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

LITÍASE RENAL · GUIA GERAL

Cálculos renais: prevenir novas pedras

Medidas que reduzem o risco de novos cálculos, seja qual for o tipo.



🔎 Porque se formam?

Os cálculos (pedras) formam-se quando a urina tem pouca água e muitos minerais. Quem já teve um cálculo tem risco de voltar a ter. **Conhecer o tipo de cálculo** (análise da pedra e, por vezes, urina de 24 h) permite uma prevenção dirigida.

2,5 a 3 L
de líquidos por dia, para urinar
pelo menos 2 a 2,5 L

🚰 Beber água: a medida n.º 1

- Distribua ao longo do dia — inclua um copo ao deitar e se acordar de noite.
- Beba **mais** com calor (verão no Algarve, praia), exercício ou trabalho ao sol.
- Objetivo: urina **clara**, cor de palha. Urina escura = beba mais.
- A água deve ser a bebida principal; evite refrigerantes e bebidas açucaradas.

✅ O mais importante

Não corte o cálcio: 1000–1200 mg/dia (≈ 3 porções de lacticínios), às refeições.

Sal < 5 g/dia: menos sal, menos cálcio na urina.

Proteína animal moderada: 0,8–1,0 g/kg/dia; nada de dietas hiperproteicas.

Mais legumes, fruta e fibra todos os dias.

🚦 Semáforo dos alimentos

Preferir

- Água (a bebida principal)
- Legumes, hortícolas e fruta fresca (incluindo laranja e limão)
- Leite, iogurte e queijo fresco, às refeições
- Leguminosas e cereais integrais
- Peixe, ovos e carnes brancas em porções moderadas
- Azeite, ervas, alho e limão para temperar

Com moderação

- Carne vermelha, peixe e marisco: porções moderadas
- Queijos curados e pão (têm sal)
- Chocolate, frutos secos, espinafres (oxalato)
- Café e chá: com moderação
- Vinho ou cerveja: pouco

Evitar / raramente

- Enchidos, fumados, bacalhau mal demolhado
- Aperitivos salgados, caldos em cubo, refeições pré-feitas
- Refrigerantes e bebidas açucaradas
- Dietas hiperproteicas e batidos de proteína
- Suplementos de vitamina C em dose alta
- Horas ao sol ou na praia sem beber

🍽️ Um dia a pensar nos rins — exemplo

Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Ao deitar
Leite ou iogurte, pão de mistura com queijo fresco, fruta + 1 copo de água	Sopa de legumes; peixe grelhado com arroz e salada; fruta; água	Iogurte natural com fruta; água	Omelete ou frango com legumes e batata cozida; água	1 copo de água (e outro se acordar de noite)

📞 Contacte o seu médico se…

- Cólica com febre ou arrepios → urgência
- Não consegue urinar ou urina muito pouco
- Dor que não alivia com a medicação
- Vómitos que impeçam beber ou tomar medicação
- Rim único ou transplantado com cólica → urgência
- Sangue na urina que persiste

🔄 Trocas práticas

EM VEZ DE…	PREFIRA…
✗ Refrigerante na praia	✓ Garrafa de água fresca (com limão, se quiser)
✗ Cortar o leite e o queijo	✓ 2–3 porções de lacticínios por dia, às refeições
✗ Bife grande ou dose dupla de carne	✓ Porção moderada + legumes + leguminosas
✗ Batatas fritas de pacote, tremoços	✓ Fruta ou palitos de legumes
✗ Comprimido efervescente de vitamina C	✓ Fruta fresca (laranja, kiwi, morangos)

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

- 🍊 **Vitamina C em dose alta** (≥ 1 g/dia, ex.: comprimidos efervescentes): evitar — transforma-se em oxalato.
- ☀️ **Vitamina D em dose alta** sem controlo: evitar; só com indicação e análises.
- 🧠 **Topiramato, zonisamida, acetazolamida** favorecem cálculos. Não pare: fale com o médico.
- 🔥 **Na cólica**: use a medicação indicada. Anti-inflamatórios são eficazes, mas use com precaução se tiver doença renal, úlcera gástrica ou duodenal, ou se tomar anticoagulantes.
- 🥛 **Suplementos de cálcio**: só se indicados e **sempre com as refeições** (fora das refeições aumentam o risco).
- 🚽 **Laxantes** em uso diário/abusivo: podem causar cálculos e desidratação.
- 💉 Alguns medicamentos formam cálculos (ex.: indinavir, atazanavir, sulfadiazina, triantereno) — diga que tem litíase.
- 🌿 **Chás e produtos "para dissolver pedras"**: sem eficácia comprovada; não substituem as medidas deste folheto.

🏃 Estilo de vida

💧 Calor e exercício
Leve sempre uma garrafa de água; beba antes, durante e depois.

⚖️ Peso
Procure um peso saudável (IMC 18–25). O excesso de peso aumenta o risco.

🚶 Atividade física
Mantenha-se ativo: atividade regular, ≥ 150 min/semana.

🧂 Sal
< 5 g/dia: o sal aumenta o cálcio na urina.

🩺 Outras doenças
Controle diabetes, tensão e gota: estão ligadas aos cálculos.

🔬 Seguimento
Guarde o cálculo se o expulsar e traga-o para análise; faça os exames pedidos.

🥛 Cálcio: chegar a 1000–1200 mg/dia, sem suplementos

🥛 1 copo de leite (250 mL) ≈ **300 mg** · 🥄 1 iogurte natural ≈ **150–200 mg** · 🧀 1 fatia de queijo (30 g) ≈ **200 mg**

Exemplo: leite ao pequeno-almoço + iogurte ao lanche + 1 fatia de queijo ou outro lacticínio ao almoço/jantar. Prefira tomá-los **às refeições**.

🕒 Horário da água — cerca de 2,5 L por dia (mais com calor)

Ao acordar	Pequeno-almoço	Meio da manhã	Almoço	Tarde	Jantar	Ao deitar e de noite
1 copo de água	1 copo	1 garrafa pequena (0,5 L)	1–2 copos	1 garrafa pequena (0,5 L)	1 copo	1 copo

🔬 Se expulsar um cálculo ou fizer urina de 24 h

- **Cálculo**: urine para um coador ou filtro; guarde a pedra seca num frasco e traga-a para análise.
- **Urina de 24 h**: deite fora a primeira urina da manhã e junte toda a urina seguinte, até à primeira do dia seguinte (inclusive). Mantenha a alimentação habitual e siga as instruções do laboratório.
- Faça as ecografias e análises pedidas: os cálculos podem voltar sem dar sintomas.

Referências (fontes das recomendações):

1. European Association of Urology. EAU Guidelines on Urolithiasis, edição 2025 (Skolarikos A et al.). Arnhem: EAU Guidelines Office.
2. Pearle MS et al. Medical Management of Kidney Stones: AUA Guideline (2014, revisão 2019). J Urol. 2014;192:316–324.
3. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD. Kidney Int. 2024;105(4S):S117–S314.
4. 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.