COMO TRATAR DA SUA INFEÇÃO - INFEÇÃO DAS VIAS URINÁRIAS

Para mulheres com menos de 65 anos de idade, com uma possível infeção das vias urinárias inferiores ou infeção recorrente das vias urinárias inferiores (cistite ou uretrite)

Possíveis sinais e sintomas urinários

Sinais/sintomas principais:
Disúria: Sensação de ardor quando urina
Nova nictúria: Necessidade de urinar durante a noite
Urina turva: Urina com uma cor visivelmente turva

Outros sinais/sintomas graves:
Frequência: Urinar mais frequentemente do que o normal
Urgência: Sensação de necessidade de urinar imediatamente
Hematúria: Sangue na urina
Dor suprapúbica: Dor na parte inferior da barriga

Outros aspetos a ter em consideração
História sexual recente
- Os sintomas de uma inflamação resultante da atividade sexual podem ser semelhantes aos de uma infeção das vias urinárias.
- Algumas infeções sexualmente transmitidas podem ter sintomas semelhantes aos de uma infeção das vias urinárias.

Mudanças durante a menopausa
- Algumas mudanças durante a menopausa podem ter sintomas semelhantes aos de uma infeção das vias urinárias.

Resultado / Cuidados recomendados

Mulheres que não estejam grávidas:

☐ **Se não tiverem nenhum, ou apenas um dos seguintes: disúria, nova nictúria, urina turva; E/OU corrimento vaginal**
- É muito menos provável que se trate de uma infeção das vias urinárias
- Pode ser necessário fazer um teste à urina para verificar se se trata de uma infeção das vias urinárias
- É menos provável que os antibióticos tenham efeito

➡

☐ **Cuidado pessoal e alívio das dores.**
- Os sintomas podem melhorar por si só.

☐ **Esperar para receitar medicamentos ou receitá-los como tratamento complementar, com autocuidados e medicamentos para a dor**
Comece a tomar antibióticos se os sintomas:
- Piorarem
- Não melhorarem um pouco com cuidados pessoais dentro de 48h.

☐ **Se dois ou mais dos seguintes sintomas: disúria, nova nictúria, urina turva OU se forem detetadas bactérias na urina E NÃO HOUVER corrimento vaginal**
- É mais provável que seja uma infeção das vias urinárias. Os antibióticos devem ajudar.
- Deve começar a melhorar dentro de 48 horas.
- Os sintomas normalmente duram 3 dias.

➡

☐ Receita **imediata** de antibióticos, mais autocuidados

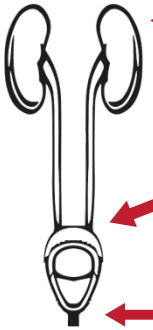
☐ **Se os sintomas não forem intensos, esperar para receitar antibióticos ou utilizá-los como tratamento complementar** mais autocuidados

Mulheres grávidas: Pedir sempre uma urocultura

☐ **Se se suspeitar que seja uma infeção das vias urinárias** ➡ ☐ Receita **imediata** de antibióticos, mais autocuidados

Tipos de infeção das vias urinárias

As infeções das vias urinárias são causadas por bactérias que entram na uretra ou na bexiga, normalmente vindas dos intestinos. As infeções podem ocorrer em partes diferentes das vias urinárias.



Rins (produzem a urina)
Infeção na parte superior do trato urinário
- Pielonefrite (pie-lo-ne-fri-te) Não descrita neste folheto e requer sempre antibióticos.

Bexiga (guarda a urina)
Infeção na parte inferior das vias urinárias
- Cistite (sis-ti-te)

Uretra (leva a urina para fora do corpo)
Infeção ou inflamação na uretra
- Uretrite (u-re-tri-te)

Se achar que tem COVID-19, consulte a secção sobre o coronavírus em GOV.UK e o serviço nacional de saúde (NHS) para as informações e orientações mais recentes.

Autocuidados para ajudar a melhorar mais depressa

- Beba líquidos suficientes para que não sinta sede. Tente beber entre 6 e 8 copos, incluindo água, e bebidas descafeinadas e sem açúcar.
- Tome paracetamol ou ibuprofeno a intervalos regulares para alívio das dores, se não teve anteriormente efeitos secundários.
- Atualmente, não está provado que tomar produtos à base de oxicoco ou saquetas para cistites ajudem os sintomas a melhorar.
- Considere os fatores de risco na coluna "Opções para ajudar a prevenir uma infeção das vias urinárias" para prevenir futuras infeções das vias urinárias.

Quando deve procurar auxílio?

Contacte o(a) seu(sua) médico(a) de família (GP) ou contacte o NHS

Os sintomas seguintes são sinais de uma potencial infeção grave e devem ser urgentemente avaliados.

Telefone para se aconselhar se não tiver a certeza da urgência dos sintomas.

1. Tem arrepios, calafrios e dores musculares.
2. Sensação de confusão ou sonolência.
3. Não urinou durante todo o dia.
4. Está a vomitar.
5. Vê sangue na urina.
6. Tem temperatura superior a 38ºC ou inferior a 36ºC.
7. Tem dores nos rins, nas costas, logo abaixo das costelas.
8. Os seus sintomas estão a piorar.
9. Os seus sintomas não estão a começar a melhorar passadas 48h de ter começado a tomar antibióticos.

Opções para ajudar a prevenir uma infeção das vias urinárias

Pense nos seguintes fatores de risco:

Evite que as bactérias passem dos intestinos para a bexiga. Limpe-se da frente (vagina) para trás (rabo) quando for à casa de banho.

Evite esperar para urinar. Urine assim que sentir necessidade.

Urine depois de ter relações sexuais para eliminar qualquer bactéria que possa estar perto da abertura da uretra.

Lave a área exterior da vagina antes e depois de ter relações sexuais para eliminar as bactérias que possam estar perto da uretra.

Beba líquidos suficientes para que possa urinar regularmente durante o dia, especialmente durante períodos de tempo quente.

Se tiver infeções das vias urinárias recorrentes, o seguinte poderá ajudar
- **Produtos de arando e D-manose:** Há alguma evidência que sugere que estes produtos podem ajudar a prevenir infeções recorrentes das vias urinárias
- **Depois da menopausa:** Pode fazer um tratamento de hormonas localizado (por exemplo pomadas vaginais).
- Pode-se considerar tomar antibióticos à noite ou depois das relações sexuais

Resistência aos antibióticos

Os antibióticos podem salvar-lhe a vida. **Contudo, nem sempre é necessário tomar antibióticos para sintomas urinários**

Os antibióticos que tomamos oralmente, **por qualquer motivo**, afetam as bactérias nos intestinos, fazendo com que algumas se tornem resistentes.

Resistência aos antibióticos significa que os antibióticos **não conseguem matar essas bactérias.**

As bactérias resistentes aos antibióticos podem permanecer nos intestinos durante, **pelo menos**, um ano depois de tomar antibióticos.

Os **efeitos secundários** comuns dos antibióticos incluem a cândida, erupções cutâneas, vómitos e diarreia. Procure cuidados médicos em caso de preocupação.

Tome os antibióticos somente quando lhe forem receitados por um(a) profissional de saúde, **para que continuem a ter efeito.** Assim, é mais provável que tenham efeito se vier a ter uma infeção das vias urinárias.

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version 23.5. Published: October 2017. Review October 2021. KAW18-07 © Crown copyright 2018.