

**Autor:** Pedro Figueira, Joana C. Silva, Graciela Camacho

**Última atualização:** 2018/11/20

**Palavras-chave:** Rim, doença renal crónica, prevenção

## Resumo

A doença renal crónica é uma doença muito frequente na nossa população e consiste numa perda continuada da função dos rins.

Os mecanismos de instalação são muitas vezes complexos mas têm origem em fatores de risco identificados, sobretudo a hipertensão arterial e a diabetes mellitus, mas existem muitos outros.

Inicialmente pode não causar qualquer sintoma. O tratamento passa pela prevenção da progressão de modo a travar a doença numa fase inicial, em que ainda não provoca grandes complicações. Isto pode ser alcançado através de correção de estilos de vida, controlo da pressão arterial e da glicémia e evicção de substâncias que agravam a função renal. Caso se atinja uma falência total dos rins, existem algumas opções terapêuticas, tal como a hemodiálise, a diálise peritoneal e o transplante renal.

## Doença Renal Crónica

Os rins são órgãos nobres do corpo humano que se situam acima da cintura, um de cada lado da coluna vertebral. Têm como função:

- **Filtrar o sangue** proveniente de todo o nosso organismo, removendo assim os produtos tóxicos sob a forma de urina;
- **Remover o excesso** de água;
- **Controlar o equilíbrio** de sais minerais (sódio, potássio, cálcio, fósforo);
- Ajudar a **estimular a produção** de glóbulos vermelhos, através da produção de uma hormona chamada eritropoietina, evitando assim o surgimento de anemia;
- **Produzir vitamina D**, essencial para ossos saudáveis e resistentes.

## O que é a doença renal crónica?

A **doença renal crónica** consiste numa diminuição persistente, lenta e progressiva da função dos rins, que leva a uma acumulação de substâncias que, numa situação normal, seriam eliminadas pela urina. Apresenta vários níveis de gravidade, até ao limite da falência completa dos rins.

A anemia crónica e a osteoporose são complicações possíveis na evolução desta doença.

## O que é que pode causar doença renal?

---

A **doença renal crónica** é causada, na maior parte dos casos, pela Hipertensão arterial e pela Diabetes mellitus, mas existem muitas outras causas:

- Infeções renais;
- Doenças auto-imunes, como Lúpus;
- Níveis de colesterol elevado;
- Obesidade;
- Consumo de tabaco;
- Doenças hereditárias que afetam a estrutura renal (doença renal poliquística, por exemplo);
- Utilização de certos medicamentos, como os anti-inflamatórios não esteroides, muito utilizados no alívio da dor.

## Quais são os sintomas da doença renal crónica?

---

Na sua fase inicial, a doença renal crónica não causa qualquer tipo de sintoma.

À medida que esta progride, pode surgir:

- Inchaço dos pés, tornozelos ou pernas;
- Aumento da pressão arterial;
- Cansaço;
- Fragilidade óssea.

## O que posso fazer no meu dia-a-dia para evitar a progressão desta doença?

---

A proteção dos rins pode ser feita através de medidas simples:

- Controlar a pressão arterial;
- Controlar os níveis de açúcar no sangue;
- Adotar uma alimentação nutricionalmente equilibrada e variada;
- Consumir 1,5 a 3 litros de água por dia;
- Não fumar;
- Manter um peso corporal adequado;
- Evitar a utilização excessiva e prolongada de medicamentos anti-inflamatórios não esteróides (por exemplo, ibuprofeno, diclofenac, naproxeno, entre outros).

## Caso a doença surja, que opções de tratamento existem?

---

Nos estádios iniciais da doença, existem medicamentos que podem ser prescritos pelo seu médico para retardar a evolução da lesão renal.

Tendo em conta o carácter progressivo desta doença crónica, os rins podem atingir um grau de falência total ou quase total. Nestes casos (doença renal crónica terminal), existem várias opções que visam substituir a função dos rins no nosso organismo:

- **Hemodiálise**, em que todo o sangue no nosso corpo é filtrado através de uma máquina. Este procedimento deverá ser feito cerca de 3 vezes por semana, durante toda a vida.
- **Diálise peritoneal**, em que é utilizado um líquido especial que permanece no interior do abdómen (peritoneu) e que é renovado diariamente.
- **Transplante renal**, em que há receção de um rim de um doador compatível (vivo ou cadáver);

A escolha do melhor tratamento vai depender de fatores como os antecedentes pessoais de cada doente, as preferências pessoais, a disponibilidade de doador compatível, e existência de eventuais contraindicações para alguma modalidade terapêutica, entre outros.

É possível viver muitos anos com a doença renal crónica terminal, mas com cuidados médicos permanentes e um impacto muito significativo na qualidade de vida das pessoas, o que obriga a ponderar cuidadosamente cada decisão em cada momento. A melhor opção será sempre a prevenção e a deteção precoce.

O médico assistente e o nefrologista estão preparados para discutir as diferentes opções e encontrar a melhor decisão em cada caso.

## Conclusão

---

A doença renal crónica é uma doença que afeta a normal função dos rins, sendo imprescindível conhecer as causas e fatores agravantes para atuar de forma eficaz na sua evolução.

## Referências recomendadas

---

- [Portal da diálise ? o rim](#)
- [Portal da diálise ? Insuficiência renal](#)
- [Bernes JS et al, Patient Information: Chronic Kidney Disease \(Beyond the Basics\), Post TW, ed. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

[Pedro Figueira](#) • [Joana C Silva](#) • [Graciela Camacho](#)