



## Comprender as Infecções do Trato Urinário

*Um guia básico para manter a bexiga saudável*



**Coloplast**

## Sobre este guia

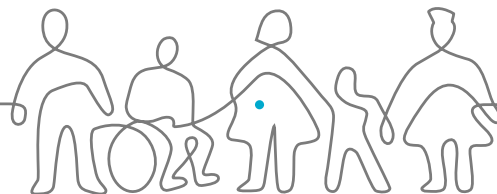
Desde que a empresa foi fundada em 1957, temos trabalhado de forma muito próxima com os profissionais de saúde e com os utilizadores de forma a criar produtos e soluções que são sensíveis às suas necessidades. Esta jornada deu-nos um conhecimento mais profundo dos problemas relacionados com a retenção urinária e sabemos que as Infeções do Trato Urinário (ITUs) são particularmente preocupantes para os utilizadores de cateteres. Neste guia, iremos responder a algumas das questões mais comuns sobre as ITUs. Também juntamos alguma informação e conselhos que o podem ajudar a manter a saúde da bexiga e a diminuir o risco das ITUs.

Desenvolvemos produtos e serviços que tornam a vida mais fácil a pessoas com necessidades de saúde íntima. Na Coloplast, compreendemos o que está a passar porque já ajudámos centenas de milhares de pessoas que vivem com as mesmas condições.

O nosso objetivo é de ajudar a encontrar os produtos e as soluções certas de forma a ter uma vida ativa e gratificante.

---

Todos as imagens são utilizadas apenas para efeito ilustrativo



Utentes, Profissionais e Coloplast **Stronger Together.**

# Preocupado com as Infecções Urinárias? Não é o único!

A causa exata das ITUs não é clara e, enquanto existem vários fatores que podem ajudar a reduzir o risco de as ter, deverá sempre consultar um profissional de saúde se tiver uma infeção ou se tiver questões.

Nas páginas seguintes irá encontrar alguns conselhos, agrupados em três áreas diferentes, de forma a dar-lhe uma visão geral simples:

- Higiene
- Rotina e adesão
- Opções de cateteres

Um problema difundido. As ITUs são um problema comum para muitos utilizadores de cateteres. Se se preocupa, ou não sabe como deve diminuir o seu risco de ter ITUs, não é o único. Na verdade, com muitos utilizadores de cateteres a experienciar duas ou mais ITUs todos os anos, estas representam uma fonte de contaminação significativa.

## O que os utilizadores de cateteres nos disseram<sup>1</sup>

**81%** dizem que não ter ITUs

Os utilizadores têm uma média de

**2.7**

ITUs por ano



As ITUs são um problema diário para

**41%**

de todos os utilizadores de cateteres

**45%** consideram as ITUs um dos maiores problemas da sua vida

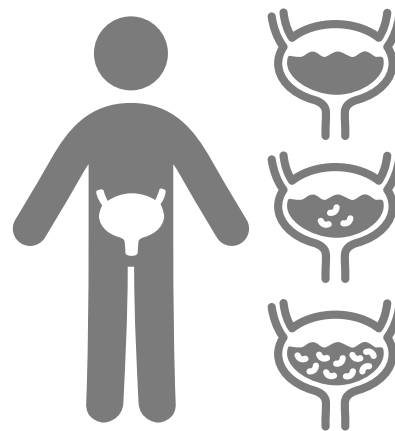
1. Fonte: Questionário a utilizadores de CI (Países: US, UK, DE, NL, FR, IT), janeiro 2016 (n=2942)

# O que é uma ITU?

Uma ITU só é diagnosticada quando existem bactérias na urina e o utilizador está a experimentar um ou mais sintomas mencionados na próxima página.

Na maioria das pessoas, a urina é estéril (sem bactérias), e a presença de bactérias no trato urinário não causa necessariamente uma ITU. Se, contudo, as bactérias crescerem e multiplicarem-se até um certo nível, estas podem causar uma infeção e poderá ser necessário tratamento.

