

## ASSOCIAÇÕES

Conheça algumas das Associações de Pacientes do Rio de Janeiro e do Brasil. Entre em contato com elas e descubra o que tem sido feito pelos Pacientes Renais Crônicos. Associe-se!

### Associação dos Pacientes Renais e Transplantados do Estado do Rio de Janeiro – ADRETERJ

Pres. Gilson Nascimento da Silva  
Endereço: Av. 28 de Setembro, 77 Térreo - Vila Isabel  
Rio de Janeiro / RJ  
CEP: 20551-030  
Tel: (021) 2587-6419  
Telefax: (021) 2567-5800  
Site: [www.adreterj.org.br](http://www.adreterj.org.br)  
E-mail: [adreterj@adreterj.org.br](mailto:adreterj@adreterj.org.br)

### Associação dos Renais do Estado do Rio de Janeiro - ARERJ

Pres. Rosângela Silva Santos  
Endereço: Praça da República, 111 (Hospital Souza Aguiar - Predio da Anatomia Patológica) - Centro  
Rio de Janeiro / RJ  
Tel: (021) 2509-3882 / (021) 3111-2632  
Fax: (021) 3111-2600  
E-mail: [arerj@br.inter.net](mailto:arerj@br.inter.net)  
[tvmemory@domain.com.br](mailto:tvmemory@domain.com.br)

## INFORMAÇÃO

(continuação do Folha do Paciente ago/05)

### O que perguntar a seu médico quando receita algum medicamento novo

8. Existe alguma informação escrita sobre o medicamento? Existem mais informações sobre o medicamento? Onde posso consegui-las?
9. O que pode acontecer se eu não tomar uma dose do medicamento? Qual deve ser a minha conduta neste caso?
10. Com qual frequência eu devo repor a medicação? De quanto em quanto tempo eu devo obter uma nova prescrição?
11. Como saberei que a minha medicação está funcionando?
12. Quais são os riscos de tomar este remédio?
13. Quais são os riscos de não tomar este remédio?
14. Esta é a medicação mais barata para a minha condição (situação, doença, etc)?



# Anuncie AQUI

Tenha a certeza de que seus clientes estão vendo você

Para mais informações:  
[folhadopaciente@gmail.com](mailto:folhadopaciente@gmail.com)



### Quer participar da FOLHA DO PACIENTE - GAMEN?

Deixe uma carta ou o material em um envelope escrito Folha do Paciente e seu nome na recepção ou mande um e-mail para: [folhadopaciente@gmail.com](mailto:folhadopaciente@gmail.com) com sugestões, dicas e críticas. Assim poderemos ajudar a melhorar o nosso jornal e nossa Clínica

GFM - Soluções em Saúde  
[guigofm@gmail.com](mailto:guigofm@gmail.com)

