

# Sintomas Comuns da Doença Renal e Opções de Tratamento



Traduzido e adaptado  
com a autorização da



A doença renal pode afetar vários aspetos da sua saúde. Estas complicações podem ter origem na própria doença ou até no seu tratamento (como, por exemplo, os efeitos secundários da medicação). Mesmo após o início da diálise ou após o transplante, poderá continuar a ter sintomas. Este folheto aborda os sintomas mais comuns que surgem quando a função renal está

diminuída, explica as suas possíveis causas e discute os tratamentos mais usuais. É importante ter conhecimento dos possíveis sintomas associados à doença renal, porque muitos deles podem ser evitados ou controlados. Existem tratamentos para a maioria destes sintomas e, por isso, não hesite em falar com a sua equipa de saúde se tiver algum sintoma que

o incomoda. Poderá ser-lhe pedido que preencha regularmente um questionário de avaliação dos sintomas, para que a sua equipa de saúde compreenda de que forma estes afetam o seu bem-estar. No caso de ser um sintoma de difícil tratamento, poderá ser referenciado para um médico da respetiva especialidade.

## Anemia

A anemia pode causar cansaço, falta de ar, tonturas, depressão, confusão mental, sensação de frio, perturbações do sono e falta de apetite. Estes sintomas devem-se à falta de glóbulos vermelhos no sangue, as células responsáveis pelo transporte de oxigénio no organismo. No caso das pessoas com doença renal, a anemia pode ser devida a:

- Nível reduzido de eritropoietina (EPO). Esta hormona é produzida pelos rins normais e serve para estimular a medula óssea a formar glóbulos vermelhos
- Falta de ferro, vitamina B12 ou ácido fólico, elementos imprescindíveis para a produção de glóbulos vermelhos
- Perda de sangue – resultante de análises sanguíneas frequentes, de cirurgias ou da própria diálise

(como, por exemplo, os vestígios de sangue que permanecem no circuito do monitor de hemodiálise após o tratamento)

- Níveis elevados da hormona paratiroide (paratormona ou PTH) – consulte a secção “Doença óssea”
- Medicação – antibióticos, anti-inflamatórios ou anticoagulantes

### Opções de tratamento:

Para as pessoas com doença renal, o tratamento mais comum consiste em ministrar um agente estimulador da eritropoiese (formação de glóbulos vermelhos) como, por exemplo, a eritropoietina recombinante humana, produzida em laboratórios farmacêuticos. Presentemente, este tipo de medicamentos são aplicados sob a forma injetável (subcutânea, na

gordura sob a pele, ou intravenosa, habitualmente na fístula arteriovenosa). Muitas pessoas aprendem a autoinjetar-se por via subcutânea, tornando-se esta uma forma fácil e conveniente de resolver o problema.

A deficiência de ferro é tratada com suplementos injetáveis de ferro e, no caso das pessoas em diálise, esta terapêutica pode tornar-se uma parte regular do tratamento. Por vezes, também são prescritos comprimidos de ferro ou de ácido fólico.

Se tiver algum dos sintomas acima descritos, é importante que fale com a sua equipa de saúde. Consulte o folheto *Tudo sobre a Anemia* para mais informações.

## Doença óssea

O desequilíbrio entre o cálcio e o fósforo na doença renal pode causar sintomas como dor nos ossos, fragilidade dos ossos com risco de fraturas, comichão na pele e dor nas articulações. Os ossos saudáveis dependem de um equilíbrio entre o cálcio e o fósforo. Este equilíbrio é controlado em parte pela vitamina D, uma hormona que é ativada nos rins saudáveis, processo que, na doença renal, está comprometido.

A vitamina D ajuda a absorver o cálcio dos alimentos. Quando os níveis de cálcio e fósforo não estão equilibrados, o organismo produz demasiada hormona paratiroide (paratormona ou PTH), o que vai danificar ainda mais os ossos.