Todas as pessoas podem adquirir uma ITU embora haja um maior risco se for um utilizador de cateteres. As mulheres também costumam adquirir mais ITUs devido ao tamanho da uretra (canal onde passa a urina) ser relativamente mais pequeno, o que permite um acesso mais facilitado às bactérias.



*É importante que procure e siga as instruções do seu profissional de saúde no diagnóstico e tratamento das ITUs.*

# Como posso perceber se tenho uma ITU?

Se tem qualquer um dos sinais e sintomas<sup>1</sup> detalhados em baixo, isso indica a possibilidade de ter uma infeção. Contudo poderá não sentir dor e irritação na bexiga se os nervos da bexiga estiverem afetados. Lembre-se, uma ITU só será diagnosticada quando também existem bactérias na urina. Deverá sempre consultar o seu profissional de saúde para confirmar o diagnóstico e conseguir o tratamento apropriado.



Febre/transpiração



Dor nas costas (área por baixo dos rins e acima da pélvis)



Dor ao urinar



Tremores e um aumento de espasmos dos músculos e na bexiga



Urinar com maior frequência



Urina escura e com um forte odor



Aumento na vontade de urinar



Urina ensanguentada ou turva

---

1. Grabe et al. 2015, EAU Guidelines on Urological Infections.

# Como funciona a bexiga?

Compreender como funciona uma bexiga saudável é útil para que os profissionais de saúde possam explicar a utilização dos cateteres intermitentes. Quando a bexiga está a trabalhar normalmente, as pessoas sentem vontade de ir à casa de banho quando a bexiga está parcialmente cheia e podem também decidir quando será a altura certa para urinar. A micção ou a excreção de urina é idealmente uma atividade controlada e voluntária. A chave para uma boa saúde da bexiga é esvaziar a bexiga regularmente e completamente.

A bexiga está situada no trato urinário inferior, junto aos esfíncteres uretrais (músculos oclusivos) e à uretra (tubo que leva a urina da bexiga pra fora do corpo). A bexiga armazena a urina até que a urina seja retirada para fora do corpo, através da uretra.

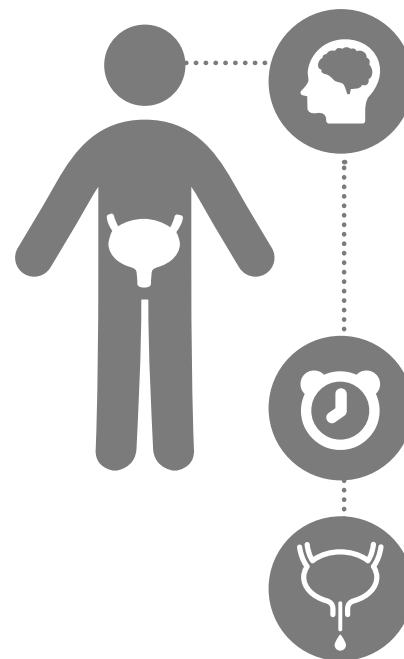


A atividade da bexiga é regulada pelo cérebro e pelo sistema nervoso. A rede de músculos na bexiga tem receptores nervosos, que respondem quando a bexiga começa a encher com urina. Todos estes receptores estão conectados com os nervos, que enviam sinais através da medula espinal para o cérebro a avisar que em breve terá que urinar.

Quando as pessoas normalmente sentem vontade de urinar, a primeira reação é de comprimir os músculos do esfíncter. Isto faz com que se levante o pavimento pélvico de forma a manter a urina dentro do organismo até que seja conveniente urinar. Quando for então conveniente, o cérebro manda uma mensagem de volta a dizer que se pode libertar a urina.

As pessoas devem urinar normalmente 4 a 8 vezes por dia, e para minimizar as ITUs é importante esvaziar a bexiga completamente, uma vez que a urina que ficar na bexiga pode causar infeções urinárias.

