

FATORES DE RISCO E PREVENÇÃO DA LITÍASE RENAL: ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

DOI: 10.47094/ICONMEGO2024/40

Sabrina Rodrigues Santos¹; Júlia de Oliveira Braga¹; Ana Caroline Souza¹; Paulo Henrique Rodrigues de Siqueira¹; Marília Bentivóglia Costa Rodrigues².

1. Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

2. Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

INTRODUÇÃO: A litíase renal, popularmente conhecida como pedra nos rins, é uma condição caracterizada pela formação de cálculos minerais nos rins, causada pela supersaturação da urina. Afeta principalmente homens entre 20 e 40 anos, causando dor intensa. Os principais fatores de risco incluem: baixa ingestão de água, obesidade, sedentarismo, dieta inadequada, caracterizada por alto consumo de alimentos ricos em oxalato (como espinafre e chocolate), proteínas e sódio. A prevenção é focada em mudanças no estilo de vida e requer uma abordagem multidisciplinar. **OBJETIVOS:** Avaliar as principais prevenções para a litíase renal, principalmente através dos hábitos de vida diário e enfatizar os fatores de risco. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura dos últimos 5 anos, consultando bases de dados como PubMed e Google Acadêmico, para identificar estratégias de prevenção da litíase renal. A pesquisa incluiu estudos quantitativos e qualitativos sobre fatores como consumo de líquidos, dieta, obesidade e estilo de vida. Utilizando termos como “litíase renal”, “prevenção”, “consumo de água”, “dieta” e “estilo de vida”, aplicando operadores booleanos. A análise buscou identificar e avaliar a eficácia das principais estratégias preventivas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A revisão indicou que as principais estratégias para prevenir a litíase renal incluem mudanças no estilo de vida, com foco na ingestão adequada de água e uma alimentação saudável. O consumo suficiente de água é a medida mais eficaz para diluir a urina e evitar a formação de cálculos. A ingestão excessiva de carnes vermelhas, sódio e gorduras saturadas aumenta o risco, enquanto uma dieta rica em peixes, frutas cítricas, vegetais e fibras ajuda na prevenção. A obesidade também é um fator de risco significativo. A litíase renal pode ser prevenida através de um estilo de vida saudável, que inclui aumento da ingestão de água, uma dieta equilibrada, e prática regular de atividades físicas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se, portanto, que a adesão a hábitos de vida saudáveis são de suma importância para a prevenção da litíase renal. Logo, a promoção de programas de educação em saúde, através da equipe multidisciplinar, com foco na prevenção da obesidade e na adoção de hábitos alimentares saudáveis, pode contribuir significativamente para a redução da incidência da doença e a melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: estilo de vida; litíase renal; prevenção.