

EXCESSO DE SAL

O PERIGO ESTÁ NA COZINHA.

Página 4

COMIDA REGIONAL

CONSUMO SAUDÁVEL É POSSÍVEL.

Páginas 10 e 11

FASCÍCULO

5

IMAGEM GERADA POR IA



Dr. Responde



Crise renal

Saiba identificar o problema que afeta mais os homens e como combatê-lo.

Páginas 14 e 15

Patrocínio:



Apoio:



HOSPITAL
BENEFICENTE
PORTUGUESA

Cálculo renal

CALOR TEM A VER

COM AUMENTO

DE CASOS?

O cálculo renal continua entre os problemas mais frequentes no país e tem relação direta com um fator muitas vezes negligenciado no dia a dia: a hidratação. Em uma região de temperaturas elevadas durante praticamente todo o ano, como a Amazônia, manter o organismo abastecido com líquidos é uma medida simples, mas essencial para reduzir o risco da formação das chamadas pedras nos rins.

O alerta ganha força diante dos números mais recentes sobre a saúde renal da população brasileira. Dados do Censo Brasileiro de Diálise 2024, divulgados pela Sociedade Brasileira de Nefrologia, apontam que quase 53 mil pessoas iniciaram tratamento de diálise, evidenciando o crescimento das doenças renais no país.

Aproximadamente 79% dos pacientes em diálise no Brasil dependem do Sistema Único de Saúde (SUS) para realizar o tratamento. O levantamento também evidencia a importância da rede pública na assistência aos pacientes renais, especialmente na Região Norte, onde cerca de 91% das terapias dialíticas são custeadas com recursos públicos, o maior percentual entre todas as regiões do país.

Na rede pública, atrás da Região Norte está o Nordeste (80%), Sudeste (78%), Sul (76%) e Centro-Oeste (70%). Já os dados divulgados pela Vantive Brasil em 2026 mostram que 53,3% dos brasileiros admitem não se hidratar da forma adequada, enquanto 67,7%

costumam adiar exames preventivos relacionados à saúde e, além disso, cerca de 20% nem sabem avaliar o próprio risco de desenvolver doença renal.

De acordo com um levantamento de 2023, feito pelo Centro de Referência da Saúde do Homem da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES-SP), o número de pacientes atendidos com cálculo renal tende a aumentar cerca de 30% durante o Verão.

HIDRATAÇÃO

O fenômeno é atribuído principalmente à desidratação, considerada um dos principais fatores de risco para a doença. Sendo assim, a relação entre clima e cálculo renal pode ser considerada direta pelos especialistas. Quando o organismo perde mais água do que recebe, a urina fica mais concentrada, criando condições favoráveis para o acúmulo de cristais que, ao longo do tempo, podem dar origem às pedras.

Hidratação
deficiente pode
favorecer o
surgimento dos
cálculos renais

FOTO: FREEPIK

“Quando o organismo perde mais água do que recebe, a urina fica mais concentrada, criando condições favoráveis para o acúmulo de cristais que, ao longo do tempo, podem dar origem às pedras”

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • **Diretor de Redação:** Clayton Matos • **Edição:** Luiz Octávio Lucas • **Produção e reportagem:** Even Oliveira • **Diagramação:** Jonas Mendes

AGORA, O CUIDADO DO HSM
AO SEU ALCANCE.

HSM +



HSM +

Pouca água e muito sal

COMBINAÇÃO

NOCIVA PARA

A SAÚDE

O médico urologista Maurício Massulo, especialista em doenças do aparelho urinário como o cálculo renal, explica que, embora muitas pessoas associem o aumento dos casos aos meses mais quentes na Amazônia, a realidade é que o clima quente é uma característica permanente da região e, por isso, a incidência da doença permanece elevada ao longo de todo o ano.

“O nosso clima realmente é sempre bastante quente, apesar de ser muito úmido; então, não existe diferença do número de atendimentos. A incidência é alta em qualquer período do ano”, afirmou sobre a realidade local.

O alerta dos especialistas se justifica porque a formação dos cálculos ocorre quando substâncias presentes na urina, como cálcio, oxalato e ácido úrico, ficam excessivamente concentradas e acabam formando cristais. Com o passar do tempo, esses cristais podem crescer e dar origem às pedras.

O cenário preocupa porque fatores que favorecem o surgimento do problema são comuns na população. A pesquisa nacional da Vantive identificou que 39,1% dos entrevistados são sedentários. Entre essas pessoas, a incidência relatada de doença renal chegou a 8,8%, enquanto entre praticantes de atividade física o percentual foi de 5,4%.

Outro fator de risco é a hipertensão arterial. O levantamento apontou que 26,5% dos brasileiros convivem com a condição e 54,9% possuem histórico familiar da doença. A hipertensão é considerada uma das principais causas de comprometimento da função renal.

Além disso, a baixa percepção de risco dificulta a prevenção. Segundo a pesquisa, apenas 15,4% dos entrevistados acreditam ter alta probabilidade de desenvolver doença renal, enquanto 20,3% afirmaram não saber avaliar o próprio risco.

De acordo com estudo publicado pela revista científica *The Lancet* em 2025, por pesquisadores da New York University (Universidade de Nova Iorque), cerca de 14% dos adultos no mundo apresentam algum grau de doença renal, reforçando a necessidade de medidas preventivas e diagnóstico precoce.



