



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Descobriu que é portador de doença renal crônica? Troque a antiga rotina por uma nova.

Especialidade: Nefrologia

Isso é particularmente importante para os pacientes que têm as sessões de hemodiálise como um compromisso obrigatório.

O diagnóstico da doença renal crônica faz muitos pacientes indagarem: "o que vai ser da minha vida daqui para frente?" A descoberta dessa resposta é sempre pessoal, mas é fundamental que ela permita à pessoa se adaptar às exigências dos cuidados com a saúde para ter a melhor qualidade de vida possível.

Nas fases iniciais, a enfermidade impacta pouco a rotina do paciente. Medicamentos serão necessários, levando sempre em conta problemas associados ao quadro renal, como hipertensão, diabetes e doenças autoimunes, mas quem faz tratamentos conservadores, sem necessidade de hemodiálise, leva uma vida normal. Pode trabalhar, estudar, viajar, praticar esportes e atividades físicas. Deve apenas abrir espaço na agenda para mais idas ao médico porque o acompanhamento do especialista é fundamental para manter a doença sob controle. Se forem necessárias mudanças na alimentação, elas ocorrerão também em função de eventuais doenças associadas. Diabéticos têm que controlar açúcar e carboidratos; hipertensos, o sal e por aí vai.

No entanto, o contexto muda bastante para os pacientes que enfrentam condições mais severas da doença. Estes necessitam de mais flexibilidade e disciplina para criar uma nova rotina. As sessões de hemodiálise – terapia temporária para os pacientes que estão na fila de espera do transplante ou permanente para aqueles que não podem se beneficiar do procedimento – são compromissos obrigatórios. São a saúde e a sobrevivência que estão em jogo.

Em geral, os pacientes devem reservar três dias da semana para ficarem quatro horas por sessão conectados aos equipamentos que desempenham as funções que os rins não



são mais capazes de realizar. O procedimento é tranquilo do ponto de vista físico, mas o impacto na antiga rotina da pessoa é inevitável. A solução é promover mudanças e criar novas rotinas.

Quem trabalha ou estuda costuma optar pelas sessões fora do horário comercial, visando minimizar os reflexos na agenda das atividades diárias. Alguns acham conveniente que pelo menos uma delas ocorra aos sábados para 'ganhar' mais um dia útil durante a semana. Outros, ao contrário, não abrem mão dos fins de semana longe das máquinas de diálise para poder dedicar o tempo ao lazer, à família, à vida social. Há ainda os que optam pelas sessões de hemodiálise no período noturno, quando dormem no hospital e tem todo o dia livre para dedicar às atividades cotidianas. Qual a melhor escolha? A resposta é: a que melhor se encaixa nas necessidades e preferências de cada um. O importante é criar a nova rotina.

O mesmo vale para todo o resto. Viagens podem ser feitas, com o cuidado de garantir as sessões no local de destino. A BP, por exemplo, oferece todo o suporte para esse planejamento, incluindo o contato com os serviços no local de destino. Alguns esportes de impacto (futebol, vôlei e basquete, por exemplo) e os aquáticos, que podem provocar danos nos acessos (cateter ou fístula), estão proibidos. O que fazer? De novo, a regra é mudar e buscar alternativas – até porque a prática de atividade física continua sendo muito importante. Que tal caminhada, *bike* ou ioga? Uma conversa com o médico irá ajudar o paciente a encontrar uma opção que seja prazerosa.

Outra mudança impactante na vida do paciente dialítico são as restrições dietéticas. Respeitar a orientação médica é tão importante quanto o tratamento. A regra de ouro é o controle da qualidade de alimentos que podem ser consumidos, pensando sempre em evitar excesso de substâncias como sal, potássio e fósforo. Informar-se sobre a composição dos alimentos, escolher os mais "amigáveis" e ser criativo na composição de pratos que continuem agradando o paladar ajuda muito a encarar as limitações.

O mesmo vale para a ingestão de líquidos, uma vez que o portador da doença renal crônica em estágio avançado sofre uma diminuição drástica da diurese (capacidade de expelir líquidos). É necessário respeitar os limites definidos pelo médico, além de conhecer alguns truques para driblar a sede como degustar pedaços de frutas (as permitidas) congeladas. E quem gosta de bebidas alcoólicas? Não é necessário abdicar delas, mas moderação é fundamental. O limite é uma lata de cerveja ou uma taça de vinho ou uma dose de destilado por dia.

Pacientes que conseguem manter uma rotina de normalidade, sem abrir mão do que



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

é fundamental, que é o controle da doença, vivem melhor. No dia a dia do acompanhamento de pacientes renais, os especialistas notam que pessoas que mantêm as atividades e seguem engajadas em projetos pessoais têm mais resiliência psicológica para lidar com a doença, sofrem menos com problemas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono e aderem melhor ao tratamento, impulsionando os resultados. É um ciclo virtuoso que pode – e deve! – ser cultivado.