

## Participe da conversa



[facebook.com/Coloplast](https://facebook.com/Coloplast)



[instagram.com/Coloplast](https://instagram.com/Coloplast)



[youtube.com/user/ColoplastCorp](https://youtube.com/user/ColoplastCorp)

Cuidados em Ostomia  
Cuidados em Continência  
Tratamento de Feridas e Cuidados da Pele  
Cuidados de Urologia

Coloplast A/S, Høstedsdam 1, 3050 Humlebaek, Dinamarca  
[www.coloplast.com](http://www.coloplast.com) TO logotipo da Coloplast é uma marca registrada do Grupo Coloplast. © 2017-02. Todos os direitos reservados do Grupo Coloplast



Entendendo as **Infecções do Trato Urinário**  
*Um guia básico para manter sua bexiga saudável*



# Sobre este folheto

**Desde a nossa fundação** em 1957, trabalhamos em conjunto com usuários e profissionais da área de saúde para criar produtos e soluções que sejam sensíveis às suas necessidades. Esta jornada nos deu uma compreensão profunda dos problemas de continência e sabemos que as infecções do trato urinário (ITUs) são particularmente preocupantes para os usuários de cateteres. Neste folheto, responderemos a algumas das perguntas mais comuns sobre ITUs. Também reunimos alguns fatos e conselhos úteis que podem ajudá-lo a manter a bexiga saudável para minimizar o risco de ITUs.

A **Coloplast** desenvolve produtos e serviços que facilitam a vida de pessoas com condições médicas muito pessoais e privadas. Na Coloplast, entendemos o que você está passando, porque ajudamos centenas de milhares de pessoas que vivem com uma condição de saúde particular. Nosso objetivo é ajudá-lo a encontrar as soluções e produtos certos para levar uma vida ativa e gratificante.

Todos os ícones são apenas para fins ilustrativos



# SpeediCath® Definindo o padrão

**Os cateteres SpeediCath** têm uma coisa em comum - todos eles são projetados para atender às suas necessidades. Essa dedicação focada ajudou a tornar o SpeediCath a marca de cateter número um na Europa<sup>1</sup>.

Ligue para nós hoje se você quiser saber mais sobre diferentes cateteres em:

+45 49 11 11 11

ou vá direto para encomendar sua amostra:

Encomendar amostras grátis



<sup>1</sup> Dados de vendas da Coloplast, GERS, IMS, Assobiomedica, Nefemed, PCA, 2015/16





## História do usuário

**Obisquid uciunt untecto** taepudi rem et atem. Itatus voloreh endaecus et ut qui tecati tem volupid qui cusae sim quibus audipid quidus sunducid mi, simolo excerci piditio temposs imaio. Ucienti atectessitem aut ilit repta con pratem voluptaqui dellici tatumquam etus.

**Digenda nderspe rnates** con pelendis quae moloreptios ipiet reprecae lant que non pari bea volupta spiendam, sinihitatate ditat qui dolorem pediore henduci enihict eceperu ptatum aliquam dit aborrumquae dis in rem quis mo et eiur, cor sunt dolo moditin nihit mo modi sumquiam, sumenda ntinte volliam unt enimaximus pa pro eaque naturio. Ut aute voluptatur? Harume nos verferum volupta quiderro diae lit autatior re, ex este res repta non peliber undae. Xereicianis qui optatur



se nia ium que cuptat il enis doloris earcitecto quo et que optatur? Ist, net alit, quissimo expliti ipiduci ligendam lab. mo beaqui dolesequis molum et paritiamus, occus, quibus ist, net alit, quissimo expliti ipiduci ligendam lab is.

**Porrorro ex etur** mo beaqui

dolesequis molum et paritiamus, occus, quibus ist, net alit, quissimo expliti ipiduci ligendam lab is experovid quatem. mo beaqui dolesequis molum et paritiamus, occus, quibus ist, net alit, quissimo expliti ipiduci ligendam lab is experovi.