Se não conseguir esvaziar a sua bexiga naturalmente, é importante que a esvazie através da utilização de um cateter. Se usar um cateter intermitente, deve cateterizar as vezes que o seu profissional de saúde recomendou, que geralmente são 4 a 6 vezes por dia.





# Manter uma boa higiene pessoal

As ITUs podem acontecer quando as bactérias (que podem ser provenientes de umas mãos má lavadas, ou estar presentes junto à abertura da uretra) são introduzidas no trato urinário quando faz a cateterização.

É por isso importante que lave as mãos com sabão e água antes de limpar cuidadosamente a abertura da uretra ou de inserir o cateter intermitente. Em alternativa, pode desinfetar as suas mãos antes de limpar a abertura da uretra.

Também deve ter cuidado quando se limpa após ter urinado ou após ter evacuado. Utilize um toalhete de frente para trás de forma a que as bactérias da sua zona anal não são empurrados para a abertura da uretra ou a uretra. Será uma boa ideia discutir os hábitos de evacuação com o seu profissional de saúde.



Higiene



# Esvaziar completamente e regularmente a sua bexiga

Cada vez que realiza uma cateterização, drena urina da sua bexiga junto com quaisquer bactérias que possam lá estar presentes. Por isso é importante que exista um fluxo regular para fora da bexiga de forma a que se forme líquido novo que lave e vá retirando bactérias ao longo do dia. Consulte a próxima página de forma a ter alguns conselhos sobre a ingestão de líquidos.

Manter uma rotina de cateterização pode ajudar a prevenir ITUs. Deverá esvaziar a sua bexiga completamente, as vezes que o seu profissional de saúde lhe indicar, o que geralmente será entre 4 a 6 vezes ao dia.



---

*Rotina e adesão*

# Beba 6 a 8 copos de líquidos por dia

Todas as pessoas necessitam de ingerir líquidos para manter a sua saúde. A quantidade de líquidos recomendada diária é de 6 a 8 copos por dia. Se tem dúvidas de que esta quantidade de líquidos é a mais recomendável para si, devido à sua condição, consulte o seu profissional de saúde.

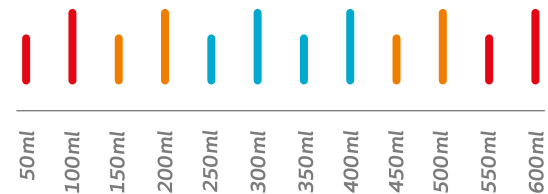
A água é a escolha ideal. Bebidas que contenham cafeína (coca-cola, café, chá, algumas bebidas energéticas) e adoçantes artificiais são conhecidos por serem irritantes para a bexiga e poderá ter que as consumir menos.



# Verifique se esvazia as vezes necessárias

De vez em quando, deve medir a quantidade de urina que esvazia. O seu objetivo será de esvaziar entre 250ml e 400ml uma vez que evita o enchimento excessivo da sua bexiga e previne fugas de urina. Se esvaziar mais de 400ml, ou menos de 150ml, deverá consultar o seu profissional de saúde.

**—** Se a quantidade de urina que esvazia se encontra no vermelho ou laranja, deverá consultar o seu profissional de saúde.



Rotina e adesão

# Fora de casa

É importante que mantenha a sua rotina de cateterização quando está fora de casa. Contudo, estar num ambiente a que não está habituado dificulta a manutenção da sua rotina normal. Estar totalmente preparado para qualquer eventualidade pode ajudar a ultrapassar essa situação.

Considere levar consigo um kit com todos os materiais que pode vir a precisar. A lista de verificação nesta página pode ajudá-lo a preparar-se.

Existem também cateteres desenvolvidos especialmente para serem utilizados fora de casa tais como cateteres compactos ou como cateteres que já contêm um reservatório para onde deve drenar a urina diretamente (chamados “Set”).