### Opções de tratamento:

- Dependendo da causa da doença óssea e da função renal existente, o médico poderá prescrever medicação como captadores de fósforo, vitamina D ativa (Calcitriol) e/ou calcimimético (Cinacalcet)
- O nutricionista poderá sugerir alterações na alimentação, incluindo restrições no consumo de fósforo
- Algumas pessoas poderão vir a necessitar de remover cirurgicamente as glândulas paratiroides (situadas ao lado da glândula tiroide, no pescoço), para reduzir os níveis elevados de fósforo e de hormona paratiroide

- Se estiver em diálise, a duração do tratamento, bem como a solução de diálise ou dialisante podem ser ajustados para ajudar a equilibrar os níveis de cálcio e fósforo

Se tiver sintomas de doença óssea, é importante que fale com a sua equipa de saúde. Consulte o folheto *Equilíbrio Cálcio-Fósforo* para mais informações.

## Obstipação (prisão de ventre) e diarreia

Existem muitas causas para a prisão de ventre e a diarreia, incluindo a diabetes, infeções, alguns medicamentos e algumas doenças intestinais específicas. No caso das pessoas com doença renal, o facto de se encontrarem em diálise, com as restrições alimentares e de líquidos associadas, também pode alterar os hábitos intestinais. A prisão de ventre causa dor abdominal (“na barriga”), distensão abdominal (sensação “de barriga inchada”) e náuseas, ao passo que a diarreia pode causar diversos sintomas. Por isso, é importante que o seu intestino funcione bem.

### Opções de tratamento:

Dependendo da gravidade do seu problema intestinal, o seu médico poderá ter de prescrever alguma medicação. O nutricionista poderá aconselhá-lo sobre a melhor forma de aumentar, de forma segura, a quantidade de fibras da sua dieta. O exercício físico moderado também ajuda a promover o funcionamento regular do intestino. Se continuar preocupado com a forma como o seu intestino funciona, deve falar com a sua equipa de saúde, pois pode ser necessário ser referenciado para um especialista.

## Insónia

O termo insónia designa a dificuldade em adormecer, em dormir de forma contínua ou o facto de não se sentir revigorado após o sono. Existem muitas causas e possibilidades de tratamento para a insónia. O tratamento da insónia dependerá da sua causa, pelo que é importante falar com a sua equipa de saúde e saber se terá de fazer algum exame para a investigar. Existem medicamentos para tratar a insónia, mas é importante que não os tome sem antes confirmar com a sua equipa de saúde se o pode fazer, pois alguns podem ser prejudiciais para os rins.

## Humor e bem-estar

É comum que as pessoas nos diversos estádios da doença renal venham a experimentar perturbações do humor. A depressão, a ansiedade e o stress podem ser uma reação ao diagnóstico de doença renal. Alguns efeitos secundários da medicação também podem contribuir para as mudanças do humor e do bem-estar.

Algumas perturbações do humor podem ser o resultado de alterações físicas causadas pela doença renal. Por exemplo, a acumulação de resíduos tóxicos no sangue pode causar irritabilidade, nervosismo, instabilidade emocional, perda de memória, confusão mental e perturbações do sono.

### Opções de tratamento:

Existem diversos tipos de terapia e de medicação que podem ajudá-lo se se sente deprimido, ansioso ou sob stress. A sua equipa de saúde também poderá avaliar se existem causas físicas ou eventuais efeitos secundários da medicação na sua origem. Para mais informações, consulte o folheto *Depressão e Doença Renal Crónica*.

## Cãibras

É comum que as pessoas com doença renal tenham cãibras musculares, em particular nos membros inferiores. Por vezes, as pessoas sentem as cãibras durante ou após a hemodiálise, sobretudo se a tensão arterial baixar após a remoção excessiva dos líquidos acumulados.

### Opções de tratamento:

- Fazer exercícios de alongamento
- Massajar a zona afetada
- Colocar uma almofada quente
- Tomar um duche ou banho com água quente
- Beber líquidos (apenas se estiver abaixo do seu peso habitual e só depois de consultar a sua equipa de saúde)
- Utilizar sapatos confortáveis

Em todo o caso, as recomendações de restrição de consumo de líquidos devem ser mantidas, a não ser que o seu médico aconselhe o contrário. Existem nas farmácias produtos para alívio das cãibras que podem ser eficazes, mas confirme primeiro com a sua equipa de saúde se os pode utilizar.

