



## Infecção urinária: Como identificar sintomas e evitar contaminações

*Urologista do São Cristóvão Saúde aborda incidência mais comum em mulheres, que atingiu ao menos 72% das brasileiras*



Considerada uma das infecções mais comuns, principalmente em mulheres, a ITU - Infecção do Trato Urinário (ou infecção urinária) é associada à bactéria “*Escherichia coli*” em cerca de 8 a cada 10 casos, segundo dados da Sociedade Brasileira de Urologia. Além disso, conforme aponta um estudo mais recente da Famivit, 72% das brasileiras já tiveram infecção urinária, principalmente mulheres dos 25 aos 29 anos (76% das entrevistadas).

De acordo com o Urologista do São Cristóvão Saúde, Dr. Cristóvão Barbosa Neto, a maior incidência de infecções urinárias no público feminino ocorre devido a diferenças anatômicas e hormonais. “A uretra feminina é mais curta e

está mais próxima do ânus, tornando mais fácil para as bactérias intestinais alcançarem o trato urinário. Além disso, o contato sexual pode facilitar a entrada de bactérias na uretra. As alterações hormonais ao longo do ciclo menstrual podem afetar o ambiente vaginal, tornando-o mais suscetível a infecções”, esclarece.

Para evitar contaminações, algumas práticas mencionadas pelo Urologista podem ajudar a reduzir o risco de infecções urinárias, como:

- **Higiene adequada:** Manter uma boa higiene é essencial para prevenir infecções urinárias;
- **Beber água suficiente:** A ingestão adequada de água ajuda a diluir a urina, o que pode ajudar a reduzir o risco de infecções urinárias;
- **Esvaziar completamente a bexiga;**
- **Urinar após a relação sexual;**
- **Consumir cranberry:** “Pesquisas sugerem que o consumo de suco ou suplementos de cranberry pode ajudar a prevenir infecções urinárias”;
- **Reforçar o sistema imunológico:** Dieta equilibrada, exercícios regulares e uma boa qualidade de sono podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

**Sintomas e consequências de uma infecção não tratada**

Segundo Dr. Cristóvão, os sintomas de infecções urinárias podem variar, sendo os mais comuns “dor ou ardor ao urinar; aumento da frequência urinária; urgência para urinar; sensação de bexiga não completamente vazia; urina turva ou com odor forte; presença de sangue na urina; dor no baixo ventre ou na região lombar”. Em casos mais graves, o especialista aponta que podem ocorrer febre e calafrios.

Além disso, infecções urinárias de repetição, quando não tratadas adequadamente ou quando ocorrem frequentemente, podem levar a várias complicações: “A infecção constante pode danificar o revestimento da bexiga e uretra, tornando essas áreas mais suscetíveis a infecções futuras”. Em casos mais graves, a infecção pode se espalhar para os rins, causando pielonefrite, uma infecção renal grave que pode levar à perda da função renal.

Quando recorrentes, as infecções urinárias podem afetar negativamente a qualidade de vida, causando dor, desconforto e impactando a saúde emocional e psicológica da pessoa afetada. “A prevenção e tratamento adequados são fundamentais para evitar essas complicações”, finaliza o Urologista do São Cristóvão Saúde.