*Irá encontrar uma visão geral da gama de cateteres intermitentes Coloplast na última página.*

*Contacte-nos se quiser obter mais informações através de:*

E-mail: [carept@coloplast.pt](mailto:carept@coloplast.pt)

Número de apoio: 800 914 390 (chamada gratuita)



## Lista de verificação

- Cateteres (leve sempre alguns extra)
- Roupa interior extra e talvez umas calças extra
- Desinfetante de mãos ou sabão para mãos
- Lenços ou guardanapos
- Toalhetes húmidos
- Sacos de plásticos (para material usado, como cateteres, acessórios, etc)
- Espelho de perna (só para senhoras)

Rotina e adesão

# Utilize um cateter estéril cada vez que cateterizar

Para prevenir ITUs, recomendamos que utilize sempre um cateter novo, estéril e bem lubrificado.

Um cateter revestido (revestimento hidrofílico ou pré-lubrificado) pode ajudar a que haja menos fricção quando insere e remove o seu cateter. Torna a sua cateterização mais confortável e conveniente. Alguns estudos e dados também mostram uma relação entre estes cateteres e baixo risco de infeção<sup>1,2</sup> e menos danos na uretra<sup>1,3,4</sup> quando comparado com outros tipos de cateteres.

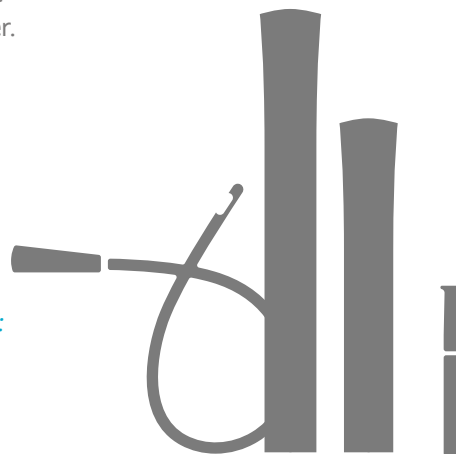


*Irá encontrar uma visão geral da gama de cateteres intermitentes Coloplast na última página.*

*Contacte-nos se quiser obter mais informações através de:*

E-mail: [carept@coloplast.pt](mailto:carept@coloplast.pt)

Número de apoio: 800 914 390 (chamada gratuita)



Opções de cateteres

1. Cardenas et al. 2011 | 2. De Ridder et al. 2005 | 3. Stensballe et al. 2005 | 4. Sutherland et al. 1996.



# Escolha um cateter que se adapte à sua vida

Diferentes estilos de vida ou atividades diárias requerem diferentes soluções de cateterização intermitente. Existem várias variantes de cateteres: cateteres de tamanho standard, cateteres compactos que são possíveis de colocar dentro de uma mala ou num bolso ou cateteres que possuem também um saco de urina acoplado.

Encontrar o cateter certo é uma escolha bastante pessoal e o melhor cateter para si poderá não ser o primeiro que experimenta. A investigação feita mostra que estar satisfeito com a sua solução de cateter é muito importante para manter as suas rotinas e por isso assegurar uma boa saúde da bexiga<sup>1,2</sup>. E por isso é importante encontrar a solução de cateter que melhor se adequa a si. Poderá precisar de experimentar alguns diferentes até encontrar a melhor solução para si.



Opções de cateteres

1. Barbosa et al. 2012 | 2. Wyndaele // Spinal Cord 2002

# Lembre-se, a sua saúde em geral também é importante

As informações neste guia têm o objetivo de responder a algumas questões que tenha sobre ITUs e a ajudar a minimizar o risco de adquirir uma. Também é importante que se lembre da importância de ter um boa saúde em geral. Durma o tempo suficiente, coma de forma saudável e exercite-se regularmente, desta forma irá fortalecer o seu sistema imunitário e aumentar as hipóteses de prevenir as ITUs.



*Deve seguir sempre as indicações dadas pelos profissionais de saúde, incluindo as referentes à sua solução para a cateterização intermitente. Se continuar a sofrer de ITUs frequentes, apesar de todas as precauções, fale com o seu profissional de saúde de forma a obter mais conselhos.*







Número de apoio:  
**800 914 390**  
(chamada gratuita)  
**www.coloplast.pt**