Produzido e Editado por  
Guilherme Fonseca Mendes

Colaboração: Róger Bonow Mendes  
Fabiane Farias de Carvalhosa

Tiragem: 50 exemplares  
Distribuição Interna

# FOLHA DO PACIENTE

ano 01 - número 01 - Setembro de 2005

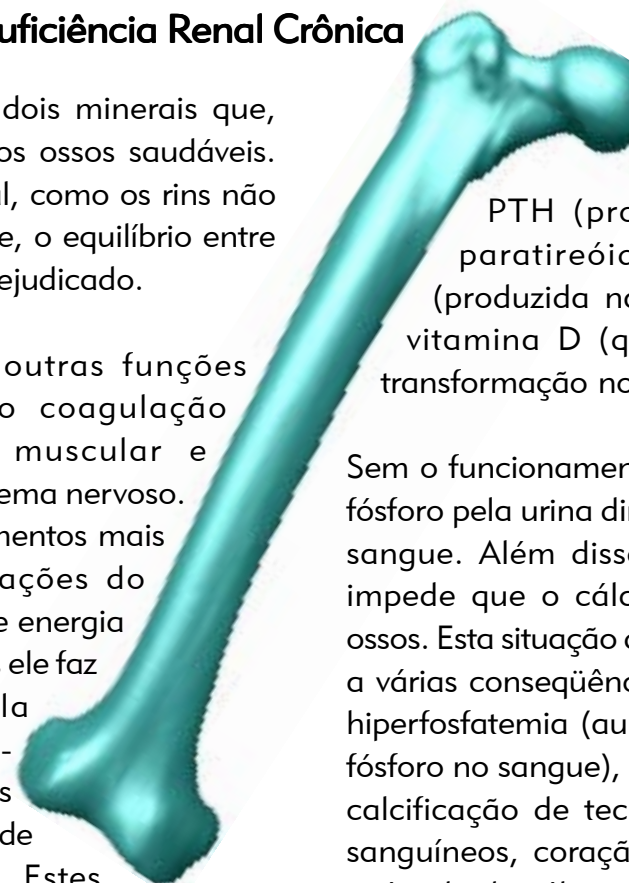
GAMEN

## FIQUE POR DENTRO

### Fósforo e Cálcio na Insuficiência Renal Crônica

O fósforo e o cálcio são dois minerais que, juntos, ajudam a manter os ossos saudáveis. Contudo, no paciente renal, como os rins não funcionam adequadamente, o equilíbrio entre esses dois minerais está prejudicado.

O cálcio também tem outras funções importantíssimas, como coagulação sanguínea, contração muscular e estimulação elétrica do sistema nervoso. Já o fósforo é um dos elementos mais importantes para as reações do organismo e a obtenção de energia através destas reações, pois ele faz parte de uma molécula chamada adenosina trifosfato (ATP) que é uma das principais "liberadoras" de energia do nosso corpo. Estes minerais estão fortemente associados ao metabolismo do osso, que é extremamente



complexo, e envolve, dentre outras substâncias, o paratormônio - PTH (produzido nas glândulas paratireóides), a calcitonina (produzida na glândula tireóide) e a vitamina D (que tem uma etapa de transformação no rim).

Sem o funcionamento renal a eliminação de fósforo pela urina diminui, acumulando-se no sangue. Além disso, o excesso de fósforo impede que o cálcio seja absorvido pelos ossos. Esta situação de desequilíbrio pode levar a várias conseqüências indesejáveis, como a hiperfosfatemia (aumento da quantidade de fósforo no sangue), a osteodistrofia renal, e a calcificação de tecidos moles, como vasos sanguíneos, coração e pulmões, devido ao acúmulo de cálcio nesses locais.

(CONTINUA NA PAGINA 2)

## EU COMO, TU COMES, ELE COME, ...

### Receita de Biscoito com Carbonato de Cálcio

#### Ingredientes:

200 g de manteiga (não pode ser margarina)  
200 g de açúcar  
20 colheres de sopa de carbonato de cálcio

Farinha de trigo para dar liga

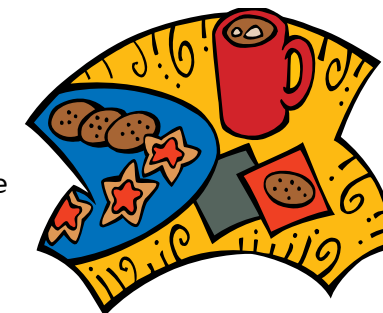
#### Modo de preparo:

Derreter a manteiga e retirar a espuma, misturar o carbonato. Deixar ficar fria e misturar o açúcar e a farinha. Colocar em forno quente até ficar corado e crocante.

Cada biscoito tem 5 g de carbonato de cálcio.

