

GUIA
RÁPIDO

MINISTÉRIO DA SAÚDE

AUTOCUIDADO EM SAÚDE

LITERACIA PARA A SAÚDE DE PESSOAS
COM DOENÇA RENAL CRÔNICA



VENDA
PROIBIDA

BRASÍLIA — DF
2022

SUMÁRIO

1	DOENÇA RENAL CRÔNICA: VOCÊ SABE O QUE É?	3
2	SOU UMA PESSOA QUE TEM DOENÇA RENAL CRÔNICA, E AGORA?	6
3	QUAIS MUDANÇAS PROMOVER?	10
4	COMO A LITERACIA PARA A SAÚDE CONTRIBUI PARA O AUTOCUIDADO?	13
5	QUER SABER MAIS?	15
	REFERÊNCIAS	16



1

2

3

4

5



Doença Renal Crônica: você sabe o que é?



Doença Renal Crônica (DRC) é o nome dado para a condição de saúde em que há perda progressiva e irreversível da função dos rins, de maneira parcial ou completa, causando um **desequilíbrio persistente no organismo**. Ela é caracterizada pelo funcionamento anormal dos rins, de maneira persistente (mais de três meses), com impacto à saúde.

É IMPORTANTE COMPREENDER QUE A DRC É CONHECIDA COMO UMA DOENÇA CRÔNICA POR SER DE LONGA DURAÇÃO E O TRATAMENTO OCORRE POR TODA A VIDA, MUITAS VEZES LEVANDO A PESSOA A NECESSITAR DE PROCEDIMENTOS QUE SUBSTITUAM A FUNÇÃO DO RIM; PORÉM, POR SER POSSÍVEL TRATÁ-LA E CONTROLÁ-LA, ELA SE APRESENTA MAIS COMO UMA CONDIÇÃO CRÔNICA, POIS IRÁ NECESSITAR NÃO SÓ DE MEDICAMENTOS E ACOMPANHAMENTO, MAS TAMBÉM DE MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA.



1

2

3

4

5



Daí a importância do acompanhamento efetuado com os profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) que, além das orientações e apoio às mudanças necessárias, poderão solicitar exames de rotina e de acompanhamento, contribuindo assim para o controle da DRC e para uma vida com mais saúde.

A Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN, 2022; AGÊNCIA SENADO, 2020) alerta que a DRC é geralmente silenciosa, ou seja, que não apresenta sintomas, principalmente quando está no início. No Brasil, de cada dez adultos, um tem DRC. Por isso, evitar seu aparecimento e descobri-la o mais cedo possível são as melhores atitudes.

1

**EM CADA 10 ADULTOS
BRASILEIROS,
APRESENTA DRC,
NO BRASIL.**



A prevenção das doenças renais crônicas está diretamente relacionada a estilos e condições de vida das pessoas e a algumas condições de saúde específicas, como diabetes, hipertensão, obesidade e tabagismo. Assim, tratar e controlar essas condições são maneiras importantes para prevenir doenças renais, porém, outras atitudes são fundamentais, como alimentar-se bem, ingerir água em quantidade adequada, praticar atividade física, ter momentos para lazer e descanso e mudanças que melhorem a qualidade de vida das pessoas (BRASIL, 2021).



1

2

3

4

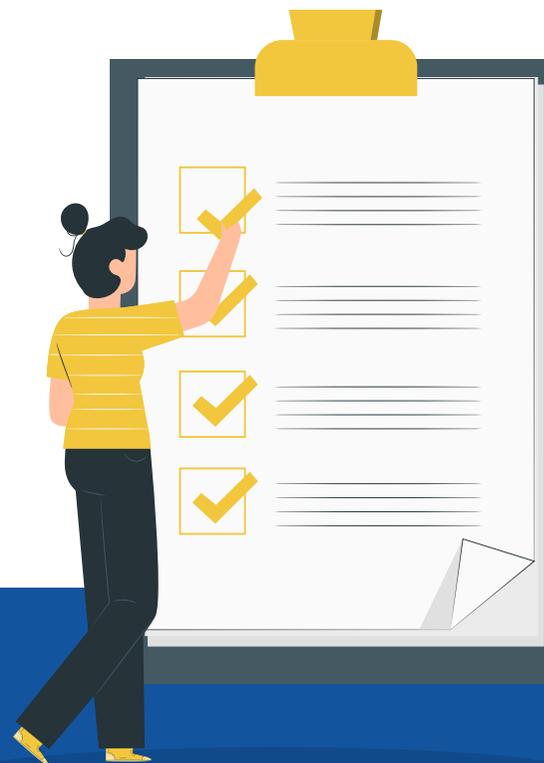
5



Muitos são os fatores que podem contribuir para a Doença Renal Crônica, entre eles podemos mencionar, além dos que são próprios do indivíduo (fatores hereditários):

