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

HIPERURICEMIA SEM CÁLCULOS RENAIS

Ácido úrico alto: o que posso fazer?

Alimentação, peso e hábitos que ajudam a baixar o ácido úrico e a prevenir crises de gota.

🔎 O que é?

O ácido úrico vem da degradação das purinas (presentes nas células do corpo e em alguns alimentos) e é eliminado sobretudo pelos rins. Fala-se em hiperuricemia quando está acima de ~6,8 mg/dL: a partir daí podem formar-se cristais. Muitas pessoas nunca têm sintomas; outras têm **gota** (crises de dor articular).

💊 Preciso de medicação?

- **Sem sintomas:** em geral, **não** — trata-se com alimentação, peso e exercício.
- **Com gota** (crises repetidas, tofos, lesões nas articulações) ou doença renal com crises: **sim**, medicação para baixar o ácido úrico (ex.: alopurinol).
- Com medicação, o alvo é **< 6 mg/dL** (< 5 mg/dL se houver tofos).

✅ O mais importante

- 🍺 **Menos álcool**, sobretudo cerveja e bebidas brancas.
- 🥤 **Sem bebidas açucaradas** — a frutose sobe o ácido úrico.
- 🦐 **Pouca carne vermelha, vísceras e marisco**; evite refeições muito pesadas.
- ⚖️ **Perder peso** se tiver excesso, e fazer exercício regular.

🚦 Semáforo dos alimentos

🟢 Preferir

- Legumes e hortícolas variados, sopa de legumes
- Leite, iogurte e queijo fresco magros
- Ovos; peixe branco (pescada, dourada, robalo)
- Leguminosas, cereais integrais, pão de mistura
- Fruta fresca inteira
- Água como bebida principal; café e chá sem açúcar

🟡 Com moderação

- Carne vermelha e de caça: porções pequenas, poucas vezes por semana
- Peixe gordo (sardinha, cavala, anchova) e marisco: com moderação
- Frango e peru: porções moderadas
- Vinho: pouco e às refeições
- Mel e fruta muito doce em grande quantidade

🔴 Evitar / raramente

- Vísceras: fígado, rim, moelas, dobrada
- Marisco em quantidade (mariscadas, amêijoas, camarão, mexilhão)
- Cerveja e bebidas brancas (aguardente, medronho, whisky)
- Refrigerantes, sumos de pacote, néctares, bebidas com frutose ou xarope de glicose-frutose
- Caldos e extratos de carne concentrados
- Refeições muito pesadas e "jantaradas"

🍽️ Um dia equilibrado — exemplo

Pequeno-almoço
Pão de mistura com queijo fresco, leite ou iogurte magro, 1 peça de fruta

Almoço
Sopa de legumes; pescada ou dourada grelhada com batata cozida e brócolos; fruta

Lanche
Iogurte natural magro e uma mão pequena de frutos secos sem sal

Jantar
Frango ou peru grelhado (ou omelete) com arroz e salada; fruta

Bebidas
Água ao longo do dia; café ou chá sem açúcar

📞 Contacte o seu médico se…

- Articulação vermelha, quente, inchada e muito dolorosa (crise de gota)
- Dor articular com febre → procure a urgência
- Cólica renal, sangue na urina
- Erupção na pele após iniciar alopurinol → pare e contacte já

🔄 Trocas práticas

EM VEZ DE…	PREFIRA…
✗ Imperial ou mini ao fim do dia	✓ Água com gás e limão, ou chá frio sem açúcar
✗ Mariscada ou arroz de marisco frequente	✓ Peixe branco grelhado ou cataplana de peixe, ocasionalmente
✗ Iscas de fígado, moelas, dobrada	✓ Ovos, frango sem pele ou leguminosas
✗ Refrigerante ou sumo de pacote	✓ Água, ou fruta inteira
✗ Bife grande ao jantar	✓ Porção pequena de carne com mais legumes

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

💧 **Diuréticos** (hidroclorotiazida, clortalidona, furosemida) sobem o ácido úrico. Não os pare: o médico pode trocar por outro medicamento se for possível.

🩺 Para a tensão ou colesterol, o médico pode preferir fármacos que também baixam o ácido úrico (ex.: losartan, fenofibrato).

🔥 **Na crise de gota**: tratar cedo. Se tiver doença renal, preferem-se colchicina em dose baixa ou corticoide aos **anti-inflamatórios (AINEs)** — não tome por iniciativa própria.

📏 **Alopurinol**: começa em dose baixa e sobe aos poucos, sobretudo se tiver doença renal.

❤️ **Aspirina em dose baixa** receitada para o coração: **não pare** por causa do ácido úrico.

💊 **Vitamina C em comprimidos**: não é recomendada para baixar o ácido úrico.

⏸️ **Alopurinol/febuxostato**: **não pare durante uma crise**; nos primeiros meses pode haver mais crises, por isso o médico pode associar medicação preventiva.

🌿 **Suplementos e chás "para o ácido úrico"**: sem eficácia comprovada; não substituem o tratamento.

🏃 Estilo de vida

⚖️ Peso
Perder peso de forma gradual se tiver excesso de peso.

🚶 Exercício
Atividade regular: ≥ 150 min/semana, adaptada às articulações.

🍷 Álcool
Quanto menos, melhor; evitar cerveja e bebidas brancas.

🚭 Tabaco
Deixar de fumar protege coração e rins.

💧 Água
Água como bebida principal, ao longo do dia.

🩺 Coração e rins
Controle tensão, glicemia e colesterol: o ácido úrico alto anda muitas vezes junto.

⚡ Crise de gota: o que fazer

- Comece o tratamento indicado pelo seu médico **o mais cedo possível** (nas primeiras horas).
- Repouso da articulação e gelo local (envolvido num pano), 15–20 minutos de cada vez.
- Se já toma **alopurinol ou febuxostato, não pare** durante a crise.
- Febre, articulação muito quente e vermelha, ou sem melhoria em 2–3 dias: contacte o seu médico.

🥩 Purinas e frutose nos alimentos

⚪ Pouco efeito
- Lacticínios magros (leite, iogurte)
- Ovos
- Legumes, hortícolas e fruta inteira
- Cereais, pão, arroz, massa
- Água

⚪ Moderar
- Carne vermelha
- Frango e peru
- Sardinha, cavala, anchova
- Vinho

⚪ Mais efeito: evitar
- Vísceras e marisco
- Caldos e extratos de carne
- Cerveja e bebidas brancas
- Refrigerantes, sumos e néctares (frutose)

Referências (fontes das recomendações):

1. Richette P et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis. 2017;76:29–42.
2. FitzGerald JD et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care Res. 2020;72:744–760.
3. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD. Kidney Int. 2024;105(4S):S117–S314.
4. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45:3912–4018.

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.