

# DIA MUNDIAL DO RIM

A campanha do Dia Mundial do Rim tem como objetivo conscientizar a sociedade sobre doenças renais, com foco na prevenção, no diagnóstico precoce e no tratamento adequado.

Essa iniciativa global celebra 20 anos, e a cada edição, a Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) tem a honra de coordenar, em todo o país, as ações que marcam esta data, com o propósito de conscientizar a população sobre as doenças renais e promover a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento adequado.

O tema de 2026 - "Cuidar de pessoas e proteger o planeta" - traduz a essência dessa missão. É um propósito que une empatia e responsabilidade. Ele nos convida a refletir sobre a necessidade de uma política de saúde inclusiva e sustentável, que assegure equidade no cuidado e acesso universal ao diagnóstico e à terapia renal substitutiva.

Ainda convivemos com profundas desigualdades no acesso à saúde renal. Em diversas regiões do Brasil e do mundo, persistem barreiras que impedem milhares de pessoas de receber o tratamento de que necessitam. Estima-se que, apenas em nosso país, cerca de 50 mil brasileiros com doença renal crônica morram anualmente antes de terem acesso à diálise ou ao transplante.

O Dia Mundial do Rim 2026 é celebrado, com uma ampla programação em todo o território nacional. Estão previstas ações voltadas a governantes, legisladores, educadores, profissionais de saúde e à população em geral, buscando ampliar o alcance e o impacto da campanha.

*Sociedade Brasileira de Nefrologia, 2026.*

## Elaboração:

Caroline Rodrigues de Oliveira Marques  
Nutricionista- Mestranda Profissional em  
Saúde Coletiva- UEFS  
Juliana Ferreira Barros Nery  
Enfermeira- Mestranda Profissional em  
Enfermagem-UEFS

## Realização:

Núcleo de Educação Permanente em Saúde da  
Policlínica Regional de Saúde de Feira de  
Santana



## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde, Doença Renais Crônicas, disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/drc>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, Como prevenir, disponível em: <https://sbn.org.br/publico/orientacoes-e-tratamento/como-se-prevenir/>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, Dia Mundial do Rim, disponível em: <https://dmr.sbn.org.br/#sobre>

DE PAULA, D.M.Q. DE LIMA, G.L. MARQUES, L.A.M. Guia de prevenção da doença renal crônica, Disponível em <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/wp-content/uploads/sites/125/2021/12/19-Cartilha-Doenca-Renal-Cronica-publicacao-.pdf>

# DIA MUNDIAL DO RIM 2026

12 de março 2026



Seus RINS estão OK?  
Exame de URINA e  
CREATININA para TODOS



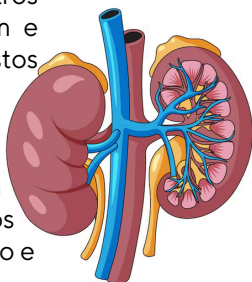
World Kidney Day is a joint initiative of  
© World Kidney Day 2006 - 2026

# NOSSO RIM

Os rins são os órgãos reguladores, que filtram cerca de 150 a 170 litros de sangue por dia, eles excretam e conservam água e vários compostos químicos.

As funções principais do rim são:

- Equilíbrio do Balanço hídrico: equilibra a quantidade de água no corpo e controlam eletrólitos essenciais, como sódio, potássio e fósforo, evitando inchaços.
- Filtração e excreção de produtos tóxicos do metabolismo, como uréia, ácido úrico, fosfato, e substâncias como fármacos e drogas;
- Regulação de Pressão Arterial, com o controle do volume de sangue.
- Produção de Hormônios: converte a vitamina D em sua forma ativa para a saúde óssea e absorção de Cálcio;
- Equilíbrio Ácido- Básico: mantém PH do sangue estável.



**O exame de creatinina é utilizado para avaliar a função renal e detectar possíveis disfunções nos rins.**

**Níveis elevados de creatinina podem indicar que os rins não estão filtrando o sangue adequadamente.**



## FATORES DE RISCO

- Pessoas com diabetes (quer seja do tipo 1 ou do tipo 2);
- Pessoa com Hipertensão Arterial;
- Idosos;
- Pessoas com obesidade (IMC > 30 Kg/m<sup>2</sup>);
- Histórico de doença do aparelho circulatório (doença coronariana, acidente vascular cerebral, doença vascular periférica, insuficiência cardíaca);
- Histórico de Doença Renal Crônica na família;
- Tabagismo;
- Uso de agentes nefrotóxicos, principalmente medicações que necessitam de ajustes em pacientes com alteração da função renal

## DIABETES E DOENÇA RENAL CRÔNICA

O surgimento da Doença Renal Crônica é silenciosa e geralmente não apresenta sintomas.

A diabetes mellitus é uma doença crônica que cursa com aumento dos níveis de açúcar no sangue por defeito da ação da insulina e/ou na secreção de insulina. O mau controle glicêmico, mau controle de pressão arterial, dos níveis de colesterol, fumo e fatores genéticos podem resultar na nefropatia diabética.

A piora do quadro pode ocasionar perda de função renal, sendo necessária a realização de diálises ou transplante renal, causando perda de qualidade de vida e em muitos casos a morte. O portador de Diabetes Mellitus tem em torno de 30% de chance de desenvolver nefropatia diabética.

## PREVENÇÃO DA DRC

- Praticar exercícios físicos com regularidade;
- Evitar o excesso de sal, carne vermelha e gorduras;
- Controlar os níveis de colesterol;
- Controlar níveis de glicose no sangue;
- Controlar peso corporal.
- Controle de Pressão Arterial;
- Não fumar;
- Não abusar de bebida alcoólica;
- Não utilizar medicamentos sem prescrição médica e/ou prescrição/orientação farmacêutica;
- Evitar o consumo de alimentos com excesso de sódio, como: temperos prontos, alimentos embutidos;
- Ter cuidado com quadros de desidratação.

**No paciente portador de DRC, o rim não faz a adequada eliminação dos resíduos do metabolismo dos alimentos fontes de proteínas e minerais, acumulando essas substâncias no sangue.**

**Nesse caso, o paciente deve procurar um Nutricionista para receber orientações quanto à alimentação a ser adotada, pois necessita de cuidados especiais!**



## DOENÇA RENAL CRÔNICA

A Doença Renal Crônica (DRC) acontece pela perda progressiva e irreversível da função dos rins.

É portador de doença renal crônica qualquer indivíduo que, independente da causa, apresente por pelo menos três meses consecutivos uma TFG menor que 60ml/min/1,73m<sup>2</sup>.

O tratamento conservador consiste em controlar os fatores de risco para a progressão da DRC.

A Terapia Renal Substitutiva é uma das modalidades de substituição da função renal por meio dos seguintes procedimentos, pode ocorrer quando a TFG for menor que 15 mL/min./1,73m<sup>2</sup>. Os tipos de terapia substitutivas são: Hemodiálise, Diálise Peritoneal e Transplante Renal.

**O médico responsável pelo cuidado do Rim é o Nefrologista!**