Maurício Massulo, médico urologista
FOTO: DIVULGAÇÃO

SALEM EXCESSO

Além da ingestão insuficiente de água, outros hábitos contribuem para o problema. Dietas com excesso de sódio, alimentos ultraprocessados, embutidos e o consumo exagerado de proteínas animais estão entre os fatores associados à formação dos cálculos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça que a população mundial consome mais sódio do que o recomendado, condição que também está relacionada ao desenvolvimento de doenças renais.

Em maio deste ano, a OMS afirmou que quase todas as populações consomem sódio em excesso.

“A ingestão média global de adultos foi de 4278 mg/dia de sódio (equivalente a 11 g/dia de sal) em 2021; isso é mais do que o dobro da recomendação da Organização Mundial da Saúde para adultos, que é de menos de 2000 mg/dia de sódio (equivalente a < 5 g/dia de sal, ou aproximadamente uma colher de chá). Estima-se que 1,7 milhão de mortes por ano foram associadas ao consumo excessivo de sódio em 2023”, divulgou.

Em uma região onde o calor faz parte da rotina durante boa parte do ano, a atenção à hidratação deixa de ser apenas uma recomendação de bem-estar e passa a ser uma medida importante para preservar a saúde dos rins e evitar um problema que afeta milhares de brasileiros todos os anos.

MUDE SEUS HÁBITOS

FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE PEDRA NOS RINS

Baixa
ingestão de
água;

Hipertensão
arterial;

Sedentarismo;

Hipertensão
arterial;

Sedentarismo;

Histórico
familiar;

Alimentação
rica em sódio;

Obesidade.

FOTO: FREPIK



Você está bebendo água suficiente?

O RISCO INVISÍVEL DA DESIDRATAÇÃO

Manter o corpo hidratado é uma necessidade básica para o funcionamento adequado do organismo, mas nem sempre a ingestão de água recebe a atenção necessária no dia a dia. Muitas vezes, os sinais são interpretados apenas como cansaço, indisposição ou consequência do calor. No entanto, a falta de água aumenta o risco de desidratação e de uma série de problemas de saúde que podem afetar desde a disposição física até o funcionamento dos rins.

A água desempenha papel essencial em praticamente todas as funções do corpo humano.

A National Library of Medicine (NIH) – em português: Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, detalha que “água constitui cerca de 70% do peso corporal em um adulto normal. Diminui de 75% ao nascimento para 50% na velhice e é o maior componente do corpo”.

A preocupação é reforçada pela Organização Mundial da Saúde, que tem alertado para o aumento da frequência e da intensidade das ondas de calor em diversas regiões do planeta. Entre os efeitos mais comuns associados às altas temperaturas estão a desidratação, dores de cabeça, tonturas, exaustão pelo calor e até casos mais graves de insolação.

Os sintomas da desidratação podem variar conforme a intensidade do quadro. Os primeiros sinais geralmente incluem sede, boca seca, urina mais escura e em menor quantidade, sensação de cansaço e dificuldade de concentração. Em situações mais severas, a pessoa pode apresentar tonturas intensas, confusão mental, queda de pressão arterial e necessidade de atendimento médico.

Alguns grupos exigem atenção especial. Segundo o Ministério da Saúde (MS), os idosos estão entre os mais vulneráveis porque, com o avanço da idade, a percepção da sede tende a diminuir. Isso faz com que muitas pessoas consumam menos líquidos do que o necessário, aumentando o risco de

Beba água o suficiente para manter a urina a mais clara possível

FOTO: FREEPIK

“Temos que tomar uma quantidade suficiente de líquido para fazer com que a urina saia sempre a mais clara possível. Esse é um bom parâmetro para avaliar a hidratação”.

Maurício Massulo, médico urologista

complicações relacionadas à desidratação.

Segundo o médico urologista Maurício Massulo, um dos principais sinais de alerta está na própria urina.

“Uma urina muito amarelada, muito concentrada, realmente pode ser o maior indício de desidratação. O organismo não se desidrata perdendo líquido pela urina; muito pelo contrário. Se estamos desidratados por algum motivo, diminui o volume de urina que produzimos em 24 horas”.

O médico ressalta que alguns medicamentos e alimentos podem alterar a coloração urinária, mas, de forma geral, a urina clara continua sendo um importante indicativo de hidratação adequada.

“Temos que tomar uma quantidade suficiente de líquido para fazer com que a urina saia sempre a mais clara possível. Esse é um bom parâmetro para avaliar a hidratação”.



CÁLCULO RENAL E DESIDRATAÇÃO NO VERÃO AMAZÔNICO

O alerta silencioso do Verão Amazônico: +30% de aumento nos casos de cálculo renal durante o verão. A Região Norte lidera o risco nacional por conviver com calor extremo praticamente o ano inteiro.

Fonte: Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) · Secretaria Estadual de Saúde · Ministério da Saúde / DataSUS

12% dos homens têm pedra no rim
— o dobro da taxa encontrada em mulheres.

30% dos casos podem evoluir para insuficiência renal crônica se não houver tratamento adequado.

O que acontece no verão amazônico?

