

C A L E N D Á R I O  
D A S A Ú D E



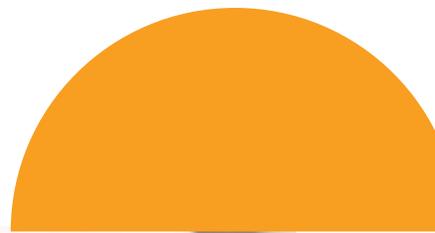
M  
A  
R  
Ç  
O



2  
0  
2  
4

# INFECÇÃO URINÁRIA

Como prevenir esse tipo de doença  
que afeta 2 milhões de brasileiros em  
média por ano



## Vamos falar sobre

- Como identificar
- Causas
- Sintomas
- Diagnóstico
- Como tratar
- A prevenção
- Perguntas frequentes





Das infecções mais conhecidas, a urinária parece ser uma das mais constantes. Principalmente entre as mulheres (abordaremos mais adiante as razões).

## **Mas por que ela é tão comum?**

A ITU (infecção do trato urinário), pode se instalar na bexiga (cistite) ou uretra (uretrite) e em casos mais graves e não tratados, evoluir para uma pielonefrite nos rins.

Vamos aprender como prevenir e não negligenciar este tipo de infecção que afeta 2 milhões de brasileiros (apenas casos diagnosticados) em média por ano?

## **Como identificar**

Podemos começar tendo uma boa ideia dos sinais característicos desta infecção. E tão importante quanto, saber o que pode levar a tê-la.

## **Causas**

Estão associados à infecção urinária os seguintes fatores:

- Imunidade baixa
- Reter a urina por tempo prolongado (e com frequência)
- A bactéria originária da região Intestinal Escherichia Coli (mais conhecida como E.coli) que migra para o aparelho urinário principalmente em mulheres
- Diabetes fora do controle pode ser um facilitador
- A relação sexual pode ser um vetor. Pequenas lesões no canal da uretra aumentam a sensibilidade da região. Assim, alguns tipos de bactérias (como a E. coli e outras) podem ter sua entrada mais desimpedida
- Dificuldade para eliminar a urina decorrente de próstata aumentada (homens 50+)
- Queda na produção do hormônio estrogênio, protetor natural do trato urinário a partir da menopausa.



# Sintomas

Quais são os sinais de atenção? Uma infecção urinária pode trazer alguns problemas para o dia a dia, como idas constantes ao sanitário, dores diversas e necessidade de repouso em alguns casos.

Veja os principais sintomas:

- Ardência/dor leve a severa ao urinar
- Urgência frequente para urinar, geralmente com pouco volume
- Sangue na urina em quadro mais agravado, dores na região pélvica e na bexiga (mais comuns nas cistites)
- Secreção/corrimento uretral e dores nos testículos, ao ejacular e/ou nas relações sexuais (característicos de uretrites)
- Náuseas, vômitos, febre e dores nas costas (sobretudo quando atingem os rins)

## Diagnóstico

Vamos para a consulta médica? Ao suspeitar e identificar quaisquer destes sintomas, o correto diagnóstico pode ser feito com o auxílio de ginecologista ou urologista.

A descrição do problema, aliado ao resultado de exames específicos como urina e cultura de urina com antibiograma pode apontar a origem da infecção e direcionar a um tratamento eficaz.

## Como tratar?

A depender do quadro diagnóstico, pode ser preciso o uso de antibióticos próprios ao combate do micro-organismo causador da infecção. Finalize integralmente o período recomendado da medicação para evitar o reaparecimento da infecção urinária. Não facilite.

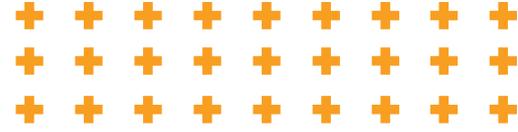
Embora alguns comportamentos sejam benéficos para uma atitude preventiva, não vestir roupas íntimas e calças ou shorts apertados, evitar excesso de cafeína, ter uma alimentação equilibrada e cuidado com a composição de produtos para a higiene íntima os mesmos também são recomendados para auxiliar em um eventual tratamento infeccioso.

