

# DOENÇAS RENAIS

Previna-se!



**Unimed**   
Uberlândia

## Seja bem-vindo (a)

As orientações contidas neste material são muito importantes para a sua saúde. Temos aqui algumas dicas simples que podem fazer a diferença e trazer mais qualidade para a sua vida e das pessoas à sua volta.

Os rins desempenham um papel fundamental no funcionamento do corpo, pois eles filtram o sangue e auxiliam na eliminação do excesso de água e toxinas do organismo, além de atuarem, dentre outras funções, no controle da pressão arterial e produção de hormônios que evitam a anemia e as doenças ósseas.

Os dois rins filtram, em média, 180 litros de sangue por dia, mais ou menos 120 ml por minuto. Esse valor é chamado de clearance renal ou taxa de filtração glomerular (glomérulo é a unidade básica do rim, assim como o neurônio é a do cérebro).



## O QUE SÃO DOENÇAS RENAIIS CRÔNICAS?

Doenças Renais Crônicas (DRC) são um termo geral para alterações heterogêneas que afetam tanto a estrutura quanto a função renal, com múltiplas causas e múltiplos fatores de risco. Trata-se de uma doença de curso prolongado, que pode parecer benigno, mas que, muitas vezes, torna-se grave.

Na maior parte do tempo, a evolução da doença renal crônica é assintomática, fazendo com que o diagnóstico seja feito tardiamente. Nesses casos, o principal tratamento imediato é o procedimento de hemodiálise.

A doença renal crônica é silenciosa, não apresenta sintomas e tem registrado crescente prevalência, alta mortalidade e elevados custos para os sistemas de saúde no mundo.

## QUAIS OS FATORES DE RISCO?

Os principais são:

1

*Pessoas com diabetes (quer seja do tipo 1 ou do tipo 2).*

2

*Pessoa hipertensa, definida como valores de pressão arterial acima de 140x90 mmHg em duas medidas, com um intervalo de 1 a 2 semanas.*

3

*Idosos.*

4

*Obesos (IMC > 30 Kg/m<sup>2</sup>).*

5

*Histórico de doença do aparelho circulatório (doença coronariana, Acidente Vascular Cerebral, Doença Vascular Periférica, Insuficiência Cardíaca).*

6

*Histórico de Doença Renal Crônica na família.*

7

*Tabagismo.*

8

*Uso de agentes nefrotóxicos, principalmente medicações (por exemplo os anti-inflamatórios não esteroidais como diclofenaco, nimesulida, meloxicam, entre outros).*



## COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico pode ser feito com exames de baixo custo, como a creatinina no sangue e o exame de urina simples. No entanto, do ponto de vista clínico, a função excretora é aquela que tem maior correlação com os desfechos clínicos. Na prática, ela pode ser medida por meio da Taxa de Filtração Glomerular (TFG).

É portador de doença renal crônica qualquer indivíduo que, independente da causa, apresente por pelo menos três meses consecutivos, uma  $TFG < 60 \text{ml/min/1,73m}^2$  ou  $TFG \geq 60 \text{mL/min/1,73m}^2$  na presença de proteinúria (perda de proteínas na urina) e/ou hematúria (presença de sangue na urina) ou alteração no exame de imagem.

Os primeiros sintomas podem aparecer e não ser tão severos: pressão alta, anemia leve, edema (inchaço) nos olhos e pés, mudança nos hábitos de urinar (levantar muitas vezes à noite para urinar) e do aspecto da urina (muito clara ou com sangue).

## COMO É FEITO O TRATAMENTO?

De acordo com a gravidade, o tratamento da DRC em suas fases iniciais é conservador, consistindo em controlar os fatores de risco para a progressão, bem como para os eventos cardiovasculares e mortalidade, com o objetivo de conservar a TFG pelo maior tempo de evolução possível.

No entanto, nos estágios mais avançados da doença, o tratamento é a Terapia Renal Substitutiva por meio de hemodiálise, diálise peritoneal ou transplante renal.

### **Insuficiência Renal Aguda**

Em pessoas portadoras de doenças graves, os rins podem parar de funcionar de maneira rápida (em algumas horas). Nestas situações, porém, os rins geralmente voltam a funcionar alguns dias ou semanas depois. Nestes períodos, o paciente costuma ser mantido em tratamento por diálise, até que seus rins voltem a funcionar normalmente.

Uma insuficiência renal aguda pode se transformar em crônica se a lesão for muito grave e não houver recuperação completa.

## DESCONFIE SE...

você apresentar sintomas como edema (inchaço) nos pés e pernas, aumento da pressão arterial, palidez e sangue na urina: os seus rins podem estar com problemas. Procure orientação médica e nunca se automedique.

**A Doença Renal Crônica é silenciosa e afeta consideravelmente a qualidade de vida.**

### Você está em risco?

- Você tem pressão alta?
- Você tem Diabetes Mellitus?
- Há pessoas com Doença Renal Crônica na sua família?
- Você está acima do peso ideal?
- Você tem o hábito de usar remédio para dor sem prescrição médica?

## DICAS DE OURO!

Para reduzir o risco de Doença Renal Crônica, siga algumas medidas:

- Tenha hábitos alimentares saudáveis.
- Não fume.
- Controle seu peso.
- Controle sua pressão arterial.
- Beba bastante água.
- Pratique atividade física regularmente.
- Se for diabético, controle a glicemia.
- Evite o excesso de sal, carne vermelha e gorduras.
- Evite remédios que agriam os rins.
- Não tome medicamentos sem orientação médica.