## Náuseas, vômitos e falta de apetite

É comum as pessoas com doença renal sentirem-se enjoadas (com náuseas) e, mesmo, apresentarem vômitos. Existem várias causas possíveis para estes sintomas, incluindo a acumulação de resíduos e toxinas no organismo (como, por exemplo, devido a uma diálise insuficiente) ou os efeitos secundários da medicação. Para além de afetar a qualidade de vida, as náuseas persistentes, os vômitos e a falta de apetite podem significar que não se está a alimentar de forma adequada para permanecer saudável. É importante que mantenha uma nutrição adequada e, por isso,

deverá discutir as opções de tratamento destes sintomas com a sua equipa de saúde.

### Opções de tratamento:

- Se se encontra em diálise e os resultados das suas análises indicam que a sua diálise é insuficiente, poderá ter de alterar o seu regime de diálise
- A equipa de saúde poderá ter de excluir causas possíveis para esta sintomatologia, tais como uma infeção, perturbações intestinais ou prisão de ventre, as quais podem estar na origem das náuseas

• Existem diversos medicamentos que ajudam a controlar as náuseas e os vômitos. A sua equipa de saúde poderá ajudá-lo a encontrar o mais adequado para o seu caso

Se as náuseas e os vômitos persistirem, também poderá ser necessária a orientação para um especialista e para um nutricionista, a fim de se encontrar a causa dos sintomas, bem como uma forma de o manter bem nutrido (recorrendo a suplementos alimentares, se necessário).

## Dor

A dor é um sintoma comum nas pessoas com doença renal e pode ser musculoesquelética (nos músculos, ossos ou articulações, como no caso da osteoartrite), neuropática (causada por alterações nos nervos periféricos, como a dor nos pés e na “barriga” das pernas, que pode ocorrer na diabetes) ou generalizada.

### Opções de tratamento:

Existe medicação eficaz para o tratamento da dor. É importante que fale com a sua equipa de saúde sobre as opções de tratamento da dor, pois alguns medicamentos não são adequados para as pessoas com doença renal.

## Síndrome das pernas inquietas

A síndrome das pernas inquietas é um problema comum do sistema nervoso. A pessoa sente um incómodo nas pernas que a obriga a exercitá-las ou movimentá-las quando, na verdade, pretendia estar a descansar. Esta situação pode dificultar o sono e o descanso. Algumas pessoas descrevem esta síndrome como uma sensação de desconforto, irritação, formiguelo, comichão, ardor ou choque elétrico. Este problema pode variar desde uma perturbação insignificante até um problema grave. Os membros superiores também podem ser afetados por esta condição.

A causa desta síndrome não está completamente explicada, mas parece estar relacionada com um distúrbio químico no sistema nervoso central. Em algumas pessoas, existe uma origem genética e, nos doentes renais, está associada a acumulação de produtos tóxicos no organismo (como, por exemplo, quando a diálise é insuficiente).

### Opções de tratamento:

- Evitar fatores agravantes, tais como cafeína, álcool e nicotina
- Massagens
- Banhos quentes

- Compressas quentes/frias
- Técnicas de relaxamento
- Exercício físico
- Se se encontrar em diálise, poderá ter de alterar o seu regime de tratamento (como, por exemplo, utilizar uma solução de diálise ou dialisante com temperatura mais reduzida)

Se esta síndrome apenas se manifestar de forma ocasional e não for muito incómoda, geralmente os sintomas melhoram com o tempo. Se for muito frequente e grave, poderá ser necessário recorrer a medicação que, de uma forma geral, é eficaz.

## Sexualidade

Existem diversos aspetos da doença renal, incluindo as alterações hormonais, o cansaço, a insónia, os efeitos secundários da medicação e as alterações na aparência física, que podem perturbar a sexualidade. A sua satisfação durante as relações sexuais pode ser afetada por fatores como a redução do desejo sexual (também designado por libido), a impotência ou disfunção erétil e a incapacidade de atingir o orgasmo.

