

7 sinais silenciosos que merecem atenção

O mapa que eu gostaria de ter recebido antes de descobrir minha doença renal.

Não é um diagnóstico.

É um convite para observar, registrar e procurar avaliação no momento certo.

por **Camila Almeida**

@sigaaacamila • transplantada renal



ANTES DE COMEÇAR

Eu descobri tarde. Por isso, este guia começa antes dos sintomas.

Em 2021, durante a gravidez, minha pressão disparou e eu fui parar no hospital. Ali descobri que meus rins já estavam muito comprometidos. Exames antigos mostravam que algo vinha acontecendo havia anos - mas eu não sabia ler aqueles sinais.



O PONTO MAIS IMPORTANTE

Eu não sou médica. Sou uma mulher que viveu o diagnóstico tardio, passou pela hemodiálise, recebeu um transplante e decidiu transformar a própria experiência em informação simples e acolhimento.



“Conhecer antes pode mudar a história.”

SEU MAPA DE LEITURA

Você não precisa memorizar tudo. Precisa saber qual é o próximo passo.

Este guia foi desenhado em quatro movimentos. Avance no seu ritmo e volte às páginas práticas sempre que precisar.

01

**OBSERVAR**

Entender os 7 sinais sem transformar qualquer sintoma em diagnóstico.

02

**CRUZAR**

Perceber quando persistência, combinação e fatores de risco mudam o nível de atenção.

03

**INVESTIGAR**

Conhecer os exames básicos e chegar à consulta com informações úteis.

04

**AGIR**

Saber o que pode esperar, o que precisa de consulta e o que exige urgência.

**MICROCOMPROMISSO**

Marque uma única página para colocar em prática hoje. Informação só vira proteção quando encontra uma ação possível.

O DETALHE QUE MUDA TUDO

Rins podem perder função sem fazer barulho.

Nos estágios iniciais, a doença renal crônica frequentemente não causa sintomas. Para muitas pessoas, exames de sangue e urina são a única forma de perceber o problema cedo. [1] [2]



SINTOMA

**não é o único
termômetro**

**FILTRAR**

retirar resíduos e excesso de líquido

**EQUILIBRAR**

participar do controle da pressão

**SUSTENTAR**

ajudar no equilíbrio mineral e na produção de células do sangue

**A VIRADA DE CHAVE**

Não espere “sentir o rim”. Observe padrões, conheça seus riscos e converse sobre rastreamento quando fizer sentido.

ANTES DOS 7 SINAIS

Um sinal isolado raramente conta a história inteira.

Use três filtros simples para decidir quando vale registrar e procurar avaliação. Eles reduzem o medo e aumentam a qualidade da conversa com o profissional.

1

**PERSISTÊNCIA**

Acontece repetidamente, dura vários dias ou está piorando?

2

**COMBINAÇÃO**

Apareceu junto de outro sinal, como inchaço + falta de ar ou espuma + pressão alta?

3

**CONTEXTO**

Você tem hipertensão, diabetes, doença cardiovascular, histórico familiar ou usa remédios que podem afetar os rins?

**ERRO MAIS COMUM**

Usar a internet para concluir “eu tenho doença renal”. O guia serve para organizar sinais - o diagnóstico depende de avaliação e exames.



SINAL QUE MERECE ATENÇÃO



Espuma na urina que insiste em ficar

Nem toda espuma é proteína. O padrão importa mais do que uma observação isolada.



O QUE OBSERVAR

Espuma abundante, frequente e que demora a desaparecer - especialmente quando aparece em dias diferentes e sem produtos de limpeza no vaso.



O QUE PODE CONFUNDIR

Jato forte, urina concentrada, desidratação e resíduos de limpeza também podem formar bolhas. Por isso, não use uma única ida ao banheiro como "teste".



POR QUE MERECE ATENÇÃO

A presença persistente de proteína na urina pode indicar dano renal. O exame de urina - especialmente a relação albumina/creatinina - ajuda a investigar. [3][5]



PRÓXIMO PASSO

Registre quando acontece, se há inchaço, pressão alta ou mudança na quantidade de urina. Leve esse padrão à consulta.



PROCURE ATENDIMENTO MAIS RÁPIDO

Se a espuma vier junto de falta de ar, inchaço que piora rapidamente ou redução importante da urina.

Gancho: o próximo sinal aparece longe do banheiro - e muita gente o normaliza no fim do dia.

