

SAÚDE RENAL

**“O QUE É IMPORTANTE SABER PARA
PREVENIR DOENÇAS NOS RINS”**



DIA DO MUNDIAL DO RIM - CAMPANHAS MUNDIAIS

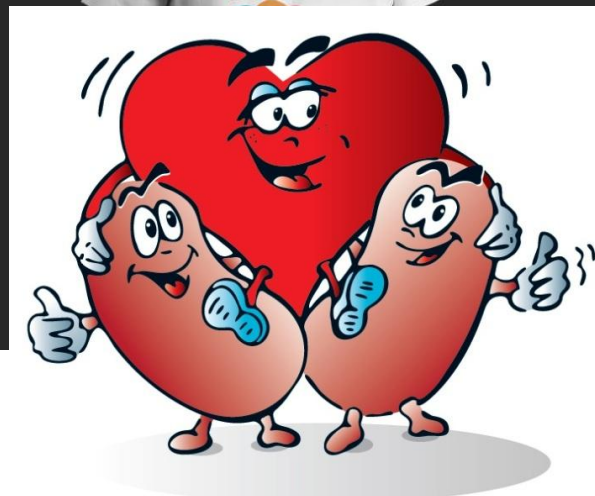
12 DE MARÇO
dia mundial DO RIM

Caro (a) doutor (a),
Dia 12 de março de 2009, comemora-se o Dia Mundial do Rim, com o objetivo de alertar a importância da prevenção das doenças renais. Com o mesmo objetivo, o Hospital 9 de Julho investe no atendimento precoce, a prevenção de complicações e a integração junto às outras especialidades médicas.

Hoje, o Hospital 9 de Julho é considerado referência nesta área. Formado por uma equipe multidisciplinar composta por nefrologistas, cardiologistas, cirurgiões, endocrinologistas, oftalmologistas, urologistas, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais dá suporte aos pacientes de maneira personalizada e com calor humano. Conta ainda com toda a infra-estrutura do Hospital, que dispõe de profissionais assistenciais especializados, todo o suporte dos serviços de investigação diagnóstica por imagem, além de um dos centros cirúrgicos mais modernos do país.

O Hospital 9 de Julho possui pacotes para Procedimentos Gerenciais Particulares na especialidade de Urologia. Anexo a este e-mail, você encontra uma tabela de preços especiais. Outras informações pela Central de Agendamento 11 3147-9686.

HOSPITAL NOVE DE JULHO



Dia Mundial do Rim
10 MARÇO 2016

FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS

A PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL COMEÇA NA INFÂNCIA!

BEBA ÁGUA

SAIBA MAIS! SBN.ORG.BR

VOCE ESTÁ EM RISCO?

- Você tem pressão alta?
- Você sofre de diabetes mellitus?
- Há pessoas com DRC na sua família?
- Você está acima do peso ideal?
- Você fuma?
- Você tem mais que 50 anos?
- Você tem problemas no coração ou nos vasos dos membros inferiores e/ou arteriais?

Se você responder SIM para uma destas perguntas, consulte um médico. É preciso fazer o rastreamento no sangue e fazer o exame de urina!

VÁ AO MÉDICO

Sociedade Brasileira de Nefrologia
Departamento de Nefrologia e Hipertensão e Prevenção de Doença Renal
Dia Mundial do Rim é uma iniciativa

Kidneys & Women's Health

Include, Value, Empower

8 March 2018

World Kidney Day

World Kidney Day is a joint initiative of
© World Kidney Day 2008 - 2018

Informa
MBC 101 (P) 11 3147-9686

Campanha de prevenção mobiliza o país no Dia Mundial do Rim

PARE DE AGREDIR SEU RIM

Sociedade Brasileira de Nefrologia coordena mutirões de atendimento à população em mais de 300 cidades brasileiras

Dia Mundial do Rim

Doença Renal e Obesidade
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA RINS SAUDÁVEIS
9 Março 2017

In collaboration with
SPN
World Kidney Day is a joint initiative of
SBN IF F

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM – 2019

MISSÃO

Neste ano , a Campanha Mundial de Prevenção de Doenças do Rim se propõe a aumentar a conscientização sobre a alta e crescente presença de doenças renais em todo o mundo e a necessidade de estratégias para a prevenção e o gerenciamento de doenças nesse órgão.



