Como Cuidar de Si depois de Saber que Sofre de Doença Renal

Traduzido e adaptado com a autorização da

A doença renal é uma "doença silenciosa", pois é frequente não existirem sinais de alerta. Não é invulgar que as pessoas só comecem a apresentar sintomas quando já perderam cerca de 90% da função renal. Os primeiros sintomas podem ser comichão na pele, falta de ar, náuseas e vómitos, mau hálito e sabor metálico na boca.

Para mais informações, consulte o folheto *Tudo sobre a Doença Renal Crónica*.

Se lhe foi diagnosticada uma doença renal, existem diversas atitudes que pode tomar para ajudar a retardar a sua evolução e atrasar o mais possível o início da diálise ou a necessidade de um transplante renal.

Tensão arterial

A hipertensão arterial provoca doença renal e também pode resultar da própria doença renal. O controlo da hipertensão arterial é feito através da medição regular por um profissional de saúde e pelo cumprimento da medicação, tal como foi prescrita. O médico pode ainda recomendar a redução do consumo de sal, evitando alimentos salgados ou processados e a adição de sal na alimentação. Ao tratar a hipertensão arterial estará, não só a proteger os seus rins, mas também o coração e o cérebro, reduzindo o risco de ataque cardíaco ou de trombose cerebral.

Para mais informações, consulte o folheto *Tensão Arterial e Doença Renal Crónica*.

Diabetes

A diabetes pode provocar danos nos vasos sanguíneos dos rins.

É importante um controlo regular e cuidadoso dos níveis de açúcar no sangue para retardar as lesões nos rins.

Para mais informações, consulte o folheto *Doença Renal Diabética*.

Nutrição

Os rins são responsáveis pelo processamento de muitos dos resíduos tóxicos resultantes do metabolismo dos nutrientes existentes nos alimentos e, além disso, eliminam os líquidos em excesso, que absorvemos através do que comemos e bebemos diariamente.

O excesso de peso pode afetar a sua tensão arterial ou a diabetes, pelo que é importante manter um peso corporal saudável. Se precisar de perder peso, recorra a um nutricionista, pois muitos produtos dietéticos existentes no mercado podem não ser adequados para as pessoas com doença renal.

O potássio é um mineral presente em muitos alimentos. Se os rins são saudáveis, eliminam o potássio em excesso do sangue. Se os rins já estão danificados, os níveis de potássio podem aumentar e afetar o coração. Um nível elevado ou reduzido de potássio pode causar alterações no ritmo cardíaco (arritmia cardíaca). As análises regulares ao sangue permitem saber se precisa de reduzir o seu consumo de potássio.

As proteínas estão presentes na carne, no peixe, nas leguminosas e nos lacticínios. Quando os rins começam a falhar, um dos resíduos tóxicos que deixa de ser eliminado é a ureia, que resulta do metabolismo das proteínas. Poderá então ter que limitar o consumo de proteínas, mas o nutricionista informá-lo-á se for necessário.

Para mais informações, consulte o folheto *Nutrição e Doença Renal*.

Líquidos/bebidas

À medida que a doença renal evolui, o médico poderá prescrever um diurético para ajudar os rins a produzir mais urina e, assim, eliminar os líquidos que, eventualmente, se estejam a acumular no organismo. Quando a função renal atinge o fim, poderá ter que restringir a quantidade de líquidos que ingere diariamente, seja no que bebe, seja no que come. Os líquidos em excesso podem acumular-se nos tecidos, surgindo inchaço nas mãos, abdómen ou tornozelos, ou causando falta de ar. O nutricionista poderá também aconselhá-lo a propósito da necessidade de redução do consumo de líquidos.

O álcool pode ser prejudicial para os rins, caso opte por beber mais de duas bebidas standard por dia. À medida que a doença renal avança e a restrição de líquidos aumenta, poderá ter que evitar de todo o consumo de álcool.

