10 *perguntas*

sobre ***saúde renal*** para fazer na consulta **pediátrica**



@polly_nefropediatra

Você já parou para pensar em como os rins do seu filho estão funcionando?

Eles são **órgãos silenciosos**, que raramente “reclamam” quando algo está errado.

Sou a Drª Pollyana Pacheco, pediatra e nefrologista pediátrica.

Já ajudei centenas de crianças a prevenir e corrigir problemas renais – inclusive em acompanhamento pré e pós cirúrgico – e hoje vou te dar uma arma poderosa para ajudar o seu filho.

Vamos lá?

Não é só sobre o xixi.

Manter a saúde renal na infância é fundamental para garantir o **crescimento saudável**, o **bom funcionamento do corpo** e até prevenir doenças futuras.

Mas como toda questão de saúde, é necessário investigar antes que algo se torne um problema grave.

Eu sei:

Talvez o pediatra do plano de saúde não tenha a formação e a experiência necessária para começar essa investigação, mas fique tranquilo (a):

Neste guia prático, reuni as 10 perguntas mais importantes que todo pai e mãe devem fazer ao pediatra sobre os rins e as vias urinárias das crianças.

PERGUNTA 01

Meu filho está bem hidratado?

Pra você observar: a cor da urina é um ótimo termômetro — quanto mais clarinha, melhor!

Beber pouca água pode prejudicar os rins.

Sim! A água ajuda a eliminar toxinas e impede que sais e minerais se acumulem, evitando cálculos renais.

🚫 Atenção: crianças que bebem pouca água têm maior risco de infecção urinária.

Ponto de atenção: urina muito amarela ou com cheiro forte é sinal de pouca hidratação.



PERGUNTA 02

Qual é a quantidade ideal de água diária para o meu filho?

Pra você observar: a quantidade depende da idade, do peso e das condições atuais da criança, mas o cálculo que utilizamos é: 30 a 50ml/kg/dia, em geral.

Dica de ouro: oferecer água com regularidade é melhor do que grandes volumes de uma vez.



PERGUNTA 03

Posso colocar sal na comida do meu filho? Quanto?

Pra você observar: o ideal é evitar sal até 1 ano de idade. Depois disso, o uso deve ser mínimo.

⚠️ **Atenção:** o excesso de sal aumenta a pressão arterial e sobrecarrega os rins.

Lembrete: algumas condições podem alterar essa recomendação. Por isso, o ideal é perguntar ao pediatra para o caso do seu filho.





