

ALIMENTAÇÃO E INSUFICIÊNCIA RENAL CRÓNICA EM IDADE PEDIÁTRICA
Informação aos Pais

Serviço de Pediatria Médica (Director: Prof. Doutor Álvaro Aguiar)
Hospital de S. João / Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
Porto, 2002



Autores:

Laura Ribeiro
Carla Rego
Helena Jardim

Ilustrações:

Lídia Duarte

Unidade de Nutrição Pediátrica

Coordenador: Prof. Doutor António Guerra

Unidade de Nefrologia Pediátrica

Coordenador: Prof.ª Doutora Helena Jardim

ÍNDICE



I - Introdução

II - O funcionamento dos rins

III - O que é a insuficiência renal

IV - A alimentação da criança e do adolescente
com insuficiência renal

1 - Os hidratos de carbono e as gorduras

2 - As proteínas

3 - O sódio

4 - O potássio

5 - O fósforo

6 - O cálcio

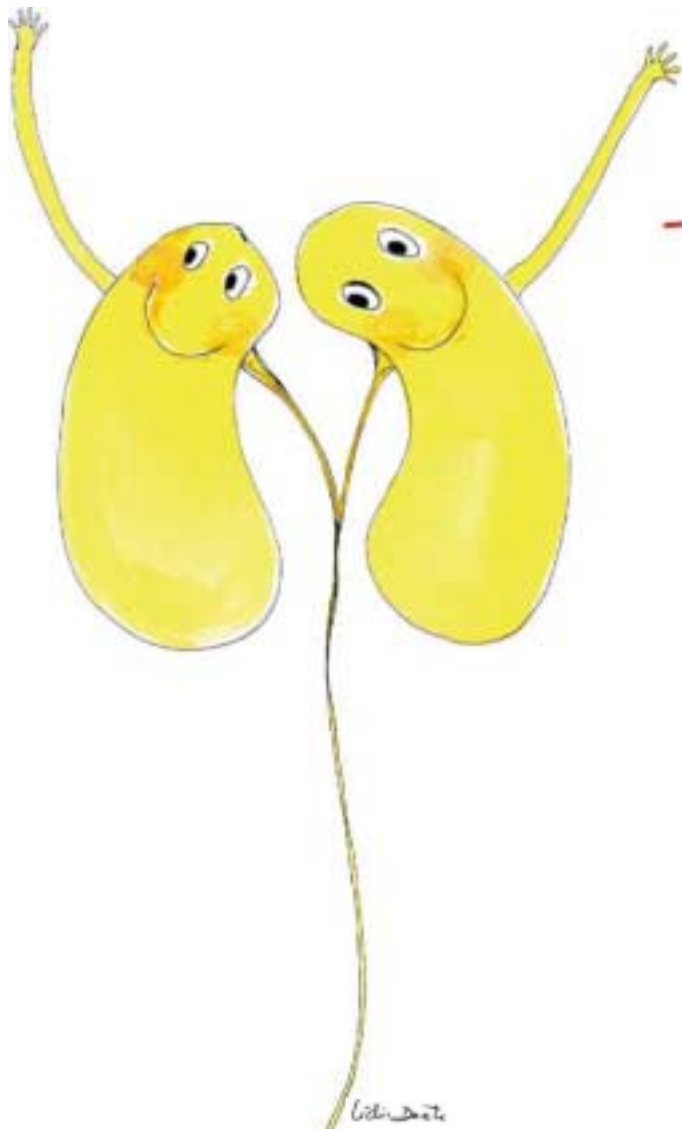
7 - As vitaminas

8 - A água

V - Conselhos e sugestões

VI - O exercício físico na insuficiência renal

VII - Recomendações



I - INTRODUÇÃO

A insuficiência renal crónica (IRC) na infância e na adolescência é uma situação pouco frequente mas que, quando presente, exige um grande envolvimento da família e dos profissionais de saúde.

Muitas questões se colocam a todos os que lidam com esta situação. De entre elas, as mais frequentes prendem-se com a mudança dos hábitos de vida, nomeadamente no que respeita à alimentação e ao exercício físico.