No verão amazônico, com temperaturas que frequentemente ultrapassam os 38 °C, o corpo perde água rapidamente pelo suor. Sem a reposição adequada, a urina fica superconcentrada. É aí que cristais de cálcio, oxalato e ácido úrico se acumulam nos rins, formando pedras dolorosas que podem obstruir o trato urinário.

A prevalência de cálculos renais no Brasil está entre 8% e 12% da população adulta, e os homens são duas vezes mais afetados que as mulheres. O calor intenso e permanente da Amazônia torna a região uma das mais vulneráveis do país.

Principais causas e fatores de risco

- **Desidratação crônica:** O suor intenso sem a reposição de líquidos concentra minerais na urina, favorecendo a formação de cristais.
- **Dieta rica em sal e proteína animal:** Estimula o acúmulo de cristais de oxalato e ácido úrico nos rins.
- **Exposição prolongada ao calor:** Trabalhadores rurais, da construção civil e pescadores da Amazônia têm o risco drasticamente elevado.
- **Consumo de refrigerantes e álcool em excesso:** Substituir a água por essas bebidas aumenta a concentração urinária e acelera a formação de cálculos.
- **Histórico familiar e obesidade:** Aumentam a predisposição genética e metabólica para a doença.
- **Resistência masculina em buscar atendimento:** Muitos homens ignoram as dores lombares leves até que a crise aguda se instale, atrasando o diagnóstico.

TRADIÇÃO E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ.

BP

BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO:
(91) 3215-4444

Não espere a sede

SAIBA CALCULAR A QUANTIDADE

DE ÁGUA IDEAL

Quando o assunto é hidratação, outra dúvida frequente diz respeito à quantidade ideal de água a ser consumida diariamente. Apesar da premissa popular de que é necessário tomar no mínimo 2 litros de água por dia, especialistas destacam que não existe uma recomendação única para toda a população.

A necessidade varia de acordo com fatores como peso corporal, idade, nível de atividade física, alimentação e condições climáticas. Em locais de temperaturas elevadas, a demanda por líquidos tende a ser maior.

O médico urologista Maurício Massulo lembra que o organismo normalmente produz cerca de 1,5 litro de urina ao longo de 24 horas. “Então, 1,5 litro seria a quantidade básica [mínima] que a gente deve ingerir por dia”, afirma.

A nutricionista Valéria Santos explica que existe um cálculo simples que pode ajudar a estimar a quantidade de água necessária para cada pessoa ao longo do dia. A con-

ta consiste em multiplicar o peso corporal por 35 mililitros. Como exemplo, uma pessoa que pesa 68 quilos deve multiplicar 68 por 35, chegando a aproximadamente 2,4 litros de água por dia.

Outro aspecto destacado pelo especialista é que a sede nem sempre é um indicador confiável.

“A sede, na verdade, é uma perda do equilíbrio do organismo. É muito frequente ouvirmos pacientes dizerem que não sentem sede, geralmente são pessoas que trabalham no ar-condicionado o tempo inteiro e não ficam suando. ‘Então, quando é que a gente tem sede?’ Quando já existe um desequilíbrio, seja pela perda excessiva de líquidos ou por uma alimentação muito salgada”

“A sede, na verdade, é uma perda do equilíbrio do organismo. É muito frequente ouvirmos pacientes dizerem que não sentem sede, geralmente são pessoas que trabalham no ar-condicionado o tempo inteiro e não ficam suando. ‘Então, quando é que a gente tem sede?’ Quando já existe um desequilíbrio, seja pela perda excessiva de líquidos ou por uma alimentação muito salgada”

Valéria Santos,
nutricionista
FOTO: DIVULGAÇÃO



FIQUE ATENTO

FOTO: FREEPIK

SINAIS DE QUE VOCÊ PODE ESTAR DESIDRATADO

Urina escura;

Dor de
cabeça;

