



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Seja um *expert* em doença renal crônica!

Especialidade: Nefrologia

Saber mais sobre a doença ajuda os pacientes renais a se cuidarem melhor, sofrerem menos com as restrições e conquistarem mais qualidade de vida

Como a doença renal crônica afeta meu organismo? Por que não posso comer esse alimento? O que acontece se eu beber líquidos sempre que tiver sede? Tenho mesmo que fazer todas essas sessões semanais de hemodiálise? Fazer perguntas, buscar as respostas corretas, saber cada vez mais sobre a doença, pesquisar em fontes confiáveis e esclarecer dúvidas com o médico ou profissionais da equipe multidisciplinar são atitudes fundamentais para o paciente renal crônico. Quanto mais conhecimento acumulado, mais ele se sente estimulado a participar ativamente do tratamento e do cuidado com a saúde, porque entende as razões e a importância de determinada terapia e de restrições como as alimentares e hídricas, compreende os benefícios e os riscos de não aderir a elas.

É a partir de um processo de aprendizado contínuo que o paciente vai se tornando um *expert* no assunto, acumulando informações que se traduzem em maior controle da enfermidade e melhor qualidade de vida.

Pacientes em fase dialítica, por exemplo, serão mais assíduos às sessões de hemodiálise quando entendem o papel dessas máquinas para fazer a indispensável filtração do sangue que os rins não conseguem mais realizar. Aceitarão melhor incorporá-las à rotina porque é a vida e a saúde que estão em jogo.

Conhecimento também muda a forma de encarar proibições e contraindicações. A restrição hídrica, por exemplo, ganha mais sentido quando o paciente sabe que o acúmulo de líquido no organismo provocado pela incapacidade do rim de extraí-lo ocasionará uma sobrecarga no sistema cardiovascular, além do risco de complicações durante a hemodiálise.

A mesma lógica vale para os alimentos. "Por que tenho de excluir da minha dieta



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

coisas que eu adoro, como banana, batata e molho de tomate?”, pode se perguntar o paciente renal. Porque esses alimentos são ricos em potássio e o aumento do nível desse mineral no organismo do doente renal é um inimigo insidioso: a pessoa só vai sentir algum sintoma quando o alto nível de potássio provocar arritmia cardíaca e esta, dependendo da gravidade, pode levar a uma parada cardiorrespiratória. O paciente que tem esse conhecimento logicamente vai pensar o cardápio com mais racionalidade e, sempre que possível, buscará alternativas que permitam manter o prazer de consumir um alimento de que gosta. A banana nanica, por exemplo, pode ser substituída pela banana-maçã, que tem menos potássio.

Em síntese: paciente que sabe mais sobre a doença consegue usar o conhecimento para melhorar o tratamento, fazer escolhas mais saudáveis, sofrer menos com as restrições e ter mais qualidade de vida.

Nesse processo de aprendizado, ele deve contar com aliados fundamentais: os profissionais da equipe médica e multiassistencial que o atendem. Esses profissionais podem e devem esclarecer dúvidas, dar orientações e ajudar o paciente a encontrar boas fontes de informação. A BP, por exemplo, além dos conteúdos disponibilizados no site, prepara e distribui para os pacientes cartilhas abordando temas relacionados à doença renal crônica. Entidades médicas, como a Sociedade Brasileira de Nefrologia (<https://www.sbn.org.br>), também reservam espaço para educação do paciente, divulgando informações sobre patologias, diagnósticos, terapias e orientações para uma vida mais saudável.

Em resumo, para a doença renal vale o mesmo que para as outras enfermidades, particularmente as crônicas: quanto mais informações de qualidade você tiver sobre a doença, mais recursos terá para enfrentá-la de maneira mais segura e eficaz e para tomar as melhores decisões. Conhecimento é o principal trunfo do paciente empoderado.