



LFFT

RINS E SAÚDE

Cuidados

Apresentação

Esta cartilha é um produto técnico desenvolvido pela mestranda Daniela Batista de Castro do Programa de Ciências Farmacêuticas da Universidade Vila Velha (Laboratório de Fisiologia e Farmacologia Translacional) sob orientação da Prof^a. Dr^a Rafaela Aires.

“O objetivo dessa cartilha é informar toda a comunidade sobre a importância dos rins e conscientizar acerca dos cuidados diários que devemos ter para prevenir o surgimento de danos à saúde.” – Daniela Castro



DIA MUNDIAL DO RIM!

Celebrado sempre na segunda quinta-feira do mês de março, o Dia Mundial do Rim é dedicado à conscientização sobre a importância dos rins e à prevenção de doenças renais.



Legenda: Campanha do Dia Mundial do Rim 2024. A campanha busca por uma política de saúde inclusiva que garanta a equidade e permita o acesso ao diagnóstico e tratamento.

Existe uma intrigante simbologia nas cores associadas ao Dia do Rim: o amarelo, simbolizando a urina e sua relação com a função filtradora renal; o vermelho, representando o sangue e sua ligação com a saúde vascular e filtragem de toxinas; e o azul, simbolizando a água e sua importância na regulação hidroeletrólítica corporal, destacando assim a complexa interconexão entre os rins e a homeostase do organismo humano.



O QUE CADA COR *representa?*



SANGUE

O sangue é essencial para os rins, pois transporta toxinas e resíduos metabólicos para serem filtrados e eliminados pela urina. Além disso, leva nutrientes e oxigênio que garantem o funcionamento adequado das células renais. A pressão e o fluxo sanguíneo adequados também são cruciais para a filtração eficiente e manutenção do equilíbrio hídrico e eletrolítico no corpo.



URINA

A urina é o principal meio pelo qual o corpo elimina toxinas e resíduos metabólicos, sendo produzida pelos rins através da filtração do sangue. Ela desempenha um papel crucial no equilíbrio dos fluidos e eletrólitos, ajudando a regular a concentração de substâncias como sódio e potássio no organismo. Além disso, a urina contribui para a manutenção do pH sanguíneo e ajuda a prevenir o acúmulo de substâncias nocivas que podem causar danos aos órgãos.



ÁGUA

A água é fundamental para o bom funcionamento do sistema renal, pois auxilia na filtragem e eliminação de toxinas e resíduos do organismo através da urina. Manter-se hidratado adequadamente ajuda a prevenir a formação de cálculos renais e infecções urinárias, além de promover o equilíbrio eletrolítico. A ingestão regular de água também é essencial para manter a pressão sanguínea controlada, favorecendo a saúde geral dos rins.

A IMPORTÂNCIA DOS *Rins*

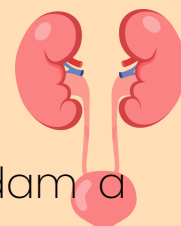
Filtragem do Sangue: Os rins filtram resíduos tóxicos e excesso de sais minerais do sangue, eliminando-os na urina.

Produção de Hormônios: Os rins produzem hormônios importantes, como a eritropoietina (EPO), que estimula a produção de glóbulos vermelhos na medula óssea, e a renina, que regula a pressão arterial e a função dos rins.

Regulação da Pressão Arterial: Os rins ajudam a controlar a pressão arterial ao regular a quantidade de água e sais no corpo, influenciando o volume sanguíneo e o diâmetro dos vasos sanguíneos.

Regulação do Equilíbrio de Fluidos: Os rins controlam a quantidade de água e sais minerais no corpo, mantendo o equilíbrio hídrico e eletrolítico.

Produção de Urina: Eles produzem urina através da filtragem do sangue e da reabsorção de substâncias essenciais, como água e eletrólitos.