- >> **Condições de saúde** (hipertensão, diabetes, tabagismo);
- >> **Estilo de vida** (comportamento sedentário);
- >> **Consumo de sal e gordura** (em quantidades inadequadas);
- >> **Condições de vida** (baixo nível de escolaridade);
- >> **Dificuldade de acesso** (aos serviços de saúde);
- >> **Condições de trabalho** (trabalho insalubre);
- >> **Condições socioeconômicas** (baixa renda);
- >> **Culturais** (crenças, costumes não saudáveis);
- >> **Ambientais** (carência de políticas de saúde pública onde mora);
- >> **Redes de apoio** (não acolhimento pela família, ausência de cuidadores).

Todos esses fatores são chamados de Determinantes Sociais da Saúde (DSS). Reconhecer os DSS é muito importante para ajudar a pessoa com DRC na tomada de providências em relação à sua própria vida com mudanças que trarão mais saúde. A figura da próxima página ilustra alguns DSS no contexto da Doença Renal Crônica (DAHLGREN; WHITEHEAD, 2007).





1

2

3

4

5



6

Determinantes Sociais da Saúde no contexto da Doença Renal Crônica.

DETERMINANTES INDIVIDUAIS

Ter casos na família de doenças nos rins



DETERMINANTES PROXIMAIIS

Hipertensão, diabetes, obesidade, uso de cigarro



INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E COMUNITÁRIAS

Falta de apoio da família, vizinhos, amigos ou lideranças comunitárias



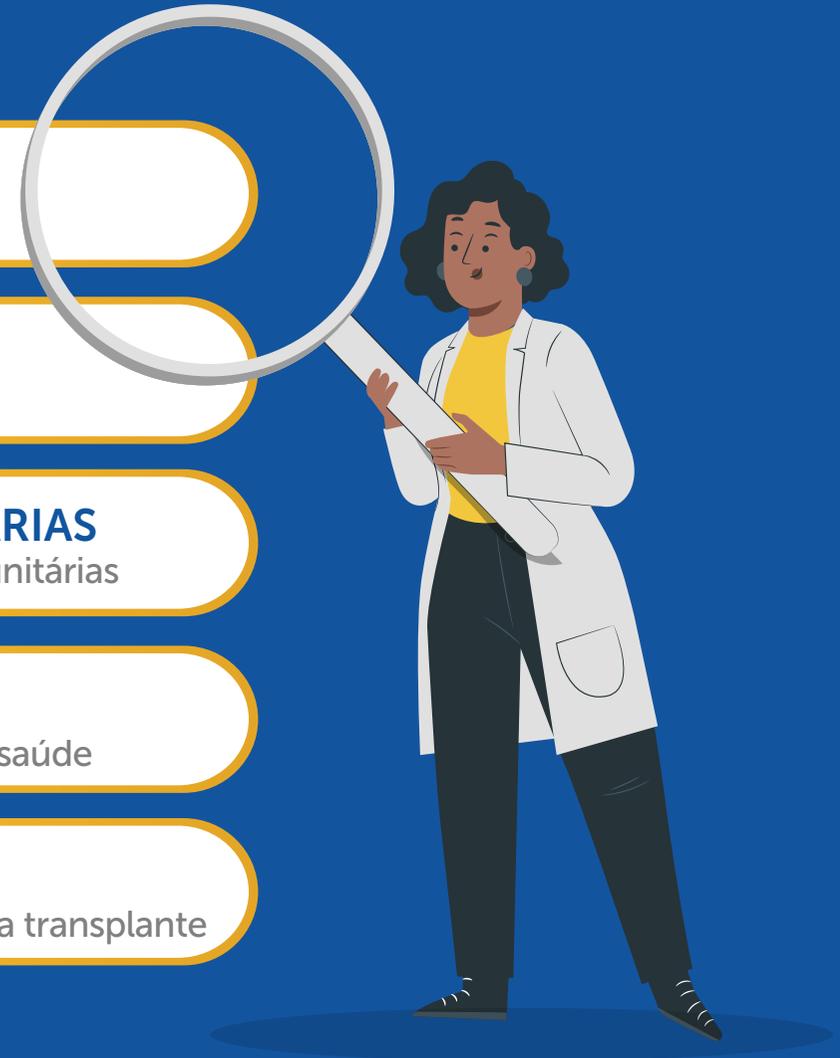
DETERMINANTES INTERMEDIÁRIOS

Alimentação não saudável; informações inadequadas sobre saúde



DETERMINANTES DISTAIS

Falta de ações de saúde pública onde mora; carência de órgãos para transplante





1

2

3

4

5



Para saber se tem DRC e em qual estágio se encontra (figura ao lado), a pessoa necessitará passar por uma avaliação clínica e realizar exames, dentre eles o sumário de urina, a taxa de filtração glomerular e a ultrassonografia dos rins e vias urinárias (BRASIL, 2014a).