Vamos reforçar o que mais não fazer durante a janela de infecção? Além dos cuidados acima para o dia a dia, preste atenção:

- Não praticar relações sexuais
- Adiar banhos mais longos em uma banheira
- Uso de sanitários públicos, o contato com outros micro-organismos pode agravar o quadro

Em alguns casos o nosso sistema é capaz de se curar naturalmente. Podemos e devemos investir também na prevenção. Este é o melhor remédio





## A prevenção

Vamos falar ainda mais sobre a prevenção da infecção urinária (e reforçar algumas práticas)? Quais dos hábitos abaixo você tem em sua rotina?

- Hidratação - a ingestão abundante de água auxilia em uma limpeza constante de bactérias presentes na bexiga e uretra.
- Cafeína, tabaco, álcool e temperos fortes. O que têm em comum? São agentes que desequilibram o trato urinário. Portanto, evite-os.
- Limpeza e higiene sempre. Porém, o excesso de água e sabão pode desregular a composição das bactérias naturais da região genital. Dica para as mulheres: o papel higiênico deve seguir sempre o sentido da frente para trás, pois cada área tem os seus próprios micro-organismos.
- Substituir absorventes íntimos regularmente a fim de prevenir a formação de outras colônias de bactérias.
- Jamais segurar a urina. Ainda mais, por tempo prolongado. Inclusive, procure urinar logo após as relações sexuais para expelir bactérias do canal uretral.
- Ambientes muito úmidos e quentes favorecem o desenvolvimento de bactérias. Assim, é essencial não vestir peças íntimas apertadas e/ou de materiais que não deixam respirar, como por exemplo, o poliéster.

## As mulheres devem redobrar os cuidados

A anatomia feminina é mais suscetível à ocorrência de infecções urinárias.

O alcance de bactérias até o aparelho urinário é facilitado pelo fato de sua uretra ter bastante proximidade com a região anal, além de comprimento muito reduzido.

Nota: os idosos devem ter a mesma atenção com a substituição de fraldas descartáveis quando sofrem de incontinência urinária, tal qual a recomendação anterior para os absorventes íntimos.

O controle do diabetes e o monitoramento da imunidade são igualmente importantes.





## Perguntas frequentes

Temos algumas dúvidas recorrentes quando o assunto é infecção urinária. Provavelmente a sua está aqui.

