



SEUS RINS ESTÃO OK?

Faça exame de creatinina para saber!

Dia Mundial do Rim | 13 de MARÇO | 2025



Sociedade Brasileira
de Nefrologia

Dia Mundial do Rim 2025 – Saúde dos Rins para Todos!

Texto elaborado por Dr. Rodrigo Silva Grilo, Nefrologista para o Telessaúde de Mato Grosso do Sul.

No dia **13 de março de 2025**, o mundo se une para conscientizar sobre a importância da saúde renal no **Dia Mundial do Rim**. No Brasil, onde milhões de pessoas são afetadas por doenças renais crônicas (DRC), este evento tem um papel fundamental na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção dessas enfermidades silenciosas.

A cada ano, o Dia Mundial do Rim adota um tema para reforçar a importância do cuidado com os rins. Em 2025, o foco está na **acessibilidade e equidade no tratamento renal**, garantindo que todas as pessoas tenham acesso à prevenção, diagnóstico precoce e cuidados adequados, independentemente de sua condição socioeconômica.

A Realidade da Doença Renal no Brasil

A Doença Renal Crônica (DRC) é um dos problemas de saúde pública mais preocupantes no Brasil e no mundo. Veja alguns dados alarmantes:



Cerca de 10 milhões de brasileiros sofrem de algum grau de DRC, e muitos desconhecem seu estado de saúde.

1 em cada 10 adultos no mundo tem algum nível de comprometimento da função renal.

Estima-se que **150 mil brasileiros** estejam em tratamento dialítico, um número que cresce a todo ano.

Aproximadamente **35% têm menos de 50 anos**.

Sendo que apenas **30% dos pacientes renais têm acesso a um nefrologista antes de iniciar a diálise**, demonstrando a necessidade de diagnóstico precoce.

O SUS (Sistema Único de Saúde) arca com **mais de 90% dos tratamentos dialíticos**, representando um custo de aproximado de **R\$ 3,5 bilhões por ano** para o país.

A taxa de mortalidade entre pacientes em diálise no Brasil gira em torno de **18% ao ano**.

Os principais fatores de risco para a doença renal incluem:

Hipertensão arterial (presente em 35% dos casos de DRC)

Diabetes mellitus (responsável por 40% dos casos de insuficiência renal crônica terminal)

Obesidade (aumenta em até 83% o risco de desenvolver insuficiência renal)

Histórico familiar de doença renal

Uso excessivo de anti-inflamatórios e outros medicamentos prejudiciais aos rins

Prevenção e Cuidados

A prevenção é a melhor estratégia para evitar complicações renais. Algumas medidas simples podem ajudar a reduzir o risco de desenvolver a DRC:

Adote uma alimentação saudável e equilibrada – Reduza o consumo de sódio, açúcares e alimentos ultraprocessados.

Beba bastante água – A ingestão adequada de líquidos ajuda na função renal.

Pratique atividades físicas regularmente – Exercícios ajudam a controlar o peso, a pressão arterial e o diabetes.

Evite o consumo excessivo de sal e ultraprocessados – O excesso de sódio sobrecarrega os rins.

Faça check-ups regulares para monitorar sua função renal – Exames como creatinina e taxa de filtração glomerular são fundamentais.

O Impacto da DRC no Brasil e no Mundo

Estima-se que em 2040, a DRC poderá se tornar a **quinta maior causa de morte no mundo**.

O custo do tratamento da DRC representa **2,5% do orçamento total da saúde pública no Brasil**, mesmo afetando apenas **0,1% da população**.



O transplante renal ainda é a melhor alternativa para pacientes em estágio terminal, mas a fila de espera ultrapassa **27 mil pessoas** no Brasil.

O **Dia Mundial do Rim** é uma oportunidade para refletirmos sobre nossos hábitos e incentivarmos familiares e amigos a cuidarem da saúde renal. Vamos juntos espalhar essa mensagem e garantir que mais pessoas tenham acesso à informação e ao tratamento adequado.

Marque na agenda: 13 de março de 2025 – Dia Mundial do Rim
Cuide bem dos seus rins, cuide bem da sua saúde!

Referências

Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN). Doença renal crônica no Brasil. Disponível em: <https://www.sbn.org.br>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Ministério da Saúde. Dia Mundial do Rim – Importância da prevenção e tratamento das doenças renais. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Bastos, M. G., et al. Doença renal crônica no Brasil: análise crítica da política de saúde atual e propostas de intervenção. *Brazilian Journal of Nephrology*, v. 32, n. 1, p. 56-64, 2020. Disponível em: <https://www.bjnephrology.org>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Chronic kidney disease – global status report. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Thomé, F. S., et al. Censo brasileiro de diálise: análise dos dados de 2023. *Brazilian Journal of Nephrology*, v. 45, n. 2, p. 100-110, 2024. Disponível em: <https://www.bjnephrology.org>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Sociedade Internacional de Nefrologia (ISN). Global burden of kidney disease and the need for universal health coverage. Disponível em: <https://www.theisn.org>. Acesso em: 06 mar. 2025.

Registro Brasileiro de Transplantes (RBT). Estatísticas de transplante renal no Brasil em 2024. Disponível em: <https://www.abto.org.br>. Acesso em: 06 mar. 2025.