

# Dicas para Urgência Miccional

## 6 dicas para ajudar a “controlar” a urgência

1

Pare sua atividade



2

Sente-se



3

Respirações lentas e profundas



6

Distrair-se



5

Leve pressão no períneo



4

Contrações rápidas do Assoalho Pélvico

