

E-book

# Guia completo para cuidar da

---

SAÚDE DOS RINS

---

# Índice

**1.**

Introdução

**2.**

Entenda a função e a importância dos rins

**3.**

Fatores de atenção para com os órgãos

**4.**

Como a alimentação interfere na saúde dos rins?

**5.**

Como os hábitos interferem na saúde dos rins?

**6.**

Como saber se os rins estão ficando doentes?

**7.**

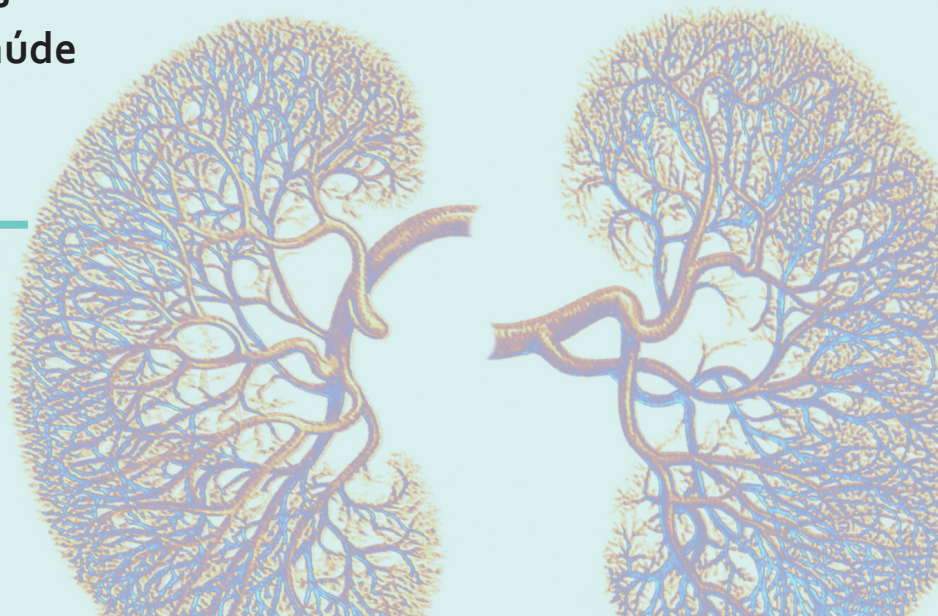
Afinal, como cuidar da saúde dos rins?