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

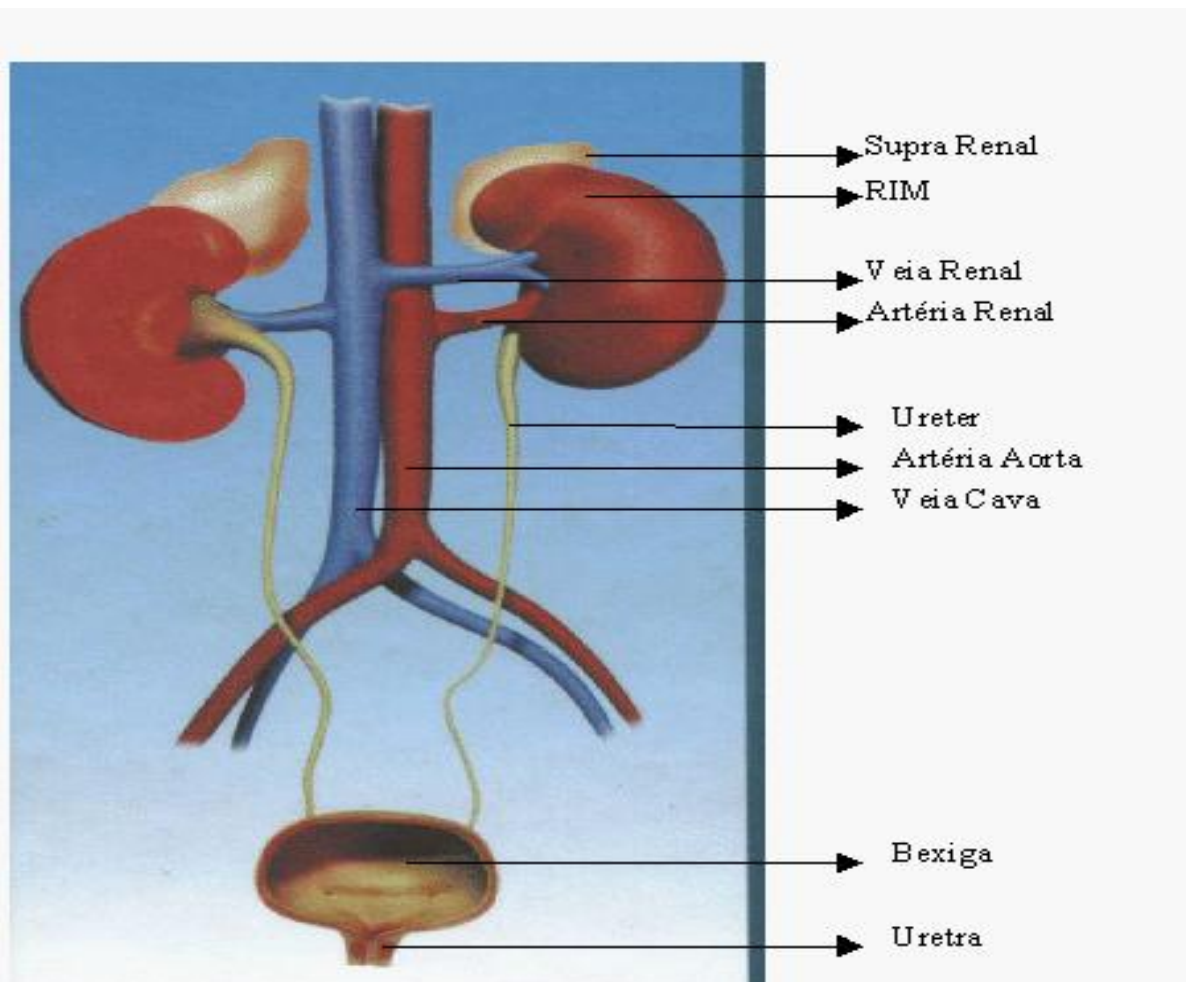
Estima-se que haja atualmente no mundo 850 MILHÕES DE PESSOAS com doença renal, decorrente de várias causas.

=> *1 em cada 10 pessoas no mundo tem Doença Renal Crônica e uma grande parcela não sabe que tem .*

A Doença Renal Crônica (DRC) causa pelo menos 2,4 milhões de mortes por ano, com uma taxa crescente de mortalidade.

