



## COMO RETARDAR A PROGRESSÃO DA DRC E PREVENIR COMPLICAÇÕES

Najla Carolina Thomas Muniz<sup>1</sup>

Anna Klara Siqueira Santos<sup>1</sup>

Maria Eduarda Rodrigues de Almeida<sup>1</sup>

Juliana Alves de Souza<sup>1</sup>

Luá Cristine Siqueira Reis<sup>2</sup>

A Doença Renal Crônica (DRC) resume-se em lesão renal e perda irreversível e progressiva da função dos rins. É definida como uma Taxa de Filtração Glomerular (TFG)  $<60\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ , e/ ou a presença de alteração estrutural do rim, sendo essas condições presentes por mais de 3 meses. Dados do *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES II) estimam que 11 a 16% de toda a população mundial adulta apresenta algum grau de comprometimento da função renal. Essa é a população que deve ser identificada precocemente, pois a prevenção primária pode mudar drasticamente o cenário de grande parcela desta população. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, atualmente, a principal causa da DRC, é a Hipertensão arterial sistêmica, e a segunda o diabetes. Desse modo, caso haja um controle adequado da pressão e mudança de hábitos de vida é possível retardar a progressão da DRC e prevenir complicações. O presente trabalho tem como objetivo apresentar mecanismos capazes de evitar a evolução da doença renal crônica e suas complicações em pacientes hipertensos, analisando o impacto do tratamento não farmacológico na prevenção e retardo da DRC. Trata-se de uma revisão literária nas bases de dados da PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), e Google acadêmico, considerando o período de 2018 a 2023. O estadiamento da DRC é feito através do método c<sub>pk</sub>-epi o qual avalia a creatinina sérica e estima a TFG. A Doença Renal Crônica é classificada em 6 estágios, podendo ir de leve a falência renal. Sua prevenção ou mesmo o seu progresso, estão inteiramente ligados ao estilo e condição de vida individual. Tratar dos fatores de risco como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares e tabagismo. Para tanto, é necessário praticar exercícios de forma regular (caminhada de 30 minutos 5 vezes por

<sup>1</sup> Acadêmico do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: najlanicole@academico.unifimes.edu.br

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Mineiros.



semana), manter peso corporal, pressão arterial, colesterol e glicose controlados, reduzir o consumo de sal (menor que 2 g/dia), de carne vermelha e gordura, não fumar e evitar o uso de anti-inflamatórios não esteroides (risco de nefrotoxicidade). Ademais, é de grande importância realizar consultas e exames uma vez por ano para avaliar a saúde dos rins através da dosagem de creatinina no sangue e análise da urina. Em cuidados adicionais dos pacientes, destaca-se o tratamento da anemia, dosando a ferritina, e dos distúrbios do metabolismo mineral e ósseo, controlando os valores de fósforo, PTH e vitamina D. Dados do censo da Sociedade Brasileira de Nefrologia evidenciaram a ocorrência de 383 pacientes em tratamento dialítico por milhão de habitantes. Diante disso, tem-se que a conscientização da população sobre a DRC e a orientação de pacientes já acometidos pela doença é de grande valia. Conclui-se, portanto, que mudanças no estilo de vida se enquadram como a principal maneira de prevenir o agravamento e evitar complicações decorrentes dessa enfermidade.

**Palavras-chave:** DRC. Rim. Tratamento. Prevenção. Complicações.