**8.**

Considerações finais

**9.**

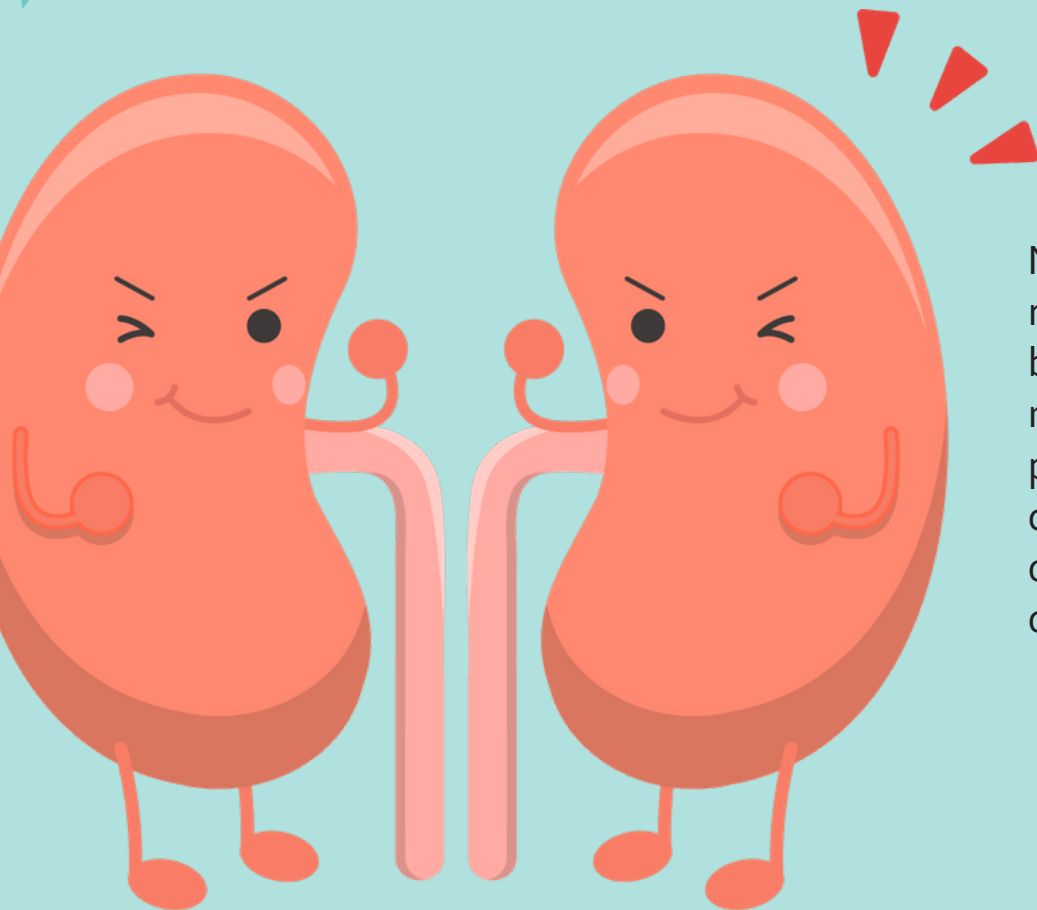
Sobre a Clinirim



# Introdução

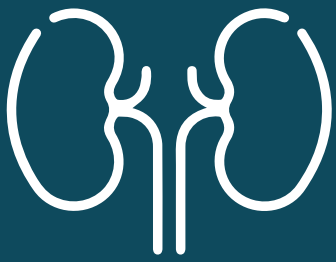
---

Saber como cuidar da saúde dos rins é imprescindível. Afinal, tratam-se de órgãos vitais, responsáveis por filtrar o sangue e produzir a urina. Além disso, atuam na absorção de nutrientes, controlam a quantidade de água no organismo, entre outras funções importantíssimas.




Neste **e-book**, mostramos quais hábitos fazem bem ou prejudicam os rins. Entenda, também, porque é necessário ir às consultas médicas periódicas e fazer os check-ups de rotina.

***Boa leitura!***



# Entenda a função e a importância dos rins

# Os rins



são dois órgãos pertencentes ao trato urinário, localizados um de cada lado da coluna vertebral, no fundo da cavidade abdominal. O sangue chega a cada um deles diretamente do coração, por meio da artéria renal (uma ramificação da aorta). A partir dela, flui para as arteríolas (artérias menores), alcançando os glomérulos (conjunto microscópico de vasos sanguíneos).

Então, o sangue sai dos glomérulos, por meio das arteríolas, e vai para pequenas veias. Essas se unem, formando a veia renal — a qual transporta o sangue filtrado para fora dos órgãos, rumo ao coração.

Os rins também são responsáveis por produzir a urina, por meio da qual são eliminados os resíduos tóxicos resultantes da atividade celular. Quem realiza esse trabalho são os néfrons, estruturas microscópicas que contêm dutos coletores, ligados a estruturas semelhantes a pequenos cálices. Esses são ligados a uma única câmara central (pelve renal), de onde a urina é drenada para os ureteres e, depois, para a bexiga.

## Sendo assim, os rins são essenciais para:



filtrar o sangue e eliminar as toxinas (amônia, ureia e ácido úrico), as quais são dejetos do processamento de alimentos, medicamentos e outras substâncias;



manter o equilíbrio hídrico (de água) e eletrolítico (de minerais), necessários ao bom funcionamento do organismo;



ajudar a regular a pressão arterial, por meio da eliminação do excesso de sódio;



secretar hormônios (como eritropoietina, aldosterona e prostaglandinas) ligados à produção de glóbulos vermelhos e ao crescimento e manutenção dos ossos (convertendo a forma inativa de vitamina D em sua versão ativa).

Vale destacar que todas essas funções podem ser realizadas, de maneira adequada, por um só rim saudável. É o que ocorre com pessoas que nasceram com um único órgão, com quem decide doar um dos rins para ser transplantado ou com quem tem uma doença renal grave.



