

Rim: o “maestro” do corpo humano

13 de março é o Dia Mundial do Rim. Especialistas alertam para cuidados

Por Isabel Dourado

Comemorado anualmente na segunda quinta-feira de março, o Dia Mundial do Rim tem como missão sensibilizar a população sobre a importância vital desse órgão e a prevenção das doenças renais. A Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) lançou a Campanha Mundial do Dia do Rim deste ano, que tem como objetivo principal divulgar informações sobre as doenças renais, com foco na prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado da doença. O tema da campanha, que completa 19 anos, é: “Seus rins estão ok? Faça exame de creatinina para saber”.

A principal tarefa do rim é filtrar o sangue, removendo resíduos e excesso de substâncias, como água, sódio e toxinas, que são eliminadas na urina. Além disso, os rins ajudam a manter o equilíbrio de líquidos e eletrólitos no corpo, regulando a pressão arterial e o pH do sangue. Ao Correio da Manhã, o médico nefrologista Bruno Zawadzki classifica que o rim exerce o papel de “maestro” no corpo humano, desempenhando diversas funções consideradas essenciais para o funcionamento equilibrado do corpo.

Filtragem

“O papel de filtragem do rim é fundamental. Além disso, ele desempenha uma outra função muito importante, que é o controle da água no nosso corpo, o que chamamos de controle hídrico. Ele é responsável por regular a quantidade de líquido que ingerimos e a que eliminamos, de acordo com nossa hidratação, a temperatura do dia — se está muito calor ou mais frio — e a quantidade de líquido que bebemos. A atividade física também influencia. Se eu praticar uma atividade intensa, por exemplo, meu corpo precisa reter mais água. Assim, o rim realiza esse controle para manter um estado de hidratação adequado, evitando que o corpo fique com excesso ou deficiência de água”, explica Zawadzki.

O rim também desempenha uma função endócrina fundamental. Ele produz um hormônio chamado eritropoetina, que estimula a produção de hemácias — os glóbulos vermelhos — na medula óssea.



Pillar Pedreira/Agência Senado

Casos que exigem hemodiálise têm aumentado no país

Esse hormônio é essencial para a manutenção de um nível adequado de glóbulos vermelhos no sangue, prevenindo a anemia. “Por isso, quando há problemas renais, como na doença renal crônica, a produção desse hormônio diminui, o que pode levar à anemia. Portanto, o controle da produção de glóbulos vermelhos é outra função essencial do rim”, diz o especialista.

O médico nefrologista também esclarece que outra função importante do rim é o controle dos eletrólitos. “O rim é responsável por manter o equilíbrio de substâncias como sódio, potássio, cálcio, fósforo, magnésio e cloro no sangue. Ele regula a quantidade desses íons, decidindo quanto será eliminado ou reabsorvido para manter esse balanço adequado. O rim também tem um papel fundamental no metabolismo ósseo, pois regula a eliminação e reabsorção de cálcio. Isso é crucial para evitar condições como osteoporose, já que o cálcio está intimamente ligado à saúde óssea.”

Devido a essas múltiplas funções que o órgão exerce, a saúde renal é fundamental para o equilíbrio geral do corpo e para prevenir uma série de complicações, como a retenção de líquidos, hipertensão e distúrbios no sistema cardiovascular. Por isso, especialistas da área da

saúde chamam a atenção para a necessidade de cuidar dos rins e prevenir doenças renais.

Aumento preocupa

A médica nefrologista do Hospital Sirio Libanes de Brasília, Flávia Gonçalves, esclarece que a doença renal crônica (DRC) é uma condição progressiva e irreversível em que os rins perdem gradualmente sua capacidade de filtrar resíduos e excesso de líquidos do sangue. “Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença renal crônica são: hipertensão, diabetes, obesidade, tabagismo, uso frequente de anti-inflamatórios, idade avançada e história familiar de doenças renais”, explica. Ou seja, o aumento das doenças renais está relacionado com os mesmos fatores de sedentarismo e maus hábitos que hoje fazem aumentar outras doenças.