## Preocupado com ITUs? Você não está sozinho

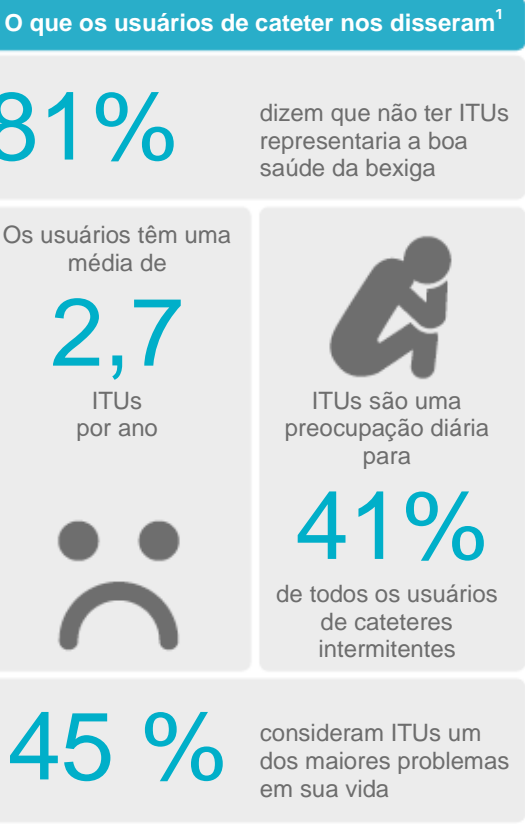
A **causa precisa** das ITUs não é clara, e embora existam várias medidas práticas que você pode tomar para reduzir o risco de ter uma infecção, você deve sempre consultar um profissional de saúde se tiver uma infecção, ou se tiver dúvidas.

Nas próximas páginas, você encontrará alguns bons conselhos, agrupados em três áreas, para obter uma visão geral simples:

- Higiene
- Rotina e conformidade
- Opções de cateter

**Um problema generalizado.** ITUs são um problema comum para muitos usuários de cateter. Se você tem preocupações ou se sente inseguro sobre como reduzir o risco de ITUs, você não está sozinho. De fato, com muitos usuários de cateter apresentando duas ou mais ITUs a cada ano, eles representam uma fonte significativa de preocupação.

<sup>1</sup> Fonte: Pesquisa de usuário de CI (Países: EUA, RU, DE, NL, FR, IT), Janeiro de 2016 (n=2942)




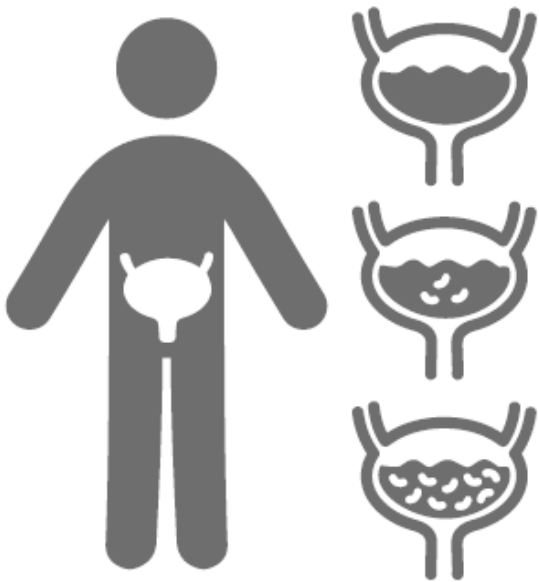
## O que é uma ITU?

**Uma ITU** só é diagnosticada quando há bactérias na urina e o usuário está apresentando um ou mais dos sintomas mencionados na próxima página.

Na maioria das pessoas, a urina é estéril (livre de germes ou bactérias), e a presença de bactérias no trato urinário não causa necessariamente uma ITU. Se, no entanto, as bactérias crescerem e se multiplicarem até um certo nível, elas podem causar uma infecção do trato urinário e podem precisar de tratamento.

