

GUIA PARA PACIENTES

Prevenção de cálculos renais

Orientações práticas e comprovadas para evitar novas pedras nos rins, sem remédio.



Dr. Thierry Vinícius

Urologista · CRM-MG 71569 · RQE 53959

Levier Consultórios · Montes Claros (MG)

WhatsApp: (38) 99979-7171

Quem já teve uma pedra nos rins tem boas chances de ter outra. A boa notícia: boa parte dessas recaídas pode ser evitada com mudanças simples no dia a dia. Este guia reúne as medidas sem remédio com melhor comprovação científica.

? Por que prevenir

O cálculo renal (a "pedra nos rins") se forma quando substâncias da urina, como **cálcio, oxalato e ácido úrico**, ficam concentradas demais e viram cristais. Com o tempo, esses cristais se juntam e crescem.

Sem prevenção, **cerca de metade das pessoas** volta a ter uma pedra em 5 a 10 anos. Além da dor intensa, as pedras podem causar infecção, entupir o caminho da urina e, com o tempo, prejudicar os rins.

A maior parte das pedras está ligada a hábitos que você pode mudar: **água, sal, alimentação e peso** fazem diferença real.

Importante: este guia é educativo e vale para a maioria das pessoas. Cada caso tem particularidades (tipo da pedra, exames, outras doenças). Ele não substitui a consulta com o seu urologista.

1 Água: a medida número 1

Beber bastante líquido é a medida **mais eficaz e mais comprovada**. Em estudo que acompanhou pacientes por 5 anos, quem passou a beber mais água teve **menos da metade das recaídas**.

SUA META

Beber de **2,5 a 3 litros** de líquidos por dia, para urinar pelo menos 2 a 2,5 litros. Em dias quentes, de trabalho pesado ou exercício, beba ainda mais.

Como saber se está bebendo o suficiente: olhe a cor da urina

ótimo

ótimo

beba mais

beba mais

pouca água

Clara: hidratado

Escuro: falta água

Dicas práticas

- 1 Tenha sempre uma garrafa de água por perto (carro, mesa de trabalho, bolsa).
- 2 Divida ao longo do dia: um copo ao acordar, um em cada refeição e um a cada 1–2 horas.
- 3 Use lembretes no celular ou aplicativos de hidratação.
- 4 Beba um copo antes de dormir: a urina da noite costuma ser a mais concentrada.

Atenção: quem tem insuficiência cardíaca, doença renal avançada ou restrição de líquidos deve combinar a quantidade com o médico.

2 Menos sal

O sal em excesso faz os rins jogarem mais cálcio na urina, e mais cálcio na urina significa mais chance de pedra. Depois da água, reduzir o sal é uma das mudanças mais importantes.

SUA META

No máximo **5 gramas de sal por dia** (cerca de 1 colher de chá rasa), somando o sal de cozinha e o que já vem nos alimentos. Esse é o teto, não o objetivo: **quanto menos sal, melhor para os rins.**

Onde o sal se esconde

- Embutidos: presunto, salame, mortadela, salsicha, linguiça
- Carne de sol, charque, bacalhau, toucinho
- Caldo em cubo, sazón, shoyu, molhos prontos
- Salgadinhos, biscoitos salgados, macarrão instantâneo
- Enlatados, fast food, pizza, congelados

Como reduzir

- 1 Tire o saleiro da mesa.
- 2 Tempere com alho, cebola, cheiro-verde, limão e ervas.
- 3 Compare o sódio nos rótulos e escolha o menor.
- 4 Reduza aos poucos: o paladar se acostuma em 2 a 3 semanas.

Cálcio: não corte o leite!

Parece contraditório, mas **cortar o cálcio aumenta o risco de pedra**. O cálcio que você come "prende" o oxalato ainda no intestino, e assim ele não chega aos rins.

Em estudo de 5 anos, a dieta com **cálcio normal, menos sal e menos carne** reduziu as recaídas pela metade em comparação com a antiga dieta pobre em cálcio.

SUA META

2 a 3 porções de laticínios por dia, de preferência junto das refeições (cerca de 1.000 a 1.200 mg de cálcio).

Alimento	Porção	Cálcio aproximado
Leite	1 copo (200 ml)	240 mg
Iogurte natural	1 pote (170 g)	200 mg
Queijo minas frescal	2 fatias médias (60 g)	350 mg
Queijo muçarela	2 fatias (40 g)	300 mg

Dica: prefira queijos menos salgados (minas frescal, ricota). **Não tome suplemento de cálcio por conta própria**; se precisar dele, converse com o médico.

4

Menos carne, mais frutas e verduras

Modere a carne

Carne em excesso (boi, porco, frango, peixe, frutos do mar, vísceras) deixa a urina mais ácida e aumenta o risco de pedra.

- Não precisa cortar: **modere**. Uma porção do tamanho da palma da mão por refeição.
- Evite dietas ricas em proteína e suplementos sem orientação.
- Alterne com feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha.

Capriche nas frutas e verduras

Elas aumentam o citrato e o potássio, "protetores" naturais contra pedras.

- Pelo menos **5 porções por dia** de frutas, legumes e verduras.
- Encha metade do prato com salada e legumes.

Limonada caseira: o suco de 2 limões ao longo do dia, diluído em água e **sem açúcar**, traz citrato e ainda conta para a sua meta de líquidos.

