



# Rins Fortes

KIT DO EMBAIXADOR  
DAS REDES SOCIAIS

**PROTEJA**

*os seus rins*

**PROTEJA**

*o seu futuro*



# CONTEÚDO

## Introdução

3

- A iniciativa “Rins fortes” A campanha 3
- A campanha “Protege os teus rins, protege o teu futuro” 3

## Como podes contribuir?

4-9

- O teu papel como embaixador das redes sociais 4
- Envolver o teu público 5
  - o Envolver os Profissionais de Saúde 6
  - o Envolver a sociedade em geral 8

## Dicas extra para as Redes Sociais

10-11

- Escolher os melhores canais 10
- Frequência de publicação 11
- Hashtags e tags 11



# INTRODUÇÃO

## A iniciativa “Rins Fortes”

A iniciativa “Rins Fortes” é um movimento europeu dedicado a aumentar a atenção à saúde renal.

É comandado pelo Grupo de Trabalho “Rins Fortes” da Sociedade europeia Renal em parceria com as Sociedades Nacionais de Nefrologia, a Aliança Europeia para a Saúde Renal, a Federação Europeia de Doentes Renais, assim como outras organizações nacionais incluindo a “Kidney Care UK”.

A sua missão é de:

- **Educar** a comunidade para perceber o papel essencial que os rins desempenham na saúde em geral
- **Promover** a deteção precoce e a prevenção da doença renal crónica
- **Encorajar** a comunidade para adoptar alterações do estilo de vida simples e sustentáveis, que protejam os seus rins

## A campanha “Protege os teus rins, protege o teu futuro”

Com início em 27 de Fevereiro de 2025, a campanha “Protege os teus rins, protege o teu futuro” é uma campanha de sensibilização pública no âmbito da iniciativa “Rins fortes”. Esta campanha foi criada para chamar a atenção para o papel fundamental que os rins desempenham na saúde geral, educando as pessoas sobre a importância da função renal e os riscos associados à doença renal.

O objetivo é inspirar as pessoas a tomarem medidas proativas, como manter um estilo de vida saudável, agendar exames regulares e reconhecer os primeiros sinais de alerta da DRC, garantindo que tomam as medidas necessárias para proteger os seus rins a longo prazo.

Ao mobilizar outros profissionais de saúde para a participação direta com o público, a campanha procura aumentar a consciencialização sobre a doença renal, desfazer mitos e fornecer conhecimentos práticos para proteger a saúde dos rins.



# COMO PODES CONTRIBUIR?

## O teu papel como embaixador das redes sociais

Como embaixador das redes sociais nesta campanha, o teu papel é fulcral para amplificar a mensagem da campanha “*Protege os teus rins, protege o teu futuro*” e aumentar a adesão ao nível das várias plataformas.

Podes contribuir assim:

### 1. Segue e promove a página “*Strong Kidneys*”

- o Segue a nossa conta no Instagram ([@strongkidneys](#)) e a página do facebook ([Strong Kidneys](#))
- o Incentiva os teus seguidores, colegas e amigos a seguir estas contas

### 2. Aumenta a consciencialização

- o Cria e partilha o teu próprio conteúdo (vê exemplos de publicações nas redes sociais nas páginas 6-9)
- o Partilha regularmente atualizações das mensagens chave desta campanha, e de recursos educativos
- o Melhora as tuas publicações ao usar os nossos materiais da campanha (ver páginas 7 e 9) ou complementa-as com as tuas próprias fotos

### 3. Colabora com outros embaixadores

- o Junta-te com outros profissionais, doentes e influenciadores da área da saúde renal ao “identificá-los” nas tuas publicações ou colaborando com eles na criação de conteúdo
- o Considera criar “lives”, webinars, sessões de perguntas e respostas para aumentar a adesão do público



# COMO PODES CONTRIBUIR?

## Envolve-te com o teu público

Para esta campanha, tens a oportunidade de te envolveres com dois públicos diferentes, mas igualmente importantes, através do conteúdo nas redes sociais:

### 1. Envolver os profissionais de saúde



### 2. Envolver o público em geral



# COMO PODES CONTRIBUIR?

## 1. Envolver os profissionais de saúde

O principal objetivo ao envolver os profissionais de saúde – incluindo nefrologistas, médicos de cuidados de saúde primários, especialistas hospitalares não nefrológicos e outros profissionais de saúde e organizações envolvidas na prevenção e deteção precoce da DRC – é mobilizá-los para participarem ativamente na campanha e utilizarem as ferramentas fornecidas para melhorar os seus esforços na deteção e tratamento da DRC.

