



GUIA DE SAÚDE
COMO URINAR MELHOR?

WWW.DOCTORFILIPEMARTINS.COM.BR



BOA LEITURA!

DR. FILIPE MARTINS

EXPERT EM CIRURGIA
ROBÓTICA E HOLEP
CRM MG 67450
RQE 64482

(11) 94506-0246
@DR.FILIPEMARTINS
DOUTORFILIPEMARTINS.COM.BR



ATENÇÃO

ESTE E-BOOK TEM CARÁTER **INFORMATIVO E EDUCATIVO**, E SEU OBJETIVO É ORIENTAR DE FORMA GERAL SOBRE SINTOMAS URINÁRIOS, CUIDADOS COM A SAÚDE URINÁRIA E COMO REDUZIR INFECÇÕES URINÁRIAS RECORRENTES.

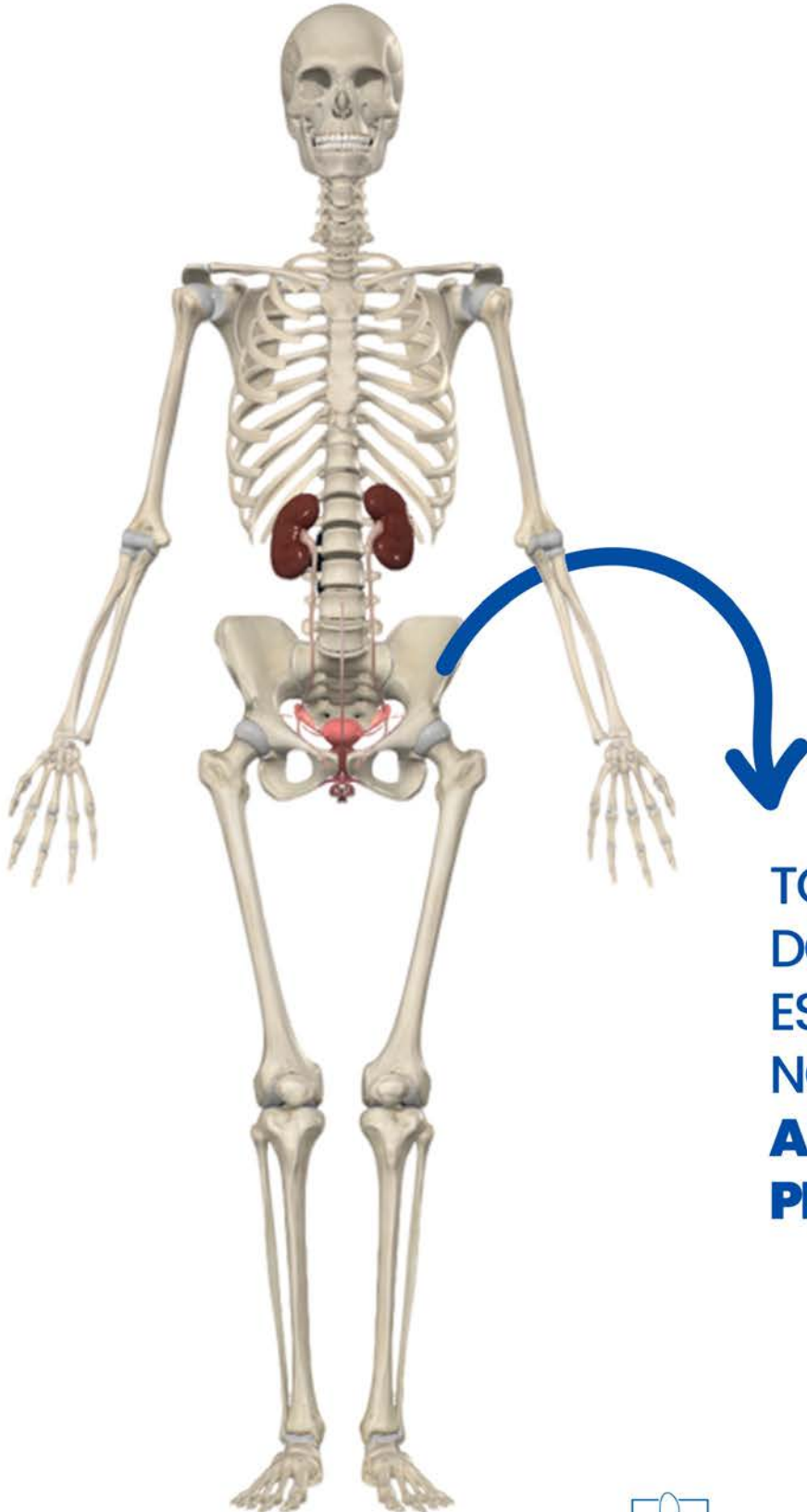
É IMPORTANTE DESTACAR QUE ESTE CONTEÚDO **NÃO SUBSTITUI** UMA CONSULTA MÉDICA E NÃO DEVE SER UTILIZADO PARA AUTODIAGNÓSTICO OU AUTOMEDICAÇÃO.

