

# “O Rim não Dói” – Campanha alerta para doença silenciosa que afeta quase 10% da população

written by O Cidadão | 8 de Agosto, 2025



orimnaodoi.pt

#orimnaodoi

**O RIM NÃO DÓI\***

e vai à praia.

Fale com o seu médico.  
Faça o rastreio.  
Proteja os seus rins.

Partenários

Associação Portuguesa de Insuficientes Renais | Sociedade Portuguesa de Nefrologia | Boehringer Ingelheim

\*Esta expressão refere-se à Doença Renal Crónica (DRC), que, na maioria dos casos, progride sem sintomas óbvios, nomeadamente dor, o que a torna uma doença silenciosa. Porém, é fundamental reconhecer que nem todos os doentes renais têm indicadores e que podem manifestar-se por dor ou outros sintomas.

Exames e consultas frequentes, alterações e restrições alimentares, cansaço, câibras, ansiedade, stress e, em muitos casos, necessidade de diálise. É assim o dia-a-dia das pessoas com doença renal crónica, um problema cuja gestão e tratamento, segundo Paulo Urbano, Presidente da Associação Portuguesa de Insuficientes Renais (APIR), **“tem um elevado impacto nas rotinas quotidianas e um impacto emocional, estando associada a altos níveis de ansiedade, stress e depressão”**.

E apesar de, como refere o Professor Edgar Almeida, da Sociedade Portuguesa de Nefrologia (SPN) **“ser muito prevalente – atinge quase 10% da população – é pouco conhecida”**. É para mudar este cenário que nasce a campanha ‘O Rim não Dói’ [#orimnaodoi | orimnaodoi.pt], uma iniciativa da **Associação Portuguesa de Insuficientes Renais (APIR)**, com o apoio científico da SPN e o apoio institucional da Boehringer Ingelheim, para reforçar a importância da saúde renal e do diagnóstico precoce.

Uma exigência ainda maior tendo em conta que se trata de uma doença que tem como principais desafios **“a ausência de sintomas na fase inicial ou sintomas pouco específicos, pouca cultura preventiva, reduzida consciencialização na sociedade em geral, principalmente em grupos de risco, como pessoas com diabetes, hipertensão ou histórico familiar de doença renal e dificuldade de acesso aos cuidados de saúde primários”**, explica Paulo Urbano.

Porque, acrescenta ainda, **“o diagnóstico precoce é um fator determinante para a qualidade de vida do doente renal, pois com um acompanhamento médico adequado e alterações alimentares poderá ser possível evitar ou atrasar a progressão da doença para estádios mais graves, reduzir o aparecimento de comorbilidades, preparar com tempo a opção por um tratamento substitutivo (caso se venha a verificar necessário), facilitando a sua adaptação e minimizando os riscos associados”**.

E a campanha vai ter com os portugueses onde estes mais se encontram no verão – **as praias** -, para os alertar para os cuidados renais.

De 9 a 16 de agosto, **‘O Rim não Dói’** vai estar na praia da Figueira da Foz (dia 9), de Carcavelos (dia 11), de Sesimbra (dia 12) , Praia de alfarim, de Portimão (dia 14), de Quarteira (dia 15), Praia do Forte Novo e de Lagos (dia 16) , Praia Porto Mós a partilhar informação e a sensibilizar.

OC/AJS/Vanessa Rolim