### Exemplos de publicações em redes sociais:

#### Exemplo 1:

Tenho orgulho em fazer parte da Campanha “Protege os teus rins, protege o teu futuro!” 🌟💪

A doença renal crónica (DRC) afecta milhões de pessoas -e frequentemente de forma silenciosa

Como profissionais de saúde, temos o poder de mudar isso. Ao reconhecer os fatores de risco e educar os nossos doentes, podemos detetar precocemente a DRC e causar um impacto real na sua saúde futura

Junta-te a este movimento e descobre como podes fazer a diferença hoje ➡ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #RinsFortes #SaúdeRenal #ProtegeOsTeusRins

#### Exemplo 2:

🎉 Já cá estamos! A campanha “Protege os teus rins, protege o teu futuro” está oficialmente lançada! A nossa missão? Aumentar a consciencialização sobre a saúde renal, e inspirar as pessoas a proteger os seus rins para um futuro mais saudável

Estás pronto para fazer a diferença? Aqui estão algumas ideias de como podes ajudar:

- ✓ Segue a campanha no instagram [@strongkidneys](https://www.instagram.com/strongkidneys) e na página do facebook [Strong Kidneys](https://www.facebook.com/StrongKidneys)
- ✓ Usa os nossos recursos da campanha para promover a educação e a adesão
- ✓ Motiva os teus amigos e colegas para se juntarem ao movimento

Vamos trabalhar juntos para fazer a diferença ➡ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #RinsFortes #SaúdeRenal #ProtegeOsTeusRins

# COMO PODES CONTRIBUIR?

## Exemplo 3:

Conheces os teus ABCDEs?

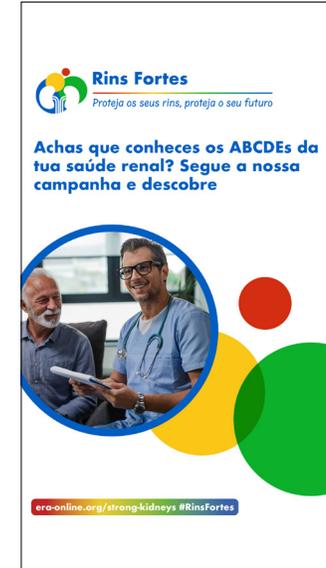
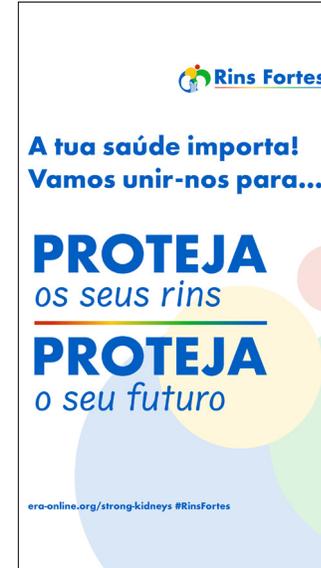
Queres avaliar a saúde renal do teu doente com confiança?  
Segue a mnemónica ABCDE:

- A: Testa a sua urina para **albumina/proteínas**  
(o ratio albumina/creatinina é fundamental)
- B: Insiste numa **Boa tensão** (< 130/80 mmHg)
- C: Avalia os níveis de **Colesterol** (e os triglicérideos também)
- D: Deteta precocemente a **Diabetes** com determinações de glicemias
- E: Calcula a **TFG Estimada** nas análises sanguíneas

Vamos utilizar todas as ferramentas ao nosso dispor para proteger a saúde renal e melhorar a saúde dos doentes ❤️

Descobre mais sobre a nossa campanha aqui  
👉 [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)

ACEDA AQUI



Exemplos de banners para os profissionais de saúde

# COMO PODES CONTRIBUIR?

## 2. Envolver o público em geral

Para o público em geral, o foco da campanha é a educação e empoderamento. O conteúdo partilhado com o público em geral deve ser claro, envolvente e acionável. O objetivo é inspirar os indivíduos a assumir o controlo da sua saúde, fornecendo-lhes informações de fácil compreensão e dicas práticas.

### Exemplo de publicações nas redes sociais:

#### Exemplo 1:

📌 Sabias que 1 em cada 10 pessoas na Europa sofrem de doença renal crónica (DRC)? Isso significa milhões de pessoas cuja saúde renal está em risco - mas a boa notícia é que podemos fazer a diferença! 💪

A campanha "Protege os teus rins, protege o teu futuro" tem o objetivo de criar consciência sobre a saúde renal e de TE ajudar a assumir o controlo da tua saúde renal! ✨

Ao aprender passos simples para manter os teus rins saudáveis – como manter-te ativo, beber muita água e fazer check-ups regulares – podes proteger os teus rins para o futuro ❤️  
Junta-te ao movimento e começa a fazer a diferença hoje! [www.era-online.org/strong-kidney](http://www.era-online.org/strong-kidney) #RinsFortes #SaúdeRenal #ProtegeOsTeusRins

