Dra. Elsa Morgado · Nefrologia
Nefrologista · OM 37466 · NIF 192794272 · Faro

DOENÇA RENAL CRÓNICA · ESTADIO 3A

Estadio 3a: o que comer e o que evitar

3a
TFG 45–59 mL/min

Função renal ligeira a moderadamente diminuída. Nesta fase o objetivo é travar a evolução e proteger o coração.

🔎 O que significa?

Os rins filtram cerca de metade do normal (TFG 45–59 mL/min). Muitas pessoas não têm sintomas. O risco de doença cardiovascular está aumentado, por isso cuidar da tensão, do açúcar, do colesterol e do tabaco é tão importante como cuidar da alimentação.

✅ O mais importante

- 🧂 **Sal < 5 g/dia** — a medida alimentar mais importante agora.
- 🥦 **Mais vegetais**, menos carne e menos ultraprocessados.
- 💊 **Rever medicamentos**: não use anti-inflamatórios nem "produtos naturais" sem indicação.
- 🩺 **Tensão, açúcar e colesterol** controlados para proteger rim e coração.

🍽️ Os seus nutrientes neste estadio

Nutriente	Nível	O que fazer
🧂 Sal	Limitar	Menos de 5 g de sal/dia (≈ 2 g de sódio). Conta o sal "escondido": pão, queijo, enchidos, sopas e refeições fora.
🍗 Proteína	Moderar	≈ 0,8 g por kg de peso/dia (ex.: 70 kg → ≈ 56 g). Evite dietas hiperproteicas e batidos. Dê preferência à proteína vegetal.
🍌 Potássio	Em regra, livre	Fruta e legumes fazem bem — não corte por iniciativa própria. Só reduzir se as análises mostrarem potássio alto.
🧀 Fósforo	Atenção aos aditivos	Evite processados com fosfatos (E338–E343, E450–E452): fiambre, salsichas, queijo fundido, colas. Restringir só se o fósforo subir.
💧 Líquidos	Normal	Beba conforme a sede; água como bebida principal.

🚦 Semáforo dos alimentos

🟢 Preferir

- Legumes e hortícolas variados (cozidos, estufados, salteados em azeite)
- Fruta fresca da época: maçã, pera, laranja do Algarve, morangos, melancia*
- Peixe fresco: pescada, dourada, robalo, carapau, sardinha grelhada (sem sal grosso)
- Leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas) como fonte de proteína*
- Azeite para cozinhar e temperar
- Ervas aromáticas, alho, cebola, limão, louro, coentros, orégãos, pimentão-doce
- Água como bebida principal

🟡 Com moderação

- Carne vermelha (vaca, porco, borrego): no máximo 350–500 g por semana
- Pão: atenção à quantidade — é uma das maiores fontes de sal em Portugal
- Bacalhau: só bem demolhado
- Queijo: prefira queijo fresco ou requeijão; curados são salgados e ricos em fósforo
- Ovos, leite e iogurte natural, nas porções habituais
- Frutos secos sem sal: uma mão pequena*
- Vinho ou cerveja: pouco ou nada

🔴 Evitar / raramente

- Enchidos e fumados: chouriço, presunto, alheira, farinheira, salpicão
- Fiambre, salsichas, carnes processadas (sal + fosfatos)
- Batatas fritas de pacote, aperitivos salgados, tremoços e azeitonas
- Caldos em cubo, sopas instantâneas, molhos prontos
- Refrigerantes, sobretudo de cola (têm fósforo)
- Fast-food e refeições pré-cozinhadas
- Sal "light" ou dietético (tem potássio)

** Ricos em potássio: se as análises mostrarem potássio alto, o médico pode pedir-lhe que os limite.*

🔄 Trocas práticas

EM VEZ DE…	PREFIRA…
✗ Sal no tacho e saleiro na mesa	✓ Ervas, alho, limão, vinagre, pimentão-doce
✗ Caldo verde com chouriço	✓ Caldo verde sem chouriço, azeite em cru
✗ Bacalhau mal demolhado	✓ Demolhar 24–48 h, mudando a água várias vezes
✗ Sandes de fiambre ou queijo flamengo	✓ Frango/peixe cozinhado em casa ou queijo fresco

🏃 Estilo de vida

🚭 Tabaco
Parar é das medidas mais eficazes. Peça apoio para deixar de fumar.