02

SINAL QUE MERECE ATENÇÃO



Inchaço em pés, pernas, mãos ou rosto

O edema pode ter muitas causas. Persistência, progressão e sinais associados mudam a urgência.



O QUE OBSERVAR

Meia marcando o tornozelo, sapato apertando, anéis mais justos, pálpebras inchadas ao acordar ou ganho rápido de peso por líquido.



POR QUE PODE ACONTECER

Quando o organismo não elimina adequadamente sódio e líquido, eles podem se acumular. Coração, fígado, circulação e medicamentos também entram nessa investigação.



PASSO A PASSO

1. Fotografe ou anote o horário. 2. Observe se melhora ao elevar as pernas. 3. Registre peso, pressão e falta de ar. 4. Não use diurético por conta própria.



SINAL DE ALERTA

Inchaço que aumenta rápido, falta de ar, dor no peito, confusão ou dificuldade para deitar exige atendimento imediato.

Atenção: "estou só cansada" pode esconder o terceiro sinal - especialmente quando o descanso não resolve.

03

SINAL QUE MERECE ATENÇÃO



Cansaço que não melhora com descanso

Fadiga é comum e inespecífica. O que chama atenção é a mudança de padrão e a associação com outros sinais.



O QUE OBSERVAR

Fraqueza fora do habitual, dificuldade de concentração, sonolência, falta de disposição e queda de rendimento sem uma explicação clara.



POR QUE MERECE INVESTIGAÇÃO

Doença renal pode se associar a anemia e ao acúmulo de resíduos, mas sono ruim, tireoide, infecções, saúde mental e deficiências nutricionais também causam fadiga.



PERGUNTAS ÚTEIS

Quando começou? É diário? Piora aos esforços? Há palidez, falta de ar, inchaço, náusea, alteração da urina ou pressão fora do habitual?



PROCURE LOGO SE

O cansaço vier com falta de ar importante, dor no peito, desmaio, confusão ou piora rápida.

No próximo sinal, o corpo deixa pistas na frequência, na cor e na quantidade da urina.

SINAL QUE MERECE ATENÇÃO

04



Mudanças na urina e acordar muitas vezes à noite

Cor, volume, frequência e presença de sangue devem ser interpretados em conjunto.



O QUE OBSERVAR

Urina avermelhada, muito escura, redução ou aumento fora do habitual, ardor, urgência, odor diferente ou necessidade frequente de levantar à noite.



IMPORTANTE

Urina escura pode vir de pouca água, alimentos ou medicamentos. Acordar à noite também pode se relacionar a próstata, diabetes, coração, hábitos de líquidos e sono.



O QUE FAZER

Anote cor, frequência, volume aproximado, dor, febre e medicamentos. Alterações repetidas merecem avaliação e exame de urina.



NÃO ESPERE

Sangue visível na urina, ausência de urina, dor forte, febre alta, vômitos persistentes ou mal-estar intenso precisam de avaliação rápida.

A pressão pode ser causa e consequência do problema renal - por isso o quinto sinal merece atenção especial.



SINAL QUE MERECE ATENÇÃO



Pressão alta ou difícil de controlar

Pressão e rins formam uma via de mão dupla: um pode piorar o outro.



O QUE OBSERVAR

Valores repetidamente acima da meta definida pelo seu profissional, necessidade crescente de medicamentos ou pressão que mudou sem explicação.



POR QUE MERECE ATENÇÃO

Hipertensão é uma das principais causas de doença renal crônica e também pode surgir ou piorar quando os rins estão comprometidos. [1][2]



COMO MEDIR MELHOR

Sente-se por 5 minutos, apoie costas e pés, mantenha o braço na altura do coração, evite falar e registre horário, braço e valor. Use aparelho validado e manguito adequado.



URGÊNCIA

Pressão muito elevada acompanhada de dor no peito, falta de ar, confusão, fraqueza em um lado do corpo ou alteração visual exige atendimento imediato.

O sexto sinal parece "só de pele", mas em alguns contextos pode fazer parte de um quadro maior.

06

SINAL QUE MERECE ATENÇÃO



Pele muito seca e coceira persistente

Coceira tem dezenas de causas. Na doença renal, costuma ganhar relevância em estágios mais avançados.



