Prostatite crônica e dor pélvica: entender e conviver melhor

A prostatite crônica (ou síndrome da dor pélvica crônica) causa dor na região do períneo, dos testículos, do pênis, do baixo-ventre ou durante/após a ejaculação, muitas vezes junto com sintomas urinários, por três meses ou mais. **Na maioria das vezes não é uma infecção nem câncer — e, com o tratamento certo, dá para controlar os sintomas e viver bem.**

O que é

Uma dor pélvica de longa duração — na maior parte dos casos sem infecção da próstata, apesar do nome "prostatite". A dor pode aparecer no períneo, nos testículos, no pênis ou no baixo-ventre, inclusive durante ou após a ejaculação.

Tem várias causas ao mesmo tempo — tensão dos músculos do assoalho pélvico, sensibilidade dos nervos, estresse e ansiedade e, às vezes, sintomas urinários como dificuldade ou urgência para urinar. Não existe uma causa única.

O que Fazer no Dia a Dia

Banhos mornos de assento ajudam a aliviar a dor. Sentar em água morna por 10 a 20 minutos pode trazer alívio muscular e reduzir o desconforto pélvico.

Faça atividade física regular e evite ficar muito tempo sentado. Use uma almofada com recorte central se precisar sentar por longos períodos. O movimento ajuda a relaxar a musculatura pélvica.

Reduza café, álcool, refrigerantes e alimentos muito condimentados, que podem irritar a bexiga e agravar os sintomas urinários. Prefira água e uma alimentação mais leve.

Cuide do estresse e do sono. Ansiedade e humor influenciam muito a percepção da dor. Técnicas de relaxamento, sono de qualidade e, quando necessário, apoio psicológico fazem diferença no controle dos sintomas.

Se indicado, faça a fisioterapia do assoalho pélvico — costuma ajudar bastante. O fisioterapeuta especializado trabalha a tensão muscular da região pélvica, que é uma das principais causas da dor crônica.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Febre, calafrios ou mal-estar importante (pode ser infecção aguda)
- Dificuldade ou incapacidade de urinar
- Sangue na urina

Sobre o Tratamento

Não existe um único remédio que resolva tudo; o tratamento é montado conforme os seus sintomas e costuma combinar: remédio para relaxar a saída da bexiga (se houver sintoma urinário), fisioterapia, cuidado com ansiedade e depressão e, às vezes, remédios para dor dos nervos. **Antibiótico só é usado quando há infecção comprovada** — repetir antibiótico sem infecção não ajuda. Os resultados aparecem aos poucos, com paciência e acompanhamento.