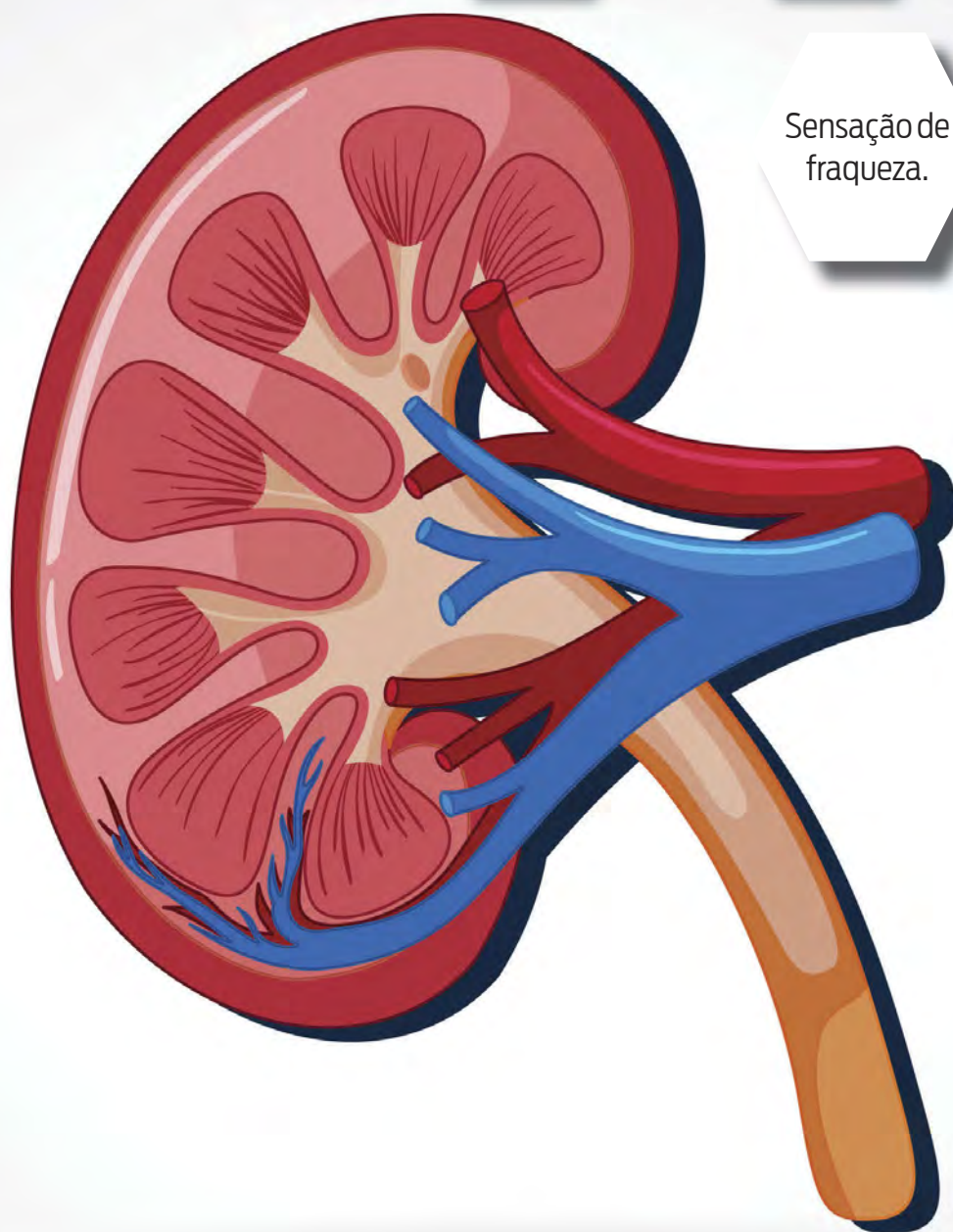
Pouca
quantidade
de urina;

Tontura;

Boca seca;

Cansaço
excessivo;

Sensação de
fraqueza.



Alimentação paraense

NOSSA DIETA OFERECE RISCOS?

Embutidos, temperos industrializados e alimentos ultraprocessados fazem parte da rotina alimentar de muitos brasileiros. Embora alguns desses produtos estejam presentes em preparações tradicionais, o consumo excessivo de sódio pode representar um risco importante para a saúde renal e favorecer a formação de cálculos.

A nutricionista Valéria Santos explica que o problema está na forma como o organismo reage ao excesso de sal consumido diariamente. Trazendo este problema para a realidade local, na região amazônica, a alimentação típica contribui para aumentar o risco de cálculos renais.

“Os alimentos como charque e peixe salgado, que consumimos muito na nossa região, possuem grande quantidade de sódio. Eles acabam favorecendo para

que os rins eliminem mais sódio pela urina. E isso faz com que formem pequenos cristais que vão se transformar nas pedras nos rins”.

Segundo ela, reduzir a quantidade de sal na alimentação é uma das principais estratégias para prevenir o problema.

“Devemos evitar o consumo excessivo de sódio, manter uma alimentação balanceada e diminuir essa quantidade sódica, justamente para que não ocorra a necessidade dos rins fazerem essa eliminação excessiva do cálcio do corpo; porque esse cálcio eliminado com muita frequência vai se transformar em pequenas pedras nos rins”.

O PROBLEMA É O SAL

Apesar do almoço paraense tradicional ser baseado em alimentos naturais, como peixe e açaí, o excesso de sódio costuma surgir em ou-

tros momentos da alimentação. Conservas, o próprio charque, carnes salgadas e camarão – que vai desde o tacacá, arroz paraense ao vata-pá –, estão entre os produtos que contribuem para o consumo elevado de sal.

Em muitas casas, esses itens são utilizados pela praticidade ou para complementar refeições, aumentando a ingestão diária de sódio sem que a pessoa perceba. A especialista destaca que a prevenção não depende apenas do aumento da ingestão de água. A qualidade da alimentação também exerce papel fundamental.

“A hidratação é fundamental, mas manter uma alimentação adequada, saudável e balanceada é o que realmente vai reduzir os riscos. Consumir verduras, legumes, proteínas de qualidade e evitar óleos, fontes de gordura e menos condimentos, como os famosos temperos prontos”.

Abusar de alimentos salgados é fator de risco para a saúde renal
FOTO: FREEPIK



Opções saudáveis

FAÇA AS ESCOLHAS CERTAS

A culinária paraense oferece inúmeras opções naturalmente saborosas que permitem reduzir o uso do sal sem perder identidade. Para não recorrer a temperos prontos, as opções vão desde ervas frescas, chicória, alfavaca, jambu, pimenta-de-cheiro, alho a cebola, ajudando a realçar o sabor dos alimentos.