—

ESSA AVALIAÇÃO DEVE OCORRER INICIALMENTE COM O MÉDICO DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE, POIS É O PROFISSIONAL QUE TEM CONTATO DIRETO COM A POPULAÇÃO DAQUELE TERRITÓRIO E PODERÁ INICIAR RAPIDAMENTE O TRATAMENTO E AS MEDIDAS DE CONTROLE NECESSÁRIAS, CASO ESTA CONDIÇÃO CRÔNICA SEJA DIAGNOSTICADA.

Estágios da Doença Renal Crônica

ESTÁGIO
00 Sem lesão.
Função renal normal

ESTÁGIO
01 Com lesão
e função renal normal

ESTÁGIO
02 Com lesão
e insuficiência
renal leve

ESTÁGIO
03 Com lesão
e insuficiência
renal moderada

ESTÁGIO
04 Com lesão
e insuficiência
renal severa

ESTÁGIO
05 Com lesão
e insuficiência
renal dialítica*



1

2

3

4

5



8

Sou uma pessoa que tem Doença Renal Crônica, e agora?



AO RECEBER O DIAGNÓSTICO
DE DOENÇA RENAL CRÔNICA,
O QUE MUDA?

Esta pergunta remete para a perspectiva de que a DRC deve ser considerada elemento adicional ao contexto de vida da pessoa, requerendo um novo olhar sobre si mesma, visando identificar necessidades de mudanças que sejam capazes de melhorar a qualidade de vida e promover a saúde, nesse novo contexto que é ter uma condição crônica, porém controlável, e para a qual será necessário adaptar-se.



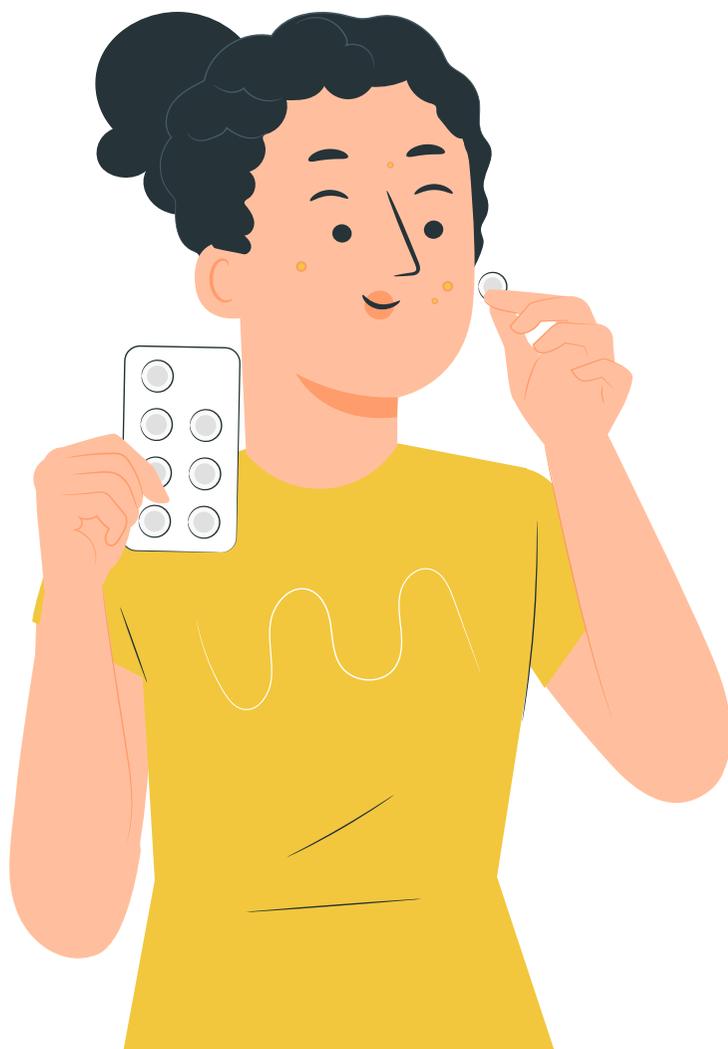
1

2

3

4

5



Quando ocorre a DRC, o rim não consegue eliminar adequadamente as substâncias derivadas dos alimentos consumidos e produzidas pelo próprio organismo. Por isso, indica-se o **tratamento conservador** (que será explicado a seguir) quando a DRC é classificada nos estágios 1 a 3, com acompanhamento regular e controle dos fatores de risco, modificações na alimentação e no estilo de vida (BRASIL, 2022).