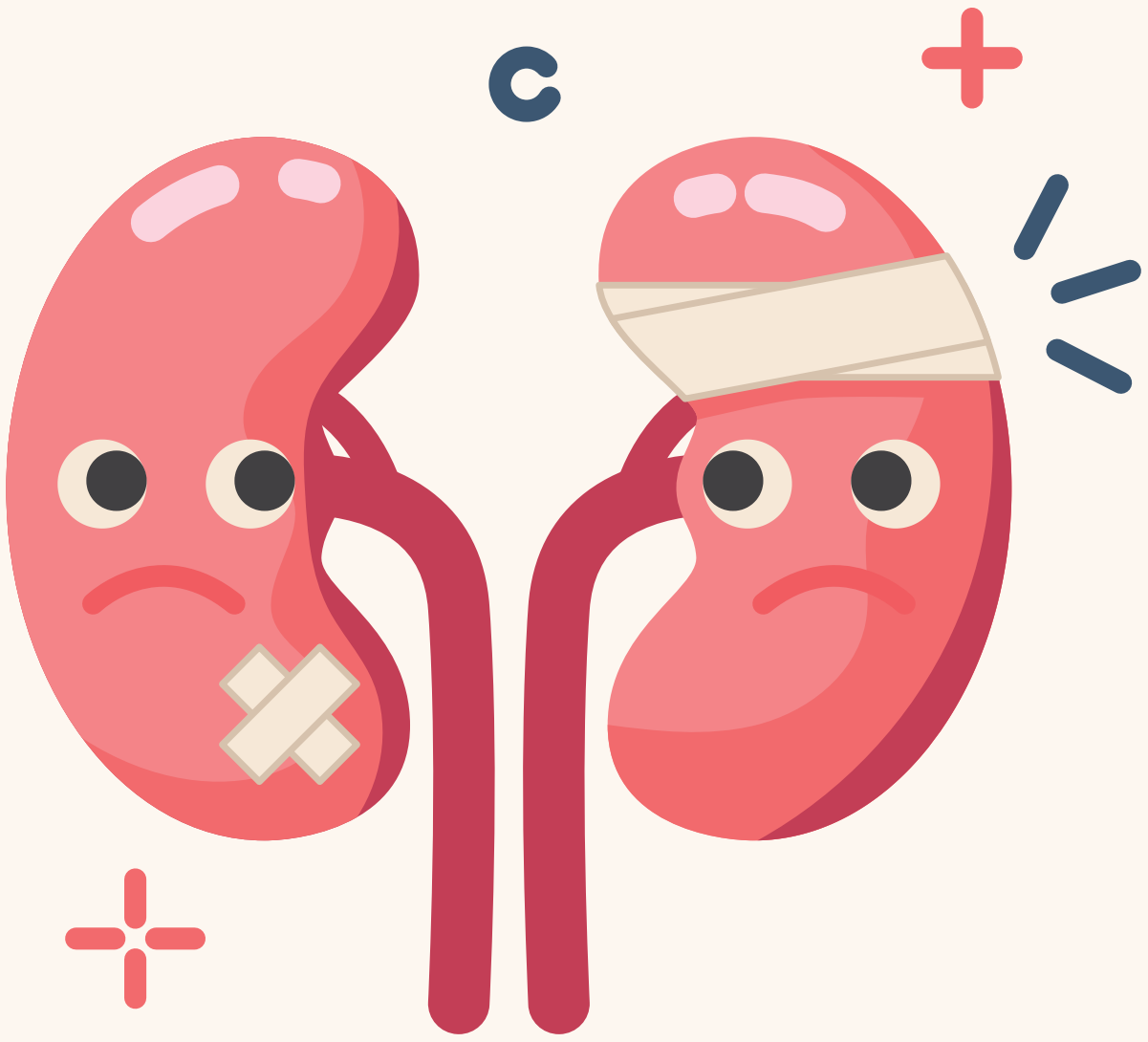
PERGUNTA 04

Alguma coisa que ele come regularmente está prejudicando os rins?

Pra você observar: prefira alimentos naturais: frutas, legumes e proteínas frescas.

🚫 Evite ultraprocessados — eles são ricos em sódio, fósforo e conservantes que afetam a função renal.

Lembrete: conte ao pediatra as coisas que seu filho costuma comer, mesmo aquelas que parecem saudáveis. Cada caso é um caso!