Além dos ingredientes tradicionais, especialistas apontam que a maior preocupação atualmente está no crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados. Macarrão instantâneo, salsicha, mortadela, presunto, linguiça, salgadinhos de pacote, biscoitos salgados, caldos concentrados e molhos prontos estão cada vez mais presentes na rotina das famílias e costumam apresentar elevados teores de sódio.

Outro grupo que merece atenção são as pessoas que já tiveram cálculos renais anteriormente.

“Quem já tem histórico de cálculo renal deve evitar principalmente alimentos ultraprocessados, muito açucarados ou muito salgados. Biscoitos industrializados, refrigerantes, salgadinhos e produtos com excesso de sódio devem ter consumo mínimo ou extremamente moderado”, orienta a nutricionista Valéria Santos.

Além da água, algumas frutas podem contribuir para a hidratação diária e ajudar no funcionamento adequado dos rins.

“Melão, melancia, morango, abacaxi e uva possuem bastan-



No lugar do sal, que tal usar temperos verdes fresquinhos?

FOTO: FREEPIK

te água na composição e auxiliam na hidratação do organismo. Isso favorece a produção de urina e reduz a chance de formação dos cristais”, diz.

Além dessas frutas, outros alimentos tradicionais da culinária paraense podem ser aliados da saúde renal. Peixes frescos preparados com pouco sal, frutas regionais como cupuaçu, bacuri, taperebá e muruci, além do próprio açaí consumido de forma tradicional, sem xaropes ou complementos industrializados, fazem parte de uma alimentação que pode contribuir para hábitos mais saudáveis.

“Melão, melancia, morango, abacaxi e uva possuem bastante água na composição e auxiliam na hidratação do organismo. Isso favorece a produção de urina e reduz a chance de formação dos cristais”

Valéria Santos,
nutricionista

ORIENTAÇÃO DA OMS

RECOMENDAÇÕES PARA REDUZIR O SÓDIO

FOTO: FREEPIK

- Para adultos, a OMS recomenda menos de 2000 mg/dia de sódio (equivalente a menos de 5 g/dia de sal), ou pouco menos de uma colher de chá.

- Para crianças de 2 a 15 anos, a OMS recomenda ajustar a dose para baixo, com base nas suas necessidades energéticas. Esta recomendação para crianças não abrange o período de aleitamento materno exclusivo (0 a 6 meses) ou a alimentação complementar com aleitamento materno contínuo (6 a 24 meses).

- Caso opte por usar sal de mesa, a OMS sugere substituir o sal de mesa comum por substitutos do sal com baixo teor de sódio que contêm potássio.

- Todo o sal consumido deve ser iodado (enriquecido com iodo), o que é essencial para o desenvolvimento saudável do cérebro do feto e da criança pequena, além de otimizar a função mental em geral.

(Fonte: Organização Mundial da Saúde)



 **DR.
RESPONDE**

NO HSM,
VOCÊ ENCONTRA
CUIDADO

COMPLETO

ESPECIALIDADES



Urologia



Cardiologia



Clínica médica



Exames de imagem

Cuidar da saúde é um
compromisso com você e com
quem você ama.

AGENDE SEU CHECK UP NO HSM
(91) 3281 - 7000



HSM +

Dor intensa unilateral

COMO IDENTIFICAR UMA CRISE RENAL

Ador chega sem aviso, costuma ser incapacitante e frequentemente leva pacientes às unidades de pronto atendimento. A crise de cálculo renal, popularmente conhecida como pedra nos rins, está entre as principais emergências urológicas e tende a se tornar mais frequente quando a perda de líquidos pelo organismo aumenta e favorece a concentração de sais na urina.

O problema exige atenção porque, além do sofrimento causado pela dor, pode provocar obstruções urinárias, infecções e, em casos mais graves, comprometer o funcionamento dos rins.

Embora muitas pessoas associem qualquer dor nas costas aos rins, a cólica renal apresenta características bastante específicas. Segundo o médico urologista Maurício Massulo, a principal marca da crise é

a intensidade da dor e o fato de ela ocorrer normalmente em apenas um dos lados do corpo.

“A crise de cólica renal é realmente uma crise. Ela costuma ser unilateral, ou dói do lado direito ou dói do lado esquerdo. Então, aquela dor na costa ou no meio da costa; já uma dor que dói dos dois lados dificilmente é uma crise de cólica renal”.

O especialista ressalta que algumas características ajudam a diferenciar a cólica renal de outros problemas, como dores musculares ou alterações na coluna.

“Também não é crise de cólica renal quando a dor começa na costa e irradia para a perna. Aí faz a gente pensar em uma crise de coluna, por exemplo”, observa.

Quando a pedra se desloca dentro das vias urinárias, a dor costuma seguir um trajeto característico.

“Na crise de cólica renal,

a principal característica é uma dor muito forte, na característica em cólica, sempre unilateral e ela irradia. Por exemplo, para o homem pode irradiar até para o testículo e para a mulher irradia para dentro da vagina”, detalha o médico.

Além da dor intensa, outros sintomas podem surgir durante a crise. “É uma dor muito forte realmente, geralmente associada com náuseas e vômitos e, curiosamente, quando a pessoa vomita, ela até costuma melhorar da crise da dor”, relata o médico.