O OBJETIVO ENTÃO É MANTER
A FUNÇÃO DOS RINS.

É importante lembrar que o tratamento conservador, quando iniciado o mais cedo possível e continuado pela pessoa com DRC, consegue manter os rins em funcionamento por mais tempo até o aparecimento das complicações, ou ainda deixar a DRC estável (controlada).



1

2

3

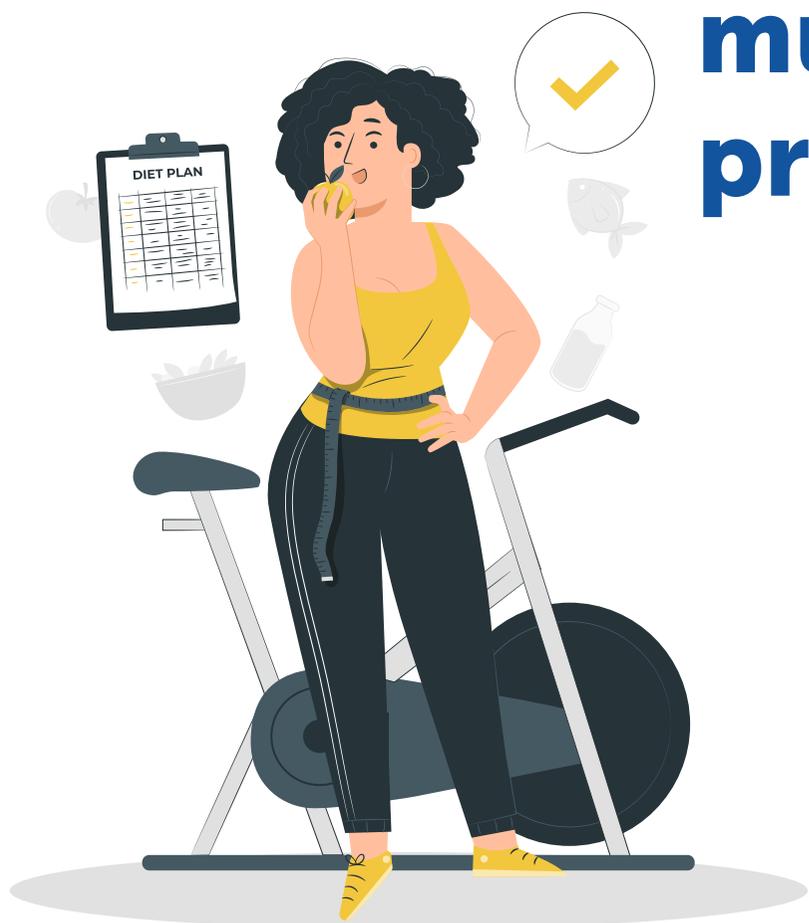
4

5



10

Quais mudanças promover?



Mudanças são geralmente acompanhadas de medos e incertezas. No caso da DRC, assim como em outras condições crônicas, estes sentimentos acompanham todo o processo de convivência com ela. Devido a isso, os órgãos de saúde (Ministério da Saúde e Secretarias estaduais e municipais de saúde) têm se dedicado a fornecer informações que esclareçam dúvidas e ajudem as pessoas a tomarem atitudes que possam promover saúde e melhorar a qualidade de vida (BRASIL, 2014b).

O TRATAMENTO CONSERVADOR É UMA DAS MUDANÇAS QUE DEVE OCORRER COM ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E ENVOLVE ORIENTAÇÕES E MUDANÇAS DE COMPORTAMENTOS QUE SE RELACIONAM À ALIMENTAÇÃO, REALIZAÇÃO DE EXAMES PERIÓDICOS E USO DE MEDICAMENTOS ESPECÍFICOS.



1

2

3

4

5



11

É importante que a pessoa com DRC tenha, quando possível, orientação nutricional, cujos objetivos nessa fase são:

- >> Retardar o aparecimento de complicações;
- >> Diminuir sintomas como náuseas, fraqueza e perda do apetite;
- >> Manter o estado nutricional até o início das sessões de diálise, se assim for necessário.