# Fatores de atenção para com os órgãos

Inicialmente, os problemas nos rins não costumam gerar sintomas ou, quando geram, costumam ser sinais genéricos, que passam despercebidos. Isso explica porque a maioria dos pacientes só recebe o diagnóstico de doença renal quando ela já se encontra em estágios avançados.

A seguir, mostramos os principais fatores de atenção para com os órgãos. Vale a pena conhecê-los e, caso identifique um ou mais, converse com seu médico a respeito!

## Hematúria

A hematúria (presença de sangue na urina), geralmente, é imperceptível a olho nu, sendo detectada apenas na análise de urina. Mas, em certos casos, pode ser visível. Quando isso ocorre, trata-se da chamada hematúria macroscópica, a qual pode indicar problemas nas vias urinárias, em órgãos do sistema digestivo, do aparelho reprodutor ou outras complicações. Assim, são possíveis causas:

- + cálculos renais (pedras nos rins);
- + doenças renais diversas;
- + endometriose;
- + infecção urinária;
- + hiperplasia benigna da próstata;
- + diversos tipos de cânceres (como renal, de bexiga e de próstata)
- + excesso de esforço físico;
- + uso de certos medicamentos etc.

## Urina espumosa

Um pouco de espuma ao urinar é normal. Porém, se perceber um aumento na quantidade ou no tempo em que ela demora para desaparecer, é preciso atenção.

O sintoma tem relação direta com a proteinúria (presença de proteínas na urina). Isso pode ocorrer em uma série de doenças, tais como:

+ síndrome nefrótica;

---

+ glomerulopatias;

---

+ mieloma múltiplo;

---

+ hipertensão arterial;

---

+ eclâmpsia;

---

+ diabetes mellitus;

---

+ obesidade;

---

+ lúpus;

---

+ aids; entre outras.

---

## Edemas

Os edemas (inchaços) nos pés e tornozelos, que podem avançar em direção às coxas conforme a doença progride, são sintomas da síndrome nefrótica. A insuficiência renal também leva ao inchaço, pois os rins passam a eliminar menos sódio e a reter mais água. Em casos graves, a retenção pode levar ao acúmulo de líquidos nos pulmões, provocando um quadro de edema pulmonar agudo.

## Hipertensão arterial

A insuficiência renal, as glomerulonefrites e a estenose (obstrução parcial) da artéria renal podem levar ao aumento da pressão arterial. Apesar da hipertensão ser uma doença comum, nem sempre associada a problemas renais, deve-se considerar essa hipótese quando o quadro:

+ se desenvolve subitamente e está associado a outros sinais;

---

+ costumava estar bem controlado com medicação, mas apresentou uma piora repentina.

---

## Anemia

Os rins são responsáveis pela produção de eritropoietina, hormônio que estimula a medula óssea a fabricar hemácias (glóbulos vermelhos). Se a função renal apresentar problemas, ocorre uma queda nos seus níveis, levando à anemia.





## Cansaço

O cansaço ligado à insuficiência renal pode ser uma consequência da anemia. Além disso, o acúmulo de substâncias tóxicas e o aumento da acidose (acidez no sangue) no organismo leva à perda do apetite, levando à cansaço excessiva. E tem mais: se houver retenção hídrica nos pulmões, o paciente pode sentir falta de ar e a sensação contínua de exaustão.

## Inapetência, enjoos e/ou vômitos

A inapetência (falta de apetite), as náuseas e/ou os episódios de vômitos, principalmente matinais, também são provocados pelo aumento da retenção hídrica e da acidose. Além disso, pacientes com insuficiência renal avançada sentem um gosto metálico na boca, bem como podem apresentar mau hálito. Nesses casos, é comum emagrecer bastante, devido à desnutrição.

## Dor nas costas

A dor nos rins (ou dor nas costas à altura da coluna lombar), irradiada para a virilha, pode ocorrer em casos de cálculos renais ou cálculos urinários. A presença de pedras nos rins ou nas vias urinárias gera uma dor excruciante.

Outra possível causa é a pielonefrite, um tipo de infecção grave. O mesmo ocorre na doença policística renal.

## Acordar para urinar

Os rins de quem precisa levantar à noite para urinar pode estar com dificuldade para concentrar a urina. Ou seja, os órgãos não conseguem reduzir a eliminação de água durante o sono.

