INFEÇÕES DO TRATO URINÁRIO (ITU)

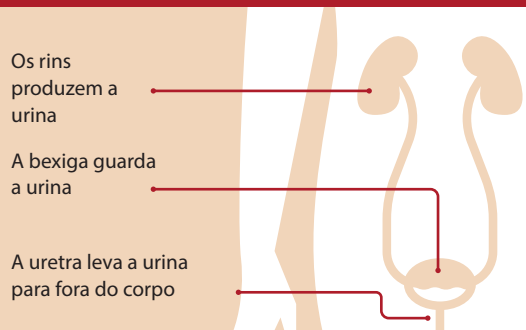
TARGET
Keep Antibiotics Working

Um folheto para adultos com suspeita de ITU

1. O que é uma infeção do trato urinário?

As infeções do trato urinário (ITU) ocorrem quando bactérias em qualquer parte do sistema urinário causam sintomas.

O diagnóstico é feito com base principalmente nos sintomas. As tiras reagentes para urinálise só são usadas em mulheres com menos de 65 anos sem cateteres.



2. O que pode fazer para evitar uma infeção do trato urinário?

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

Beba líquidos suficientes (6 a 8 copos) para poder ir urinando periodicamente ao longo do dia e para evitar ter sede, especialmente durante o tempo quente.

A sua bexiga pode ficar irritada com o excesso de álcool, refrigerantes ou cafeína.

Evite a prisão de ventre. Peça mais informações, se necessitar.

Se for diabético(a), controle bem o seu nível de açúcar no sangue.

Evite que as bactérias passem dos intestinos para a bexiga:

- Mantenha a área dos órgãos genitais limpa e seca e evite sabões aromatizados.
- Mude de pensos de incontinência com frequência e limpe a sua área genital se estiver suja.
- Urine após ter relações sexuais.
- As mulheres devem limpar a área exterior da vagina com água antes e depois de ter relações sexuais e limpar a área genital da frente para trás após ir à casa de banho.

Se tiver sintomas persistentes de uma infeção do trato urinário

Os suplementos de d-manose ou de oxicoco poderão ajudar as mulheres mais jovens.

Consulte o seu farmacêutico ou médico de família para recomendações sobre como evitar as ITU.

3. Quais são os sintomas a que deve prestar atenção?

Sinais/sintomas em TODOS os adultos:

- Sensação de ardor ao urinar.
- Necessidade de urinar durante a noite.
- A cor da urina é visivelmente turva.
- Urinar mais frequentemente do que o normal.
- Sensação de necessidade de urinar imediatamente.
- Sangue na urina.
- Dor na parte inferior da barriga.

Tenha atenção aos seguintes sintomas, se tiver um cateter:

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

Sintomas de uma ITU em adultos MAIS VELHOS e FRÁGEIS:

- Não conseguir conter a urina mais frequentemente do que o normal.

- Confusão, alteração de comportamento ou falta de equilíbrio novos ou mais intensos.

- Febre elevada ou baixa.

- Tremer de frio ou tremores.

Os sintomas urinários também podem ser causados por:

- Dor ou desconforto após atividade sexual.
- Uma infeção sexualmente transmissível (IST).
- Alterações vaginais durante ou depois da menopausa.

Outras coisas que podem causar confusão em adultos mais velhos:

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

Tenha atenção aos sintomas de COVID-19:

Se tiver febre alta, marque um teste para a COVID-19 através do seu profissional de saúde ou online em www.gov.uk/get-coronavirus-test e siga as recomendações mais recentes sobre a COVID-19 no website **www.gov.uk/coronavirus.**

Se estiver preocupado(a) com a COVID-19, fale com o NHS111, um profissional farmacêutico ou médico de família (GP).

4. O que pode ser feito para ajudá-lo(a) a sentir-se melhor?

O que você pode fazer?

- Beba líquidos suficientes para poder urinar periodicamente ao longo do dia, e para a cor da sua urina ser clara, especialmente quando fizer calor.

- Tome paracetamol periodicamente, até 4 vezes ao dia, para aliviar a dor.

- Atualmente, não há dados que justifiquem tomar produtos à base de oxicoco ou saquetas para cistites para tratar as ITU.

O que é que o(a) farmacêutico(a)/ enfermeiro(a)/médico(a) poderá fazer?

- Dar recomendações de autocuidados e recomendar analgésicos (paracetamol ou ibuprofeno).

- Poderão pedir-lhe uma amostra de urina para fazer um teste.

- Pode-lhe ser receitado um antibiótico para tomar imediatamente ou se os seus sintomas não melhorarem ou se começar a sentir-se pior.

- Poderá ser encaminhado(a) para outro profissional de saúde.

Se tiver ITU recorrentes e as opções de autocuidados não ajudarem:

- Poderão ser-lhe recomendados antibióticos à noite ou depois das relações sexuais.
- Os tratamentos de reposição hormonal poderão ajudar certas mulheres após a menopausa.

Recomendações sobre antibióticos

- Os antibióticos podem salvar a vida no caso de infeções urinárias graves, mas os antibióticos não são sempre necessários para sintomas urinários ligeiros.
- As bactérias no nosso corpo ganham resistência aos antibióticos quando estes são usados, o que poderá fazer com que a ITU seguinte seja mais difícil de tratar.
- Os efeitos secundários comuns dos antibióticos incluem a candidíase, erupções cutâneas, vómitos e diarreia. Peça mais informações se estiver preocupado(a).
- Tome os antibióticos somente quando lhe forem receitados pelo seu profissional de saúde, para que continuem a ter efeito.

Se tomar antibióticos sem ter necessidade de o fazer, estará a colocar-se a si e à sua família em risco.

Quando deve procurar ajuda mais urgente?

Deve consultar um profissional de saúde se tiver sintomas de uma ITU e se:

- os sintomas estiverem a agravar-se bastante ou não começarem a melhorar dentro de 2 dias de começar a tomar os antibióticos.
- se estiver grávida, for do sexo masculino ou tiver tido sido operado(a) recentemente.

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

- 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 38ºC ou inferior a 36ºC.
- Dificuldade em respirar.
- Dores nos rins, na zona lombar logo abaixo das costelas.
- Sangue visível na urina.
- Pele muito fria

Contacte o seu posto médico ou

NHS 111
(Inglaterra e País de Gales)

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.nhs.uk **www.111.wales.nhs.uk**

Ligue para o 111
(Escócia)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

Posto médico (GP)
(Irlanda do Norte)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

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

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.