



A Beneficência  
Portuguesa  
de São Paulo

# Rede de apoio: a outra importante face do cuidado de pessoas com doença renal crônica.

**Especialidade:** Nefrologia

Embora a doença afete fisicamente um único indivíduo, o sucesso do tratamento requer o envolvimento de quem convive com o paciente.

Autocuidado, engajamento no tratamento e disciplina para levar à risca as orientações médicas são fatores essenciais para que portadores de doença renal crônica conquistem algo de valor imensurável: uma vida boa. Isso é possível, sim. Mas as chances de obtê-la aumentam quando eles contam com uma sólida e bem-informada rede de apoio para enfrentar os desafios impostos por essa enfermidade.

Além do suporte emocional e da mão amiga que lhes dá a certeza de que não estão sozinhos nessa batalha, familiares, amigos e cuidadores (no caso dos pacientes mais fragilizados) desempenham a tarefa estratégica de ajudar os pacientes a lidarem com as limitações e se manterem longe de abusos e extravagâncias que podem gerar impactos negativos. Conhecimento sobre a doença e empatia com as pessoas que dela padecem tornam-se, no dia a dia, elementos que ajudam a aumentar a aderência aos tratamentos e evitar complicações.

Isso exige que amigos e familiares nunca invertam a posição de “aliados” para “inimigos infiltrados”. Por exemplo, um “experimenta um pouquinho só dessa comida” ou “é só por hoje” – convites que estimulam o paciente a burlar as regras de alimentação – podem vir com boas intenções, mas também podem desencadear efeitos indesejados, com agravamento do quadro de saúde.

O paciente e a rede de apoio precisam reconhecer um fato: a doença afeta fisicamente um único indivíduo, mas o sucesso do tratamento requer o envolvimento de todas as pessoas do entorno.



Em casa, por exemplo, os cardápios devem ser alvo de atenção, principalmente quando o paciente tem limitações dietéticas mais severas, com restrições ao consumo de sal, proteínas, carboidratos e alguns tipos de frutas e vegetais, especialmente os que são ricos em fósforo e potássio.

Mas, de forma geral, o paciente renal crônico pode comer de tudo, desde que seja com moderação e em quantidades sempre dosadas a partir dos resultados dos exames. Levando isso em consideração, a rede de apoio pode agir de forma que prazeres e autocuidado não se tornem concorrentes e o estar junto de quem amamos possa combinar com disciplina.

Entre familiares ou amigos, sensibilidade e flexibilidade podem sugerir soluções alternativas como trocar o programa do churrasco (refeição com excesso de proteína) por uma sessão de cinema. E no calor, enquanto todos estão tomando um suco ou refrigerante gelado para se refrescar, pode ser oferecido ao portador de doença renal um cubo de gelo com gotas de limão para ajudá-lo a aliviar a sensação de sede.

A ideia é sempre proporcionar apoio psicológico e também prático para que o tratamento seja cumprido dia após dia. Para que isso ocorra de uma maneira simples, também é importante que mitos e estigmas sobre a doença sejam combatidos com informações confiáveis e cientificamente corretas. Quem ainda acha que diálise é uma espécie de condenação, por exemplo, tem que se informar sobre os enormes avanços dos equipamentos de diálise, com sistemas computadorizados que revolucionaram esse tipo de tratamento.

Ao conhecer a doença e o tratamento, familiares e amigos ajudam o paciente a identificar os melhores caminhos para mudar hábitos e conquistar mais qualidade de vida. É verdade que existem “nãos” na vida da pessoa com doença renal crônica, como os relacionados às restrições na dieta ou à disponibilidade de horários, considerando as sessões de diálise. Mas o “não” mais importante é este: não é necessário parar a vida ou abdicar dos grandes prazeres, porque sempre dá para fazer adaptações, encontrar caminhos, criar novas rotinas. E tudo isso fica mais fácil quando o portador de doença renal crônica tem uma rede de apoio engajada, um time que joga junto, marcando gols em favor da saúde e da qualidade de vida.