PERGUNTA 05

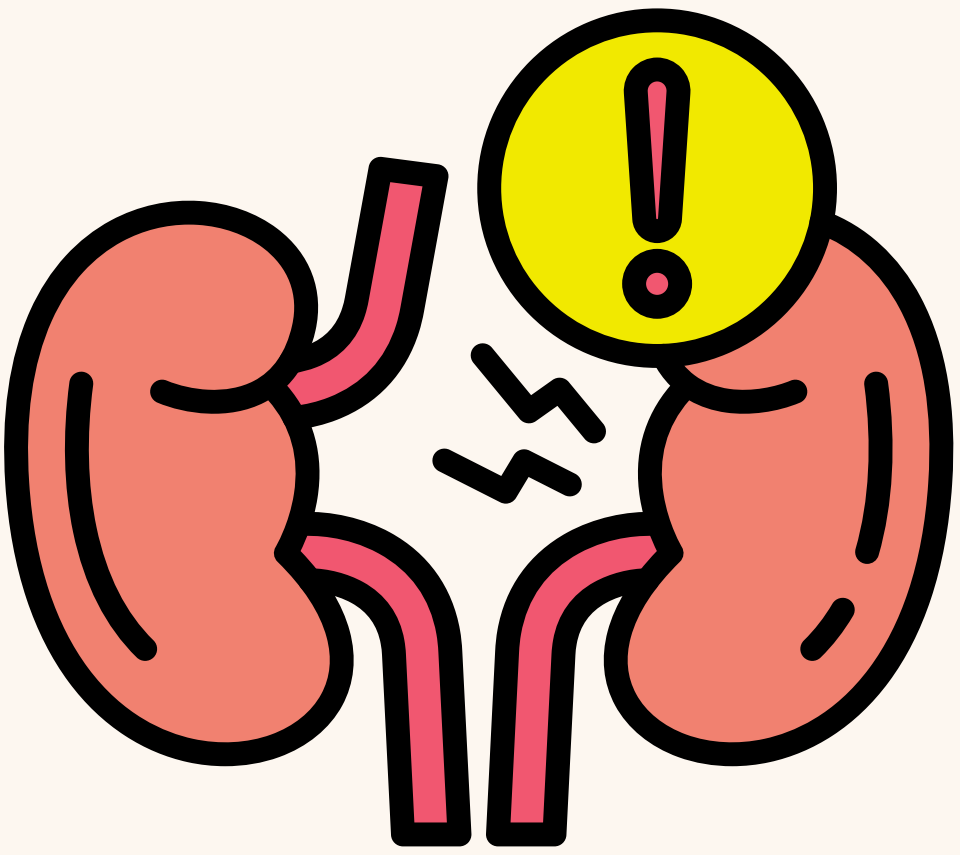
Como saber quando a infecção urinária precisa ser melhor investigada?

Pra você observar: infecção urinária nem sempre é um problema simples e passageiro.

🚨 Infecções urinárias repetidas podem atingir os rins e causar cicatrizes renais permanentes.

Lembrete: quando ocorre em bebês, com febre alta ou se repete várias vezes, não é só dar um remedinho e esperar passar!

Em alguns casos, exames de imagem ajudam a identificar alterações anatômicas do trato urinário.



PERGUNTA 06

A quantidade de xixi que o meu filho faz está normal?

Pra você observar: observe se ele urina menos de 3 a 4 vezes por dia ou faz xixi muito concentrado. Ir pouco ao banheiro pode ser apenas falta de ingestão de líquidos, mas também pode indicar problema renal.

🚨 Sim! Segurar o xixi facilita o crescimento de bactérias e pode causar infecção.

Dica: ensine seu filho a urinar a cada 3 horas, mesmo que não sinta tanta vontade.



