

COORDENAÇÃO LUIS DO REGO FURTADO  
EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt

A prevenção da Insuficiência Renal Crónica...



# “Aprenda a preveni-la e a defender-se das complicações a longo prazo”

Uma atuação aos vários níveis de prevenção assume-se como essencial, procurando dar resposta às reais necessidades dos clientes

ENF.ª HELENA TAVARES  
ENF.ª MARCO MEDEIROS  
SERVIÇO DE DIÁLISE DO HOSPITAL DO DIVINO  
ESPIRITO SANTO DE PONTA DELGADA EPE

No passado dia 12 de março, comemorou-se o Dia Mundial do Rim. Sendo Portugal o país na Europa com a incidência mais elevada de Doença Renal Crónica Terminal, importa lançar a discussão acerca da saúde renal, percebendo quais os comportamentos que devemos adotar para prevenir as patologias de foro renal. A National Kidney Foundation (2002), refere que a doença renal crónica (DRC) pode ser definida de acordo com a presença ou ausência de lesões nos rins e com o nível da função renal. As

**A prevenção é a melhor forma de controlar a progressão da doença renal, assumindo-se como a alternativa mais eficaz, económica e a mais gratificante para os enfermeiros**

formas precoces da doença são assintomáticas e, nas fases iniciais, os rins podem apresentar lesões estruturais menores, que se não forem detetadas e não tratadas, tendem a progredir para insuficiência renal crónica terminal, implicando a inclusão do cliente num tratamento de substituição da função renal (TSR): hemodiálise, diálise peritoneal, transplante renal ou tratamento conservador. Esta perda progressiva, lenta e irreversível da função renal quando diagnosticada precocemente, oferece múltiplas hipóteses de evitar complicações. Quando o diagnóstico



VIVA MAIS!



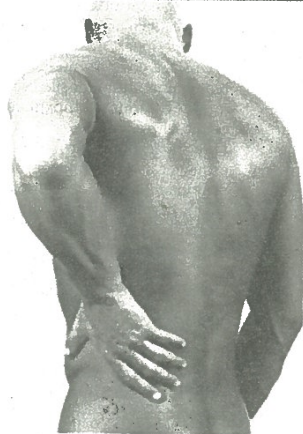
COMECE O DIA A BEBER

UM COPO DE ÁGUA!



## DOENÇAS RENAIS

### ▲ Oito Regras Básicas para Prevenção



- 1 Controlar a pressão arterial;
- 2 Controlar os níveis de açúcar no sangue;
- 3 Fazer atividade física;
- 4 Atentar para o peso e dieta;
- 5 Beber muita água;
- 6 Não fumar;
- 7 Não usar remédios sem prescrição médica;
- 8 Consultar um médico para exames de rotina.

é tardio, há maior probabilidade de comprometimento das funções vitais, sendo necessário estar atento a alguns indícios para o diagnóstico precoce desta doença, como seja a pressão alta, edema dos membros inferiores, da face ou generalizado; anemia ou palidez anormal; fraqueza e desânimo sem explicação aparente; náuseas e vômitos frequentes pela manhã; sangue na urina; dor lombar/cólica renal causada por cálculos (pedras); indícios de infeção urinária. Por

outro lado, a Diabetes Mellitus e a Hipertensão arterial são reconhecidas como duas das principais causas da Insuficiência Renal Crónica (IRC), pelo que a vigilância apertada da função renal nestas duas situações, traduz-se num fator decisivo para a deteção precoce desta doença.

Parte-se do pressuposto que a prevenção é a melhor forma de controlar a progressão da doença renal, assumindo-se também como a forma de atuação mais eficaz, económica e a

mais gratificante para os enfermeiros, por exigir uma intervenção integradora de saberes, que procura assegurar a mudança de comportamentos no indivíduo, procurando motivá-lo para uma nova forma de perspetivar a vida.

Uma atuação aos vários níveis de prevenção assume-se como essencial, procurando dar resposta às reais necessidades dos clientes. Medidas de prevenção do IRC e de intervenção no ritmo da progressão da doença, como o com-

bate ao fumo, ao álcool, à obesidade e ao sedentarismo, devem ser implementadas em todos os níveis de prestação de cuidados para que o processo educativo no incentivo ao autocuidado se torne realidade, criando uma cultura de responsabilização pela sua própria saúde. ♦