### O seu lanche vai ficar diferente!

Colaboração: Fabiane Farias de Carvalhosa



## NESTA EDIÇÃO:

### Fique por dentro:

Cálcio e fósforo na Insuficiência Renal Crônica: *Capa*; 2

### Eu como, Tu comes, Ele come..:

Receita de Biscoito de Carbonato de Cálcio: *Capa*

### Informação:

O que perguntar ao médico (continuação): 4

A importância do Fósforo: 3

### Passatempo:

Caça-palavras: 3

### Associações: 4

### Anúncios: 4

### Participe: 4

### Expediente: 4

## FIQUE POR DENTRO

### Fósforo e Cálcio na Insuficiência Renal Crônica

(CONTINUAÇÃO)

Dessa forma, o controle de fósforo no sangue é o primeiro passo para prevenir todas essas condições.

Inicialmente este controle é feito com uma boa diálise e uma dieta restrita em fósforo. No entanto, considerando que a diálise não é suficiente para manter os níveis de fósforo dentro dos parâmetros desejados, e que dietas não são sempre seguidas e podem em alguns casos comprometer o aporte de proteínas, normalmente é preciso lançar mão de medicamentos chamados quelantes de fósforo (quelantes são substâncias que agem impedindo a absorção).

O primeiro quelante a ser usado foi o hidróxido de alumínio.

Porém, concluiu-se que o acúmulo de alumínio no organismo, ainda que em pequenas quantidades, pode provocar, cronicamente, efeitos tóxicos, tais como a doença óssea do alumínio (osteomalácia), demência, miopatia (doenças musculares) e anemia.

Posteriormente, foram introduzidos quelantes à base de cálcio. Pelo fato do intestino absorver uma quantidade significativa de cálcio proveniente destes quelantes, isto pode gerar uma sobrecarga total desse mineral no organismo. Ao mesmo tempo em que o mecanismo de autodefesa retira o excesso de cálcio do organismo (cálcio sérico), os ossos não conseguem absorvê-lo. Dessa forma o cálcio fica livre, não sendo eliminado pelos rins, podendo contribuir para a calcificação dos outros tecidos.

Em vista disso surgiu um desafio para os pesquisadores: Como controlar o excesso de fósforo e como controlar uma sobrecarga de cálcio no organismo? Um parâmetro muito usado para controlar esse delicado mecanismo é o produto de cálcio x fósforo (Ca X P).

Um controle inadequado deste produto (Ca X P) pode levar a uma piora da doença. Antigamente os níveis de  $70 \text{ mg}^2/\text{dl}^2$  eram aceitáveis, contudo estes valores baixaram, principalmente pelo risco de calcificações a distância. Hoje em dia, além de um fósforo sérico abaixo de  $5,5 \text{ mg}/\text{dl}$ , o produto (Ca X P) deve ser mantido até  $55 \text{ mg}^2/\text{dl}^2$ , de acordo com o Consenso Brasileiro (SBN).