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

Anatomia e Fisiologia



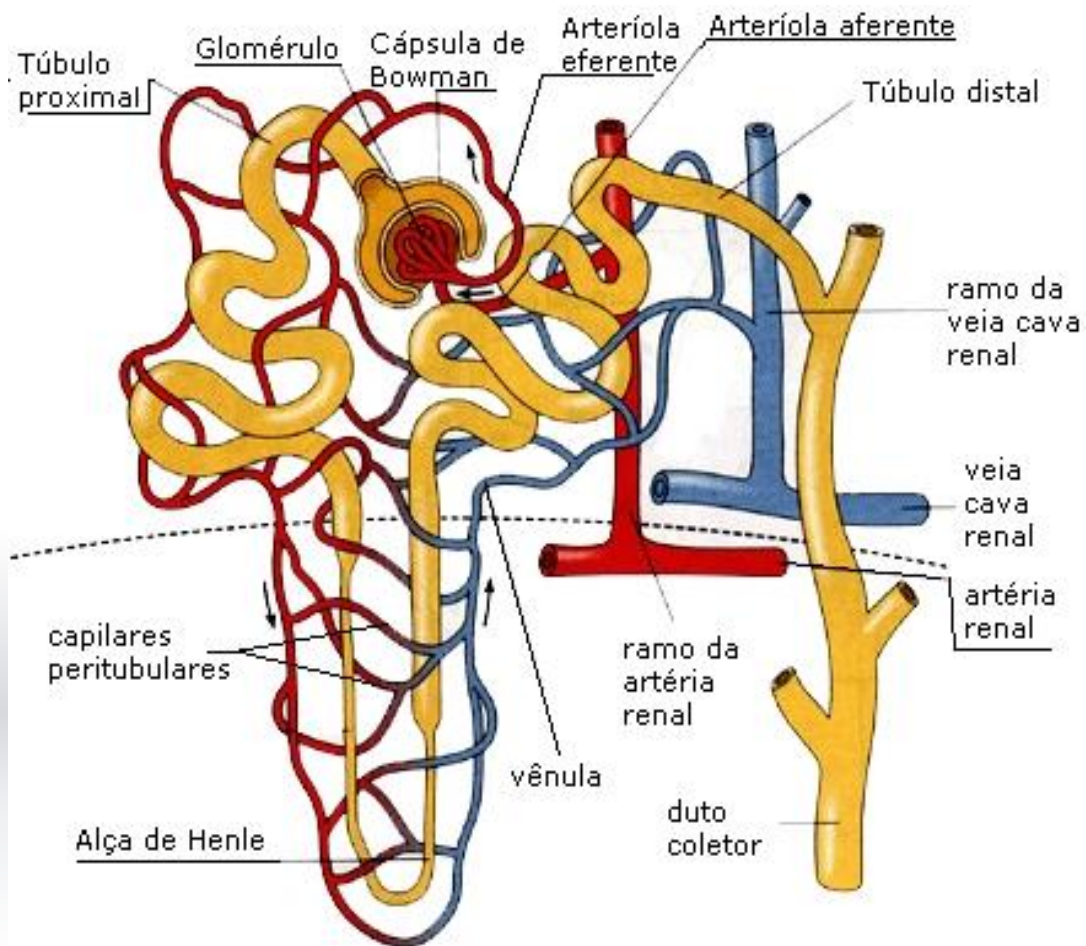
Os rins (normalmente são dois) estão localizados na porção posterior do abdome.

Tamanho : 10 a 13 cm

Cada rim é formado por milhões de unidade filtradora denominados NÉFRONS

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM

Anatomia e Fisiologia



Cada rim é formado por milhões de unidades filtradoras denominados

NÉFRONS

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM

Anatomia e Fisiologia

- Eliminação de toxinas do sangue.
- Regulação da produção dos glóbulos vermelhos.
- Regulação da pressão arterial .
- Ativação da Vitamina D (metabolismo ósseo)
- Controle do balanço químico e líquido de nosso corpo.