1

2

3

4

5



12

O objetivo do acompanhamento clínico é o controle das condições de saúde que podem acelerar o agravamento da DRC, como a hipertensão e o diabetes, e por isso precisam ser acompanhadas por cuidados que promovam saúde, pois

favorecem a melhoria da qualidade de vida e a saúde como um todo. Outro elemento importante é a prática regular de atividade física, como a caminhada. **Algumas dessas estratégias são ilustradas na figura abaixo.**

Estratégias promotoras de saúde em pessoas com DRC:





1

2

3

4

5



13

Como a Literacia para a Saúde contribui para o autocuidado?



Portanto, o controle da DRC está diretamente relacionado às mudanças nos hábitos de vida, e estas são efetivamente realizadas quando inseridas nas atividades de cuidado do dia a dia que a pessoa realiza para melhorar a própria saúde (autocuidado). Quando estas atividades são orientadas e apoiadas pelos profissionais de saúde, são chamadas de autocuidado apoiado (MENDES, 2012). É importante compreender as situações que afetam sua saúde e saber lidar com elas para buscar resolvê-las.

LITERACIA PARA A SAÚDE (LS) É ESSA CAPACIDADE DE OBTER INFORMAÇÕES DE SAÚDE, COMPREENDÊ-LAS E TOMAR ATITUDES PARA MELHORAR SUA PRÓPRIA SAÚDE. POR ISSO, A LS CONTRIBUI PARA A REALIZAÇÃO DE MELHORES PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NO CONTEXTO DA DRC, CONTRIBUINDO PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.



1

2

3

4

5



14

Colocando em prática - Recomendações de Ações de Autocuidado no Contexto da DRC



Tirar dúvidas sobre DRC e demais questões de saúde com a equipe da APS, com o nefrologista e o nutricionista.



Adotar hábitos saudáveis sobre alimentação, com a ingestão adequada de água, sal e proteínas.



Programar horários do seu dia para atividade física, lazer e descanso.



Criar hábitos para leitura de textos que informem sobre saúde e qualidade de vida.



Participar das atividades educativas realizadas pelas equipes de saúde da APS.



Buscar apoio da família, amigos, vizinhos para a promoção da sua saúde e controle da DRC.



1

2

3

4

5



Quer saber mais?

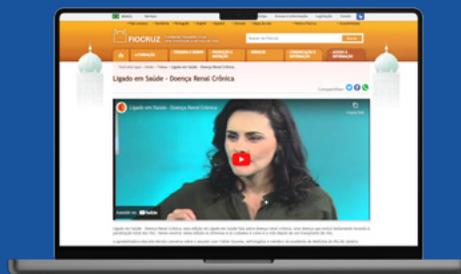
Acesse os links abaixo:



DOENÇA RENAL CRÔNICA (DRC) EM ADULTOS

MINSAÚDE

[Clique aqui.](#)



LIGADO EM SAÚDE - DOENÇA RENAL CRÔNICA

[Clique aqui.](#)



DIRETRIZES CLÍNICAS PARA O CUIDADO AO PACIENTE COM DOENÇA RENAL CRÔNICA (DRC) NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

[Clique aqui.](#)



1

2

3

4

5



Referências

AGÊNCIA SENADO. **Doença renal crônica é epidêmica, diz Sociedade Brasileira de Nefrologia**. Brasília, DF: Senado Notícias, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças Renais Crônicas (DRC)**. Brasília, DF: MS, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes Clínicas para o Cuidado ao paciente com Doença Renal Crônica – DRC no Sistema Único de Saúde**. Brasília, DF: MS, 2014a. 37 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**. Brasília, DF: MS, 2014b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Prevenção clínica de doença cardiovascular, cerebrovascular e renal crônica**. Brasília, DF: MS, 2006. 56 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. **Linha de cuidado do adulto com Doença Renal Crônica (DRC)**. Brasília, DF: MS, 2022.

DAHLGREN, G.; WHITEHEAD, M. **Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe**. Stockolm: Arbetsrapport; Institutet for Framtidsstudier, 2007.

MENDES, E. V. **O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: o imperativo da consolidação da Estratégia da Saúde da Família**. Brasília, DF: Opas, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. **Tratamento conservador**. [São Paulo]: SBN, 2022.

Conte-nos o que pensa sobre esta publicação
Clique aqui e responda a pesquisa!

DISQUE SAÚDE 136

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde

bvsmms.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