CADA PESSOA É ÚNICA, E **APENAS UM PROFISSIONAL DE SAÚDE**, APÓS AVALIAÇÃO CLÍNICA, PODE DETERMINAR O DIAGNÓSTICO ADEQUADO E O MELHOR TRATAMENTO PARA O SEU CASO.

EM CASO DE DÚVIDAS OU SINTOMAS PERSISTENTES, CONSULTE SEMPRE O SEU MÉDICO DE CONFIANÇA.



INTRODUÇÃO: QUAIS ÓRGÃOS FAZEM PARTE DO SISTEMA URINÁRIO?



TODOS OS ÓRGÃOS
DO SISTEMA URINÁRIO
ESTÃO LOCALIZADOS
NO **INTERIOR DO**
ABDÔMENA DA
PELVE (BACIA).



INTRODUÇÃO: QUAIS ÓRGÃOS FAZEM PARTE DO SISTEMA URINÁRIO?

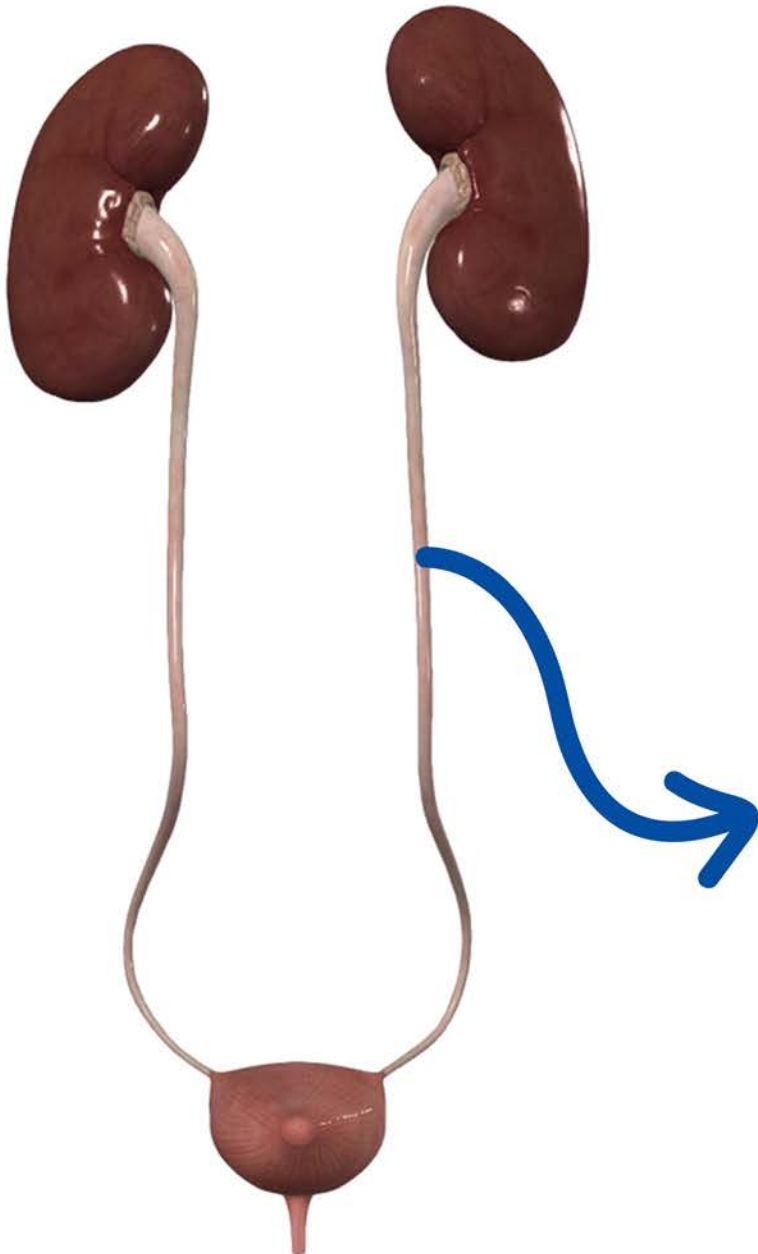


RIM

RESPONSÁVEL PELA
PRODUÇÃO DA URINA



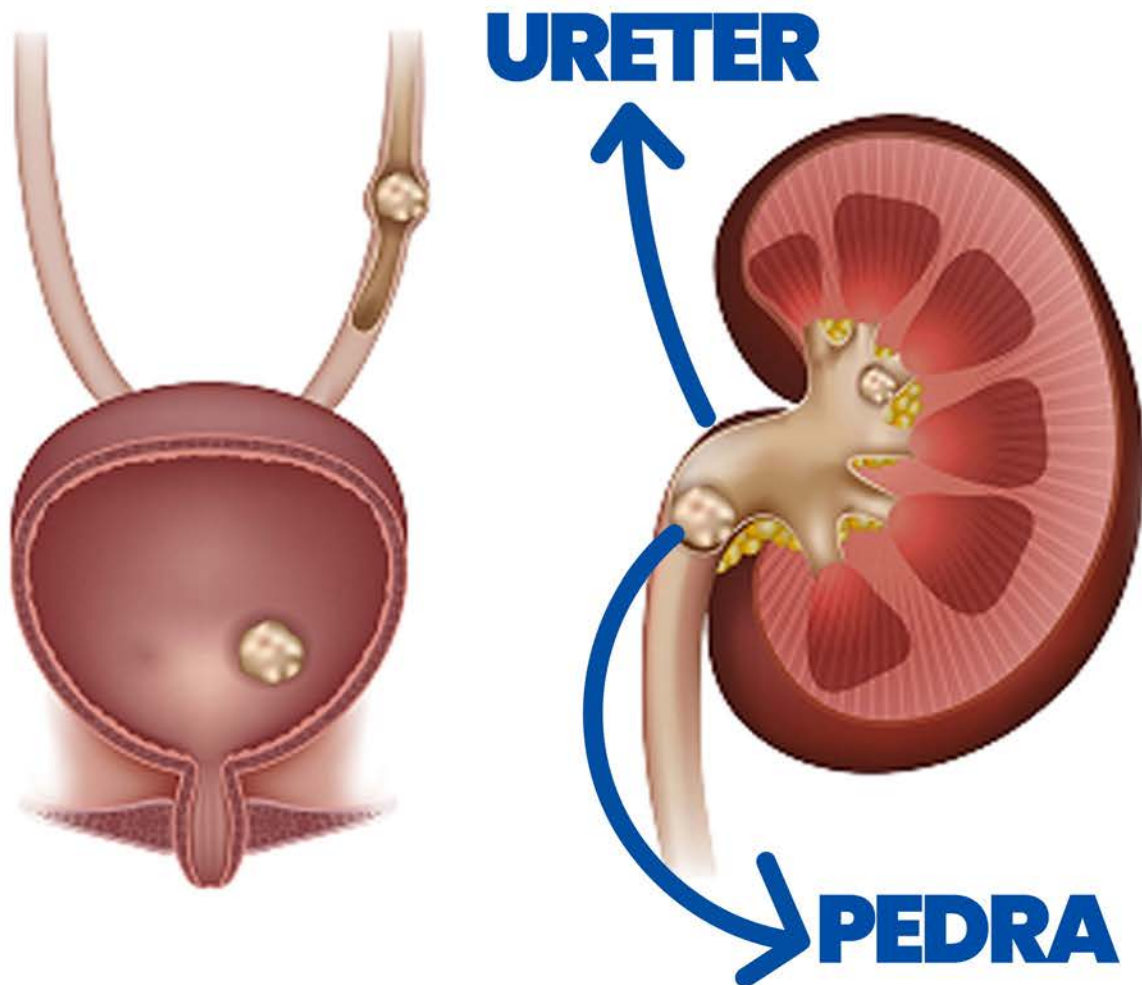
INTRODUÇÃO: QUAIS ÓRGÃOS FAZEM PARTE DO SISTEMA URINÁRIO?