O QUE OBSERVAR

Coceira intensa, difusa, recorrente, sem lesões óbvias ou alergia conhecida - especialmente se houver sono ruim, cansaço, náusea ou alterações em exames.



MITO OU VERDADE?

"Toda coceira é sinal de rim." MITO. Ressecamento, dermatites, alergias, fígado, tireoide e medicamentos são causas comuns. O contexto define a investigação.



O QUE FAZER

Evite se automedicar. Registre quando começou, onde coça, o que piora e quais produtos ou remédios foram usados. Procure avaliação se persistir.



PROCURE LOGO SE

Houver inchaço de boca/rosto, dificuldade para respirar, bolhas extensas, febre ou descamação importante.

O último sinal costuma ser ignorado como "problema de estômago" - mas merece atenção quando vira padrão.

07

SINAL QUE MERECE ATENÇÃO



Náusea, perda de apetite e gosto metálico

Esses sintomas são inespecíficos e podem ter muitas causas; em doença renal, tendem a aparecer quando o quadro está mais avançado.



O QUE OBSERVAR

Enjoo frequente, vômitos, comida “sem gosto”, hálito diferente, gosto metálico, saciedade precoce e perda de peso sem intenção.



POR QUE PODE ACONTECER

Quando a filtração cai muito, resíduos podem se acumular e afetar apetite e paladar. Problemas digestivos, infecções, gravidez e medicamentos também são possibilidades.



O QUE FAZER

Não “empurre com a barriga” se os sintomas persistirem. Registre frequência, perda de peso, ingestão de líquidos, urina e remédios e procure avaliação.



NÃO ESPERE

Vômitos repetidos, incapacidade de manter líquidos, confusão, sonolência intensa, falta de ar ou redução importante da urina.

Você já conhece os sinais. Agora vem a parte que evita tanto o pânico quanto a demora: cruzar as pistas.

A LEITURA MAIS INTELIGENTE

Quando os sinais se combinam, a prioridade pode mudar.

Use este quadro como orientação de conversa, não como diagnóstico. A intensidade e a velocidade da mudança também importam.

COMBINAÇÃO	O QUE ELA PEDE
 Espuma persistente + inchaço	Agendar avaliação e conversar sobre exame de urina e função renal.
 Pressão difícil + alteração da urina	Não adiar a consulta; leve registros de pressão e medicamentos.
 Inchaço rápido + falta de ar	Atendimento urgente.
 Cansaço + palidez + falta de ar aos esforços	Avaliar anemia e outras causas com profissional.
 Náusea persistente + pouca urina + sonolência	Atendimento rápido, especialmente se estiver piorando.

**REGRA DE OURO**

Quanto mais rápido o quadro muda e quanto mais sintomas sistêmicos aparecem, menos sentido faz "esperar para ver".

SINAIS DE ALERTA

Não espere uma consulta de rotina.

Procure pronto atendimento ou acione o serviço de emergência quando houver sinais de gravidade. [6]



Falta de ar importante

especialmente com inchaço ou dificuldade para deitar



Ausência ou queda acentuada da urina

ou sangue visível em grande quantidade



Confusão, convulsão ou sonolência intensa

mudanças neurológicas não devem esperar



Pressão muito elevada com sintomas

dor no peito, alteração visual, fraqueza ou falta de ar



Vômitos persistentes

sem conseguir manter líquidos ou medicamentos

No Brasil: SAMU 192 em situações de emergência.

MESMO SEM SINTOMAS

Algumas pessoas precisam investigar antes de sentir.

Hipertensão e diabetes estão entre as principais causas de doença renal crônica. Outros fatores também aumentam o risco. [1][2][4]



Pressão alta



Diabetes ou glicose alta



Doença cardiovascular ou insuficiência cardíaca



Histórico familiar de doença ou falência renal



Uso frequente de anti-inflamatórios ou outros medicamentos potencialmente nefrotóxicos



Idade avançada, obesidade ou tabagismo



Pedras, infecções urinárias recorrentes ou alterações renais anteriores



Doença autoimune ou outras condições crônicas



PERGUNTA PARA A CONSULTA

“Pelo meu histórico, com que frequência devo avaliar creatinina, TFG estimada e albumina na urina?”

O QUE OS SINTOMAS NÃO MOSTRAM

Dois exames simples revelam partes diferentes da história.

