

+ Saúde

# Cistite: mulher, você não está sozinha

Metade da população feminina tem pelo menos um episódio ao longo da vida adulta

Gisele Meinerz (\*)  
Valter Duro Garcia (\*\*)

**C**istite é a forma mais frequente de infecção urinária, acometendo a bexiga. As outras formas de infecção do trato urinário são a uretrite (restrita à uretra) e a pielonefrite (comprometendo os rins).

A causa mais comum são bactérias, especialmente aquelas que vivem normalmente no nosso intestino, como a *Escherichia coli*. Outras causas são vírus e fungos.

Nas mulheres, a anatomia favorece o surgimento da infecção, pois têm a uretra mais curta e próxima ao ânus. Essas

características femininas explicam a ocorrência de sintomas após o início da vida sexual, que pode provocar microtraumas na uretra facilitando a entrada das bactérias presentes na região. Também explicam porque as mulheres após a menopausa, com menos estrogênio e mais ressecamento genital, apresentam sintomas urinários mais frequentemente.

Pessoas com diabetes não controlado, homens com aumento de próstata, gestantes e idosos também apresentam risco aumentado de infecção urinária.

## Quais são os sintomas?

Os sintomas incluem dor ao urinar, vontade frequente de urinar, sensação de urgência, dor na bexiga e, em alguns casos,

sangue na urina. Febre e dor nas costas não são esperados, e geralmente significam infecção mais grave, como pielonefrite.

No entanto, nem todos os sintomas urinários significam infecção: outras condições como herpes genital ou vaginite também podem causar sintomas semelhantes.

O profissional de saúde precisa fazer uma avaliação das queixas e dos fatores de risco do paciente, e definir se são necessários exames adicionais, como exame de urina e cultura, ou avaliar se existe alguma outra causa para os sintomas relatados.

## O tratamento

Alguns pacientes podem se recuperar espontaneamente,

sem tratamento algum. Mas se os sintomas forem persistentes ou se repetirem com frequência, deve-se buscar atendimento. Feito o diagnóstico de infecção urinária, o médico irá prescrever o antibiótico e o tempo adequado de tratamento, considerando as características individuais do paciente. O risco de uma infecção não tratada corretamente é complicar com pielonefrite, potencialmente grave. —

(\*) Nefrologista, doutora em Patologia, professora de Nefrologia e Semiologia na UFCSPA e integrante do Programa Novos Talentos da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM)

(\*\*) Nefrologista, chefe do Serviço de Transplante Renal da Santa Casa de Porto Alegre, doutor em Nefrologia pela USP e membro titular da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina

## Parceria com a Academia

Este artigo faz parte da parceria firmada entre Zero Hora e a Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM) em março de 2022. Uma vez por mês, o caderno Vida publica conteúdos produzidos (ou feitos em colaboração) por médicos da entidade, que completou 30 anos em 2020, conta com cerca de 90 membros de diversas especialidades (oncologia, psiquiatria, oftalmologia, endocrinologia, otorrinolaringologia etc.) e atualmente é presidida pela endocrinologista Miriam da Costa Oliveira, professora e ex-reitora da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Os textos são assinados por um profissional integrante do Programa Novos Talentos da ASRM, que tem coordenação do eletrofisiologista Leandro Zimerman, e por um tutor com larga experiência na área.

## Oito dicas de prevenção

- Beber água, para aumentar o fluxo urinário.
- Esvaziar a bexiga com frequência e completamente.
- Urinar após as relações sexuais.
- Manter cuidados com a higiene pessoal. Passe o papel higiênico de frente para trás sempre. Evite produtos agressivos, evite duchas

e sabonetes íntimos, que podem alterar o pH vaginal e prejudicar o equilíbrio da flora genital. Troque o protetor de calcinha e os absorventes higiênicos com frequência. Dê preferência para tecidos que permitam a transpiração, como algodão.

- Não use analgésicos para o trato urinário sem orientação médica. Eles podem mascarar os sintomas e permitir que a

infecção se torne mais grave, perdendo tempo precioso para o diagnóstico e tratamento.

- Suco de cranberry ajuda? Alguns estudos demonstraram benefício, mas provavelmente mais relacionado ao maior volume de líquido ingerido. Se você gosta de suco e deseja incorporar na sua rotina, pode haver benefício.

- Em algumas situações

especiais, pode ser indicado antibiótico preventivo por tempo prolongado ou mesmo vacinas, quando as infecções forem muito frequentes. O ginecologista, nefrologista e urologista são os profissionais indicados para avaliar o seu caso.

- E o mais importante: converse com seu médico e tire suas dúvidas! Informação é essencial.

CONEXÃO DIGITAL  
Aponte a câmera do celular e leia mais conteúdos da seção

