

Durante a época de menor umidade, a preocupação com a ingestão de líquidos deve aumentar. Entenda os problemas mais comuns e como se prevenir

POR CAROLINA MARCUSSE\*

**D**urante o período de seca no Centro-Oeste, os cuidados com a saúde devem ser redobrados, por causa da maior tendência à incidência de doenças respiratórias, problemas na pele e sangramentos no nariz. Além desses perigos, nas estações de menor umidade no ar, deve-se ter uma maior atenção com os problemas renais, que tendem a aumentar e podem ser evitados com a ingestão hídrica adequada.

Os meses conhecidos como de “seca”, que geralmente vão de maio até setembro ou outubro, costumam apresentar, além da baixa umidade, temperaturas elevadas durante o dia. “Nesta época, existe um maior risco de desidratação, principalmente para aquelas pessoas mais expostas ao sol”, explica o médico nefrologista Raphael Rebello.

A desidratação é um problema sistêmico que, no curto prazo, pode levar a desmaios, tontura e mal-estar. Em médio e longo prazo, não se hidratar o suficiente pode levar a cálculos renais (as famosas “pedras nos rins”) e injúria renal. Rebello esclarece que os cálculos renais podem demorar um tempo para serem sintomáticos, pois só causam dor quando migram dos rins para a bexiga e entopem a ligação entre os órgãos, os ureteres. Lá, geram dores de forte intensidade, que costumam levar à investigação que leva ao diagnóstico.

Já a injúria renal, não é causada somente pela falta de ingestão de água, mas pode, sim, ocorrer por causa dessa insuficiência de consumo. O médico Rebello explica que a injúria é a piora aguda da função renal, causada por algum fator específico, como a desidratação, e é descoberta via exames, como o da creatina.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

# A seca e

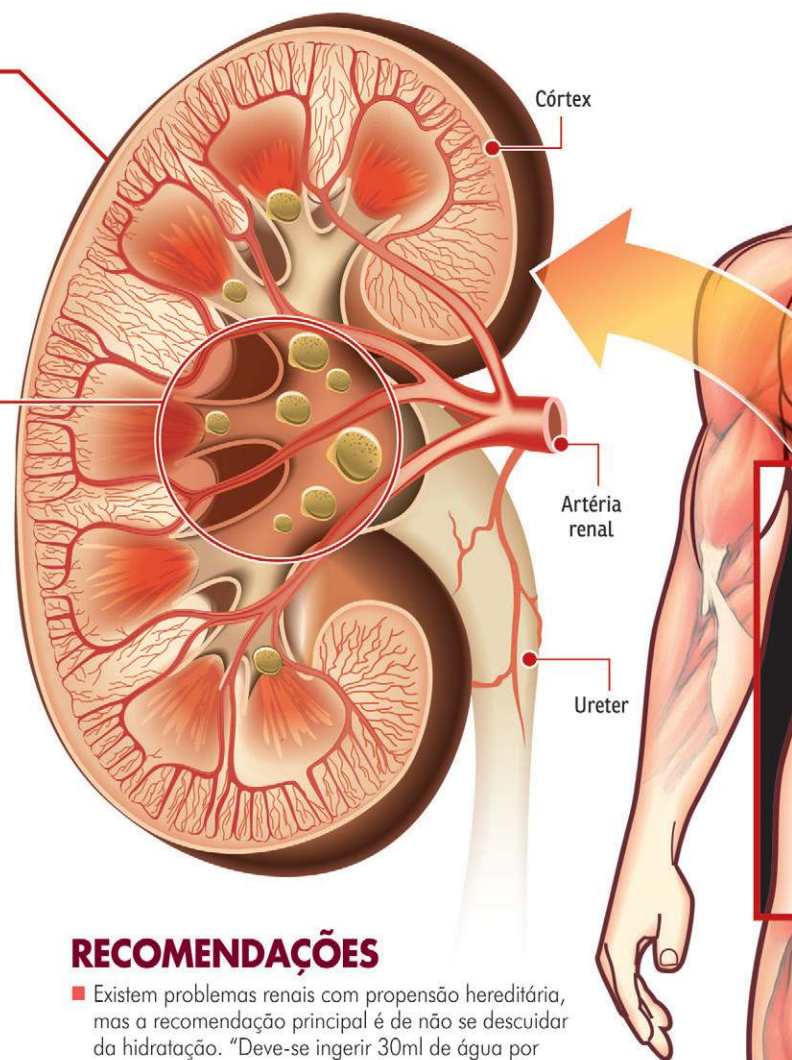
## OS RINS

■ Entre outras, a função dos rins é filtrar o sangue para eliminar substâncias nocivas ao organismo, como amônia, ureia e ácido úrico. Eles também atuam secretando substâncias importantes para nossa saúde, regulando a pressão arterial e produzindo hormônios.

## CÁLCULOS RENAIS

■ A estimativa é de que uma em cada 10 pessoas no país sofra com a condição, de acordo com o membro de Endourologia e Calculose da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) Fábio Sepúlveda. “Essa condição é mais comum entre adultos jovens, entre 20 a 35 anos, e mais frequente em homens. Em média, metade dessas pessoas terá um novo episódio de cálculo ao longo dos 10 anos seguintes”, explica.

■ Por isso, a prevenção é importante para evitar as fortes dores associadas ao quadro. “Essas pedras podem causar infecção urinária. Quando migram, resultam em dor intensa e, muitas vezes, necessitam de cirurgia para sua remoção”, esclarece o médico nefrologista Luiz Roberto Ulisses. Os tratamentos variam para cada caso, inclusive se for o primeiro cálculo ou não.



## RECOMENDAÇÕES

- Existem problemas renais com propensão hereditária, mas a recomendação principal é de não se descuidar da hidratação. “Deve-se ingerir 30ml de água por quilo no corpo, ou seja, em média, 2 litros por dia. Sobretudo água pura, sucos com frutas cítricas e ricas em potássio, como a água de coco”, afirma o nefrologista e docente de medicina pela Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS) Fábio Ferraz.
- O cuidado não se restringe à ingestão de líquido. Ferraz recomenda uma dieta com moderação no consumo de sal e balanceamento adequado dos alimentos, incluindo o consumo correto de proteínas, principalmente para quem já tem propensão à formação de cálculos e outros problemas renais. “Os hábitos de vida saudáveis são determinantes para prevenção das doenças renais”, reforça.