

## **DIA MUNDIAL DO RIM**

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

Autor: NARA MAGGIONI DOS SANTOS

A doença renal crônica (DRC) resulta de lesão renal com conseqüente perda progressiva e irreversível da função dos rins (glomerular, tubular e endócrina). As principais causas de DRC terminal, no mundo e no Brasil, são diabetes melito e hipertensão arterial. Há, globalmente, um crescimento rápido da DRC, decorrente do aumento e do envelhecimento da população. Setenta por cento dos portadores de doença renal são assintomáticos e não sabem que apresentam esta patologia até evoluírem para as fases mais avançadas. Para o tratamento de pacientes (em torno de 1 milhão/ano) que necessitam de diálise e de transplante renal, o Sistema Único de Saúde (SUS) gasta cerca de 10% de sua verba anual total. Portanto é necessário um plano para prevenção e detecção precoce dos pacientes portadores de DRC. A Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) desenvolve, durante todo ano, desde 2003, a Campanha Previna-se, para popularizar que através da identificação precoce da doença renal e de seus fatores agravantes é possível evitar sua progressão para estas fases terminais, que requerem métodos de substituição (diálise e transplante). Desde 2006, o Brasil está engajado na comemoração do Dia Mundial do Rim, que acontece na segunda quinta-feira do mês de março, cuja mensagem é "a doença renal é comum, prejudicial e tratável". Neste ano, o Dia Mundial do Rim foi comemorado em 13 de março, com atividades de prevenção e/ou eventos para divulgação e orientação a respeito de DRC em 17 estados brasileiros. Em Porto Alegre, as atividades desenvolvidas com crianças foram realizadas exclusivamente pelo programa de extensão "Prevenção de Doenças Crônicas na Infância - Escola Promotora de Saúde", na Escola de Educação Infantil do Instituto de Educação General Flores da Cunha e na Creche Francesca Zacaro Faraco da UFRGS. No Instituto de Educação, 2 semanas antes, foi feita uma reunião com todas as professoras e as duas vice-diretoras da Educação Infantil e estabelecido um plano conjunto para as atividades do Dia Mundial do Rim. A partir de então foram desencadeadas várias ações, que incluíram a elaboração de uma merenda saudável para as crianças e para os pais, atividades específicas para as crianças focadas na alimentação saudável e no funcionamento dos rins, que seriam desenvolvidas pelas professoras previamente e no Dia Mundial do Rim, elaboração de um programa de palestras e oficinas para os pais e avós no Dia Mundial do Rim, junto com medidas de altura, peso, pressão arterial, cálculo do índice de massa

corporal (IMC) e dosagem de creatinina, que é o marcador mais precoce de alteração no funcionamento dos rins. O Conselho Regional de Farmácia - RS apoiou a ação e através dele se obteve a colaboração do laboratório Unilab, que colheu e executou as dosagens de creatinina, sem ônus. O Dia Mundial do Rim se iniciou às 8h e se estendeu até às 17h, para permitir a participação de todos, já que a escola funciona em 2 turnos. Foram realizadas 2 palestras sobre "Rótulos dos Alimentos", uma em cada turno e uma sobre "Prevenção de Doenças Crônicas". Houve o lançamento do projeto de extensão "Radialistas Mirins na Prevenção da Saúde", com a presença de sua coordenadora, Profa Sandra de Deus, da Faculdade de Comunicação da UFRGS. Foi exibido o filme da campanha Previna-se da SBN "Mundo dos Rins". As crianças fizeram desenhos com beterraba, que depois foram expostos e trabalharam conteúdos com as professoras sobre o funcionamento dos rins, necessidade de beber bastante água e comer pouco sal. Foi realizado o "Bingo do Estilo de Vida Saudável" em cada sala de aula por integrantes da equipe do programa. Neste mesmo dia foi feita a entrega aos pais dos "boletins de avaliação" (peso, altura, pressão arterial, IMC, fatores de riscos genéticos e de estilo de vida) das crianças. No Dia Mundial do Rim, 69 pais e profissionais da escola foram pesados, mediram altura e tiveram seu IMC calculado; 61, mediram a pressão arterial e 79, dosaram a creatinina. Na Creche, que funciona em tempo integral, as atividades do Dia Mundial do Rim foram desenvolvidas das 12:30 às 18:30h do dia 14. Inicialmente houve o lançamento do projeto de extensão "Radialistas Mirins na Prevenção da Saúde" pela Profa Sandra de Deus, que estará aberto também para a participação das crianças da Creche. Houve uma apresentação sobre "As epidemias do século 21: obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças vasculares", seguida de uma exposição sobre "Os rótulos dos alimentos e como interpretá-los". Após, os pais foram convidados para passar ao refeitório da Creche, onde foram distribuídos os rótulos dos alimentos trazidos de casa pelos alunos durante aquela semana e houve uma troca informal de informações com os integrantes do programa sobre os rótulos, enfatizando o conteúdo de sal dos alimentos. Foi oferecido um lanche saudável para os pais: grãos de soja torrados, palitos de cenoura e de beterraba e um patê de soja. As atividades para as crianças foram: desenho com beterraba, coordenado pela Profa Cecília Bueno, artista plástica e ex-diretora da Creche, "Bingo do estilo de vida saudável" e "Trem dos alimentos", todos com o objetivo de enfatizar os alimentos saudáveis e, para as crianças maiores, a pirâmide dos alimentos. Neste dia também foi comemorado o aniversário de uma das crianças. Houve um contato prévio com seus pais e eles aceitaram a proposta de realizar um "aniversário saudável", isto é, com muitas frutas, sem refrigerantes, salgadinhos, balas, que foi um sucesso absoluto e servirá de estímulo

para as próximas comemorações. No final da tarde, foi realizada a exposição dos desenhos feitos com beterraba, servido um lanche igual e entregue folhetos da campanha Previna-se para os pais. O Dia Mundial do Rim serviu para, além de medir peso, altura, pressão arterial e dosar a creatinina dos pais e profissionais da escola, propiciar uma oportunidade única de educação para a saúde e de reflexão sobre prevenção, tanto para os pais como para os profissionais das escolas e as crianças e até mesmo para a própria equipe do programa. Esta estratégia teve resultados muito positivos, quanto a adesão e interesse por parte tanto das crianças como dos familiares. Isso comprova que atividades como essas são necessárias e efetivas, mas para proporcionar resultados ainda mais significativos e causar modificações no estilo de vida, devem ser realizadas de forma contínua durante o ano.