URETER
CANAL QUE LEVA
A URINA DO RIM
ATÉ A BEXIGA



INTRODUÇÃO: QUAIS ÓRGÃOS FAZEM PARTE DO SISTEMA URINÁRIO?



VOCÊ SABIA?

É ESSE CANAL QUE A PEDRA ENTOPE E CAUSA A CÓLICA DE RINS.



INTRODUÇÃO: QUAIS ÓRGÃOS FAZEM PARTE DO SISTEMA URINÁRIO?



BEXIGA

RESPONSÁVEL PELO
ARMAZENAMENTO E
ELIMINAÇÃO DA URINA



INTRODUÇÃO: QUAIS ÓRGÃOS FAZEM PARTE DO SISTEMA URINÁRIO?

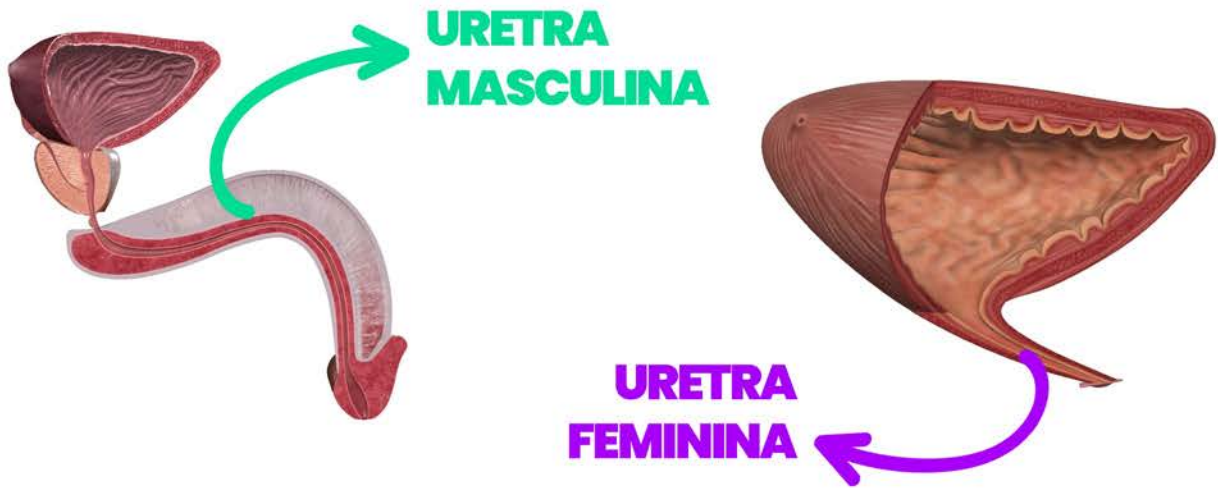


URETRA

RESPONSÁVEL PELO
TRANSPORTE FINAL
DA URINA DA BEXIGA
PARA O MEIO EXTERNO



DIFERENÇAS ENTRE HOMENS E MULHERES



18 A 20CM

VAI DA BEXIGA,
PERCORRE DENTRO DA
PRÓSTATA, PÊNIS E
MEIO EXTERNO.



3 A 4CM

VAI DA BEXIGA ATÉ
O MEIO EXTERNO.

CONCLUSÃO

AS BACTÉRIAS TEM MAIS DIFICULDADE DE
CHEGAR ATÉ A BEXIGA DO HOMEM.
POR ISSO, AS MULHERES TEM MAIS INFECÇÃO
URINÁRIA QUE OS HOMENS.





COMO DEVE SER MINHA URINA?

COR: AMARELO-CLARO A AMARELO-PALHA.

CHEIRO: DISCRETO.

TRANSPARÊNCIA: LÍMPIDA.