## Não conseguir urinar

A redução repentina do fluxo urinário pode ser consequência de algumas glomerulonefrites. Doenças da próstata também podem levar ao bloqueio das vias urinárias, comprometendo a micção.



# Como a alimentação interfere na saúde dos rins?



## Ter uma alimentação saudável colabora — e muito — com a saúde dos rins. Para isso, deve-se:

---



evitar alimentos processados e, principalmente, ultraprocessados, ricos em sódio, gorduras e açúcares, para prevenir a hipertensão, a obesidade e o diabetes, fatores de risco para as doenças renais;



evitar o consumo excessivo de proteínas de origem animal (via dietas hiperprotéicas ou por meio do uso de suplementos alimentares sem indicação de um médico ou nutricionista), para não sobrecarregar o funcionamento dos órgãos;



dar preferência a alimentos in natura e minimamente processados, como frutas (especialmente as cítricas), verduras, legumes, grãos, cereais integrais e cortes de carnes magras (como peito de frango, lombo de porco, filé mignon bovino e peixes);



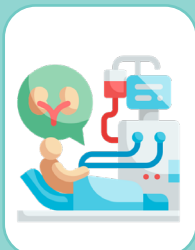
manter uma dieta equilibrada, para obter as quantidades ideais de proteínas, carboidratos e gorduras de acordo com as necessidades do seu organismo.

**Já para pacientes com função renal comprometida, nos quais substâncias como sódio, fósforo, ureia e água tendem a se acumular no sangue, indicam-se cuidados específicos. Nesses casos, a Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) recomenda:**

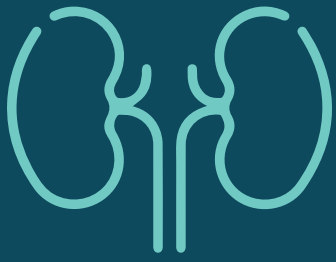
---



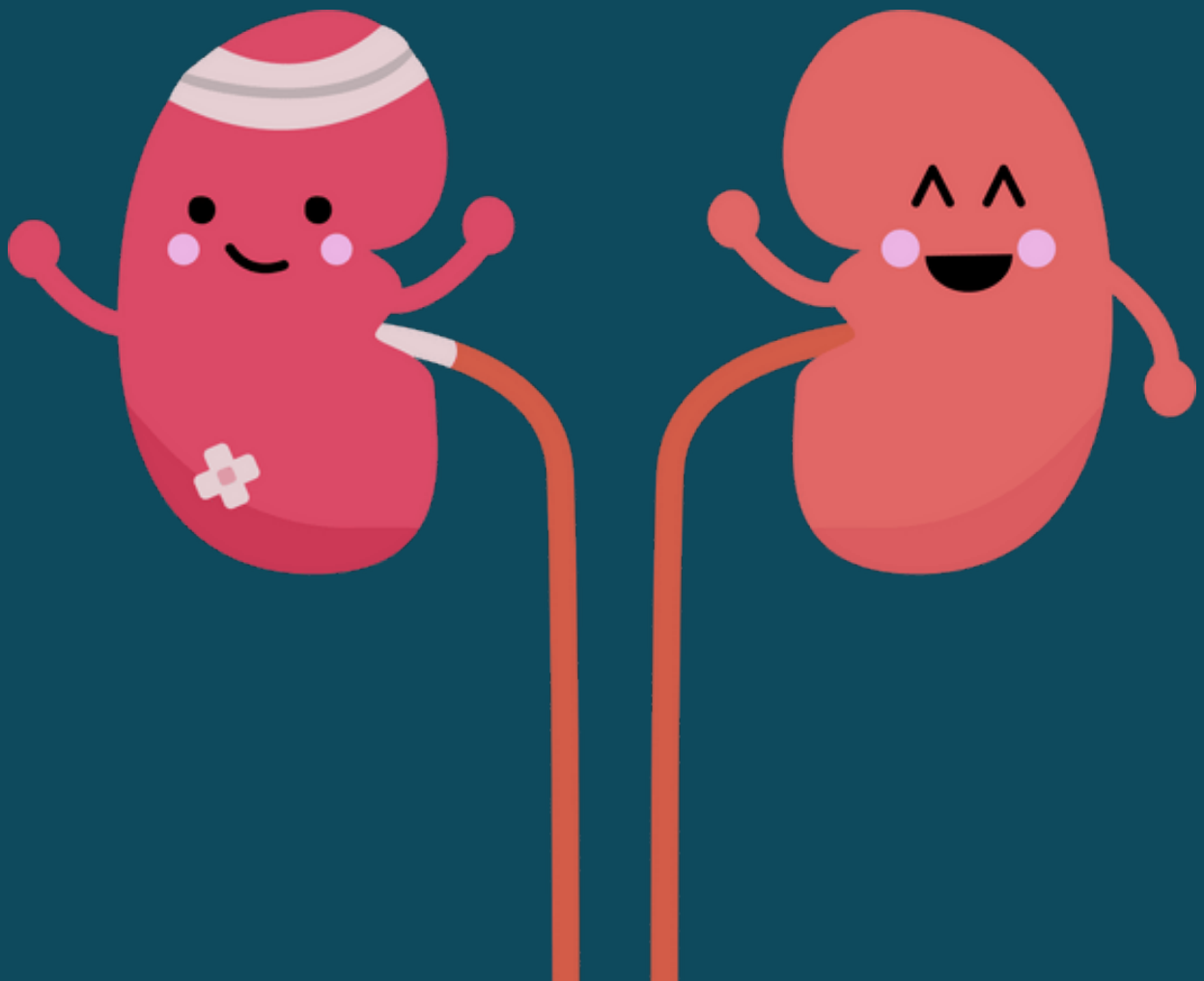
para doentes renais crônicos em tratamento conservador (fase que antecede a diálise), restringir os alimentos ricos em potássio e fósforo, reduzindo o consumo de carnes, ovos e laticínios, e suplementar os aminoácidos essenciais e cetoácidos;