Qualquer um pode adquirir uma ITU, embora exista um risco maior se você for um usuário de cateter. As mulheres também tendem a adquirir mais ITUs devido à sua uretra comparativamente mais curta (o canal através do qual a urina é eliminada), o que facilita o acesso das bactérias para entrar na bexiga.

 *É importante que você procure e siga os conselhos do seu profissional de saúde no diagnóstico e tratamento de uma ITU.*



“Aqui vai um depoimento que fica sozinho ou se encaixa na história do usuário na próxima página.”

Usuário, idade, país





# Suporte de Cuidado Pessoal da Coloplast® para você

**Menos esforço. Mais ativo.** Coloplast Care é um programa de apoio que orienta você para uma vida melhor através de conselhos simples e diretos sobre o controle da bexiga. Oferecemos uma ajuda sempre que você precisar de suporte, juntamente com as dicas e ferramentas necessárias para assumir o controle dos problemas da bexiga.

**Coloplast Care oferece-lhe:**

**Website**  
Um site dedicado com artigos e conselhos confiáveis.

**E-mails**  
Inspiração relevante para sua situação diretamente em sua caixa de correio.

**Suporte por telefone**  
Conselheiros prontos para responder perguntas e fornecer suporte.

**Orientação do produto**  
Acesso a amostras de produtos a pedido.

Junte-se a nós hoje em [www.bladder.coloplastcare.us](http://www.bladder.coloplastcare.us) ou ligue para **+45 49 11 11 11**

# Como eu posso saber se tenho uma ITU?

**Se você tiver** algum dos sinais e sintomas<sup>1</sup> detalhados abaixo, isso indica a possibilidade de uma infecção. No entanto, você pode não sentir dor e irritação da bexiga se os nervos da sua bexiga forem afetados. Lembre-se, uma ITU só será diagnosticada quando **também** houver bactérias na urina. Você deve sempre consultar seu profissional de saúde para confirmar o diagnóstico e obter o tratamento adequado:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| Febre/suor                  | Dor no flanco (área abaixo das costelas e acima da pelve)       |
| Dor ao urinar               | Tremores e aumento dos espasmos musculares no corpo e na bexiga |
| Maior frequência de micção  | Urina de cor escura e com cheiro forte                          |
| Aumento do desejo de urinar | Urina turva/com sangue  |

<sup>1</sup> Grabe et al. 2015, Diretrizes da EAU sobre Infecções Urológicas.



## Como a bexiga funciona?

**Entender como funciona uma** bexiga saudável é útil, pois é o processo que os profissionais de saúde tentam reproduzir com o uso de cateteres. Quando a bexiga está funcionando de forma ideal, as pessoas devem sentir vontade de ir ao banheiro quando a bexiga está parcialmente cheia e decidir se é o momento adequado para urinar. A passagem da urina é, idealmente, uma atividade controlada e voluntária. A solução para a saúde da bexiga é esvaziar regularmente e completamente.

A bexiga está situada no trato urinário inferior, junto com os esfíncteres da uretra (músculos de fechamento) e a uretra (o tubo que leva a urina da bexiga à abertura externa). A bexiga armazena a urina até que a uretra a leve para fora do corpo.



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

O conselho neste folheto destina-se a responder algumas das perguntas mais comuns sobre ITUs e ajudar a minimizar o risco de ter uma infecção. Também é importante lembrar a importância de se manter em boa saúde geral. Ao dormir o suficiente, comer de forma saudável e se exercitar regularmente, você fortalecerá seu sistema imunológico e aumentará suas chances de prevenir as ITUs.



*Você deve sempre seguir as instruções específicas fornecidas do seu profissional de saúde e aquelas incluídas com sua solução de cateterismo intermitente. Se você ainda sofre de ITUs frequentes apesar de todas essas precauções, fale com o seu profissional de saúde para obter mais conselhos.*



# Escolha um cateter que se adapte ao seu estilo de vida

**Diferentes estilos de vida ou** atividades cotidianas às vezes exigem diferentes soluções de cateterismo intermitente. Os cateteres vêm em muitas variantes: cateteres de comprimento padrão, cateteres compactos que podem caber na sua bolsa ou bolso e conjuntos de cateteres onde uma bolsa de urina é presa ao cateter.