“Na crise de cólica renal, a principal característica é uma dor muito forte, na característica em cólica, sempre unilateral e ela irradia. Por exemplo, para o homem pode irradiar até para o testículo e para a mulher irradia para dentro da vagina”
Maurício Massulo,
médico urologista

Náuseas e vômitos também são comuns na crise de cálculo renal

FOTO: FREEPIK



Hora de ir ao médico

QUANDO PROCURAR AJUDA

IMEDIATAMENTE



Febre associada com crise de cólica renal é sinal de urgência em procurar um serviço médico

FOTO: FREEPIK

Nem toda crise de cálculo renal deve ser enfrentada em casa. O atendimento médico é recomendado sempre que a dor for intensa, persistente ou impedir a realização das atividades normais do dia a dia. Além de aliviar o sofrimento do paciente, a avaliação especializada permite identificar possíveis obstruções e evitar complicações mais graves.

“Procurar o tratamento médico principalmente quando essa dor tem o que nós chamamos de intratabilidade clínica, quando apesar das medicações não consegue resolver a dor; ou a coisa mais perigosa é a pessoa começar a ter febre associada com essa crise de cólica renal”, alerta Massulo.

FEBRE

A febre é considerada um sintoma particularmente preocupante porque pode indicar uma infecção uri-

nária associada à obstrução provocada pela pedra, condição considerada uma emergência médica devido ao risco de comprometimento da função renal e de infecções generalizadas.

Diante de uma suspeita de cálculo renal, o primeiro passo é buscar avaliação médica, principalmente quando a dor é intensa ou persistente. Embora os rins estejam envolvidos no problema, o especialista que normalmente acompanha e trata os casos de pedra nos rins é o urologista, responsável pelo diagnóstico das obstruções urinárias e pelos procedimentos necessários quando o cálculo não é eliminado espontaneamente.

Já o nefrologista atua principalmente na prevenção e no acompanhamento da saúde renal, investigando fatores que favorecem a formação recorrente de pedras e possíveis comprometimentos da função dos rins.

PARA ENTENDER

A Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde aponta causas mais frequentes associados à formação de pedras nos rins:

- predisposição genética;
- volume insuficiente de urina ou urina supersaturada de sais;
- fatores ambientais, como clima quente, exposição ao calor ou ao ar-condicionado no ambiente de trabalho;
- sedentarismo;
- obesidade;
- dieta rica em proteínas e sal;
- baixa ingestão de líquidos;
- alterações anatômicas;
- obstrução das vias urinárias;
- hiperparatireoidismo (distúrbio hormonal relacionado ao metabolismo do cálcio);
- imobilização prolongada;
- presença de doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Crohn.

NÃO PRECISA SOFRER

FOTO: FREEPIK



UM PROBLEMA QUE PODE SER EVITADO

Apesar de provocar uma das dores mais intensas relatadas pelos pacientes, o cálculo renal é uma condição que pode ser amplamente prevenida. A principal recomendação dos especialistas continua sendo manter uma hidratação adequada ao longo do dia, especialmente para pessoas que trabalham ao ar livre ou permanecem expostas às altas temperaturas.

SINAIS DE QUE A DOR PODE SER UMA CRISE RENAL:

- Dor muito forte em apenas um lado das costas ou da lombar;
- Dor que se desloca em direção à virilha;
- Irradiação para o testículo nos homens ou para a região vaginal nas mulheres;
 - Náuseas e vômitos;
- Inquietação e dificuldade para encontrar posição confortável.

PROCURE ATENDIMENTO IMEDIATO SE HOVER:

- Febre associada à dor;
- Dor que não melhora com medicamentos;
- Vômitos persistentes;
- Dificuldade para urinar;
- Presença de sangue na urina.