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

PRINCIPAIS DOENÇAS RENAIS

- DOENÇA RENAL CRÔNICA (DRC) => PRINCIPAIS CAUSAS :

DIABETES MELITUS - 30% À 50% **

HIPERTENSÃO ARTERIAL

OBESIDADE

PACIENTES COM MAIS DE 65 ANOS DE IDADE

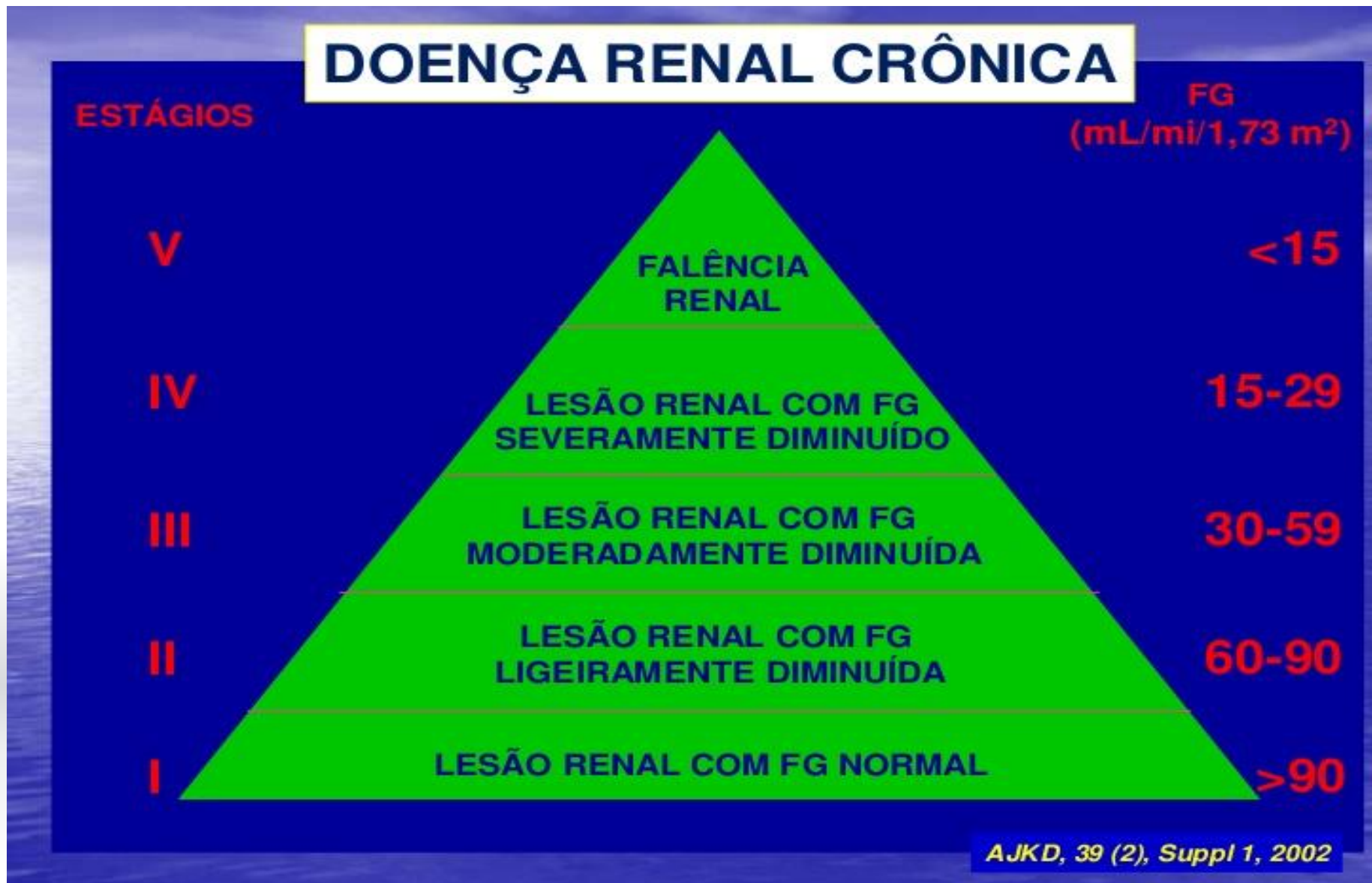
PACIENTES COM DRC NA FAMÍLIA

INDIVÍDUOS COM REDUÇÃO DE MASSA RENAL

INDIVÍDUOS EXPOSTOS À SUBSTÂNCIAS TÓXICAS

**** “A Doença Renal Diabética (DRD) ocorre em cerca de 25% dos pacientes com DM2, cursa com hipertensão, proteinúria e perda progressiva da função renal, sendo atualmente uma das principais causas de Doença Renal Crônica (30-50%) com necessidade de diálise em todo o mundo. “ (SBN – 2019)**