5 CURIOSIDADES SOBRE OS RINS:

Equilíbrio do Sal: Os rins ajudam a manter o equilíbrio dos sais minerais no corpo, o que é importante para a saúde dos ossos e dos músculos.

Filtro Incansável: Os rins são como filtros no corpo, limpando o sangue de coisas ruins e transformando-as em urina para sair do corpo.

Dor das Pedras: Às vezes, as pedrinhas que se formam nos rins podem causar uma dor muito forte nas costas ou na barriga.

Sistema de Alerta: Quando algo está errado com os rins, como uma infecção, eles podem enviar sinais de alerta, como dor ao urinar ou urina com sangue, para indicar que algo precisa ser verificado por um médico.

Sensibilidade ao Estresse: Os rins são sensíveis ao estresse, tanto físico quanto emocional, e podem ser afetados por condições como pressão alta, diabetes e estresse crônico.

Transplante Salva Vidas: Quando os rins não funcionam direito, às vezes é preciso trocá-los por rins saudáveis de uma pessoa doadora, e isso pode dar uma nova chance de vida para quem precisa.

SINAIS* QUE PODEM INDICAR

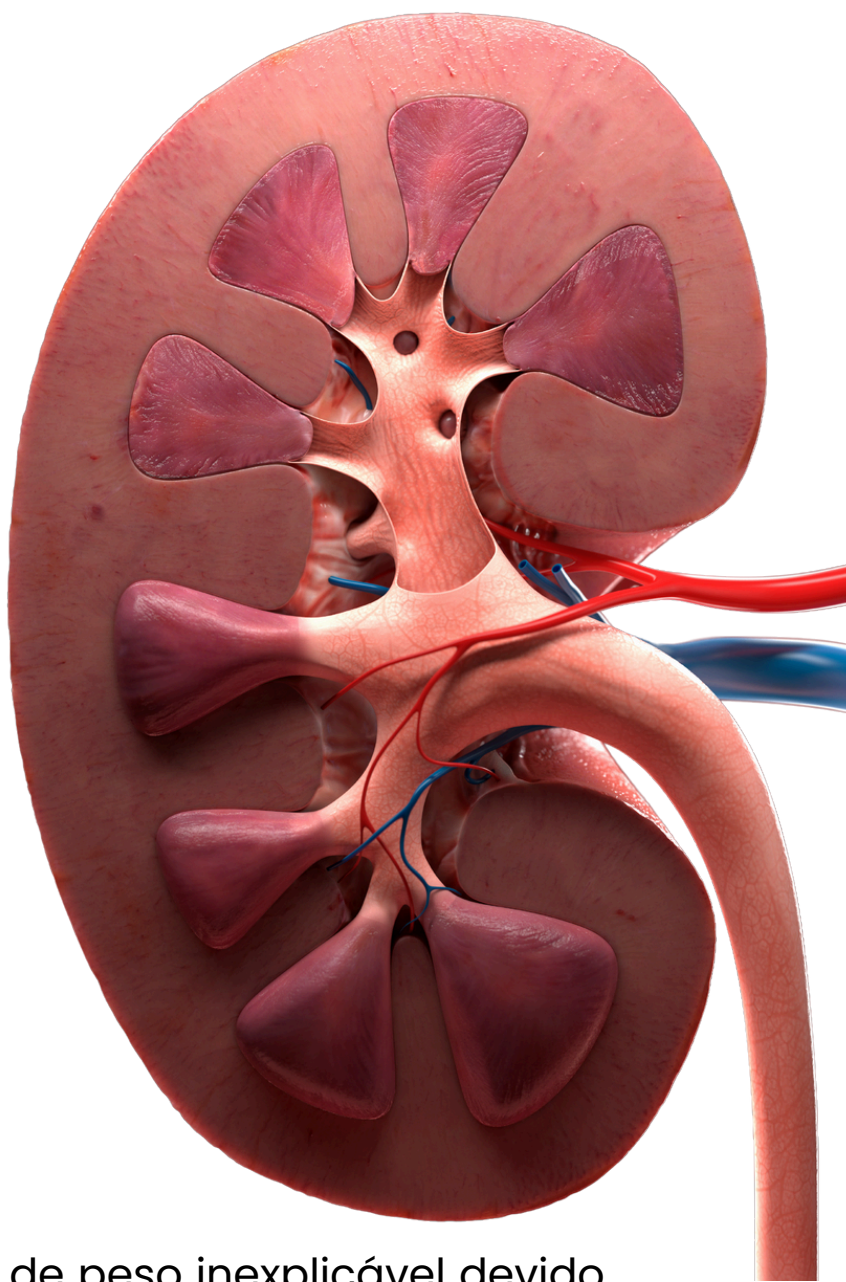
Alterações na Urina: Urina espumosa, presença de sangue na urina (hematúria), urina com aspecto turvo, alterações na frequência urinária (urinar mais ou menos do que o habitual).

