

O jeito certo de fazer xixi



Reprodução Freepik

Posição de agachamento em banheiros públicos pode impedir o esvaziamento completo da bexiga e aumentar o risco de infecção urinária, além de contribuir para a sujeira dos sanitários

POR MARIA EDUARDA LAVOCAT

“Eu nunca faço xixi em pé. Prefiro limpar o vaso de um banheiro público com papel higiênico e me sentar a urinar em pé ou ficar agachada, porque sei que isso pode me trazer menos malefícios”, conta a estudante de medicina Luciana (nome fictício), de 22 anos. E, ao contrário do que muitos imaginam, ela está certa. Especialistas ouvidos pelo **Correio** afirmam que urinar em pé em banheiros públicos não é a opção mais segura.

A bióloga Mari Krüger, formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e conhecida nas redes sociais por desmistificar informações sobre saúde e ciência, explica que o risco de sentar-se em um vaso sanitário de banheiro público é muito baixo. No entanto, ela afirma que tentar urinar sem encostar no vaso, equilibrando-se em uma posição de agachamento, pode ser prejudicial.

Segundo a especialista, nessa posição, o corpo não relaxa completamente o assoalho pélvico. Com isso, a bexiga não se esvazia totalmente. “Mesmo que pareça que toda a urina foi eliminada, pode restar um pequeno volume dentro da bexiga. Esse ambiente favorece a proliferação de bactérias e aumenta o risco de desenvolver infecção urinária”, explica.

A bióloga alerta que, em alguns casos de infecção urinária recorrente, esse hábito pode ser um dos fatores envolvidos e até causar outras questões. “Manter frequentemente essa posição de equilíbrio pode, ao longo do tempo, sobrecarregar e enfraquecer o assoalho pélvico, contribuindo para problemas futuros, como escapes de urina ao tossir, espirrar ou realizar algum esforço físico”, acrescenta.

O médico Ricardo Ferro, coordenador da Urologia do Hospital Brasília e mestre e doutor em urologia pela Universidade Federal de Minas Gerais, explica que, quando a mulher urina em pé ou faz o chamado “agachamento suspenso” sobre o vaso, os músculos das pernas, dos glúteos e do assoalho pélvico permanecem contraídos para sustentar o peso do corpo. Essa contração compete com a ação do músculo detrusor, responsável por expulsar a urina. “É como tentar abrir uma porta enquanto alguém a empurra do outro lado”, compara.

Embora não “crie” bactérias, a presença de urina residual favorece a proliferação bacteriana. “Se a bexiga não é totalmente esvaziada porque os músculos estavam tensionados, o risco de desenvolver infecção urinária aumenta significativamente”, afirma o urologista.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, a infecção urinária é mais comum entre mulheres

e pode acometer cerca de 50% das mulheres sexualmente ativas entre 20 e 40 anos. O problema também é frequente em mulheres idosas, devido à redução dos níveis de estrogênio após a menopausa. Além disso, a doença apresenta um alto índice de recorrência: até 30% das mulheres podem voltar a apresentar infecção urinária em até seis meses após o primeiro episódio.

No Distrito Federal, foram registrados 1.628 atendimentos relacionados à infecção do trato urinário de localização não especificada em 2025, de acordo com a Secretaria de Saúde. Desse total, 1.351 ocorreram em pacientes do sexo feminino. Ao todo, 1.505 atendimentos foram realizados na atenção primária à saúde.

Banheiro limpo para todos

A estudante de arquitetura Fátima (nome fictício), de 23 anos, conta que sofre com infecção urinária recorrente e, por isso, evita urinar em pé, dando preferência à posição sentada. Ainda assim, diz enfrentar outro problema frequente: as condições dos banheiros em bares e festas.