

# Infeções urinárias nas mulheres

**As infeções urinárias são mais frequentes nas mulheres do que nos homens. Saiba o essencial sobre este problema de saúde.**

## O que é uma infeção urinária?

As infeções urinárias são uma das infeções mais comuns e correspondem à presença de bactérias nos órgãos que produzem e transportam a urina para fora do corpo (rins, ureteres, bexiga e uretra). Em regra, as bactérias atingem o sistema urinário a partir do exterior, pela uretra ou, mais raramente, a partir do sangue e instalando-se a nível dos rins. Geralmente as bactérias que alcançam as vias urinárias são rapidamente removidas antes de causarem infeção pela própria eliminação de urina e pelas defesas do organismo. Quando tal não sucede, os sintomas de infeção tornam-se evidentes.

As infeções urinárias são mais comuns nas mulheres do que nos homens, devido à:

- Uretra feminina ser muito mais curta do que a masculina
- Maior proximidade da uretra feminina com o ânus e com a vagina



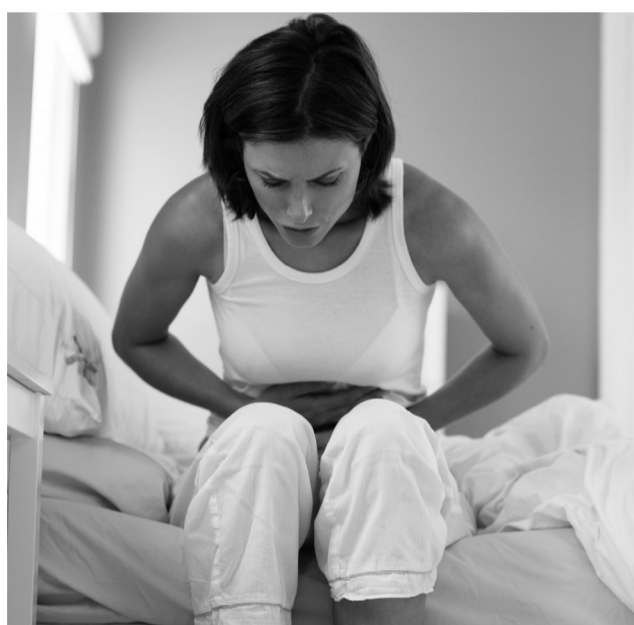
## Quais as causas?

- Gravidez
- Diabetes mellitus
- Obstrução urinária
- Hábitos de higiene inadequados
- Inserção de objetos estranhos
- Período menstrual
- Doenças neurológicas
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Algáliação

Os microrganismos responsáveis pelas infeções urinárias variam em função do local onde a infeção é adquirida.

Quando ela ocorre num doente não hospitalizado, o agente mais comum é a *Escherichia coli*. Em

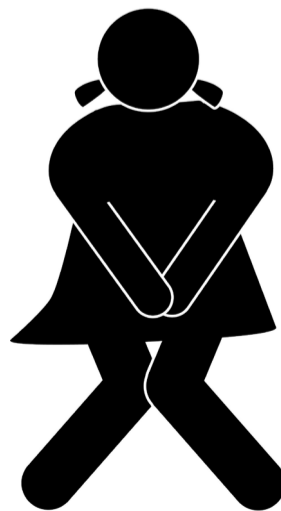
doentes hospitalizados ou institucionalizados, estas bactérias também podem ser as responsáveis mas surgem outras mais agressivas e, por isso, de tratamento mais complexo.



## Quais os sintomas?

- Micções frequentes e em pequena quantidade
- Ardor ou dor ao urinar
- Vontade urgente e frequente de urinar
- Urina com cheiro fétido
- Alteração na cor
- Dificuldade em iniciar a micção
- Eliminação de sangue na urina
- Dor na parte inferior do abdómen
- Febre
- Calafrios
- Dor lombar
- Náuseas
- Vômitos

A maior parte das infeções urinárias não apresentam gravidade, exceto as infeções em que o rim esteja envolvido. A lesão do rim na sequência de uma infeção urinária pode causar cicatrizes renais, hipertensão arterial ou mesmo insuficiência renal.

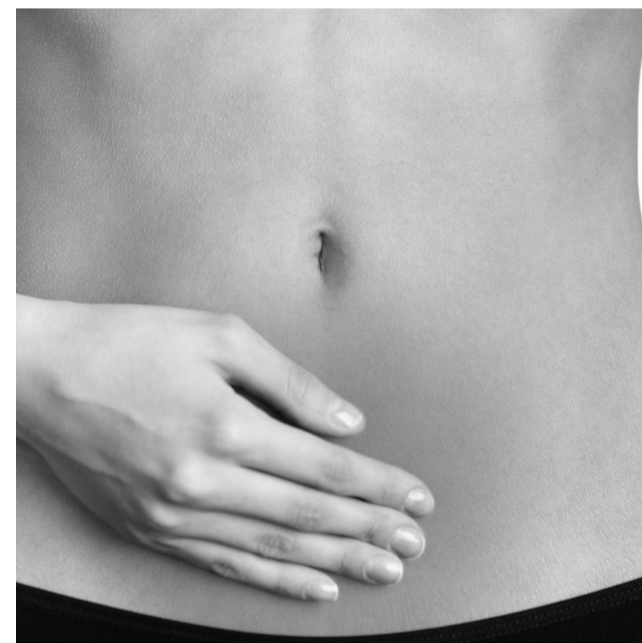


## Como se diagnostica?

O diagnóstico baseia-se na história clínica, no exame físico e nos exames complementares de diagnóstico.

Num primeiro episódio de infeção urinária na mulher, inicia-se logo o tratamento sem recurso a um diagnóstico laboratorial.

Em caso de infeções urinárias de repetição é importante avaliar qual o microrganismo responsável e procurar identificar quais as situações que podem estar na base da infeção.



## Como se trata?

As grandes linhas do tratamento das infeções urinárias incluem:

- Medidas gerais (aumento da ingestão de líquidos; esvaziamento urinário frequente e completo; cuidados gerais de higiene íntima, embora não excessivos; evitar viagens prolongadas e estar muito tempo sentado; evitar calças e cintas muito apertadas; evitar comidas e bebidas "irritantes", como condimentos, especiarias, álcool, café, bebidas ácidas ou alcalinas; micção após o coito, nas mulheres com atividade sexual e uso de substâncias naturais que estimulem o sistema natural de proteção)
- Tratamento com antibiótico
- Tratamento urológico, por exemplo correção de obstrução urinária, extração de cálculos, etc.

**Mónica Bagueixa**

Médica no Centro de Saúde de Santa Maria  
ULS Nordeste