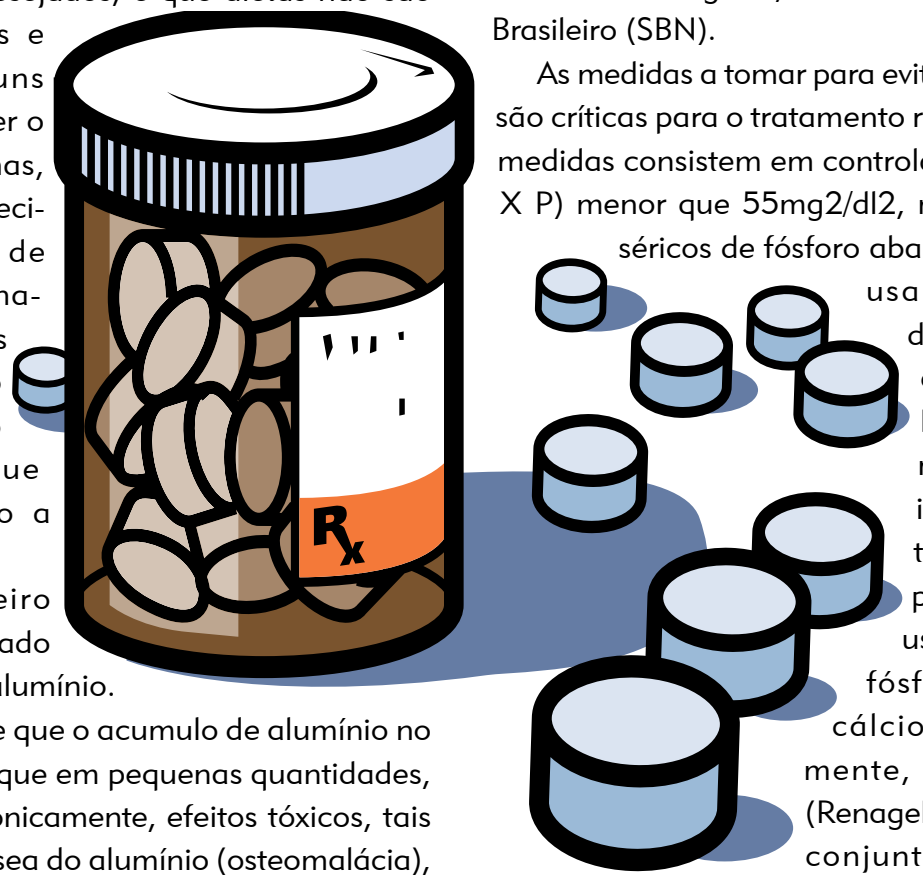
As medidas a tomar para evitar a calcificação são críticas para o tratamento renal ideal. Essas medidas consistem em controlar o produto (Ca X P) menor que  $55 \text{ mg}^2/\text{dl}^2$ , manter os níveis séricos de fósforo abaixo de  $5,5 \text{ mg}/\text{dl}$ , usar banhos de dialisado com concentração baixa de cálcio, restringir a ingestão alimentar e considerar a possibilidade de usar quelantes de fósforo isentos de cálcio. Modernamente, o sevelamer (Renagel) veio compor o conjunto de medicamentos controladores do fósforo. Usado precocemente e de forma controlada vem mostrando um excelente controle do fósforo na insuficiência renal crônica, sem os inconvenientes da presença do cálcio.

A participação ativa do paciente no tratamento da Insuficiência Renal é uma questão de cidadania, que deve ser aprendida e estimulada.

Converse com a Equipe de Saúde. Ela é a melhor fonte de informação sobre como fazer para melhorar sua qualidade de vida.

Converse com a Equipe de Saúde. Ela é a melhor fonte de informação sobre como fazer para melhorar sua qualidade de vida.

Fonte: <http://www.sauderenal.com.br>  
Adaptado por: Guilherme Fonseca Mendes (Interno de Medicina – UFF)

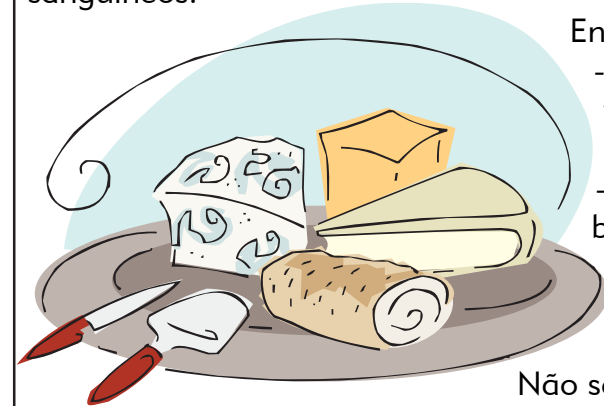


## INFORMAÇÃO

### O FÓSFORO

Você sabe para que serve o fósforo? Se sua resposta foi "Para acender o fogão, ora" está na hora de ouvir o que a Nutricionista Fabiane Farias de Carvalhosa tem a dizer.