Encontrar o cateter certo é uma escolha muito pessoal e o melhor para você pode não ser o primeiro que você experimenta. Pesquisas mostram que estar satisfeito com a sua solução de cateter é muito importante para manter seu programa e, assim, garantir uma boa saúde da bexiga<sup>1,2</sup>. É por isso que é importante encontrar a solução de cateter adequada para você. Você pode precisar experimentar diferentes cateteres para encontrar um que se encaixe melhor.



Você encontrará uma visão geral da variedade de cateteres intermitentes da Coloplast na [última página](#). Entre em contato conosco se você quiser saber mais:

**mail@coloplast.com | Telefone: 1-855-863-3907**

<sup>1</sup> Barbosa et al.2012, <sup>2</sup> Wyndaele JJ Spinal Cord 2002



Opções de cateter

**A atividade da bexiga é** regulada pelo seu cérebro e pelo sistema nervoso. A rede de músculos da bexiga tem receptores de estiramento, que respondem quando a bexiga começa a se encher com urina. Todos os receptores de estiramento estão conectados aos nervos, que enviam sinais através da coluna para o cérebro que logo é hora de urinar.

Quando as pessoas normalmente sentem o desejo de urinar, a primeira reação é apertar os músculos do esfíncter. Isso levanta o assoalho pélvico, a fim de manter a urina dentro do corpo até que seja conveniente urinar. Quando for um momento conveniente para urinar, o cérebro envia a mensagem de volta que está tudo bem para liberar a urina.

As pessoas devem de maneira ideal urinar de 4-8 vezes ao dia, e para minimizar o risco de ITU é importante esvaziar completamente a bexiga, pois a urina deixada na bexiga pode causar infecções do trato urinário.

Se você não pode esvaziar sua bexiga naturalmente, é importante esvaziar usando um cateter. Se você usar um cateter intermitente, você deve realizar o cateterismo tantas vezes quanto o seu profissional de saúde recomendar - o que geralmente é 4-6 vezes por dia.



# Mantenha uma boa higiene pessoal

ITUs podem ocorrer quando bactérias - talvez deixadas para trás após a lavagem inadequada das mãos ou presentes perto da abertura da uretra - são introduzidas no trato urinário durante o cateterismo.

É por isso que é importante lavar as mãos com sabão e água antes de limpar cuidadosamente ao redor da abertura da uretra ou a uretra antes de inserir o cateter intermitente. Como alternativa, higienize completamente suas mãos antes de limpar ao redor da abertura uretral ou da uretra.

Além disso, tenha cuidado como você se limpa depois de urinar ou depois de uma evacuação intestinal. Limpe de frente para trás para que as bactérias da região anal não sejam empurradas para dentro da abertura uretral ou da uretra. É uma boa ideia discutir os hábitos ideais de esvaziamento do intestino com seu profissional de saúde.



Higiene

# Use um cateter estéril toda vez que você realizar o cateterismo

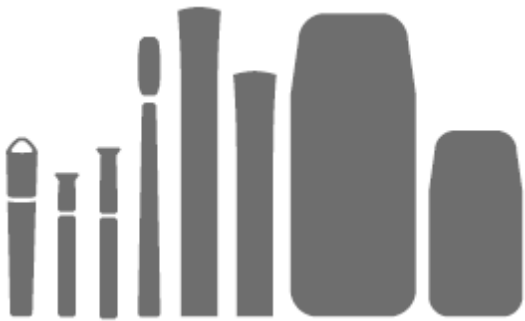
Para evitar ITUs, recomendamos o uso de um cateter novo, esterilizado e bem lubrificado sempre que for realizar o cateterismo.