### **E você, já tem Doença Renal Crônica?**

Então fique atento a essas dicas....

*Na dieta, é necessário controlar a ingestão de nutrientes como sal, fósforo, potássio e proteína, e nos casos mais graves também é preciso controlar o consumo de líquidos em geral, como água, sucos e sopas.*

## EVITE ALIMENTOS:

### RICOS EM POTÁSSIO

O rim de pacientes com Doença Renal tem dificuldade para eliminar o excesso de potássio do sangue.

- **Frutas:** abacate, banana, coco, figo, goiaba, kiwi, laranja, mamão, maracujá, mexerica ou tangerina, uva e ameixa;
- **Vegetais:** batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cenoura, acelga, beterraba, couve, couve-flor, tomate, palmito em conserva e espinafre
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, milho, ervilha, grão de bico e soja;
- **Alimentos integrais:** sementes, trigo, arroz, aveia, biscoitos e macarrão;
- **Oleaginosas:** amendoim, castanhas, amêndoa, avelã; Industrializados: chocolate, molho de tomate, tabletes de caldo de carne e de galinha;
- **Bebidas:** água de coco, bebidas desportivas, chá preto, chá verde, chá mate;
- Rapadura e caldo de cana;
- Sal diabético e sal light.

#### DICA

Para reduzir o teor de potássio das frutas e dos legumes, descasque os vegetais e troque a água de cozedura na hora da preparação.

## **RICOS EM FÓSFORO**

São os peixes enlatados, carnes salgadas, defumadas e embutidas, como salsicha, linguiça, bacon, toucinho, gema de ovo, soja e derivados, feijão, lentilha, ervilha, milho, cerveja, refrigerantes de cola e chocolate quente.

## **RICOS EM PROTEÍNAS**

Todas as pessoas devem evitar o consumo excessivo de carnes, peixes, ovos e leite e derivados, pois são alimentos ricos em proteínas. Consulte seu médico e sua nutricionista para saber a quantidade indicada para o seu caso.

## **RICOS EM SAL E LÍQUIDOS EM GERAL**

O excesso de sal aumenta a pressão arterial e força o rim a trabalhar mais, prejudicando-o ainda mais. Evite temperos como tabletes de caldo de carne, molho de soja e molho inglês, alimentos enlatados e comida pronta congelada, salgadinhos de pacote, batata frita e fast foods. Para evitar o excesso de sal, uma boa opção é utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos, como salsa, coentro, alho e manjeriço.

O excesso de líquidos também deve ser evitado devido à pouca produção de urina, pois o ele acaba se acumulando no corpo e causando problemas como inchaço e tonturas.

**O médico ou o nutricionista indicará a quantidade adequada de sal e de água permitidas para cada paciente.**

**Inclua na sua dieta alimentos com antioxidantes para manter o rim saudável**

Pimentão Vermelho

Repolho

Alho

Cebolas

Maçã

Morango

Mirtilos

Cerejas

Clara de ovo

Peixe

Azeite de Oliva

Esses alimentos são saudáveis para todos. Converse com seu nutricionista sobre a incorporação deles na sua dieta renal e no seu plano de alimentação saudável.





## Sal de ervas

### Ingredientes

- 25 g (1 colher de sopa) de sal
- 25 g (5 colheres de sopa) de alecrim desidratado
- 25 g (6 colheres de sopa) de salsinha desidratada
- 25 g (6 colheres de sopa) de manjericão desidratado
- 25 g (6 colheres de sopa) de orégano desidratado

### Preparo

Bata tudo no liquidificador e acondicione em um pote de vidro bem seco com tampa.

MAÇÃS ASSADAS COM

# Açúcar e Canela



## Ingredientes

- 6 maçãs médias
- 3 paus de canela
- 200g açúcar
- 150mL água

## Preparo

Lave bem as maçãs e pré-aqueça o forno. Com uma faca estreita, retire o interior da maçã (apenas a parte do caroço, deixando uma cavidade no meio). Coloque as maçãs num pirex de ir ao forno e no lugar do caroço coloque um pedaço do pau de canela. Polvilhe o açúcar por cima e coloque a água no fundo do pirex para ajudar a cozinhar as maçãs.

Leve ao forno a 180°C por cerca de 30 minutos, retire quando estiverem douradas.



## SMOOTHIE DE **Banana e Mirtilos**

### **Ingredientes**

- 1 banana nanica (de média para grande)
- 250ml de iogurte de morango
- 250ml de leite bem gelado
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 50g de mirtilos (blueberry)  
- usei frescos, mas pode ser congelado

### **Preparo**

Leve a banana (com casca) ao freezer para congelar. Retire, descasque-a e bata junto com os outros ingredientes em um liquidificador ou mixer. Beba em seguida! É muito simples e muito muito gostoso!

## ÁGUA COM CEREJA, **Morango e Hortelã**



### **Ingredientes**

- 1 litro de água filtrada ou mineral
- 10 cerejas frescas
- 5 morangos frescos, limpos e cortados em lâminas
- Galhos de hortelã a gosto

### **Preparo**

Misture todos os ingredientes numa jarra grande e leve à geladeira por, no mínimo, três horas antes de servir.

## Precisa de ajuda?

Fale com a nossa central 24h:

**0800 940 6900**  
**(34) 3239- 6910**



@UnimedUberlandia

[www.unimeduberlandia.coop.br](http://www.unimeduberlandia.coop.br)