Os refrigerantes e as "bebidas energéticas" não estão recomendados para consumo regular, dado o seu elevado teor de açúcar. Em particular, deverá evitar o consumo excessivo de bebidas "tipo cola", pois existem evidências de que poderão aumentar o risco de doença renal.

Exercício físico

É importante que todas as pessoas pratiquem algum tipo de atividade física a um nível que seja aceitável para si, sem esforçar demasiado o organismo. Exemplos de atividades simples que pode fazer para manter o seu coração saudável incluem as caminhadas de 30 minutos, a natação e a realização de tarefas domésticas. O exercício também é importante para manter um peso saudável. Se já não pratica exercício há algum tempo, ou se se sentir particularmente em baixo de forma, deverá começar gradualmente e procurar ajuda profissional. Se sentir dores no peito ("angina de peito") ou falta de ar, é importante que pare a atividade física e consulte um médico.

Medicação

Se toma medicação para a tensão arterial ou para a diabetes, é importante que nunca a suspenda. À medida que os rins começam a falhar, poderá ter que começar a tomar outros medicamentos, nomeadamente:

- **Captadores de fósforo** – Comprimidos que absorvem o fósforo existente nos alimentos, facilitando o trabalho dos rins em relação à manutenção de um nível equilibrado de fósforo. Existem diversas opções no mercado, entre as quais medicamentos contendo sevelâmero, ferro, cálcio e/ou magnésio.
- **Eritropoietina (EPO)** – Em condições normais, os rins segregam quantidades suficientes de uma hormona designada por EPO mas, quando a função renal começa a diminuir, reduz também a produção de EPO. Esta hormona é responsável pela produção de glóbulos vermelhos, que são as células que transportam o oxigénio por todo o organismo, permitindo-lhe manter o seu nível de atividade. A EPO é administrada através de injeção intravenosa ou subcutânea e, neste último caso, será relativamente fácil aprender a autoinjetar-se.

Tabagismo

O tabaco danifica os vasos sanguíneos, incluindo os dos rins, do coração e do cérebro. Se fuma, é importante que pare de fumar ou, no mínimo, que reduza o número de cigarros que fuma diariamente. Estas atitudes permitirão retardar os danos que o tabaco provoca no seu organismo. Fale com o seu médico de família ou farmacêutico para lhe darem sugestões ou recomendarem produtos para o ajudarem a deixar de fumar. Mesmo que já tenha tentado deixar de fumar sem sucesso no passado, vale sempre a pena tentar de novo.

Bem-estar geral

As diversas fases da doença renal crónica podem provocar diferentes emoções a quem passa por elas, desde o não querer acreditar, até à pena de si próprio, passando pela frustração, desespero, medo, falta de controlo e, mesmo, depressão.
É normal passar por estas emoções, mas não de uma forma prolongada no tempo.
Para se sentir melhor, poderá falar com um amigo, familiar ou profissional de saúde. Os assistentes sociais e os psicólogos são profissionais com a formação adequada para o ajudar a encontrar soluções para os problemas que o preocupam.

Se está preocupado e pensa que pode estar deprimido, pergunte a si próprio:

- Geralmente, tenho dificuldade em sair da cama e fazer as minhas atividades diárias?
- Sinto-me envolvido por uma nuvem negra?
- Choro com frequência?
- Zango-me facilmente sem razão aparente?
- Deixei de me preocupar com a minha aparência?
- Refugio-me na comida ou recuso alimentar-me?
- Penso em fazer mal a mim próprio?

Se respondeu sim a uma ou mais destas questões, fale com o seu médico de família ou outro profissional de saúde, que o poderá encaminhar para um terapeuta, no sentido de o ajudar e determinar se necessita de medicação. A depressão afeta 1 em cada 5 pessoas com doença renal crónica e 1 em cada 3 pessoas em diálise.

Infeções

A doença renal poderá torná-lo mais suscetível a infeções do que o normal. Quando exposto a uma infeção, o seu organismo não reage como antigamente. Se tem diabetes, o risco de infeção é ainda maior, mas o tratamento precoce pode evitar doenças graves. É importante que consulte o seu médico assim que tiver algum sintoma de infeção, como por exemplo, febre, dor ou sensação de mal-estar geral.

