas e claras — e note e respeite que isso pode variar de umas pessoas para as outras.	Pág. 26-28		

LISTA DE CONTROLO	FEITO	NOTAS
b. FALAR SOBRE INCONTINÊNCIA PARA COMPREENDER COMO MELHOR APOIAR AS PESSOAS QUE VIVEM COM INCONTINÊNCIA NA SUA ZONA E INCENTIVAR O APOIO INTERSECTORIAL		
3. Colabore com pessoas que têm incontinência ou que cuidam de pessoas que a têm na sua zona		
<ul style="list-style-type: none"> Trabalhe com grupos alargados de pessoas com características que as possam tornar mais vulneráveis à incontinência e que também possam conhecer familiares, amigos ou vizinhos que vivam com incontinência; e/ou 	Pág. 24-25	
<ul style="list-style-type: none"> Colabore com actores específicos que possam ter conhecimento de pessoas que vivem com incontinência para identificar pessoas que a têm; e/ou 	Pág. 24-25	
<ul style="list-style-type: none"> Use estratégias para incentivar as pessoas a procurarem apoio, por iniciativa própria, onde isso seja possível. 	Pág. 25 e 33	
4. Fale de incontinência. A incontinência é um tema que se adapta mais a discussões aprofundadas, com uma estrutura flexível e orientadas pelo participante:		
<ul style="list-style-type: none"> O entrevistado deve dar-lhe consentimento informado antes de iniciar qualquer discussão. 	Pág. 26	
<ul style="list-style-type: none"> Certifique-se de que preparou antecipadamente os contactos dos serviços de encaminhamento que possam ser necessários, se encontrar alguém com desafios especiais (como sejam os contactos de serviços relacionados com saúde, deficiência ou protecção; ou de actores de WASH que possam responder a necessidades específicas). 	Pág. 27	
<ul style="list-style-type: none"> Certifique-se de que o ambiente é o mais confortável e privado possível (deve estar num local onde outras pessoas não possam ouvir o que for dito e onde as pessoas que falam se sintam seguras para falar sobre assuntos delicados; se possível, ponha os homens a falar com homens e as mulheres a falar com mulheres; e verifique se há alguém em especial que o entrevistado queira que esteja presente ou que, pelo contrário, não queira na entrevista; 	Pág. 26	

LISTA DE CONTROLO		FEITO	NOTAS
<ul style="list-style-type: none"> Seja um entrevistador empático (esteja confiante e não se mostre constrangido; ponha a pessoa à vontade e crie confiança, sendo cordial e estabelecendo uma relação antes de fazer perguntas sobre incontinência; e use as suas competências de escuta activa). 	Pág. 26		
<ul style="list-style-type: none"> Pondere se seria útil levar consigo algumas opções de apoio simples ou usá-las para dinamizar a conversa, para ficar a saber o que podia ser mais útil (como sabonete, cuecas reutilizáveis, resguardos de colchão, etc.). Note que estes artigos devem ser oferecidos discretamente, para não causar mais embaraço e apenas se se tiver avaliado a possibilidade de a pessoa ter um fornecimento duradouro. 	Pág. 27		
<ul style="list-style-type: none"> Sempre que possível, esforce-se por garantir que as pessoas com quem fala e aprende sejam informadas do que resultou das conversas e da aprendizagem: é provável que o facto de as pessoas entrevistadas perceberem que você estava interessado e as ouviu com atenção, e que elas fazem parte da solução, ao partilharem consigo as suas difíceis vivências para você aprender, seja motivador para muitas pessoas que vivem com incontinência no seu dia a dia. 			
5. Faça advocacia pela desmistificação e desestigmatização da incontinência			
<ul style="list-style-type: none"> Normalize a incontinência em conversas, documentos de orientação e outras publicações. 	Pág. 32		
<ul style="list-style-type: none"> Incentive a colaboração com outros sectores, e o seu empenho e prestação de apoio — Saúde (incluindo Nutrição e Terapeutas Ocupacionais), Protecção, Violência de Género, Deficiência e Pessoas Idosas, Parteiras, Crianças, Género, Meios de Subsistência e WASH. 	Pág. 5-6; 32		
<ul style="list-style-type: none"> Documente o que aprendeu sobre como trabalhar com pessoas com incontinência, os seus desafios, como trabalhou para lhes dar resposta, e boas práticas. Faça uma ampla divulgação, pois a aprendizagem ainda está na sua fase inicial, tendo o cuidado de manter os pormenores anónimos e de pedir autorização para divulgar estudos de caso específicos. 			



Citação correcta: Rosato-Scott, C., Barrington, D.J., Bhakta, A., House, S.J., Mactaggart, I. e Wilbur, J. (2020) *Como falar sobre incontinência: uma lista de controlo*, The Sanitation Learning Hub, Brighton: IDS, DOI: [10.19088/SLH.2020.009](https://doi.org/10.19088/SLH.2020.009)

Primeira edição: 2020

© Institute of Development Studies 2020

Alguns direitos reservados – ver licença de direitos de autor para mais informação.

ISBN 978-1-78118-722-7

Alguns direitos reservados – ver licença de direitos de autor para mais informação

Esta publicação foi licenciada com uma licença Creative Commons

de Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 3.0 Não Adaptada

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.pt>).

Atribuição: Deve atribuir o devido crédito da maneira especificada pelo autor ou licenciante.

NãoComercial: Não pode usar este trabalho para fins comerciais

SemDerivações: Não pode alterar, transferir ou transformar este trabalho.

Os utentes podem copiar, distribuir, exibir, traduzir ou levar à cena este trabalho sem autorização por escrito. Para cada novo uso ou distribuição, deve deixar claro para terceiros os termos da licença desta obra. Se usar o trabalho, pedimos que faça referência ao site do SLH e envie uma cópia do trabalho ou um link para a sua utilização em linha para o seguinte endereço: Sanitation Learning Hub, Institute of Development Studies, Universidade de Sussex, Brighton, BN1 9RE, Reino Unido (SLH@ids.ac.uk).



Este documento foi financiado pela Agência Sueca de Desenvolvimento Internacional, ASDI. A ASDI não partilha forçosamente os pontos de vista expressos neste material. A responsabilidade do conteúdo cabe exclusivamente ao autor.



Web <https://sanitationlearninghub.org/>

Email SLH@ids.ac.uk

Tel +44 (0)1273 606261

Fax +44 (0)1273 621202

IDS, instituição particular de solidariedade social:
Instituição de Solidariedade Social. 306371; Registada
em Inglaterra 877338 N° de IVA. GB 350 899914

Saiba mais

Assine o boletim informativo do SLH, partilhe as suas experiências e contribua para o site do SLH visitando

<https://sanitationlearninghub.org/connect-share-learn/>

 /SanLearningHub

 @SanLearningHub

 @SanLearningHub