

**Aconselhe-se com a equipa de
profissionais na sala de espera
exterior do HSC
de 9 a 10 de março
Entre as 9h00 e as 15h30**

Nome:

TA ____/____mmHg

P _____bpm/min

Glicémia _____mg/dl

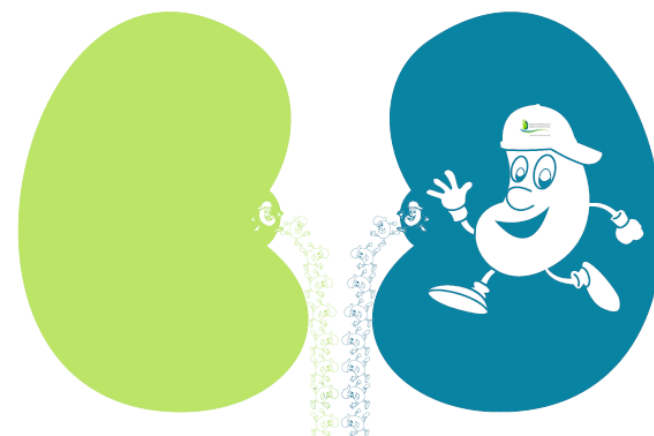
Peso _____Kg



**Venha caminhar connosco no
dia 12 de março no passeio
marítimo de Oeiras.
Esperamos por si, na praia da
Torre, entre as 9h30 e as 12h00**



**Dia Mundial do Rim
9 de março**



Saúde Renal para Todos



Hospital de Santa Cruz

**Semana do Rim
7 a 12 de março**

Principais funções do Rim

-  Filtra o Sangue e limpa as toxinas do nosso corpo que são eliminadas pela urina
-  Regula a quantidade de água e mantém o equilíbrio de alguns sais minerais
-  Produz hormonas que regulam a Pressão Arterial
-  Ajuda na produção de células vermelhas no sangue (evita a Anemia)
-  Ajuda na Ativação da Vitamina D (manutenção e saúde óssea)



Doença Renal Crónica

Ocorre quando os Rins perdem a capacidade de efetuar as suas funções básicas
Pode progredir de uma forma lenta e silenciosa

Principais Causas

Diabetes e Hipertensão Arterial

O que fazer para **PREVENIR** e manter a saúde renal:



Mantenha-se em forma – Caminhe (pelo menos 20min/Dia)



Reduza o consumo de sal
Reduza o consumo de açúcar



Controle o Peso



Controle a Pressão Arterial



Beba água em quantidade adequada (1,5L/Dia)



Não Fume



Evitar anti-inflamatórios não-esteroides (p.ex. : ibuprofeno, naproxeno ou diclofenac) e optar por paracetamol

A DOENÇA RENAL CRÓNICA pode ser **prevenida**

Quando diagnosticada de forma precoce

Peça ao seu Médico
para avaliar o seu RIM

...

Se tiver Diabetes
Se tiver Hipertensão
Se tiver Excesso de Peso
Se alguém da sua família tiver Doença Renal



**Rins Saudáveis significam mais
Saúde e melhor Qualidade de
Vida**

Cuide dos Seus Rins

A Doença Renal Crónica **NÃO** tem Cura