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

LITÍASE RENAL · ÁCIDO ÚRICO

Cálculos de ácido úrico

Água, urina menos ácida e menos purinas: as três chaves para prevenir e até dissolver estes cálculos.



🔎 Cálculos de ácido úrico

Formam-se quando a urina é **muito ácida** (pH < 5,5) e/ou tem muito ácido úrico. São mais frequentes com excesso de peso, diabetes e gota. **Boa notícia:** muitas vezes podem dissolver-se tornando a urina menos ácida.

🧪 O seu pH urinário

- Alvo para prevenir: **pH 6,2 a 6,8**
- Para dissolver um cálculo (se indicado): **pH 7,0 a 7,2**
- O médico avalia o pH nas análises de urina que pedir
- O médico pode receitar citrato de potássio ou bicarbonato de sódio

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 — **de preferência água alcalina** (ex.: água de Monchique); evite refrigerantes e bebidas açucaradas.

✅ O mais importante

- 🧪 **Urina menos ácida**: com água, alimentação e a medicação indicada.
- 🥩 **Menos purinas animais**: vísceras, marisco, carne vermelha.
- 🍺 **Sem cerveja nem bebidas açucaradas** (frutose).
- ⚖️ **Perder peso** e controlar a diabetes ajudam a urina a ficar menos ácida.

🚦 Semáforo dos alimentos

🟢 Preferir

- Água, de preferência alcalina (ex.: água de Monchique)
- Legumes, hortícolas e fruta (tornam a urina menos ácida)
- Leite, iogurte e queijo fresco magros
- Ovos; leguminosas; cereais integrais
- Peixe branco (pescada, dourada, robalo) em porções moderadas
- Azeite, ervas e limão

🟡 Com moderação

- Frango e peru: porções moderadas
- Sardinha, cavala e anchova: com moderação
- Carne vermelha: porções pequenas, poucas vezes
- Vinho: pouco e às refeições
- Fruta muito doce em grande quantidade

🔴 Evitar / raramente

- Vísceras: fígado, rim, moelas, dobrada
- Marisco em quantidade (mariscadas, camarão, amêijoas)
- Cerveja e bebidas brancas (aguardente, medronho)
- Refrigerantes, sumos de pacote, néctares (frutose)
- Caldos e extratos de carne concentrados
- Dietas hiperproteicas e batidos de proteína

📞 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…
✗ Imperial ao fim do dia	✓ Água com gás e limão, ou chá frio sem açúcar
✗ Mariscada ou arroz de marisco	✓ Peixe branco grelhado ou cataplana de peixe
✗ Iscas, moelas, dobrada	✓ Ovos, frango sem pele ou leguminosas
✗ Refrigerante ou sumo de pacote	✓ Água ou fruta inteira
✗ Muita carne ao jantar	✓ Porção pequena + metade do prato em legumes

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

🧪 **Citrato de potássio / bicarbonato de sódio**: tome como receitado. Se tiver doença renal ou potássio alto, o médico escolhe o mais seguro.

🍊 **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.

💊 **Alopurinol/febuxostato**: se receitado (muito ácido úrico na urina ou gota), tome todos os dias.

🥛 **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**.

🍽️ Um dia pobre em purinas — exemplo

Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Bebidas
Leite magro com flocos de aveia; laranja	Sopa de legumes; omelete com legumes, arroz e salada; melancia	Iogurte magro com fruta	Pescada cozida com batata e brócolos; fruta	Água alcalina (ex.: Monchique); sem cerveja nem refrigerantes

🥩 Purinas nos alimentos

Poucas
- Lacticínios magros e ovos
- Legumes, hortícolas e fruta
- Arroz, massa, pão, batata

Moderadas
- Carne vermelha, frango, peru: porções pequenas
- Sardinha, cavala, anchova

Muitas: evitar
- Vísceras e marisco
- Caldos e extratos de carne
- Cerveja

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.