

A sequência EPA

E Expectativa

o que se espera: e se quer e deseja...
ou, ao invés, se teme e evita...

P Predisposição

adequação comportamental ao fim

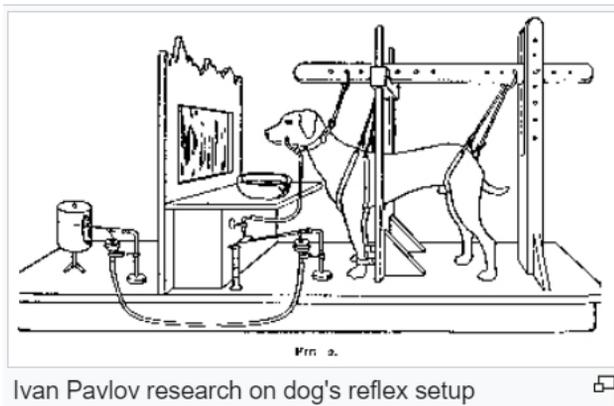
A Antecipação

resposta precoce

positiva ou negativa

adequada ou condicionada

Nas clássicas experiências de Ivan Pavlov, e que sentimos na nossa vivência diária, a visualização dum petisco induz salivação, a qual é, porém, e na verdade, inadequada se não houver lugar à ingestão...



Ivan Pavlov research on dog's reflex setup

(Classical_conditioning-2024_Wikipedia)

O **gotejamento miccional**, involuntário, que ocorre ao aproximar-se do lavabo ou já quando da visão do vaso sanitário, é um exemplo de incontinência urinária de urgência por **falha de autorregulação**, que leva a uma resposta evacuadora prematura...

Contracção Aspirativa da Parede Abdominal Inferior CAPAI

APLICABILIDADE

Disfunções circunstanciais agudas quotidianas

- emergência urinária
- gotejamentos pré &
- pós-miccional
- pressão para emissão de gases intestinais
- surto agudo de fezes líquidas (“diarreico”)

PROCEDIMENTO

1. contrair de modo súbito

com a máxima intensidade possível
os músculos inferiores da parede
abdominal anterior

tentando manter estável a contracção

2. iniciar respiração exclusivamente torácica

3. descontraír lentamente apenas

após regressão total dos sintomas
(na maior parte das vezes após 20 a 60 s)

4. pode ser necessário repetir o procedimento

mesmo a curto prazo

Contracção Aspirativa da Parede Abdominal Inferior CAPAI

PROCEDIMENTO COMPLETO

A sequência

1. memorizar o procedimento
2. estar alerta
3. logo que surja o sintoma relembrar rapidamente o que há que fazer
4. suspender estímulos
se possível **PARAR** (se em andamento))
ou levantar-se (se sentada)
5. iniciar esforço contensivo
contrair em conjunto os músculos
aductores da coxa, glúteos e do soalho pélvico
6. fase de inibição = CAPAI pd
(ver pauta g2a)
7. monitorizar a evolução (efeito conseguido)
8. programar para o curto prazo