Agenda de monitorização
de Doença Renal Crónica

Bial
Keeping life in mind

Viver com
DOENÇA RENAL CRÓNICA

Este é o seu espaço diário para registar indicadores importantes para a saúde renal.

Identificação

Nome

Data de nascimento

Telemóvel

E-mail

Contactos de emergência

Médico de Família

Nome do Nefrologista (se aplicável)

Medicação Habitual

Fármaco	Dosagem	Fármaco	Dosagem

Aponte a sua medicação com o nosso lápis infinito, para poder alterar os registos, sempre que necessitar.

Quais os sinais a que deve estar atento?

- Aumento de peso ou edemas (inchaço) visíveis;
- Náuseas ou vómitos persistentes;
- Fadiga extrema ou confusão;
- Hipertensão descontrolada;
- Dificuldade em respirar.

Os indicadores a que deve estar atento na Doença Renal Crónica:

A doença renal é silenciosa até fases tardias, pelo que é importante ir aferindo a função e desgaste dos rins através da medição da creatinina na urina, taxa de filtração glomerular (TFG) e razão albumina/creatinina (RAC). Fale com o seu médico sobre a monitorização regular destes valores.

Peso corporal diário

- Aumento súbito de peso pode indicar retenção de líquidos.
- **Medir em casa:** pesar-se de manhã, após ir à casa de banho, antes de se vestir e do pequeno-almoço.

Sinal de alerta: Aumento de **>1-2 kg em poucos dias**

Edemas (inchaço)

- Verificar **pés, tornozelos, pernas e pálpebras.**
- Retenção de líquidos pode indicar agravamento da função renal.

Glicemia

A glicemia elevada pode danificar os vasos sanguíneos dos rins ao longo do tempo.

- **Medir em casa:** se tiver diabetes meça os seus níveis de glicose regularmente.

Perímetro abdominal

- **Medir em casa:** meça regularmente as variações ao perímetro abdominal e esteja atento a alterações consideráveis.

Pressão arterial (PA)

- A **hipertensão** é comum e agrava a DRC.
- **Na maioria dos casos não dá qualquer sinal;** nalguns casos pode haver tonturas ou dor de cabeça.
- **Objetivo:** Manter dentro dos valores recomendados pelo médico (geralmente <130/80 mmHg).
- **Medir em casa:** usar aparelho validado e técnica correta.

Ingestão de líquidos

- Ingestão adequada é fundamental, mas em fases avançadas pode ser limitada.
- Se houver **restrição hídrica,** controlar a quantidade ingerida por dia.

Adesão à medicação

- **Crie uma estratégia para que não ocorram falhas na toma diária da medicação** (ex.: alarme no telemóvel, colocar junto à pasta dos dentes...)

Falta de ar

- Falta de ar, sobretudo quando deitado, pode significar retenção (acumulação) de líquidos nos pulmões.

Não tome anti-inflamatórios.
Não tome suplementos naturais ou desportivos sem consultar o médico.

Adaptado de 1 e 4.

Mês ______________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

Nem tudo se
controla, mas tudo
se pode cuidar.

semana de _____ a _____

Calendário de vigilância diária

📅	⚖️	🦶	🩸	🧍	⏲️
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ____________

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

A tua saúde não é uma corrida, é uma caminhada contigo.

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	🧍	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ____________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

Hidratar o corpo.
Alimentar o ânimo.
Cuidar de ti.

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	📏	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ______________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

A rotina pode ser
cansativa, mas também
é sinal de persistência.

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	📏	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ____________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

A disciplina de hoje
é o conforto
de amanhã.

semana de _____ a _____

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	📏	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ____________________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

Estás a fazer o
melhor que consegues
– isso já é muito.

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	📏	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ______________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

Hoje, escolhe ser
paciente contigo.

semana de _____ a _____

Calendário de vigilância diária

📅	⚖️	🦶	🩸	🧍	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ________________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

O descanso
também faz parte
da recuperação.

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	🧍	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ____________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

Lembra-te: um corpo bem cuidado é um aliado, não um obstáculo.

semana de _____ a _____

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	📏	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ______________

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

Um dia de cada vez.
E hoje já conta.

semana de ______ a ______

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	📏	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ______________

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

semana de _____ a _____

O teu esforço não é invisível — ele vive em cada melhoria.

semana de _____ a _____

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	🧍	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Mês ____________

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

semana de ______ a ______

Descansa sem culpa.
O teu corpo está a
trabalhar por ti.

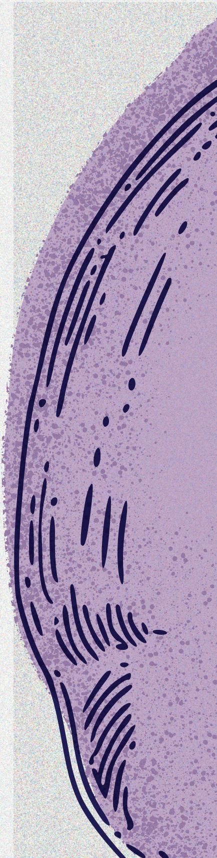
semana de ______ a ______

Calendário de vigilância diária

📅	⚖	🦶	🩸	🧍	⏲
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
ex.	71,3 kg	Sim. Pernas	128 mg/dL	83 cm	135/83 mmHg

Referências:

1. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int Suppl. 2013 Jan;3(1):1-150. PMID: 25018977.
2. KDIGO 2017 Clinical Practice Guideline Update for the Diagnosis, Evaluation, Prevention, and Treatment of Chronic Kidney Disease–Mineral and Bone Disorder (CKD-MBD). Kidney Int Suppl. 2017;7(1):1–59. PMID: 30675420.
3. KDIGO 2021 Clinical Practice Guideline for the Management of Blood Pressure in CKD. Kidney Int. 2021 Oct;100(4):S1-S98. PMID: 34644536.
4. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for Anemia in Chronic Kidney Disease. Kidney Int Suppl. 2012;2(4):279-335. PMID: 25018919.



BIAL - PORTELA & CA, S.A., Avenida da Siderurgia Nacional,
4745 - 455 São Mamede do Coronado.
Pessoa coletiva número 500220913

MA_PT/CARDIO/JUL25/027 aprovado a julho 2025
PPTP25LTPEY02