### ***Ficar com biquíni ou roupas de baixo molhadas causa infecção urinária?***

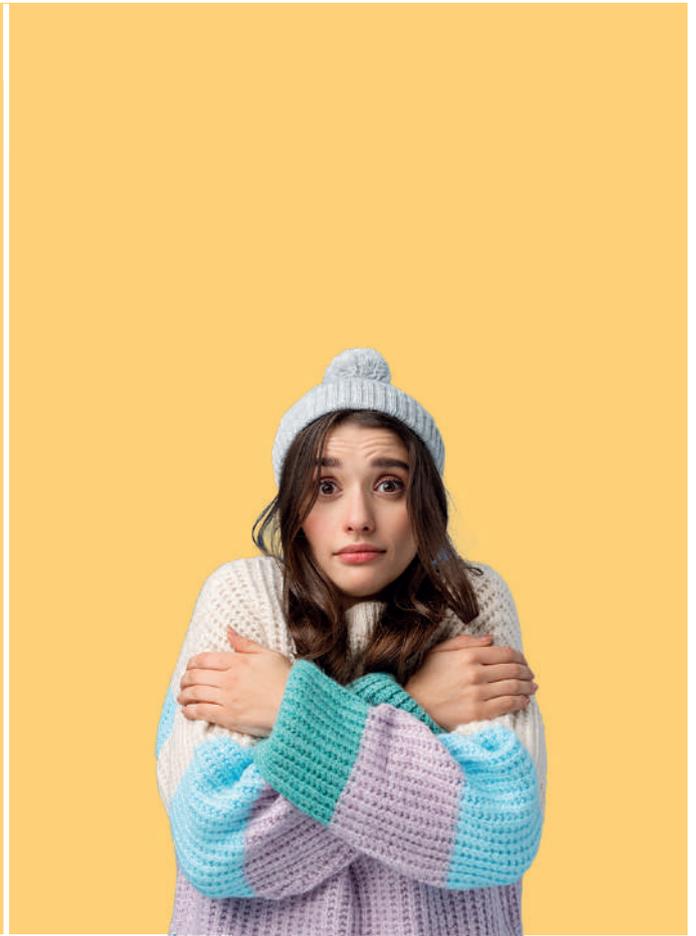
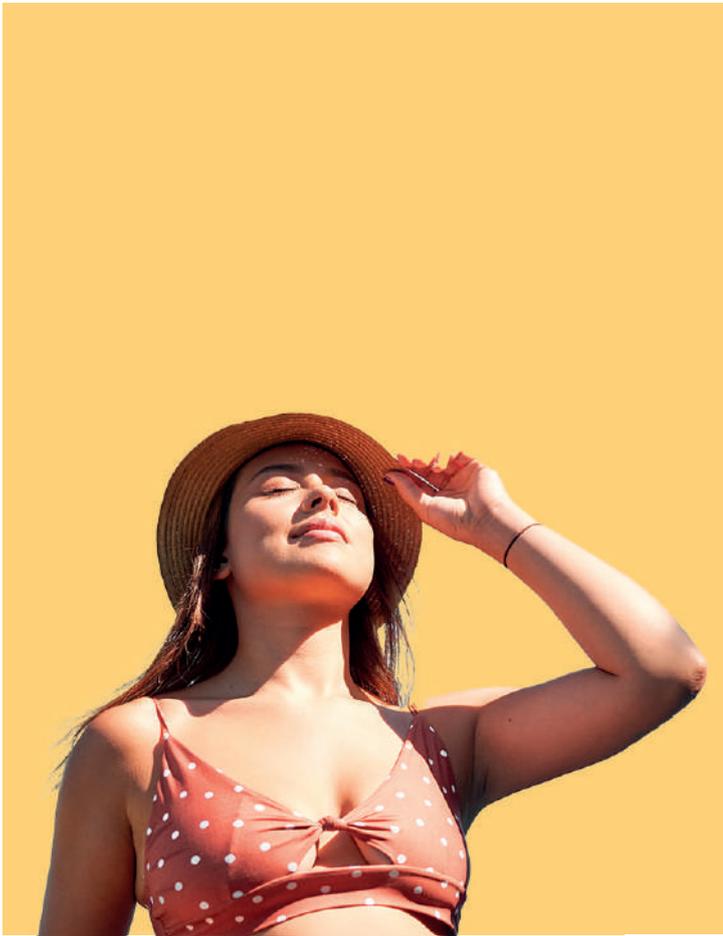
Da mesma forma que ocorre com o uso de roupas íntimas apertadas, as roupas de banho molhadas no corpo propiciam um meio favorável para problemas no aparelho urinário. Tanto para o crescimento de fungos que podem provocar a candidíase, como para a proliferação de bactérias que possivelmente resultem em uma infecção urinária.

Procure trocar essas roupas molhadas caso vá permanecer com elas no corpo por tempo prolongado.

### ***infecção urinária é contagiosa?***

Não. A transmissão destas bactérias não acontece. Nem por meio da relação sexual, ou por utilização de sanitários. As bactérias que iniciam o processo infeccioso já habitam o nosso organismo e acabam por se aproveitar de um momento de vulnerabilidade ou mau hábito para tal.





## Qual estação do ano é mais comum ter a infecção?

Ao contrário das associações comuns: "o verão é mais quente e úmido" ou "no inverno vestimos mais roupas e bebemos menos água", devemos ter os mesmos cuidados ao longo de todo o ano. Na praia, em casa, ao trabalhar, durante o esporte ou no tempo de lazer. Nada muda. Cultive hábitos de higiene e observe qualquer alteração no trato urinário.

Com atitudes simples, podemos ficar mais distantes de contrair uma infecção urinária. Enquanto no trabalho, seja no escritório ou no modelo Home Office, sabemos quão importante é a hidratação regular. Consequentemente, haverá mais vontade de urinar.

Como passamos boa parte do dia desempenhando esta função, lembre-se de jamais segurar a urina. Atenção também para as roupas de baixo mais confortáveis e que permitem a respiração.

Fique de olho em todos os sinais e não vacile. Se preciso, procure ajuda médica para que a infecção não se agrave e traga problemas maiores. A sua saúde é o resultado dos seus hábitos. Pratique o que lhe é saudável.





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

[www.aiocorretora.com.br](http://www.aiocorretora.com.br)

\*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.