Inchaço: Edema, especialmente nas pernas, tornozelos, pés e ao redor dos olhos, devido ao acúmulo de líquido no corpo.

Dor: Dor nas costas (região dos rins), dor abdominal, dor ao urinar ou dor nos rins que pode se estender até a virilha.

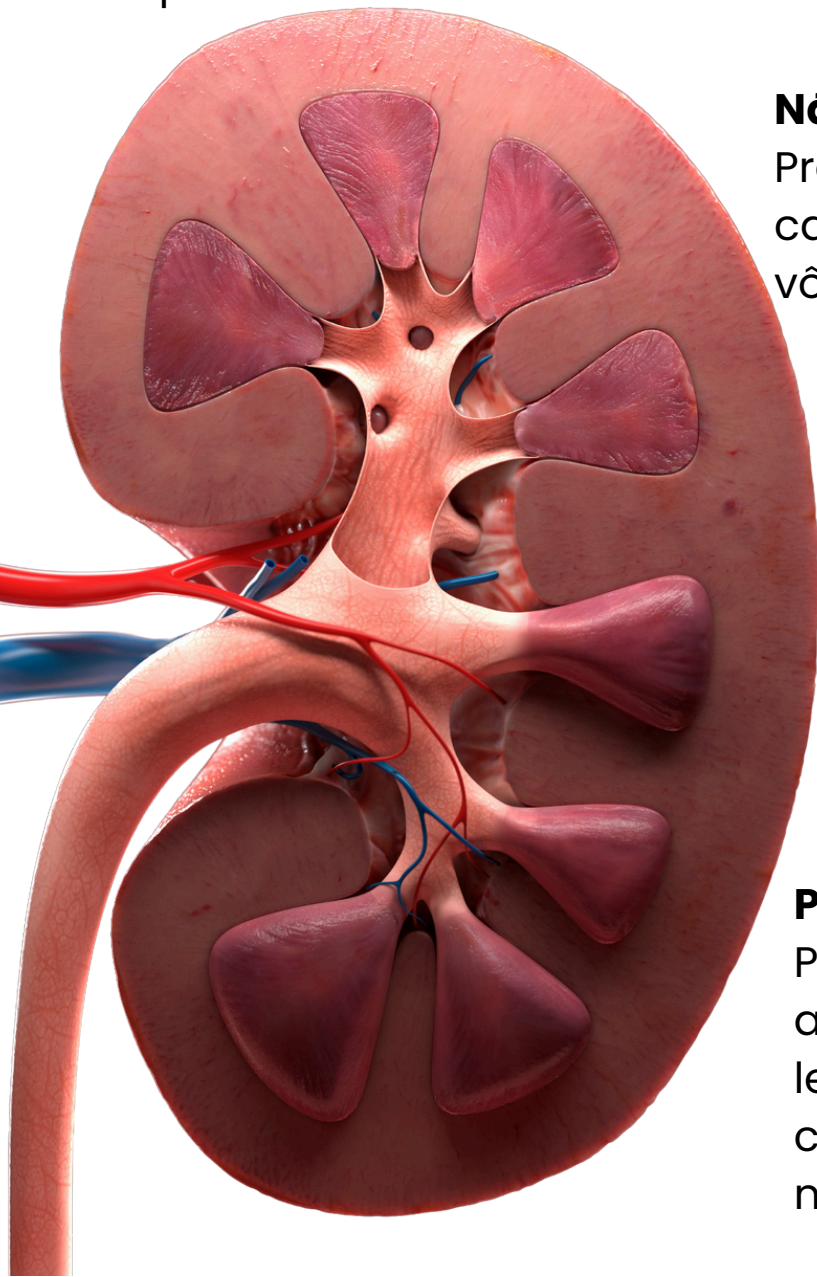
Fadiga: Sensação de cansaço constante, falta de energia e fraqueza geral.

