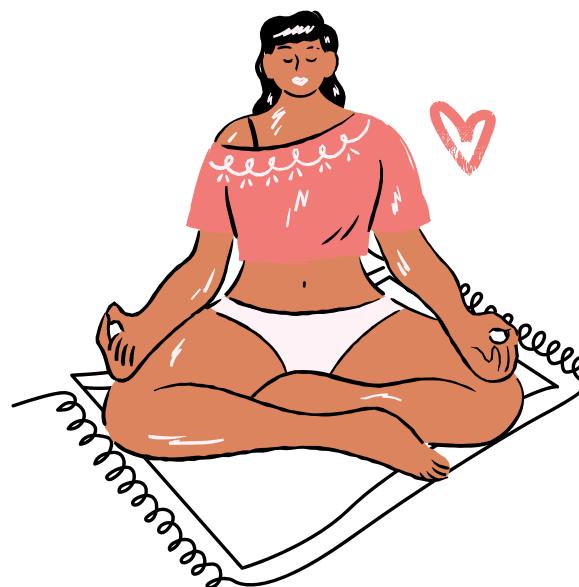


Atenção

🚫 Não se automedique.

O uso inadequado de antibióticos pode causar resistência bacteriana e dificultar futuros tratamentos. Procure atendimento médico ao primeiro sinal de infecção.



Larissa de Miranda Lima
Alaysa de Jesus Gomes Dantas
Greice Nívea Viana

Você sabe
como prevenir
a infecção do
trato
urinário?

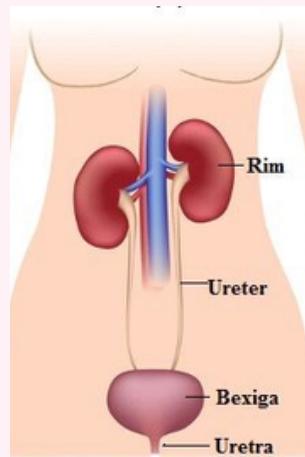


Material educativo em formato de áudio, acessível
a mulheres com diferentes níveis de letramento

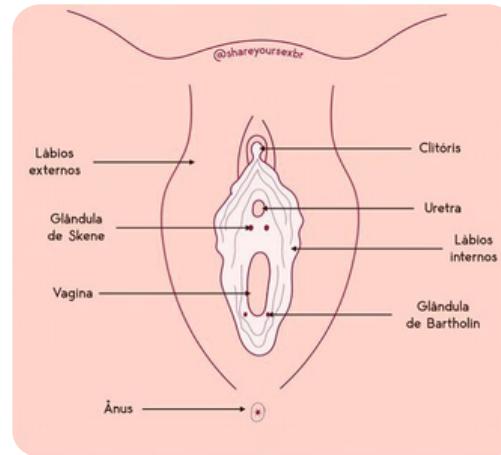
O que é?

A infecção urinária (ITU) ocorre quando microrganismos — geralmente bactérias como *Escherichia coli* — invadem o trato urinário, composto pela uretra, bexiga, ureteres ou rins, causando um desequilíbrio da microbiota.

A ITU pode causar dor ao urinar, ardência, urina turva, febre e vontade frequente de urinar em pequenas quantidades.



Quem está mais propenso?



- ✓ Mulheres (uretra mais curta e maior proximidade do ânus);
- ✓ Cremes íntimos, use somente quando recomendado por profissionais da saúde;
- ✓ Idosos;
- ✓ Gestantes;
- ✓ Pessoas com diabetes;
- ✓ Pacientes com uso prolongado de cateter urinário;

Como prevenir a infecção urinária:



- ✓ Beba bastante água diariamente;
- ✓ Mantenha uma boa higiene íntima (no momento da higiene sempre lave primeiro a genitália e depois o ânus, não é necessário lavar o canal vaginal, apenas a genitália externa);
- ✓ Urine logo após as relações性 para eliminar possíveis bactérias que estejam alojadas na genitália;
- ✓ Use preservativos constantemente;
- ✓ Evite segurar a urina por muito tempo;
- ✓ Prefira roupas íntimas de algodão e evite roupas muito apertadas;
- ✓ Evite o uso excessivo de duchas íntimas e sabonetes perfumados;
- ✓ Se usar cateter urinário, siga rigorosamente as orientações da enfermagem;
- ✓ Higienize-se sempre depois do ato sexual e esvazie a bexiga;