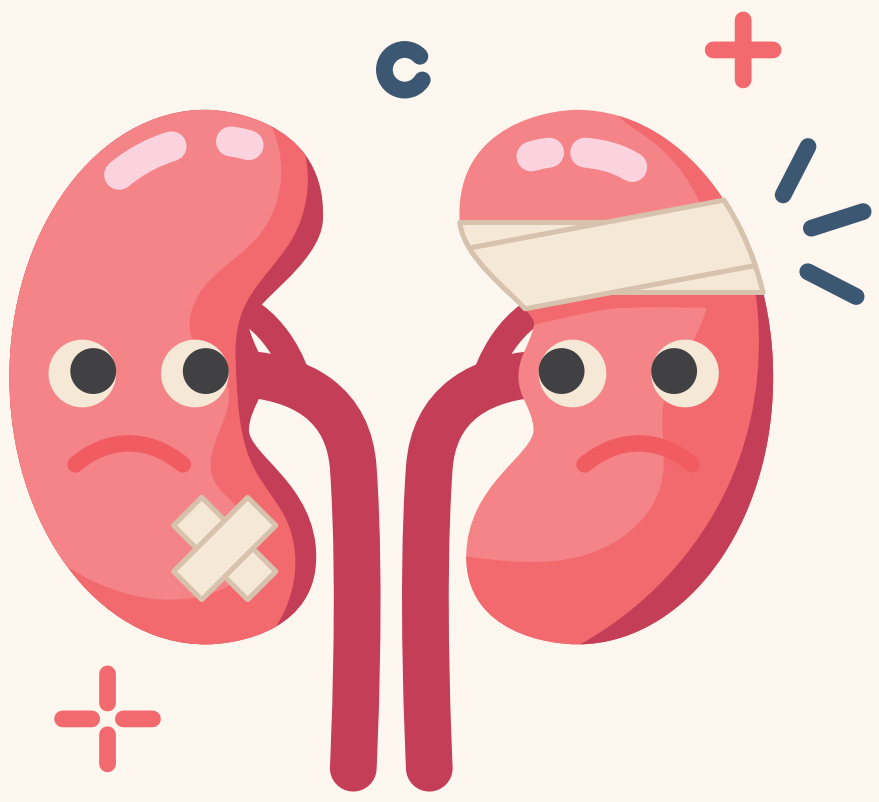
PERGUNTA 07

Com que frequência devo avaliar os rins do meu filho?

Pra você observar: durante as consultas de rotina, é importante fazer a anamnese, mas nem sempre avaliar significa pedir exames. No entanto, é comum que o pediatra solicite, ao menos, exames simples de urina e sangue.

🚨 **Atenção:** crianças com histórico familiar de doenças renais ou com histórico de complicações precisam de acompanhamento mais próximo, de preferência com um **especialista em nefropediatria**.

Curiosidade: os principais exames são o EAS (urina tipo I) e a creatinina no sangue. Com esses exames simples é possível identificar alterações antes que surjam sintomas.