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

- PRINCIPAIS DOENÇAS RENAIS
- LESÃO RENAL AGUDA
- LITÍASE RENAL (“ PEDRA NOS RINS “)
- GLOMERULONEFRITES
- PIELONEFRITES / INFECÇÕES URINÁRIAS
- DOENÇAS GENÉTICAS E/OU HEREDITÁRIAS
- DOENÇAS RENAIS CAUSADAS POR SUBSTÂNCIAS **NEFROTÓXICAS**

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

ADOTAR ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES



CONTROLE DE PESO



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

SAL

O sal é uma combinação de dois minerais (cloreto e sódio), sendo composto por 40% de sódio e 60% de cloreto.

O sódio é um mineral encontrado naturalmente em alimentos.

É adicionado durante a produção de alimentos industrializados na forma de sal ou de outros aditivos químicos e na preparação dos alimentos em casa quando adicionamos o sal de cozinha.

Ele tem a função de manter o equilíbrio osmótico das células e regula o volume de fluidos corporais como o sangue, além de atuar no funcionamento normal de músculos e nervos.

Entretanto a ingestão excessiva desse nutriente é considerada um dos maiores fatores de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o consumo de sódio para a população adulta seja de até **2.000 mg/dia**, o que equivale a até **5 gramas de sal**. Esta recomendação inclui todos os alimentos que farão parte da alimentação no dia e não somente aquela quantidade utilizada no preparo ou quando a refeição já está pronta.

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

SAL



Brasileiro consome 2,4 vezes mais sódio que o recomendado pela OMS*

Principais fontes de sódio:

- » Sal adicionado na preparação e no consumo de alimentos
- » Sódio presente nos alimentos industrializados
- » Sódio nos alimentos consumidos e preparados fora do domicílio

ISTO É O QUE VOCÊ COME POR DIA **12g**



ISTO É O QUE VOCÊ DEVERIA COMER **5g**



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

Quantidade de Sódio nos refrigerantes mais consumidos no Brasil

350 mL
1 lata



Valor Energético	149 kCal	0 kCal	140 kCal	0 kCal
Carboidratos	37g	0g	35g	0g
Sódio	18mg	49mg	19mg	53mg
Sódio - Dose diária recomendada	1%	2,6%	1%	2,8%

Informações dos fabricantes

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

SAL

TIPOS :