Prevenção simples

HÁBITOS QUE EVITAM CÁLCULOS RENAIS NO DIA A DIA

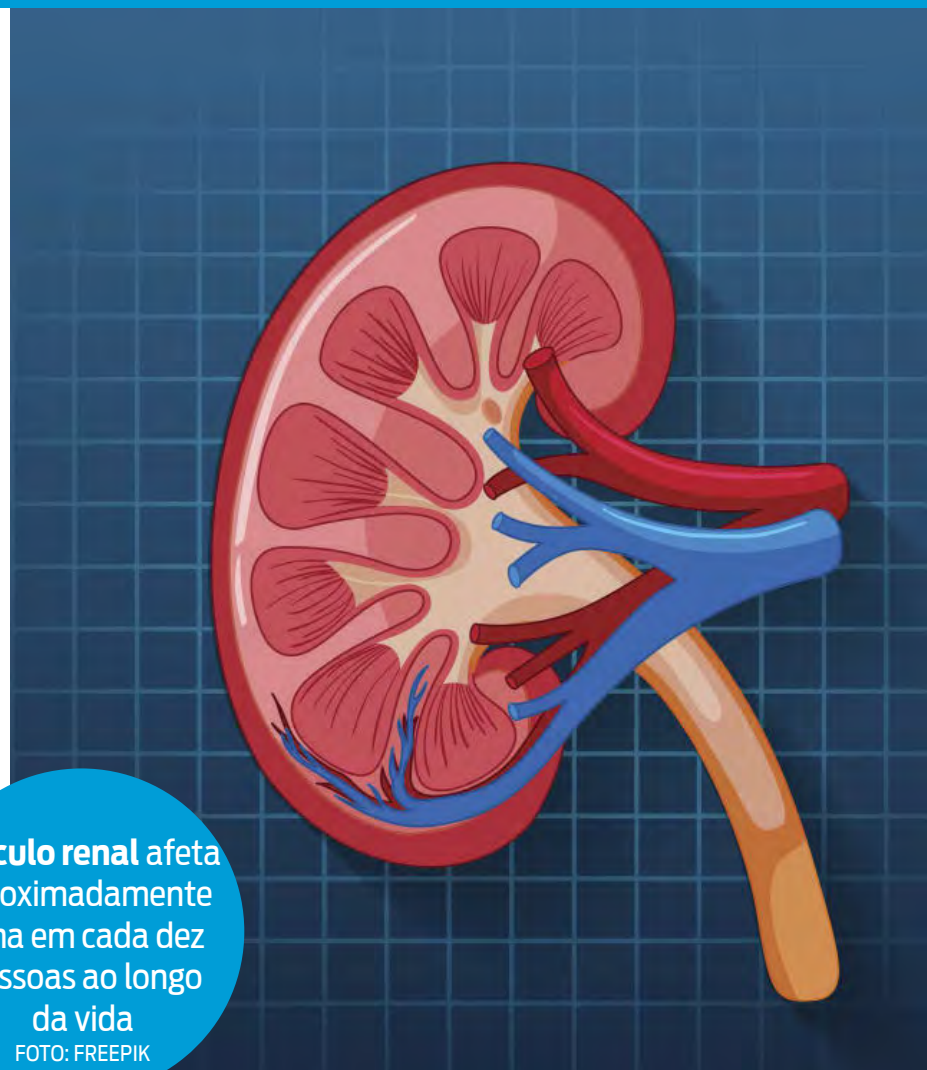
A prevenção dos cálculos renais não depende de medidas complexas. Na maior parte dos casos, hábitos simples incorporados à rotina já são capazes de reduzir significativamente o risco de formação das chamadas pedras nos rins.

Em regiões de clima quente e úmido, como a Amazônia, a atenção à hidratação, à alimentação e ao estilo de vida torna-se ainda mais importante para manter a saúde renal e evitar crises dolorosas que podem levar à procura por atendimento de urgência.

Considerado um dos problemas urológicos mais frequentes no mundo, o cálculo renal afeta aproximadamente uma em cada dez pessoas ao longo da vida. O levantamento científico da *Frontiers in Urology* (Fronteiras em Urologia, em português), publicado em 2025, estimou que cerca de 11% da população mundial já desenvolveu algum episódio da doença, reforçando a importância de medidas preventivas simples, especialmente em regiões de clima quente, onde a perda de líquidos é maior.

Segundo a nutricionista Valéria Santos, homens e mulheres devem seguir recomendações semelhantes para evitar a formação de cálculos renais. No entanto, historicamente, os homens costumam apresentar maior incidência do problema.

“As recomendações de prevenção tanto para homens quanto para mulheres geralmente são as mesmas, porém historicamente a gente tem uma incidência maior nos homens em terem cálculos renais. Isso pode variar pela questão metabólica, corporal, então diversos fatores vão fazer com que o homem tenha mais essa incidên-



Cálculo renal afeta aproximadamente uma em cada dez pessoas ao longo da vida

FOTO: FREEPIK

cia. Um desses fatores pode ser pelo consumo menor de água diariamente e até mesmo pela função do seu trabalho, pela atividade física que ele faz durante o dia. Então, por isso, muitas vezes o homem, também por questão hormonal, apresenta essa maior incidência”, explicou.

Confirmando a realidade citada pela nutricionista, os homens continuam sendo os mais afetados pelos cálculos renais. É o que diz a meta-análise internacional da *Frontiers in Urology* de 2025, que estimou prevalência de 12,93% entre a população masculina, contra 8,91% entre as mulheres.

HÁBITO

Entre os hábitos mais importantes para prevenir o problema está o consumo regular de

água; contudo, na prática, proteger a saúde dos rins envolve mais do que simplesmente “beber água”. A hidratação adequada ajuda a manter a urina mais diluída, reduzindo a concentração de substâncias que podem dar origem aos cálculos.

Um dos erros mais comuns é passar horas sem se hidratar durante o trabalho e tentar compensar a falta de líquidos apenas no fim do dia. Quando isso acontece, a urina fica mais concentrada, favorecendo o acúmulo de cristais que podem se transformar em pedras nos rins.

O risco é ainda maior para trabalhadores da construção civil, vendedores ambulantes, agricultores, pescadores e profissionais que passam boa parte da jornada expostos ao sol e ao calor intenso.

Não tem fórmula milagrosa

OS PEQUENOS HÁBITOS QUE

GARANTEM A SAÚDE RENAL

Além da água, algumas frutas podem contribuir para a hidratação do organismo por apresentarem elevado teor hídrico. No Pará, uma fruta que ajuda nesse processo de hidratação pode ser encontrada em larga escala: o abacaxi.

De acordo com os dados mais recentes da Pesquisa Agrícola Municipal (PAM/IBGE), divulgados em 2025 com referência à safra de 2024, a Paraíba retomou a liderança nacional na produção de abacaxi, enquanto o Pará ficou em 2º lugar no Brasil.

Embora o abacaxi seja rico em vitaminas A, C e do complexo B, o principal benefício da fruta para a prevenção dos cálculos renais está relacionado ao seu elevado teor de água (87%), que ajuda na hidratação do organismo e na diluição da urina.