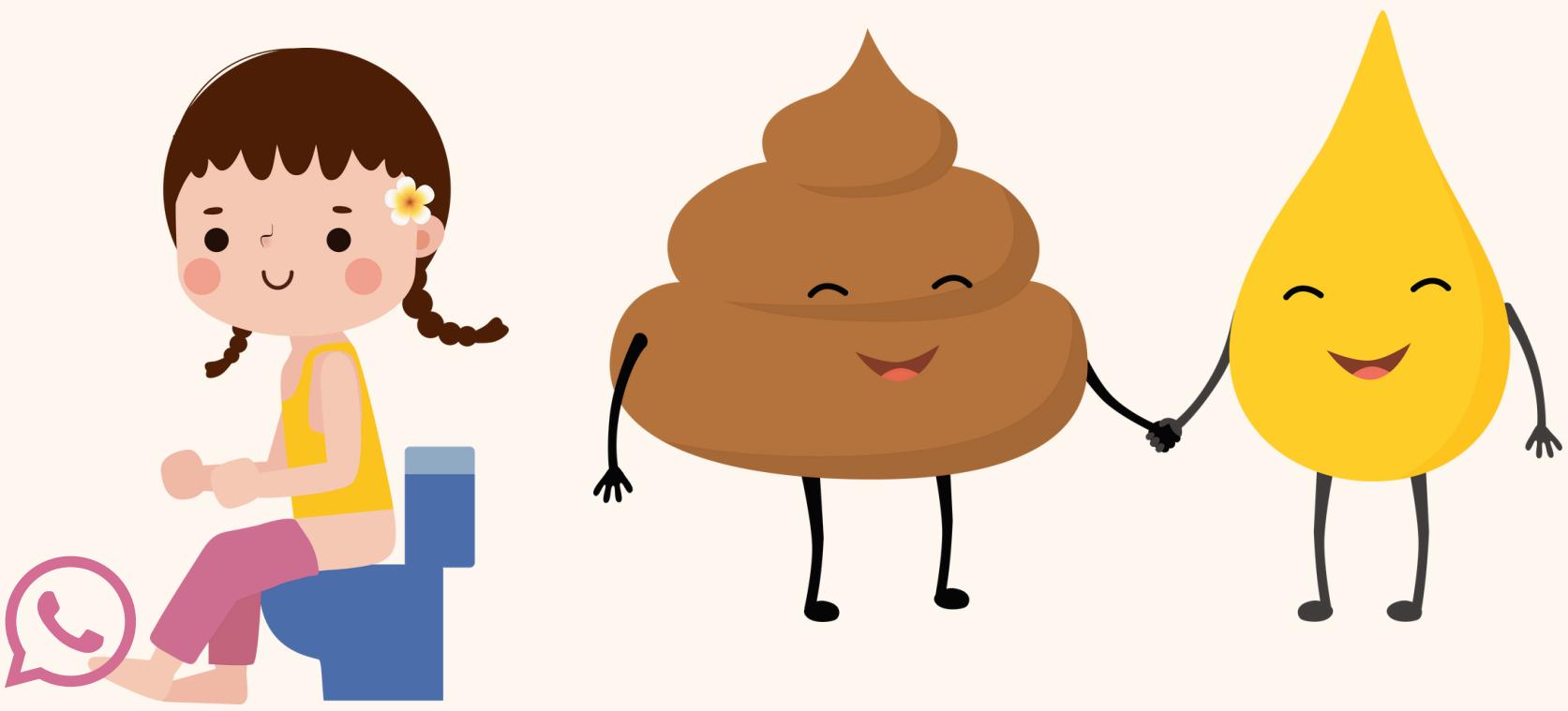
PERGUNTA 08

O intestino do meu filho pode estar atrapalhando a função urinária?

Pra você observar: a constipação (reto cheio) comprime a bexiga, dificulta relaxar para urinar e sobra urina — isso gera urgência, perdas e infecção urinária.

🚨 ***se ele evacua menos de uma vez ao dia, com fezes duras, dor ou esforço, escapes de fezes na roupa, barriga "estufada" ou recusa em evacuar, ligue o sinal de alerta.***

Lembrete: se tentar resolver a constipação em casa nõ resolver em dois dias, procure o pediatra. Em qualquer sinal de infecção urinária relacionada à constipação, não espere: procure um especialista em rins infantis.



PERGUNTA 09

Sobre os rins, quais sintomas devo observar depois dessa consulta?

Pra você observar: os rins podem adoecer “em silêncio”, por isso é importante observar mudanças sutis.

🚨 ***Inchaços, cansaço, urina escura, espuma na urina ou pressão alta são sinais de alerta, e você deve procurar o nefropediatra imediatamente!***

Lembrete: hidratação, alimentação saudável, praticar esportes, não segurar o xixi e tratar infecções urinárias precocemente.

Estimular o hábito de beber água e urinar de forma regular é o melhor presente para os rins!



PERGUNTA 10

Acha importante passar por um nefrologista pediátrico?

Pra você observar: muitas vezes, o pediatra do seu plano de saúde não sugere isso porque não conhece ninguém que possa ajudar.

Essa especialidade é bem rara no Brasil: somos menos de 500 profissionais!

No entanto, quando você sugere que está disposto (a) a se aprofundar no caso do seu filho, o pediatra tem mais uma opção para considerar no tratamento ou prevenção.

🚨 ***Se você já percebeu alterações, não espere: siga direto para o especialista!***

Lembrete: o acompanhamento especializado garante diagnóstico precoce e tratamento eficaz.



nefropediatra não é só para problema que *já aconteceu.*

Em alguns pontos específicos da vida da criança, é extremamente recomendável passar por uma consulta.

Isso vai ajudar a família a manejar bem a fase, ***evitando complicações e tornando os desafios menores***.

Preparação para o desfralde (18–36 meses) e retirada da fralda noturna: alinhamento de rotina de água/banheiro e postura no vaso;

Transição para vaso adulto: ajuste de apoio dos pés e tempo sentado para esvaziar bem;

Entrada na creche/escola ou volta às aulas: criança tende a "segurar" xixi; organizar pausas, hidratação e acesso ao banheiro;

Início de treinos esportivos regulares/competitivos: plano de hidratação, ida ao banheiro pré/pós treino;

Adolescência com **suplementos/dietas hiperproteicas** ou uso frequente de anti-inflamatórios “para dor do treino”;

Antes de começar **remédios que exigem vigilância renal**

História familiar de doença renal ou achados no pré-natal (hidronefrose, rim único): acompanhamento preventivo;

Prematuridade/baixo peso ao nascer: checagem de pressão, função renal e crescimento.

Se você identificou, neste material, a necessidade de uma consulta, eu posso te ajudar!

Atendo crianças de todo o Brasil, através de um atendimento investigativo e humanizado – tanto online quanto presencial.

Quer saber como funciona a **consulta**, valores e condições?

Entre em contato *clicando no botão abaixo.*

SABER MAIS

Vamos te atender com todo carinho.