🍷 Álcool
Quanto menos, melhor: < 100 g/semana (≈ 8 copos pequenos de vinho).

🚶 Exercício
≥ 150 min/semana de atividade moderada, adaptada a si. Evite estar muito tempo sentado.

⚖️ Peso
Procure um peso saudável; se tiver excesso de peso, perder peso ajuda.

🩺 Tensão
Meça em casa. Alvo habitual: máxima 120–130 mmHg, se bem tolerado.

🩸 Diabetes
HbA1c com alvo individual (em geral 6,5%–8%).

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

🚫 **Anti-inflamatórios (AINEs)** — ibuprofeno, diclofenac, naproxeno, nimesulida…: evitar. Para a dor, pergunte ao médico (em geral, o paracetamol é mais seguro).

🧂 **Sal "light"/substitutos do sal**: têm cloreto de potássio — perigosos se o potássio subir.

🩻 **Contraste** (TAC, cateterismo, ressonância): avise que tem doença renal; se o exame for necessário, não o recuse.

💪 **Suplementos de proteína, "batidos" de ginásio**: evitar (proteína a mais sobrecarrega os rins).

🩸 **Metformina**: pode manter; a dose é revista se a TFG baixar de 45 mL/min.

🌿 **Ervanária, chás "depurativos", suplementos**: podem lesar o rim ou interferir com a medicação. Só com indicação médica.

🚽 **Laxantes/clisteres com fosfato** (inclui preparações para colonoscopia): evitar. **Com magnésio** (leite de magnésia, antiácidos): não usar regularmente.

📏 **Doses ajustadas ao rim**: antibióticos, antidiabéticos, anticoagulantes, gabapentina, alopurinol… Quando for a outras consultas, leve sempre as suas análises do rim.

🤒 **Dias de doença** (vómitos, diarreia, febre): contacte o seu médico — pode ter de parar por uns dias metformina, "-gliflozinas", "-prils", "-sartans", diuréticos.

🦴 **Vitaminas e minerais** (cálcio, vitamina D, potássio, magnésio): só com indicação médica.

📞 Contacte o seu médico se…

- Inchaço nas pernas/cara ou aumento rápido de peso
- Falta de ar, sobretudo deitado
- Urina muito menos do que o habitual
- Vómitos, diarreia ou febre que impeçam beber
- Tensão ≥ 180/110 mmHg, ou baixa com tonturas
- Fraqueza muscular intensa ou palpitações

🍽️ Mais proteína vegetal — exemplo de um dia

Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Proteína
Papas de aveia com leite e canela; 1 laranja	Sopa de legumes; feijão estufado com cenoura e couve, sem enchidos, com arroz	Pão de mistura com tomate e fio de azeite	Pescada cozida com batata e brócolos, regada com azeite; fruta	Peixe ou carne numa só refeição, em porção moderada; leguminosas na outra

Referências (fontes das recomendações):

1. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD. Kidney Int. 2024;105(4S):S117–S314.
2. KDIGO 2021 Clinical Practice Guideline for the Management of Blood Pressure in CKD. Kidney Int. 2021;99(3S):S1–S87.
3. KDIGO 2022 Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in CKD. Kidney Int. 2022;102(5S):S1–S127.
4. KDIGO 2017 Clinical Practice Guideline Update for CKD–Mineral and Bone Disorder (CKD-MBD). Kidney Int Suppl. 2017;7:1–59.
5. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD (cap. 4: segurança de medicamentos, preparações intestinais com fosfato). Kidney Int Suppl. 2013;3:1–150.
6. KDOQI/NKF Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update. Am J Kidney Dis. 2020;76(3 Suppl 1):S1–S107.
7. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45:3912–4018.
8. ESUR Contrast Media Safety Committee Guidelines (v10) / ACR Manual on Contrast Media — referidos pela KDIGO 2024 (4.4).
9. Direção-Geral da Saúde – PNPAS: Roda dos Alimentos e recomendações para redução do consumo de sal (≤ 5 g/dia, OMS).

Este folheto é informativo e não substitui o aconselhamento individual do seu médico ou nutricionista. Os valores-alvo devem ser personalizados. Não altere nem suspenda medicação sem falar com o seu médico.