

ALIMENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE CÁLCULOS RENAIIS - A IMPORTÂNCIA DA UROANÁLISE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

SOUZA, CAMILA ALVES CARLIN DE¹; KOGICOVISCI, Isabelly Cristina²;
MOREIRA, Kemely Granemann³; SEIDEL, Mariane Rafaela³;

Fundamentação/Introdução: O cálculo renal (pedra no rim, nefrolitíase ou litíase renal), é uma doença comum, provocada pela cristalização de sais minerais presentes na urina, que se agrupam e formam uma pedra no trato urinário. Quando esta é capaz de obstruir o escoamento da urina, estruturas internas do rim podem se dilatar, manifestando o sintoma cólica renal. A uroanálise destaca-se como ferramenta acessível, prática e de grande valor clínico na triagem e monitoramento do cálculo renal, permitindo a identificação de alterações relacionadas. Além de auxiliar no diagnóstico precoce, possibilita o acompanhamento e prevenção de recorrências.

Objetivos: Avaliar a relação entre hábitos alimentares e formação de cálculos renais, destacando nutrientes e alimentos que podem favorecer esse processo. Além disso, analisar a importância da uroanálise como ferramenta acessível para o diagnóstico precoce, monitoramento e prevenção da cálculos renais, com base em evidências da literatura científica.

Delineamento e Métodos: Trata-se de uma revisão de literatura qualitativa e descritiva, baseada em artigos científicos na base PubMed/MEDLINE e periódicos nacionais. Foram selecionados estudos que abordam a uroanálise como método diagnóstico, bem como sua aplicabilidade clínica e associação com alterações metabólicas.

Resultados: O presente estudo demonstrou que o consumo excessivo de sódio, potássio, fitatos e oxalatos, presentes em alimentos como embutidos e industrializados, banana e batata, feijão, grãos integrais, espinafre e chocolate, pode contribuir significativamente para a formação de cálculos renais, especialmente quando associado à baixa ingestão diária de água. A uroanálise permite identificar alterações relacionadas aos cálculos renais: cristalúria; variações de pH; hematúria microscópica. Complementar a este exame, a tomografia possibilita a identificação dos cálculos no sistema urinário, mesmo sem contraste.

Conclusões/Considerações Finais: A formação de cálculos renais está diretamente relacionada a fatores alimentares modificáveis, o que reforça a importância da educação nutricional. A ingestão adequada de líquidos e redução do consumo de sódio e proteínas animais constituem medidas eficazes na diminuição do risco de cálculo renal. Assim, a uroanálise configura-se como exame fundamental de triagem. Sua integração à clínica permite intervenções rápidas e eficazes, fortalecendo seu papel na promoção da saúde renal e prevenção de recorrências.

Palavras-chave: Alimentação; Cálculos Renais; Prevenção; Uroanálise;

1 Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - Caçador - SC - Brasil

2 Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - Uniarp - Caçador - SC - Brasil

3 Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-Uniarp - Caçador - SC - Brasil