### Opções de tratamento:

Trata-se de um assunto pessoal, sobre o qual muitas pessoas não se sentem confortáveis a falar ou a pedir ajuda. No entanto, muitos pacientes pedem conselhos ao seu médico ou a outras pessoas da equipa de saúde. Tal como com os outros problemas médicos, o melhor tratamento depende da sua causa e das preferências pessoais. É importante que fale com alguém que conheça o seu historial clínico e saiba que medicação está a tomar.

Existem vários tratamentos adequados que podem reduzir ou até resolver o seu problema em concreto. Por mais difícil que pareça, tente transmitir as suas preocupações e as recomendações de tratamento ao seu parceiro, de forma a que consiga começar a resolver os problemas sexuais que, eventualmente, estejam a afetar a sua relação e a vida em comum. Para mais informação, consulte o folheto *Sexualidade, Fertilidade e Doença Renal*.

## Saúde da pele e do cabelo

### Hematomas

É relativamente comum as pessoas com doença renal crónica em estádios avançados ou já em diálise apresentarem hematomas (nódoas negras) espontâneos ou após traumatismos mínimos, uma vez que os resíduos tóxicos que não são eliminados pelos rins podem

afetar o funcionamento das plaquetas, que são células responsáveis pela coagulação. A utilização de medicamentos que tornam o sangue mais fluido ou contagens baixas de plaquetas também podem contribuir para o surgimento de hematomas.

### Opções de tratamento:

- Confirme com o seu médico se a medicação que toma poderá ser a causa do problema ou se a sua contagem de plaquetas se encontra demasiado baixa

## Queda de cabelo

A subnutrição (em particular, níveis baixos de proteínas) pode fazer com que o cabelo quebre mais facilmente e caia. A queda de cabelo também pode estar relacionada com outras causas como, por exemplo, problemas da glândula tiroide, deficiência de zinco ou efeitos secundários da medicação.

### Opções de tratamento:

- Fale com a sua equipa de saúde sobre eventuais causas físicas
- Fale com um nutricionista com experiência em doença renal sobre os seus níveis de proteínas
- Trate o seu cabelo com cuidado, evitando fazer “permanentes” e colorações ou utilizar elásticos muito apertados
- Fale com o seu cabeleireiro sobre como deve cuidar do cabelo frágil

## Prurido

O prurido ou comichão é um efeito secundário comum na doença renal, embora a sua causa não seja sempre conhecida. Existem algumas possibilidades de tratamento, nomeadamente:

- Confirmar com a sua equipa de saúde se a sua diálise é suficiente
- Seguir as recomendações relativamente a manter os níveis de fósforo controlados
- Hidratar a pele (consulte a secção “Pele seca”)
- Medicação, incluindo gabapentina e pregabalina e óleo de onagra
- Terapia com radiação ultravioleta B
- Acupunctura

Também deverá avaliar se existem outras causas para a comichão como, por exemplo, alergias ou sarna.

## Pele seca

Quando a função renal se encontra diminuída, as glândulas da pele produzem menos óleo e suor, o que torna a pele seca e pode aumentar o prurido.

### Opções de tratamento:

- Fale com o seu farmacêutico sobre loções para a pele seca como, por exemplo, parafina líquida ou loções hidratantes emolientes
- Use um sabonete hidratante não perfumado
- Evite o contacto da pele com produtos à base de álcool
- Evite a água muito quente
- Use um gel de banho sem sabão

## Cansaço

O cansaço ou fadiga pode ser uma consequência direta da sua função renal alterada. Também se pode dever a efeitos secundários da medicação ou outras condições físicas, tais como a anemia, a depressão, a insónia ou a apneia do sono.

### Opções de tratamento:

Para algumas pessoas, os níveis de energia melhoram assim que começam o tratamento para a doença renal. Fale com a sua equipa de saúde para saber se o seu cansaço se pode atribuir a causas físicas ou a possíveis efeitos secundários da medicação.

Para lidar com o cansaço, poderá ter de organizar as suas prioridades e ser mais flexível e realista em relação aos seus objetivos diários. Se dorme mal, adote algumas regras, como evitar a cafeína depois do almoço, evitar o álcool, não ver televisão na cama e recorrer a técnicas de relaxamento.

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em [apir.org.pt](http://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.