Vacina da gripe

Geralmente, a vacina da gripe é recomendada nas pessoas com doença renal. No entanto, a própria doença renal e alguns medicamentos administrados após o transplante renal poderão interferir com a vacina e reduzir a sua eficácia. É importante que fale com o seu nefrologista ou médico de família para saber se a vacina é recomendada no seu caso.

Informação sobre opções de tratamento quando os rins deixam de funcionar

Algumas pessoas nunca chegam a precisar de um tratamento específico para a doença renal. No entanto, se precisar dele, é importante que tenha a informação suficiente para o ajudar a decidir qual é a melhor opção para o seu caso.

Existem as seguintes modalidades:

- transplante
- diálise domiciliária - diálise peritoneal ou hemodiálise domiciliária
- hemodiálise em clínica ou hospital
- tratamento conservador médico (sem diálise)

Geralmente, a informação relativa às opções de tratamento é dada por um profissional de saúde da unidade de nefrologia. Habitualmente, é realizada uma reunião com a sua presença e a da sua família, para se decidir qual é o tratamento que mais se adequa ao seu estilo de vida. Também poderá ser convidado para uma sessão informativa, onde conhecerá outros pacientes, enfermeiros especialistas, assistentes sociais e nutricionistas. Os profissionais de saúde apoiarão e ajudarão no processo de tomada de decisão, mas a palavra final é sua.

Estas ações informativas deverão acontecer quando se espera que faltem aproximadamente 6 a 12 meses para os rins ficarem insuficientes, o que lhe dará tempo para avaliar e investigar todas as opções e preparar-se para o tratamento que escolher.

Para mais informação sobre as opções de tratamento, consulte os folhetos *Opções de Tratamento*, *Doação Renal em Vida*, *Decidir Ser Dador Renal em Vida*, *Hemodiálise Domiciliária - uma Opção de Tratamento*, *Diálise Peritoneal - uma Opção de Tratamento*, *Hemodiálise - uma Opção de Tratamento* e *Tratamento Conservador Médico (Sem Diálise)*.

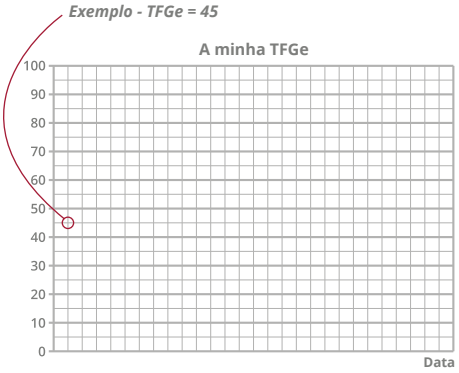
Gestão da sua saúde

Ao assumir o controlo da sua própria saúde, pode melhorar a qualidade da saúde física e mental e diminuir a dependência de terceiros.

Para manter a sua saúde, é importante saber gerir a sua doença.

Mantenha registos das suas consultas, dos resultados de análises e exames, e da medicação. Assim, conseguirá acompanhar a evolução da sua tensão arterial e das análises ao sangue e à urina. Poderá usar um papel quadriculado para criar um gráfico dos resultados das suas análises, como se mostra na imagem.

Alguns medicamentos ou procedimentos médicos poderão não ser recomendáveis no caso de ter doença renal. É importante que diga a todos os profissionais de saúde com que contacte que é portador de doença renal – não parta do princípio que eles já sabem.



Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.

A APIR expressa um sincero agradecimento à **Kidney Health Australia** pela disponibilização dos seus recursos de informação e formação e ao **Dr. Miguel Leal** pela revisão dos conteúdos traduzidos.

Novembro 2016

Tradução: Marta Campos | **Revisão:** Dr. Miguel Leal | **Design gráfico:** Sónia Cartaxeiro