Em geral, a avaliação inicial combina sangue e urina. O profissional interpreta resultados, contexto e repetição ao longo do tempo. [3][4]



SANGUE

Creatinina + TFG estimada

A creatinina ajuda a estimar quanto os rins estão filtrando. A TFG estimada organiza esse resultado em um número interpretável.

[PERGUNTE PELO HISTÓRICO](#)

URINA

Albumina/ creatinina

Pode detectar perda de albumina mesmo quando você não vê espuma. O exame de urina também pode mostrar sangue e outras alterações.

[UM EXAME COMPLETA O OUTRO](#)

IMPORTANTE

Um resultado isolado nem sempre fecha doença renal crônica. Persistência por pelo menos 3 meses, outros marcadores e a avaliação clínica fazem parte da definição. [4]

Na próxima página: a diferença entre "fazer exames" e chegar preparada para interpretá-los.

CONSULTA SEM ESQUECER NADA

O que você leva pode mudar a qualidade da consulta.

Chegar com um resumo objetivo ajuda o profissional a enxergar padrões e evita que informações importantes fiquem para depois.



REGISTRO DE 7 DIAS

pressão, peso, inchaço, urina, sintomas e horários



LISTA DE MEDICAMENTOS

nome, dose, horário, suplementos e uso eventual de anti-inflamatórios



EXAMES ANTERIORES

creatinina, TFG estimada, urina, glicose e laudos relevantes



HISTÓRICO

diabetes, hipertensão, pedras, infecções e casos na família

PERGUNTA-CHAVE “O que neste conjunto merece acompanhamento e qual é o próximo passo?”

PLANO DE AÇÃO

7 dias para sair da preocupação e chegar à ação possível.

Não é um tratamento. É uma forma de organizar o que você já percebeu e buscar ajuda com mais clareza.

DIA 1

Escolha um caderno ou use a página imprimível deste guia.

DIA 2

Anote sintomas, horários, pressão e medicamentos.

DIA 3

Observe urina e inchaço sem obsessão: apenas registre padrões.

DIA 4

Reúna exames antigos e compare datas - não interprete sozinho.

DIA 5

Liste fatores de risco e histórico familiar.

DIA 6

Escreva as 3 perguntas mais importantes para a consulta.

DIA 7

Agende avaliação ou leve o registro ao profissional que já acompanha você.

✗ O QUE NÃO FAZER

Não interrompa remédios, não comece "detox renal", não tome diurético e não aumente água de forma excessiva sem orientação individual.

MITO OU VERDADE?

Cinco frases que parecem úteis mas podem atrasar o cuidado.

MITO

"Se eu urino normal, meus rins estão bem."

Volume de urina pode permanecer normal mesmo com doença renal. Exames são mais confiáveis para rastreamento.

MITO

"Dor nas costas é sempre dor no rim."

Músculos e coluna são causas muito comuns. Dor renal tem contextos específicos e precisa de avaliação.

MITO

"Beber muita água limpa qualquer problema."

Necessidade de líquidos varia. Excesso pode ser inadequado em algumas condições.

VERDADE

"Pressão alta pode afetar os rins."

E o contrário também: alterações renais podem piorar a pressão.

VERDADE

"Creatinina e urina contam histórias diferentes."

A combinação de sangue e urina melhora a avaliação inicial.

Micro-recompensa: agora você já sabe distinguir "sinal", "risco" e "diagnóstico" - três coisas que muita gente mistura.

RESUMO DE BOLSO

O mapa de 60 segundos para lembrar do essencial.

01



Espuma persistente

02



Inchaço

03



Cansaço incomum

04



Urina diferente

05



Pressão difícil

06



Coceira persistente

07



Náusea e apetite baixo



Persistiu? Combinou? Há fator de risco?



PRÓXIMO PASSO

Converse sobre creatinina/TFG estimada e exame de urina. Leve registros e não se automedique.



URGÊNCIA

Falta de ar, ausência de urina, confusão, sangue em grande quantidade ou pressão muito elevada com sintomas.

CHECKLIST IMPRIMÍVEL

Meu registro de 7 dias

NOME: _____

Preencha sem tentar interpretar. Leve à consulta.

DIA	PRESSÃO	PESO	ESPUMA	INCHAÇO	CANSAÇO	URINA	NÁUSEA	OBS.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								



LEGENDA SIMPLES

✓ presente • - ausente • escreva horário, intensidade ou qualquer mudança importante na coluna "OBS."