#### Exemplo 2:

🌟 Os teus rins são os heróis anónimos do teu corpo! 🌟

Todos os dias, trabalham sem parar para:

- 🩸 Filtrar mais de 180 litros de sangue e remover compostos tóxicos
- ⚖️ Promover um bom balanço de fluidos e eletrólitos
- 💪 Controlar a tensão arterial
- 🔄 Produzir hormonas que te ajudam a controlar a produção de glóbulos vermelhos/evitar a anemia

Eles trabalham sem descanso para te manter saudável - vamos retribuir o favor e dar-lhes o carinho que merecem! ❤️

Aprende mais sobre como podes manter os teus rins saudáveis em [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #RinsFortes #SaúdeRenal #ProtegeOsTeusRins

# COMO PODES CONTRIBUIR?

## Exemplo 3:

Isto é apenas o início! A campanha "Protege os teus rins, protege o teu futuro" está aqui, e AGORA é a melhor altura para começar! ✨

Aqui estão algumas dicas simples para manter os teus rins saudáveis:

- 💧 Hidrata-te!
- 🥗 Adota uma dieta equilibrada com fruta, vegetais e cereais integrais
- 🏃 Mantém-te ativo - o exercício físico regular melhora a função renal
- ⚖️ Controla a tua tensão arterial e açúcar do sangue
- 🚭 Não fumes - pode prejudicar a função renal

Vamos trabalhar juntos para proteger os nossos rins e para um futuro mais saudável! ❤️

Sabe mais em [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)  
#RinsFortes #SaúdeRenal #ProtegeOsTeusRins



ACEDA AQUI

Exemplos de banners para o público em geral

# DICAS EXTRA PARA AS REDES SOCIAIS

## Escolhe os canais certos

Ajusta o teu conteúdo à plataforma onde o partilhas, para ter a certeza que a tua mensagem vai passar:

-  **Facebook:** O teu público inclui tanto os profissionais de saúde como o público em geral. Partilha conteúdo mais detalhado, recursos, incentiva discussões sobre este tema, para envolver a comunidade. A natureza conversacional do Facebook é perfeita para convidar seguidores a partilhar pensamentos e experiências.
-  **Instagram:** Foca-te em conteúdo visualmente atrativo e fácil de compreender para o público em geral, principalmente orientado para jovens adultos. Utiliza abordagens divertidas para partilhar dicas e aumentar a consciencialização. Mantém um tom positivo, motivacional e prático com conselhos práticos de saúde.
-  **LinkedIn:** Ideal para te conectares com profissionais de saúde e especialistas da indústria. Partilha conteúdo baseado em dados, insights e recursos baseados em evidências (artigos científicos, etc). Mantém um tom autoritário, mas acessível, posicionando-te como uma fonte fidedigna em saúde renal.
-  **X (o antigo Twitter):** Este canal é perfeito para uma comunicação rápida e impactante. Mantém as publicações concisas, com chamadas de atenção claras e “hashtags” relevantes. Investe num alcance alargado com mensagens curtas e que chamem a atenção, que estimulem conversas e promovam a consciencialização.

# DICAS EXTRA PARA AS REDES SOCIAIS

## Frequência das publicações

Começa a publicar regularmente a partir de 27 de fevereiro de 2025, para criar entusiasmo e gerar burburinho. Aumenta a atividade no dia do lançamento para criar impulso e, em seguida, mantém o interesse com publicações, histórias e atualizações novas e relevantes.

Para manter a atividade, dá prioridade a publicações frequentes no Instagram ou X, se tiveres uma conta nestas plataformas para aumentar a visibilidade. Usa o Facebook e o LinkedIn para partilhar conteúdo com mais detalhe. Mantem as conversas ativas e incentiva discussões contínuas em todas as plataformas.

## Hashtags e “identificações”

Usar as hashtags certas e marcar contas relevantes pode ampliar significativamente o teu alcance. Certifica-te de que inclui hashtags específicas da campanha, como [#RinsFortes](#), [#SaúdeRena](#), and [#ProtegeOsTeusRins](#).

Hashtags mais generalistas relacionadas com saúde tal como [#ASaúdeImporta](#), [#Prevenção](#), e [#Bem-Estar](#) podem aumentar a visibilidade da tua publicação.

Identificar organizações importantes nas tuas publicações (como a Associação Renal Europeia e as Sociedades Nacionais de Nefrologia), ou profissionais de saúde/ influenciadores nas comunidades de nefrologia e saúde aumentará a credibilidade e ajudará a espalhar ainda mais a mensagem.



**Rins Fortes**

---