Conforme a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA/USP), com alto índice de água, entre elas estão: o melão, com 93%; a melancia, composta por cerca de 92%; morango (91,8%); o mamão papaia (88,7%); a laranja (87,6%); o limão (87,4%); e o abacaxi (87%).

Outra orientação é reduzir o consumo excessivo de produtos ultraprocessados, que geralmente apresentam altas quantidades de sódio. O excesso desse mineral pode favorecer alterações no organismo que aumentam o risco de formação dos cálculos, além de contribuir para o desenvolvi-



Consumir frutas ricas em água como o abacaxi é altamente recomendável

FOTO: FREEPIK

Abacaxi, morango, melão e uva. Essas frutas vão ajudar a manter uma hidratação corporal adequada. Além disso, é importante evitar o excesso de ultraprocessados. Manter uma alimentação de boa qualidade faz toda a diferença”

Valéria Santos,
nutricionista

mento da hipertensão arterial, um dos principais fatores associados às doenças renais. A prática regular de atividade física também faz parte do conjunto de medidas preventivas. Os dados são comprovados diante da pesquisa da Vantive citadas no início deste fascículo, que mostraram que a incidência relatada de doença renal entre pessoas sedentárias foi de 8,8%, percentual superior ao registrado entre praticantes de exercícios físicos, que ficou em 5,4%. O resultado reforça a importância de manter uma rotina ativa para preservar a saúde dos rins e prevenir outras doenças crônicas.

Para trabalhadores que passam grande parte do dia sob o sol ou realizam atividades físicas intensas, os cuidados devem ser redobrados.

“Aos homens que trabalham de forma mais exposta ao sol ou praticam atividades físicas intensas, a recomendação é que eles dobrem o consumo de água por dia para compensar o que eles gastam de suor durante esses momentos diários. Eles precisam aumentar a quantidade de água consumida ao longo do dia e também manter uma alimentação balanceada, com frutas que tenham maior teor de água na composição, como abacaxi, morango, melão e uva. Essas frutas vão ajudar a manter uma hidratação corporal adequada. Além disso, é importante evitar o excesso de ultraprocessados. Manter uma alimentação de boa qualidade faz toda a diferença”, orientou a nutricionista Valéria Santos.

Histórico familiar

SINAL DE ALERTA PARA

HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

Além dos cuidados com a alimentação e a hidratação, a recomendação dos especialistas em saúde renal é o paciente realizar consultas médicas periódicas, principalmente para pessoas com histórico familiar de doença renal, hipertensão ou diabetes.

Entre os exames que ajudam a monitorar a saúde dos rins estão o

exame de urina, capaz de identificar alterações como sangue, proteínas ou cristais; a dosagem de creatinina no sangue, utilizada para avaliar a função renal, como infecção e insuficiência renal; e a ultrasonografia das vias urinárias, que pode detectar cálculos e outras alterações estruturais.

O controle regular da pressão arterial e da glicemia também

é fundamental, já que hipertensão e diabetes estão entre as principais causas de doenças renais. Como os problemas nos rins costumam apresentar poucos sintomas nas fases iniciais, a adoção de hábitos saudáveis e o acompanhamento preventivo continuam sendo as estratégias mais eficazes para evitar complicações futuras.

PARA ENTENDER

EVITE CÁLCULOS RENAIIS

Tratamento: Não tomou os cuidados necessários e suspeita de cálculo renal?

Quando a pedra é pequena: Na maioria dos casos, cálculos de pequeno tamanho podem ser eliminados naturalmente pela urina. O tratamento costuma incluir: aumento da ingestão de água; medicamentos para aliviar a dor; remédios que facilitam a passagem da pedra pelo trato urinário; acompanhamento médico.

Quando há crise renal:

Durante uma crise, o paciente pode precisar de atendimento de urgência para controlar a dor, que

costuma ser descrita como uma das mais intensas. Dependendo do quadro, podem ser administrados: analgésicos; anti-inflamatórios; medicamentos para náuseas e vômitos; hidratação venosa.

Quando a pedra não sai sozinha:

Se o cálculo for grande ou estiver causando obstrução, infecção ou comprometimento da função renal, pode ser necessário recorrer a procedimentos médicos, como: Litotripsia extracorpórea (LECO) Utiliza ondas de choque para fragmentar a pedra em pedaços menores, que depois são eliminados pela urina.

Ureteroscopia

Um aparelho é introduzido pelas vias urinárias para localizar e retirar ou fragmentar o cálculo com laser.

Nefrolitotomia percutânea (NLPC)

Indicada para pedras maiores, com 2 centímetros ou mais. O procedimento é realizado por meio de uma pequena incisão nas costas para retirada do cálculo.

E depois que a pedra sai?

Muita gente acredita que o problema termina quando o cálculo é eliminado, mas não é bem assim. O acompanhamento é importante porque a doença apresenta altas taxas de recorrência.

Entre os exames que ajudam a monitorar a saúde dos rins estão o exame de urina

FOTO: FREEPIK





 **DR.**
RESPONDE

ÇUIDAR HOJE É VIVER MAIS.

Check-ups regulares ajudam a identificar **doenças** de forma **precoce**.



PREVENIR
é o melhor caminho



SAÚDE
é nossa prioridade



HSM +