para doentes renais crônicos em diálise, evitar queijos, embutidos, miúdos, oleaginosas, chocolates, refrigerantes de cola, cervejas, gema de ovo, frutos do mar e alguns peixes (como salmão, bacalhau, atum e sardinha), bem como alimentos processados e ultraprocessados, dando preferência a frutas, verduras e legumes cozidos.



# Como os hábitos interferem na saúde dos rins?



# Os hábitos de vida

podem favorecer ou prejudicar a saúde dos rins.

Entre os prejudiciais, destacam-se:



- ⊗ beber pouca água (menos de 2 litros por dia);  
\_\_\_\_\_
- ⊗ comer muita carne, principalmente, vermelha;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ comer doces e carboidratos brancos (pães, massas, entre outros) em excesso;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ usar medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos regularmente;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ adicionar sal aos pratos, mesmo quando já finalizados;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ ingerir alimentos ultraprocessados (como bolachas recheadas, salgadinhos, macarrões instantâneos, sucos de caixinha, entre outras opções industrializadas) frequentemente;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ dormir mal, o que afeta o funcionamento de todo o organismo;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ fumar e/ou abusar das bebidas alcoólicas;  
\_\_\_\_\_
- ⊗ ser sedentário, passando longas horas por dia sentado.  
\_\_\_\_\_



**Como saber  
se os rins  
estão ficando  
doentes?**

Para saber se os rins estão ficando doentes, o primeiro passo é consultar seu clínico e realizar os exames de rotina que permitem avaliar a função renal. São eles:

---



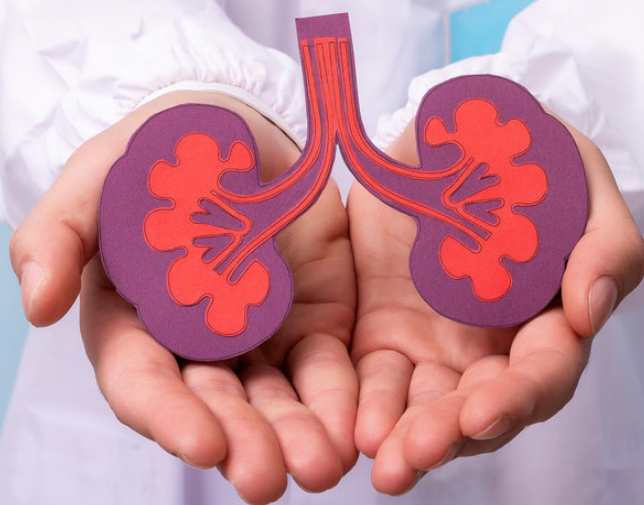
dosagem de creatinina, um exame de sangue que possibilita o cálculo da taxa de filtração dos rins;

