

TERAPIA COMPORTAMENTAL

São estratégias para reeducar hábitos diários do paciente e auxiliar na melhora ou diminuição dos sintomas. A terapia comportamental compreende o preenchimento de um diário com anotações sobre hábitos miccionais e defecatórios como número de evacuações, presença de dor para evacuar, perda fecal, dificuldade de evacuação, etc., Além do diário são feitas orientações quanto a adequação da ingestão hídrica, orientações para os exercícios do assoalho pélvico em casa, estímulo a prática de atividade física diária (caminhada), adotar postura correta para evacuação, uso roupas adequadas para pessoas com limitação funcional (preferencialmente com elástico na cintura), entre outras