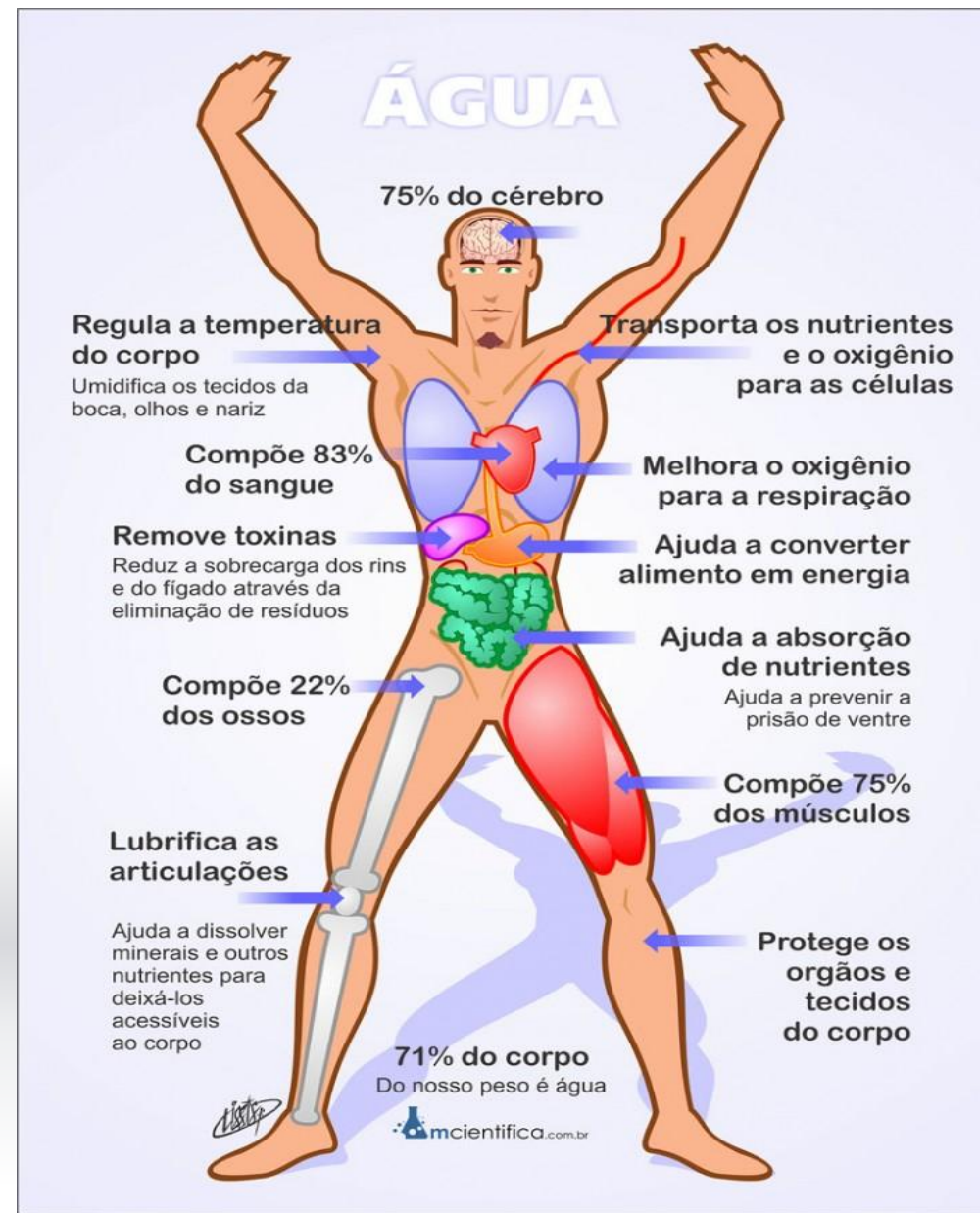


Tipo de Sal	Teor de Sódio (mg) por grama de sal
REFINADO	400
GROSSO	400
LIGHT	197
MARINHO	420
HIMALAIA	230
HAVAÍ	390
ROSA DO PERÚ	250
DEFUMADO	395
LÍQUIDO	110
NEGRO	380
FLOR DE SAL	450

CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

INGESTÃO DE LÍQUIDOS

(ACESSO À ÁGUA POTÁVEL)



CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

CESSAR TABAGISMO



Componentes químicos do cigarro

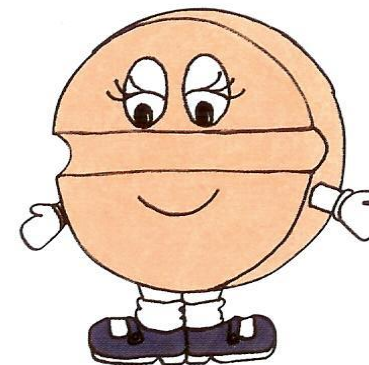


CAMPANHA MUNDIAL DO RIM - 2019

DROGAS POTENCIALMENTE NEFROTÓXICAS

- **ANTI-INFLAMATÓRIOS NÃO HORMONAIS**

Voltaren, Cataflan, Profenid, Indocid, Tilatil, Flotac, Adivil, Biofenac, Benflogin, Cetoprofeno, Diclofenaco, Feldene, Flanax, Motrim, Piroxicam, Scaflan, Celebra.



- **ALGUNS ANTIBIÓTICOS**

AMINOGLICOSÍDEOS , ANFOTERICINA ,

- **CONTRASTES**

IODADO INJETÁVEL
GADOLÍNEO



ATENÇÃO:
AO CONSUMIR UM MEDICAMENTO, CONFIE
SOMENTE NA INDICAÇÃO DO FARMACÊUTICO
OU MÉDICO!

SEJA DOADOR DE VIDAS



OBRIGADA .

HOSPITAL NOVE DE JULHO – CENTRO DO RIM

*Dra Maria Alice Fernandes de Barcelos – CRM 45.801
Médica Nefrologista*