Um levantamento feito pelo Censo da Sociedade Brasileira de Nefrologia mostrou que, nos últimos dez anos, a Doença Renal Crônica (DRC) apresentou um aumento de 57,6%, fazendo com que mais de 155 mil brasileiros passassem a depender de hemodiálise. Esse crescimento reflete a elevação dos principais fatores de risco, como hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e obesidade, que também tiveram um aumento significativo

maioria dos casos, é importante ficar atento aos sinais de comprometimento renal, como a perda de proteína na urina, especialmente em pacientes diabéticos.

“É muito importante que façamos exames regulares como a dosagem de creatinina e o exame de urina simples, para diagnosticar a doença renal o mais cedo possível. O tratamento envolve a adequação do estilo de vida, com ajustes na dieta, alimentação, prática de atividade física, interrupção do tabagismo, controle da hidratação e do uso de medicamentos”.

A nefrologista explica também os principais sintomas da doença. “A doença renal crônica, muitas vezes, é assintomática, o que reforça a necessidade de avaliação para quem apresenta fatores de risco. No entanto, apesar de ser assintomática, alguns sintomas podem chamar atenção e justificar a busca por avaliação clínica. Esses sintomas incluem inchaço, principalmente nas pernas, rosto e mãos, mudanças na coloração da urina, presença de sangue ou espuma na urina, dores lombares frequentes, e alterações inespecíficas como náusea, vômito e sensação de fraqueza intensa e persistente. Nesses casos, é fundamental procurar uma avaliação médica”.

Dia do Rim

Bruno Zawadzki ressalta que o Dia Mundial do Rim é uma data de extrema importância para aumentar a conscientização sobre a saúde renal e informar a população sobre a necessidade de diagnóstico precoce e tratamento adequado da doença.

“O Dia Mundial do Rim é um momento crucial para a conscientização e a disseminação de informações à população. Sabemos que, no Brasil, cerca de 20 milhões de pessoas vivem com algum grau de doença renal crônica, muitas das quais ainda não têm diagnóstico devido ao desconhecimento sobre a doença e à dificuldade de acesso aos serviços de saúde. Por isso, é fundamental espalhar informações para que as pessoas conheçam os fatores de risco, reconheçam os sinais da doença e busquem os cuidados necessários para um diagnóstico precoce”.



Divulgação

Cartaz da campanha do Dia Mundial do Rim

nos últimos anos.

Bruno Zawadzki cita um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Nefrologia que estima que a doença renal crônica pode se tornar a quinta maior causa de morte no mundo em 2040. “Nos últimos anos, temos observado um aumento acentuado da doença renal crônica, e a perspectiva é que, até 2040, ela se torne a quinta maior causa de morte no mundo. Esse é um problema global, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. Hoje, cerca de 1 bilhão de pessoas no mundo possuem algum grau de doença renal crônica”.

Diagnóstico precoce

Especialistas da área da saúde explicam que o diagnóstico precoce da doença renal crônica é essencial para que seja possível identificar alterações nos rins antes que haja agravamento, permitindo intervenções que podem retardar a progressão da doença e evitar complicações graves.

Flávia Gonçalves explica que o diagnóstico precoce é fundamental e traz melhores resultados no tratamento além de reduzir a mortalidade. Ela afirma que como a doença renal crônica é assintomática na

“Não existe preto ou branco na política. Para entendê-la, é preciso enxergar bem mais que 50 tons de cinza”

Rudolfo Lago

Formado pela Universidade de Brasília, Rudolfo Lago tem 37 anos de profissão, especialmente na cobertura de política. Responsável por furos como o dos Anões do Orçamento e a série de reportagens que levaram à cassação do ex-senador Luiz Estevão. Vencedor do Prêmio Esso, entre outras premiações.

No Correio Político, o leitor conhecerá os meandros, os bastidores, do poder em Brasília, na Esplanada dos Ministérios. Histórias que ajudarão a entender por que as decisões são tomadas ou não nos três poderes da República.



RUDOLFO LAGO