Medicamentos e suplementos usados nesta semana:

O QUE DIZIAM SER IMPOSSÍVEL

Informação não apaga o medo. Mas devolve escolhas.

A doença renal e a pressão alta tornaram minha caminhada mais arriscada. Passei pela hemodiálise, pelo transplante e por uma gravidez de altíssimo risco. Minha filha nasceu prematura - e hoje nossa história existe porque houve cuidado, acompanhamento e decisões no momento certo.



O QUE EU QUERO DEIXAR COM VOCÊ

Você não precisa sair deste guia com todas as respostas. Precisa sair com mais atenção ao próprio corpo, menos vergonha de perguntar e coragem para procurar ajuda antes que o medo mande adiar.

“Cuidar cedo não muda apenas exames. Pode mudar histórias.”

- Camila Almeida



CONTINUE SUA JORNADA

Este guia é o começo.

Os próximos passos aprofundam a prática.

Conhecimento em camadas: primeiro você reconhece, depois se organiza e, por fim, aprende a defender decisões e direitos com mais segurança.



Direitos do Paciente

BENEFÍCIO

Entenda INSS, trabalho, SUS, plano de saúde e outros direitos em linguagem simples.

PARA QUEM

Todos os pacientes e famílias.

RESULTADO ESPERADO

Saber quais caminhos pesquisar e como organizar documentos.



Consulta Sem Esquecer Nada

BENEFÍCIO

Planner de exames, pressão, medicamentos, sintomas e perguntas.

PARA QUEM

Pacientes e cuidadores.

RESULTADO ESPERADO

Chegar mais preparado e acompanhar a própria história.



Entre Duas UTIs

BENEFÍCIO

Relato real de uma gravidez de alto risco, parto prematuro e luta pela vida em UTIs diferentes.

PARA QUEM

Mulheres em gestação de risco e famílias.

RESULTADO ESPERADO

Acolhimento e esperança para quem vive a mesma jornada.



Não Morra em Vida

BENEFÍCIO

Relato autobiográfico de fé, amor e recomeço diante de um diagnóstico grave.

PARA QUEM

Pacientes e famílias em busca de esperança.

RESULTADO ESPERADO

Fortalecimento espiritual e emocional diante da doença.

Conheça todas as obras da Camila no instagram: [sigaaacamila](#)

ANTES DE VOCÊ IR

Você chegou até aqui. Agora eu tenho um pedido.



SALVE ESTE GUIA

para consultar quando surgir uma dúvida ou antes de uma consulta.



ENVIE PARA UMA PESSOA

que tem pressão alta, diabetes ou vive adiando exames.



CONTINUE COMIGO

para aprender sobre vida após o transplante, maternidade real e saúde renal em linguagem simples.



@sigaaacamila

Aponte a câmera para seguir.
Conteúdo real, informação simples e acolhimento sem promessas impossíveis.

[instagram.com/sigaaacamila](https://www.instagram.com/sigaaacamila)

Dedicado a todos os pacientes renais que conheci na caminhada - e a quem ainda pode descobrir cedo.

FONTES E AVISO IMPORTANTE

Credibilidade também é saber onde a informação termina.

REFERÊNCIAS PRINCIPAIS

- [1] Ministério da Saúde. Doenças Renais Crônicas (DRC). gov.br/saude.
- [2] NIDDK. What Is Chronic Kidney Disease in Adults? niddk.nih.gov.
- [3] NIDDK. Chronic Kidney Disease Tests & Diagnosis.
- [4] KDIGO. 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD.
- [5] CDC. Testing for CKD e Risk Factors for CKD.
- [6] Ministério da Saúde. Linha de Cuidado da DRC em adultos – sinais de alerta e conduta.

AVISO

Este material é educativo e informativo. Não substitui consulta, diagnóstico, exame ou tratamento por profissional de saúde. Sintomas renais são inespecíficos e cada organismo é único. Não inicie, interrompa ou altere medicamentos, suplementos, hidratação ou tratamentos com base neste guia. Em situações de emergência, procure atendimento imediatamente.



REVISÃO EDITORIAL

Conteúdo reorganizado e revisado em julho de 2026, com base nas fontes acima e na experiência pessoal da autora. Este material tem caráter educativo e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento individualizado.

© 2026 Camila Almeida • @sigaaacamila • Uso pessoal. Proibida reprodução ou venda sem autorização.