



A Beneficência  
Portuguesa  
de São Paulo

# É possível viver bem com a doença renal crônica. Assuma essa meta!

**Especialidade:** Nefrologia

Além de seguir as orientações médicas, investir no autocuidado e buscar formas de lidar com as restrições ajuda a marcar pontos importantes em favor da qualidade de vida.

Para pessoas com doença renal crônica, particularmente aquelas que fazem hemodiálise, a aderência ao tratamento é o primeiro passo para a conquista de uma vida mais saudável e com mais qualidade. Isso implica seguir à risca as restrições dietéticas e hídricas, nunca faltar às sessões de hemodiálise e garantir que o cateter ou a fístula se mantenha livre de danos ou infecções.

Tudo isso exige mudanças na rotina, incorporação de novos hábitos e engajamento do paciente no autocuidado, o que permite transformar boas práticas em alavancas para a qualidade de vida e melhor resultado do tratamento.

Confira algumas dicas dos nossos especialistas que você pode adotar no seu dia a dia para conviver bem com a doença renal:

- A alimentação saudável melhora os resultados de hemodiálise e contribui para a boa saúde de forma geral. Assim, é importante monitorar com atenção a quantidade de líquidos, proteínas, sódio, potássio e fósforo ingeridos a cada refeição. Nutricionistas podem ajudar na elaboração de um plano alimentar individualizado, levando em conta o estado da função renal e outros eventuais problemas como diabetes ou pressão alta.
- O sal está restrito nas receitas, mas ele pode ser substituído por outros temperos que ajudam a dar mais sabor aos pratos, como a salsa, a cebolinha e o manjericão. Saúde e criatividade na cozinha sempre combinam.
- Cuidado com o consumo do sal *light*. Ele possui, sim, uma quantidade menor de sódio, mas é rico em potássio, um mineral perigoso para quem tem problema nos rins.
- O principal risco do consumo exagerado do potássio é a hiperpotassemia (alto nível de potássio no sangue decorrente da incapacidade de filtragem dos rins), que pode gerar



complicações como arritmia cardíaca. Por isso, é fundamental controlar a ingestão desse mineral e dar preferência a alimentos com baixo nível de potássio como maçã fuji, repolho-branco, alface lisa, couve-manteiga refogada, iogurte natural, queijo minas e alimentos cozidos como cenoura, mandioca, abobrinha italiana e clara e gema de ovo cozidas por 10 minutos.

- A técnica da dupla cozedura do alimento é útil para reduzir o teor do potássio nos alimentos. Ela consiste em aquecer os alimentos até estarem semicozidos e depois trocar a água para completar o processo de cozimento.
- Para lidar com a restrição ao consumo de líquidos, é possível recorrer a medidas simples que ajudam a aliviar a sede, como colocar limão na água ou congelar pequenas fatias de frutas para serem consumidas nos dias quentes. Outra dica é colocar o volume de líquido permitido para consumo em 24 horas em uma única vasilha, de forma a controlar a ingestão total do líquido.
- Carambola é uma fruta proibida para quem tem problemas renais. Ela contém toxinas que, em condições normais, são filtradas e eliminadas pelos rins. Isso não ocorre no paciente renal, podendo causar problemas neurológicos, como confusão mental e agitação, e quadros graves que levam ao coma e até à morte.
- Atividades físicas são bem-vindas na rotina dos pacientes em hemodiálise. Exercícios fisioterapêuticos, de preferência prescritos e monitorados por um profissional especializado, somam importantes pontos à saúde de forma geral. Antes de aderir a um programa de atividades físicas, é recomendável buscar orientação médica.
- Pacientes que fazem hemodiálise necessitam de cuidados extras ao praticar esportes e outras atividades físicas para evitar impactos que causem danos aos acessos (cateter ou fístula). Também é importante mantê-los livres de contaminações. Para pacientes dialíticos não são recomendáveis esportes de contato (futebol, vôlei, basquete, artes marciais, etc.) e aquáticos (natação, hidroginástica, mergulho, etc.). A alternativa é optar por atividades de menor impacto como caminhada e ioga.
- Em relação à medicação, é fundamental seguir a prescrição médica. A automedicação oferece riscos para todas as pessoas, mas é particularmente perigosa para pacientes com doença renal crônica.
- Para quem tem as sessões de hemodiálise como um compromisso indispensável no cuidado de sua saúde, é importante escolher horários que impactem menos na agenda



A Beneficência  
Portuguesa  
de São Paulo

de atividades como os estudos ou o trabalho. Instituições como a BP oferecem diversas alternativas de horário, inclusive o noturno.

Esses são alguns caminhos que ajudam o paciente renal crônico no dia a dia. No entanto, existem vários outros que cada um pode descobrir e cultivar. Na dúvida, o melhor a fazer é conversar com o médico. Acima de tudo, é importante que o paciente assuma as rédeas e incorpore hábitos e práticas muitas vezes simples, mas valiosos para conviver bem com a doença, semeando saúde e qualidade de vida.