

Infecção Urinária

Orientações gerais

- Caso tenha sinais de infecção urinária, como ardência ao urinar, dor lombar, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, **procure um médico**;
- Beba água regularmente, durante todo o dia, para evitar infecções urinárias;
- Evite “prender a urina”;
- Urine com frequência, sempre que tiver vontade: a própria saída de urina serve para ajudar a “limpar” a uretra e impedir a entrada de bactérias;
- Quando for fazer a higiene no banheiro, evite o movimento de baixo para cima com o papel higiênico. É importante realizar a limpeza trazendo o papel de cima para baixo, de modo a evitar que possíveis impurezas provenientes das fezes entrem em contato com a uretra.