Um cateter revestido (revestimento hidrofílico ou pré-lubrificado) pode ajudar a diminuir o atrito ao inserir e remover o cateter. Isso torna o cateterismo mais confortável e conveniente. Estudos, dados e achados também os ligam a menores taxas de infecção<sup>1,2</sup> e menos dano uretral<sup>1,3,4</sup> em comparação com outros cateteres.



Você encontrará uma visão geral da variedade de cateteres intermitentes da Coloplast na [última página](#). Entre em contato conosco se você quiser saber mais:

[mail@coloplast.com](mailto:mail@coloplast.com) | Telefone: 1-855-863-3907



Opções de cateter

<sup>1</sup> Cardenas et al. 2011, <sup>2</sup> De Ridder et al. 2005, <sup>3</sup> Stensballe et al.2005, <sup>4</sup> Sutherland et al. 1996.



# Quando estiver fora de casa

**É importante** manter seu programa de cateterismo quando você estiver fora de casa. No entanto, estar em um ambiente que você não está acostumado pode dificultar a sua rotina habitual. Estar totalmente preparado para qualquer eventualidade pode ajudá-lo a superar isso.

Considere pré-embalar um kit para que você tenha todos os suprimentos necessários. A lista de verificação nesta página pode ajudá-lo a se preparar.

Há também cateteres desenvolvidos especialmente para uso fora de casa, como cateteres com mangas ou cateteres com bolsas de drenagem.



Você encontrará uma visão geral da variedade de cateteres intermitentes da Coloplast na [última página](#). Entre em contato conosco se você quiser saber mais:

[mail@coloplast.com](mailto:mail@coloplast.com) | Telefone: 1-855-863-3907



## Lista de verificação

- ☐ Cateteres (sempre levar extra)
- ☐ Roupa íntima extra e talvez calças extras
- ☐ Gel antibacteriano ou lavagem das mãos
- ☐ Tecidos ou toalhas de papel
- ☐ Lenços umedecidos
- ☐ Sacos de plástico (para acessórios usados, cateteres usados ou roupas molhadas)
- ☐ Espelho de mão (mulheres)

Rotina e conformidade

# Esvazie regularmente sua bexiga completamente

**Cada vez que você** realiza o cateterismo, você remove a urina da bexiga junto com qualquer bactéria que possa estar presente nela. É por isso que é importante criar um fluxo regular através da bexiga para "lavá-la" com líquido renovado durante o dia. Veja a [próxima página \[fazer link interativo\]](#) para conselhos sobre beber líquidos.

Manter um programa de cateterismo pode, assim, ajudar a prevenir as ITUs. Você deve esvaziar sua bexiga completamente, tão frequentemente quanto seu profissional de saúde recomendar - o que geralmente é de 4-6 vezes por dia.



Rotina e conformidade

# Beba 6-8 copos de líquido todos os dias

Toda pessoa precisa de líquidos diários para manter sua saúde. A quantidade diária recomendada para quase todo mundo é de 6-8 copos por dia. Se tiver dúvidas quanto à quantidade que é melhor para você com base em sua(s) condição(ões) médica(s), consulte seu profissional de saúde

Água é a escolha ideal. As bebidas contendo cafeína (cola, café, chá e algumas bebidas energéticas) e os adoçantes artificiais são conhecidos como irritantes da bexiga e podem precisar ser mantidos ao mínimo.



Rotina e conformidade

# Verifique se você esvazia o suficiente

De vez em quando, meça a quantidade de urina que você esvazia. Seu objetivo deve ser esvaziar entre 250 ml e 400 ml, pois isso ajuda a evitar o enchimento excessivo da bexiga e evita vazamentos. Se você esvaziar mais de 400 ml ou menos de 150 ml, você deve consultar o seu profissional de saúde.

Se a quantidade de urina que você esvazia estiver nas áreas amarelas ou vermelhas, você deve consultar seu profissional de saúde.



Rotina e conformidade