

## **Doença Renal Crónica: a importância da deteção precoce**

Artigo de opinião de Artur Mendes, Diretor Médico Nacional da DaVita Portugal

Os rins trabalham silenciosamente todos os dias, filtrando o sangue, eliminando toxinas e excesso de líquidos, controlando a tensão arterial, regulando minerais e contribuindo para a produção de glóbulos vermelhos. Quando começam a falhar, raramente dão sinais visíveis, sendo assim que surge a Doença Renal Crónica (DRC), uma condição lenta, discreta e muitas vezes silenciosa.

Em Portugal, estima-se que cerca de 1 em cada 10 adultos tenha algum grau de DRC, refletindo não só o envelhecimento da população, mas também a elevada prevalência de doenças como diabetes, hipertensão e obesidade. Entre quem apresenta doença renal avançada, aproximadamente um em cada três doentes tem diabetes, sublinhando a importância de prevenir e controlar estas condições para proteger a saúde renal.

Embora silenciosa, a DRC tem consequências graves. À medida que a função renal diminui, aumenta o risco de complicações, nomeadamente cardiovasculares, como enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral ou insuficiência cardíaca, mesmo em fases iniciais da doença. Falar de rins é, por isso, falar de saúde global.

A boa notícia é que, em muitos casos, a progressão da doença pode ser prevenida ou significativamente retardada através de escolhas simples no dia a dia. Uma alimentação equilibrada, com menor consumo de sal e açúcar, prática regular de exercício físico, controlar o peso e cessação tabágica são medidas fundamentais. O controlo rigoroso da tensão arterial e dos níveis de açúcar no sangue é igualmente decisivo, permitindo reduzir o risco de deterioração renal e complicações cardiovasculares. Nos últimos anos, surgiram também medicamentos que demonstraram atrasar a progressão da DRC, mas devem ser avaliados de forma individualizada pelo médico, tendo em conta a situação específica de cada pessoa.

Saber mais sobre a própria saúde é uma das armas mais eficazes contra a doença renal. Muitas pessoas desconhecem que os rins podem adoecer durante anos sem sintomas. Identificar fatores de risco e realizar exames simples faz toda a diferença: basta uma análise ao sangue para avaliar a função renal e uma análise à urina para detetar perda de proteínas. Para a população geral, estes exames devem ser realizados pelo menos uma vez por ano, enquanto pessoas com maior risco, como

diabéticos, hipertensos ou com antecedentes familiares, poderão necessitar de controlos mais frequentes, conforme orientação médica. O diagnóstico precoce permite agir atempadamente, ajustando hábitos de vida e tratamentos, evitando que a doença avance para fases mais graves.

Cuidar dos rins exige uma resposta articulada. Médicos de família e centros de saúde são essenciais na deteção precoce e no acompanhamento de pessoas em risco, enquanto consultas de Nefrologia asseguram avaliação especializada e definição de tratamentos adequados. Nas fases avançadas, as unidades de hemodiálise contribuem não só para o tratamento, mas também para educação e apoio contínuo aos doentes. Equipas multidisciplinares, incluindo médicos, enfermeiros, nutricionistas, farmacêuticos e assistentes sociais, permitem oferecer cuidados completos e reforçar hábitos diários.

Levar informação para a comunidade é igualmente importante. Escolas, associações, autarquias, bombeiros e outras instituições têm um papel decisivo na promoção de estilos de vida saudáveis e na realização de rastreios, tornando a prevenção mais acessível e eficaz.

Com conhecimento, hábitos saudáveis, diagnóstico precoce, acesso a novos tratamentos e uma rede de cuidados coordenada, é possível reduzir significativamente o impacto da Doença Renal Crónica. Prevenir a DRC é cuidar da saúde hoje e garantir qualidade de vida amanhã.