Alterações no Peso: Ganho de peso inexplicável devido à retenção de líquidos ou perda de peso não intencional devido à diminuição do apetite e da função metabólica.



Problemas renais!

Pressão Alta: A hipertensão arterial pode ser um sinal de que os rins não estão funcionando adequadamente, pois eles desempenham um papel importante na regulação da pressão arterial.



Náuseas e Vômitos: Problemas renais podem causar náuseas persistentes, vômitos e perda de apetite.

Mau Hálito: O acúmulo de toxinas no corpo devido a problemas renais pode causar mau hálito persistente.

Pele Seca e Coceira: Problemas renais podem afetar a saúde da pele, levando a ressecamento, coceira intensa e mudanças na cor da pele.

*O diagnóstico não se resume a um único sintoma, mas sim à análise de sinais, exames e consulta com um nefrologista.

RINS



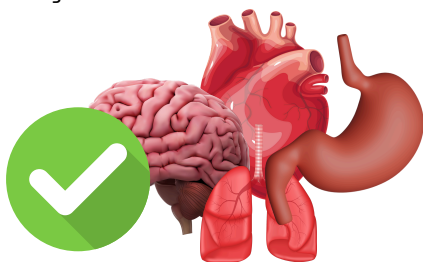
Evitar o Consumo Excessivo de Álcool e Tabaco!

Podem prejudicar a função renal e aumentar o risco de doença renal crônica.



Não esquecer da Hidratação!

É fundamental para manter a função renal, pois ajuda na eliminação de resíduos e na diluição da urina.



Cuidado com os outros órgãos!

Para pessoas com diabetes, controlar os níveis de açúcar no sangue é vital da mesma forma manter a pressão arterial sob controle é crucial, pois a pressão alta pode danificar os rins ao longo do tempo.



Monitorar a Função Renal!

Pessoas com fatores de risco, como histórico familiar de doença renal, diabetes ou pressão alta, devem fazer exames regularmente para monitorar a função renal.



Fazer atividade física!

Ajuda a manter um peso saudável e contribui para a saúde geral, o que também beneficia a saúde dos rins.



Ter uma alimentação saudável!

Uma dieta equilibrada com baixo teor de sódio, gorduras saturadas e açúcares refinados, e rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras é importante para a saúde dos rins.

Referências

BRESOLIN, Nilzete Liberato. Fisiologia Renal Aplicada em Lesão Renal Aguda (LRA). 10º aniversário, p. 104.

COSTANZO, Linda S. Fisiologia. Elsevier Brasil, 2007.

MOREIRA, Paulo R.; BARROS, Elvino. Atualização em fisiologia e fisiopatologia renal: bases fisiopatológicas da miopatia na insuficiência renal crônica. J Bras Nefrol, v. 22, n. 1, p. 40-4, 2000.

VIANNA, Pedro TG. Fisiologia renal para o anestesiológico. Rev Bras Anest, v. 34, n. 6, p. 419-424, 1984.