O fósforo é um mineral que está associado ao cálcio no nosso organismo. O cálcio e o fósforo em equilíbrio mantêm os ossos fortes e os músculos funcionando normalmente. Assim, é necessário que os níveis de fósforo no sangue estejam entre 2,5 e 5,0 mg. Os altos níveis de fósforo no sangue (acima de 5,5) fazem com que o cálcio abaixe. Então o seu corpo vai tirar essa necessidade de cálcio dos seus ossos, deixando-os fracos e podendo quebrar a qualquer momento. Além dos ossos, os altos níveis de fósforo no sangue danificarão seu coração e seus vasos sanguíneos.



- Então atenção às seguintes regras:
- O carbonato de cálcio impede a grande absorção de fósforo da dieta e deve ser tomado após cada refeição ou lanche.
  - Procure ter sempre esses medicamentos na bolsa ou bolso.
  - Os queijos que possuem menor concentração de fósforo são: cottage, mussarela, ricota.

Não se esqueça! Seus ossos precisam de equilíbrio!

## PASSATEMPO

Com essa você não contava... Um CAÇA-PALAVRAS!!! Vamos ver se você está por dentro de seu tratamento.

Abaixo você encontrará 15 palavras escondidas (1 delas é dupla), tendo todas a ver com Insuficiência Renal Crônica. São minerais, órgãos, tipos de tratamento, condições associadas, alimentação, etc. Veja quantas você consegue achar. Pode estar em qualquer direção.

### DIVIRTA-SE !!!!!

A	B	N	O	P	E	R	S	G	U	O	E	Q	N	E	F	R	O	L	O	G	I	S	T	A	D	E	A	F	D
E	G	A	M	E	N	U	D	E	S	Q	M	L	Ç	C	R	R	O	N	D	C	Z	I	P	L	E	P	G	I	U
Z	B	D	V	T	W	U	D	I	A	L	I	S	E	P	E	R	I	T	O	N	E	A	L	L	C	O	I	S	E
A	A	F	D	G	T	E	A	F	D	O	T	I	N	F	D	C	E	O	P	I	I	D	A	E	V	T	H	T	G
G	Q	A	S	D	F	G	O	H	J	H	K	L	Ç	Z	R	Z	X	C	V	U	I	Q	C	M	H	A	J	U	L
U	Z	S	T	H	M	S	Q	J	L	E	V	E	N	D	A	I	F	A	T	U	Z	J	A	S	O	S	E	L	E
A	D	D	V	N	F	I	B	E	S	M	B	H	I	J	L	C	M	V	G	U	L	R	L	F	R	S	V	A	O
L	R	T	H	O	L	O	P	P	F	O	E	Z	V	I	C	A	T	H	J	I	N	T	C	A	M	I	Z	O	E
C	G	B	R	E	B	M	O	P	I	D	I	A	B	F	Q	U	E	B	B	N	O	T	I	C	H	O	C	R	D
E	C	O	R	Q	F	G	I	M	F	I	D	E	C	N	O	R	M	A	S	F	P	L	O	C	V	I	M	S	I
Ç	I	R	Q	U	V	D	O	I	P	A	I	R	C	B	M	O	Q	D	R	E	H	J	T	Z	V	D	F	Q	E
O	D	I	A	B	E	T	E	S	F	L	J	O	S	T	E	O	D	I	S	T	R	O	F	I	A	J	Ç	H	T
E	T	Q	U	O	O	P	F	B	U	I	N	J	L	A	A	T	U	J	H	Z	I	X	R	J	N	V	C	I	A
R	J	E	Q	U	I	J	J	O	D	S	R	A	P	T	R	A	N	S	P	L	A	N	T	E	H	N	A	N	I
A	N	E	M	I	A	I	T	E	P	E	R	R	Q	J	I	N	F	G	E	S	X	O	P	A	T	B	S	Z	S