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

LITÍASE RENAL · FOSFATO DE CÁLCIO

Cálculos de fosfato de cálcio

Água, cálcio na medida certa, pouco sal — e investigar e tratar a causa.



🔎 Cálculos de fosfato de cálcio

Formam-se sobretudo quando a urina é **pouco ácida (alcalina)** e tem muito cálcio. Podem estar ligados a doenças que o médico vai investigar: **hiperparatiroidismo**, **acidose tubular renal** ou **infeções urinárias**. O tratamento dessas causas é parte da prevenção.

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 NÃO deve ser alcalina: evite águas alcalinas, como a de Monchique.**
- A água deve ser a bebida principal; evite refrigerantes e bebidas açucaradas.

✅ O mais importante

- **Cálcio normal** na alimentação (não cortar), às refeições.
- **Sal < 5 g/dia** e proteína animal moderada.
- **Não alcalinize a urina** por conta própria (bicarbonato, citratos).
- **Trate e previna infeções urinárias**.

🚦 Semáforo dos alimentos

Preferir

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

Com moderação

- Carne vermelha e marisco: porções moderadas
- Queijos curados e pão (sal)
- Café e chá: com moderação
- Vinho ou cerveja: pouco

Evitar / raramente

- **Águas alcalinas (ex.: água de Monchique)**
- Bicarbonato de sódio ou citratos sem receita
- Antiácidos com cálcio ou bicarbonato em uso regular
- Enchidos, fumados, aperitivos salgados
- Refrigerantes e bebidas açucaradas
- Suplementos de cálcio ou vitamina D sem indicação
- 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…
✗ Bicarbonato "para a azia" todos os dias	✓ Falar com o médico sobre a azia
✗ Cortar o leite e o queijo	✓ 2–3 porções de lacticínios por dia, às refeições
✗ Refrigerante na praia	✓ Garrafa de água fresca
✗ Comida de restaurante salgada	✓ Pedir "pouco sal", molhos à parte
✗ Adiar ir à casa de banho	✓ Urinar regularmente e beber bem

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

- 🧪 **Citrato de potássio ou bicarbonato**: só se receitados, com controlo do pH urinário (podem subir demasiado o pH).
- 🍊 **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.
- 💧 **Tiazida** (se cálcio alto na urina): mantenha pouco sal e faça as análises pedidas.
- 🥛 **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**.

🍽️ Cálcio normal, pouco sal, água não alcalina — exemplo

Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Bebidas
Iogurte natural com flocos de aveia; kiwi	Sopa de legumes; peru estufado com massa e ervilhas; maçã	Pão de mistura com queijo fresco	Carapau grelhado com batata cozida e salada; fruta	Água pouco mineralizada, não alcalina; sem refrigerantes

🏷️ Como ler o rótulo da água

- Veja o **pH** e o **bicarbonato (HCO_3^-)**.
- **Evite águas alcalinas** (pH acima de 8), como a de Monchique (pH ≈ 9,5), e águas ricas em bicarbonato.
- Prefira águas pouco mineralizadas.

🦠 Prevenir infeções urinárias

- Beba bem e não adie a ida à casa de banho.
- Ardor, urina turva, febre ou dor lombar: contacte o seu médico — tratar cedo ajuda a prevenir cálculos.
- Não tome antibióticos por conta própria.

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.