



INFEÇÕES DAS VIAS URINÁRIAS

Um folheto para adultos e cuidadores de mais idade.

O QUE É UMA INFEÇÃO URINÁRIA?

As infeções urinárias ocorrem quando bactérias em qualquer parte do sistema urinário causam sintomas.

Se o teste à urina acusar bactérias mas se sentir bem, não se preocupe porque isso é comum e não é normalmente necessário tomar antibióticos. Contudo, as infeções urinárias graves podem ser fatais.



O QUE PODE FAZER PARA AJUDAR A PREVENIR UMA INFEÇÃO URINÁRIA?

Está a beber o suficiente? Olhe para a cor da sua urina.



- Beba líquidos suficientes (6 a 8 copos) para que a sua urina ao longo do dia seja de uma cor clara e para evitar ter sede, especialmente durante o tempo quente.
- Evite beber demasiados refrigerantes ou álcool.
- Os benefícios em tomar produtos de oxicoco ou de saquetas para cistites não foram comprovados.
- Evite a prisão de ventre. Peça mais informações, se necessário.
- Mantenha a diabetes bem controlada.

Evite que as bactérias passem dos intestinos para a bexiga:

- Limpe os genitais da frente para trás depois de ir à casa de banho
- Mude os pensos higiénicos e limpe os órgãos genitais se estiverem sujos
- Mantenha a área dos órgãos genitais limpa e seca e evite sabões aromatizados
- Lave-se com água antes e depois de fazer sexo

Consulte o(a) seu(sua) farmacêutico(a) sobre o encaminhamento para o(a) médico(a) de família (GP) ou outros tratamentos

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS A QUE DEVE ESTAR ALERTA?

Tenha atenção aos seguintes sintomas, se tiver um cateter urinário:

- Tremor de frio ou tremores
- Febre elevada ou baixa
- Dores nos rins, na zona lombar logo abaixo das costelas



Sinais novos ou a agravarem-se de uma infeção urinária em todas as pessoas:

- Dor ou sensação de ardor ao urinar
- Febre elevada ou baixa
- Tremor de frio ou tremores
- Sensação de necessidade de urinar imediatamente
- Dor na parte inferior da barriga, acima da zona púbica
- Incontinência (não conseguir conter a urina mais frequentemente do que o normal)
- Urinar mais frequentemente do que o normal
- Urina turva ou sangue visível na urina
- Confusão, alteração de comportamento ou falta de equilíbrio

EMBORA A CONFUSÃO SEJA CAUSADA PELA INFEÇÃO URINÁRIA, TENHA EM CONSIDERAÇÃO QUE A CONFUSÃO PODE TER OUTRAS CAUSAS

- Dor
- Prisão de ventre
- Dormir mal
- Sentir-se triste
- Não beber o suficiente
- Efeitos colaterais dos medicamentos
- Outra infeção
- Alteração na sua rotina ou ambiente doméstico
- Má alimentação

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

O QUE PODE FAZER PARA SE SENTIR MELHOR?

- Beba líquidos suficientes para poder urinar regularmente ao longo do dia, especialmente quando fizer calor
- Tome paracetamol regularmente, até 4 vezes ao dia, para aliviar a febre e a dor
- Os benefícios em tomar produtos de oxicoço ou de saquetas para cistites não foram comprovados
- Se estiver preocupado(a) com a incontinência urinária, consulte o(a) seu(sua) médico(a) ou enfermeiro(a)
- Consulte o(a) seu(sua) farmacêutico(a)/cuidador
- Beba líquidos suficientes para que não sinta sede e para manter a sua urina de cor clara



O QUE É QUE O(A) SEU(SUA) FARMACÊUTICO(A)/ENFERMEIRO(A)/MÉDICO(A) PODERÁ FAZER?

- Se for provável que os seus sintomas possam melhorar por si só, poderá receber conselhos sobre autocuidados e alívio para as dores
- Poderão pedir-lhe que beba mais líquidos
- Poderão pedir-lhe uma amostra de urina
- Pode-lhe ser receitado um antibiótico que pode tomar se os seus sintomas não melhorarem ou se começar a sentir-se pior



CONFIE SEMPRE NOS CONSELHOS DO(A) SEU(SUA) FARMACÊUTICO(A)/ENFERMEIRO(A)/MÉDICO(A) SOBRE OS ANTIBIÓTICOS

- Os antibióticos podem salvar a vida no caso de infeções urinárias graves
- Contudo, nem sempre é necessário tomar antibióticos para sintomas urinários
- Os efeitos secundários comuns dos antibióticos incluem a candidíase, erupções cutâneas, vômitos e diarreia. Peça mais informações se estiver preocupado(a)
- Os antibióticos afetam as bactérias nos seus intestinos, o que os pode tornar resistentes aos antibióticos por, pelo menos, um ano
- Tome os antibióticos somente quando lhe forem receitados pelo(a) seu(sua) médico(a)/enfermeiro(a), para que continuem a ter efeito

QUANDO DEVE PROCURAR AUXÍLIO?

Os seguintes sintomas são sinais de uma possível infeção grave e devem ser urgentemente avaliados:

Contate o seu médico de família (GP) ou o NHS 111 (Inglaterra), NHS 24 (na Escócia marque 111), NHS direct (no País de Gales marque 0845 4647), ou o seu médico de família (GP) (Irlanda do Norte)

Arrepios, calafrios e dores musculares



Sentir-se muito confuso(a), sonolento(a) ou a arrastar a fala



Não urinar o dia todo



Temperatura superior a 38°C ou inferior a 36°C



Dificuldade em respirar



Dores nos rins, na zona lombar logo abaixo das costelas



Sangue visível na urina



Pele muito fria



Os sintomas estão-se a agravar bastante ou não começaram a melhorar dentro de 2 dias de começar a tomar os antibióticos.

Confie nos seus instintos, peça mais informações se não tiver a certeza da urgência dos sintomas.