5

Oxalato e ácido úrico: atenção sem exagero

Oxalato

Está em vários vegetais. Não é preciso cortar alimentos saudáveis; apenas **modere** os mais ricos:

- Espinafre, beterraba, acelga
- Amêndoas e castanhas em excesso
- Chocolate amargo e cacau

Ao comer esses alimentos, inclua um laticínio junto.

Ácido úrico

Mais comum em quem tem gota, diabetes ou obesidade. Vale reduzir:

- Vísceras (fígado, miúdos)
- Frutos do mar, sardinha, anchova
- Carne vermelha em excesso
- Cerveja e bebidas alcoólicas
- Bebidas adoçadas com açúcar

O tipo da pedra muda a orientação. Se você já eliminou ou retirou uma pedra, peça a análise do cálculo: ela mostra qual dieta é a certa para você.

6

O que beber (e o que evitar)

Bebida	Orientação
Água (filtrada ou mineral)	Melhor escolha. Deve ser a maior parte do que você bebe.
Limonada caseira sem açúcar	Ótima opção: hidrata e traz citrato.
Café e chá	Liberados com moderação. Contam como líquido.
Suco natural de laranja	Pode: de preferência 1 copo ao dia, sem açúcar.
Bebidas alcoólicas	Com moderação. Cerveja não "limpa" os rins.
Refrigerantes, sucos de caixinha, chás prontos adoçados	Evite: o açúcar aumenta o risco de pedra.
Energéticos e isotônicos em excesso	Evite no dia a dia: têm açúcar e sódio.

7

Peso, exercício e suplementos

- **Peso saudável:** obesidade, diabetes e pressão alta aumentam o risco. Emagreça **aos poucos**; dietas muito restritivas e jejuns longos podem piorar.
- **Exercício:** faz bem aos rins. Só lembre de **repor a água perdida no suor**.
- **Vitamina C em doses altas** (1 grama ou mais por dia, como nos comprimidos efervescentes) vira oxalato e aumenta o risco. A vitamina C das frutas está liberada.
- **Whey protein e suplementos:** só com orientação.
- **Chás e garrafadas "que quebram pedra":** não há comprovação de que funcionem, e alguns fazem mal ao rim ou ao fígado.



Seu checklist diário

- ☐ Beber de 2,5 a 3 litros de líquidos, principalmente água
- ☐ Urina clara ao longo de todo o dia
- ☐ Pouco sal e poucos industrializados
- ☐ 2 a 3 porções de leite, iogurte ou queijo, junto das refeições
- ☐ Carne moderada: uma porção do tamanho da palma da mão
- ☐ Pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras
- ☐ Trocar refrigerante e suco adoçado por água ou limonada sem açúcar
- ☐ Nada de vitamina C em altas doses ou suplementos sem orientação



Mitos e verdades

MITO

"Quem tem pedra deve cortar o leite."

Cortar o cálcio aumenta o risco.

VERDADE

"Água é o mais importante."

É a medida mais eficaz de todas.

MITO

"Cerveja ajuda a eliminar pedras."

Não substitui a água e o álcool traz outros riscos.

VERDADE

"Sal em excesso aumenta o risco."

Ele aumenta o cálcio na urina.

MITO

"Chá de quebra-pedra dissolve cálculos."

Não há comprovação de que funcione.

MITO

"Café faz mal para quem tem pedra."

Com moderação, pode ser consumido.

Verdade: quem teve uma pedra pode ter outras. Por isso, a prevenção é para a vida toda.



Quando procurar o urologista

Algumas pessoas precisam de investigação mais completa e, às vezes, de remédio para prevenir. Procure avaliação se você:

- Já teve mais de uma pedra, ou tem várias pedras nos rins
- Teve a primeira pedra na infância ou adolescência
- Tem casos de pedra na família
- Tem só um rim, doença renal, gota, osteoporose, doença intestinal ou fez cirurgia bariátrica
- Tem pedras grandes ou que voltam mesmo seguindo as orientações

Exames como a **urina de 24 horas**, exames de sangue e a **análise da pedra** mostram por que as pedras se formam e permitem um tratamento sob medida.

Procure atendimento de urgência se tiver dor forte nas costas ou na barriga que não melhora, febre com calafrios, vômitos que não param ou dificuldade para urinar.

Dr. Thierry Vinícius

Urologista · CRM-MG 71569 · RQE 53959
Levier Consultórios · Montes Claros (MG)

 **(38) 99979-7171**

Toque para chamar no WhatsApp
www.drthierryviniciusurologista.com

Material educativo. Não substitui a consulta médica.

Base científica

Pearle MS et al. Medical management of kidney stones: AUA guideline. J Urol, 2014 (DOI) e 2026 (DOI).

Borghi L et al. Comparison of two diets for the prevention of recurrent stones in idiopathic hypercalciuria. N Engl J Med, 2002 (DOI).

Collingridge A, O'Callaghan M. Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis. BMC Urol, 2024 (DOI).

Wang Z et al. Effect of dietary treatment and fluid intake on the prevention of recurrent calcium stones. PLoS One, 2021 (DOI).

Morgan MSC, Pearle MS. Medical management of renal stones. BMJ, 2016 (DOI). · Nouvenne A et al. Fad diets and their effect on urinary stone formation. Transl Androl Urol, 2014 (DOI). · Thomas LDK et al. Ascorbic acid supplements and kidney stone incidence among men. JAMA Intern Med, 2013 (DOI).