FREQUÊNCIA URINÁRIA: VARIÁVEL, EM GERAL
4 A 8X AO DIA É NORMAL.

FREQUÊNCIA NOTURNA: VARIÁVEL,
EM GERAL 1 A 2X.

SENSAÇÃO: NÃO DEVE HAVER DOR,
ARDOR OU URGÊNCIA AO URINAR.



2

QUANDO PROCURAR O UROLOGISTA?



ARDÊNCIA AO URINAR



GOTEJAMENTO



SANGUE NA URINA

OUTROS SINTOMAS

FEBRE, DOR LOMBAR, ODOR MAIS FORTE, ESPUMA NA URINA E COLORAÇÃO MAIS ESCURA



URGÊNCIA URINÁRIA



AUMENTO DA FREQUÊNCIA URINÁRIA



INCONTINÊNCIA



3

COMO MEU TRATO URINÁRIO SE DEFENDE?

FLUXO URINÁRIO:

AJUDA ELIMINAR BACTÉRIAS QUE POSSAM TER SUBIDO NA URETRA (CANAL DA URINA).

MUCO DA BEXIGA:

PAREDE INTERNA DA BEXIGA PRODUZ UMA CAMADA PROTETORA QUE DIFICULTA A FIXAÇÃO DE BACTÉRIAS.

PE COMPOSIÇÃO DA URINA:

A ACIDEZ NATURAL INIBE O CRESCIMENTO DE MICRO-ORGANISMOS.

SISTEMA IMUNOLÓGICO LOCAL:

CÉLULAS DE DEFESA AGEM DIRETAMENTE NA PAREDE DA BEXIGA PARA COMBATER BACTÉRIAS.

MICROBIOTA VAGINAL:

BACTÉRIAS "DO BEM" DA REGIÃO VAGINAL AJUDAM A EVITAR O CRESCIMENTO DE GERMES "DO MAL".



4

COMO OS MEUS HÁBITOS PODEM AJUDAR?

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ÁGUA (PELO MENOS 2,5L DE LÍQUIDOS TODOS OS DIAS), VEGETAIS E FOLHAS VERDES (RICOS EM ANTIOXIDANTES), FIBRAS, CRANBERRY (MELHORA A DEFESA DA BEXIGA).

NÃO SEGURAR A URINA: UM DOS MECANISMOS DE DEFESA É O FLUXO URINÁRIO, URINA PARADA É "PISCINA PARA BACTÉRIA".

ATIVIDADE FÍSICA: AJUDA CONTROLAR O PESO, DOENÇAS CRÔNICAS, REDUZ INFLAMAÇÃO, MELHORA CIRCULAÇÃO E IMUNIDADE.

SONO DE QUALIDADE: AJUDA A MANTER A IMUNIDADE. A INSÔNIA PODE CAUSAR AUMENTO DA FREQUÊNCIA URINÁRIA NOTURNA.



4

COMO OS MEUS HÁBITOS PODEM AJUDAR?

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE: O ESTRESSE AFETA O EQUILÍBRIO HORMONAL, O SISTEMA IMUNE E ATÉ A CONTRAÇÃO DA BEXIGA, PODENDO PIORAR SINTOMAS URINÁRIOS E DOR PÉLVICA.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS: UMA BOA REDE DE APOIO MELHORA O BEM-ESTAR GERAL E FAVORECE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

EVITAR SUBSTÂNCIAS TÓXICAS: REDUZIR OU, IDEALMENTE, ELIMINAR O USO DE TABACO E ÁLCOOL REDUZ IRRITAÇÃO NA BEXIGA E RISCO DE CÂNCER. SE JÁ TEM SINTOMAS URINÁRIOS, COMO INCONTINÊNCIA, CAFEÍNA, SUBSTÂNCIAS CÍTRICAS, PIMENTA PODEM PIORAR OS SINTOMAS E SENSIBILIDADE DA BEXIGA.



OBRIGADO!

DR. FILIPE MARTINS

EXPERT EM CIRURGIA
ROBÓTICA E HOLEP
CRM MG 67450
RQE 64482

(11) 94506-0246
@DR.FILIPEMARTINS
DOUTORFILIPEMARTINS.COM.BR