---



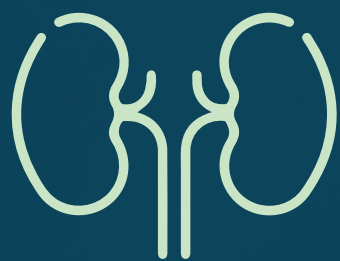
urina 1 (EAS), um exame de urina que revela a existência de sangue, proteínas, glicose e outras substâncias que podem ter relação com problemas renais.

---



Fazer esses **check-ups** periodicamente é a única maneira de identificar doenças renais de maneira precoce. Isso porque, como já explicado, no início elas não provocam sintomas relevantes, passando despercebidas pelos pacientes.

Para idosos, diabéticos, portadores de doenças cardiovasculares e pessoas com histórico familiar de doença renal, pode ser preciso fazer o acompanhamento periódico com o nefrologista. Nesses casos, devido ao risco aumentado para problemas nos rins, a realização dos exames de rastreamento é ainda mais importante.



**Afinal,  
como cuidar  
da saúde  
dos rins?**



## Além de manter uma alimentação balanceada e nutricionalmente adequada, adotar alguns hábitos saudáveis contribui para a saúde dos rins. São eles:

---



beber bastante água (em média, 35 ml para cada quilo de peso corporal), para facilitar o funcionamento dos órgãos e prevenir a formação de cálculos, entre outros problemas;

---



praticar exercícios físicos regularmente (pelo menos 150 minutos por semana), pois isso ajuda a manter todo o organismo em bom estado, prevenindo fatores de risco (diabetes, hipertensão e obesidade) para doenças renais, e estimula a maior ingestão de água;

---



controlar a pressão arterial e o diabetes, caso já instalados, pois essas comorbidades prejudicam a função renal;

---



não fumar, pois o tabagismo é um dos principais responsáveis pelo câncer de rim;

---



não abusar de bebidas alcoólicas, pois o álcool e os produtos de sua metabolização comprometem o funcionamento dos rins, bem como causam lesões profundas nesses e em outros órgãos, como o fígado;

---



não tomar medicamentos por conta própria, inclusive chás para emagrecer, pois a automedicação pode comprometer o fluxo de sangue para os rins, afetando sua função;

---



ir às consultas médicas de rotina e realizar os exames de rastreio (check-ups renais) solicitados.

---

# Considerações finais

Cuidar da saúde dos rins é mais simples e eficiente do que enfrentar um tratamento para doença renal. Por isso, adote as medidas recomendadas para prevenir o aparecimento ou, pelo menos, o agravamento das doenças renais crônicas.

Essas começam por meio de boas escolhas no dia a dia — as quais, muitas vezes, exigem mudanças no estilo de vida. Para conseguir, conte com a ajuda de bons profissionais, tais como seu clínico geral ou nefrologista, um nutricionista e quem mais for necessário (educador físico, psicólogo, entre outros).

---



# Sobre a Clinirim

Na Clinirim, localizada em Florianópolis, somos especialistas em promover saúde, bem-estar e qualidade de vida para os portadores de doenças renais crônicas. Para isso, contamos com um corpo clínico multidisciplinar, experiente e atualizado, bem como estruturas modernas e bem equipadas. Tudo para oferecer tratamentos humanizados e eficientes, por meio de estratégias terapêuticas individualizadas.

Nosso objetivo é fazer a diferença na vida daqueles que necessitam dos nossos atendimentos. Por isso, trabalhamos a cada dia para ser uma clínica de referência em cuidados com a saúde dos rins no estado de Santa Catarina!

**Se precisar, conte conosco.**

**Pré-agende sua consulta de forma rápida e prática pelo nosso site. Estamos à disposição!**





clinirim