# PREVENÇÃO DE INFECÇÃO URINÁRIA DE REPETIÇÃO
## Informações para pacientes

### O que é?

A infecção urinária de repetição ocorre quando você tem três ou mais episódios de infecção em um ano, ou dois ou mais episódios em seis meses. É mais comum em mulheres e pode estar relacionada a hábitos do dia a dia que podem ser modificados. Adotar medidas preventivas reduz significativamente o risco de novas infecções.

### Como cuidar?

- Beba bastante água ao longo do dia, pelo menos 2 litros. A água ajuda a diluir a urina e a eliminar bactérias da bexiga com mais frequência. Não espere sentir sede para beber água.
- Não segure a urina. Vá ao banheiro sempre que sentir vontade. Segurar a urina por muito tempo permite que as bactérias se multipliquem na bexiga.
- Urine logo após as relações sexuais. Isso ajuda a eliminar bactérias que possam ter entrado na uretra durante o ato sexual.
- Após urinar ou evacuar, limpe-se sempre na direção de frente para trás. Isso evita levar bactérias do ânus para a uretra.
- Evite usar sabonetes perfumados, sprays ou duchas nas partes íntimas. Esses produtos podem irritar a região e alterar a flora protetora natural.
- Lave as mãos antes e após as relações sexuais.
- Evite roupas íntimas apertadas. Prefira calcinhas de algodão, que permitem melhor ventilação e absorvem a umidade.
- Evite permanecer com roupas molhadas ou úmidas por muito tempo, como biquínis, sungas ou roupas de ginástica suadas. Troque-se assim que possível.
- Urine antes e depois das relações sexuais.
- Evite sexo vaginal logo após sexo anal, pois isso pode transferir bactérias intestinais para a vagina e uretra.
- Mantenha boa higiene antes e depois do ato sexual.
- Mantenha suas outras condições de saúde sob controle, como diabetes e outras doenças crônicas. O descontrole dessas condições pode aumentar o risco de infecções.
- Não faça uso excessivo de antibióticos. O uso inadequado pode criar resistência bacteriana e dificultar o tratamento de infecções futuras.
- Converse com seu médico se as infecções continuarem se repetindo mesmo com essas medidas. Pode ser necessário investigar outras causas ou usar estratégias preventivas adicionais.