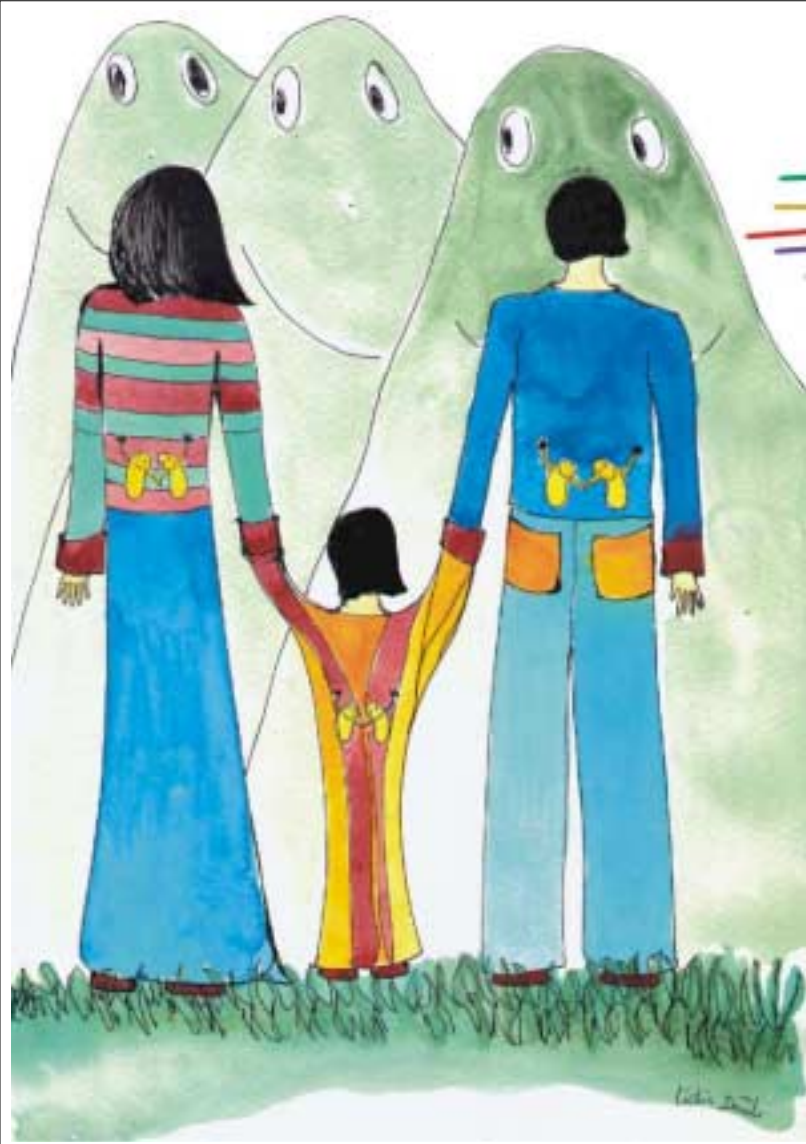
Numa situação de insuficiência renal crónica, independentemente da sua fase de evolução, pretende-se que a criança/adolescente mantenha um adequado crescimento e desenvolvimento, bem como uma boa qualidade de vida, preservando ao máximo a função renal.

O sucesso desta intervenção depende de uma boa colaboração entre toda a equipa constituída por diversos profissionais de saúde (médicos, enfermeiro, nutricionista, assistente social e psicólogo), o doente e a sua família.

A base do tratamento consiste em tentar contornar as consequências da insuficiência renal através de medicação e alimentação adequadas, utilizando o exercício físico como auxiliar precioso. A alimentação, uma importante parcela do tratamento, implica quase sempre algumas alterações dos hábitos alimentares que, sendo fundamentais, são por vezes difíceis de aceitar e de cumprir.

Pretendemos, com este manual, responder a algumas das questões relacionadas com esta situação, bem como esclarecer alguns princípios básicos da função renal. Pretendemos ainda, de um modo prático, indicar um conjunto de conselhos alimentares e traçar linhas gerais de orientação que permitam simplificar o dia-a-dia do doente com IRC e de todos os que com ele privam.

Estas recomendações não se destinam, no entanto, a substituir o plano alimentar que, como parte importante do tratamento, e tal como os medicamentos, deverá ser individualizado e adaptado caso a caso.



II - O FUNCIONAMENTO DOS RINS

Os rins são dois órgãos, com forma semelhante a um feijão, que se encontram na cavidade abdominal, um de cada lado da coluna.

São órgãos fundamentais, que realizam funções imprescindíveis à vida, das quais dependem o equilíbrio e o bom funcionamento do organismo e por isso a nossa saúde.

De entre estas funções destacam-se a filtração e a eliminação de substâncias tóxicas produzidas pelo nosso organismo, a regulação da água e ainda a produção de substâncias importantes como a vitamina D, a eritropoietina e a renina.

Podemos assim concluir que os rins têm um papel importante na saúde e no crescimento da criança e do adolescente.



1 - Regulação da filtração de água e de outras substâncias

Quando comemos e bebemos, os rins filtram o sangue e removem as substâncias tóxicas e a água que estão em excesso, eliminando-as através da urina.

A água - Para o organismo funcionar correctamente, os níveis de água no seu interior devem ser adequados. Quando os rins funcionam bem, têm a capacidade de controlar esses níveis. Se bebemos mais, os rins eliminam o excesso, se bebemos menos retêm a quantidade necessária.

Outras substâncias - Os rins têm a função de manter constantes os níveis de alguns elementos imprescindíveis à vida como o **sódio**, o **potássio** e o **fósforo**, eliminando-os através da urina, quando presentes em excesso no organismo. Existem ainda outros produtos prejudiciais, que só são eliminados se os rins funcionarem normalmente. De entre estes, destacam-se a **ureia**, a **creatinina**, e as **substâncias ácidas** resultantes do metabolismo das proteínas.



2 - Produção de Hormonas

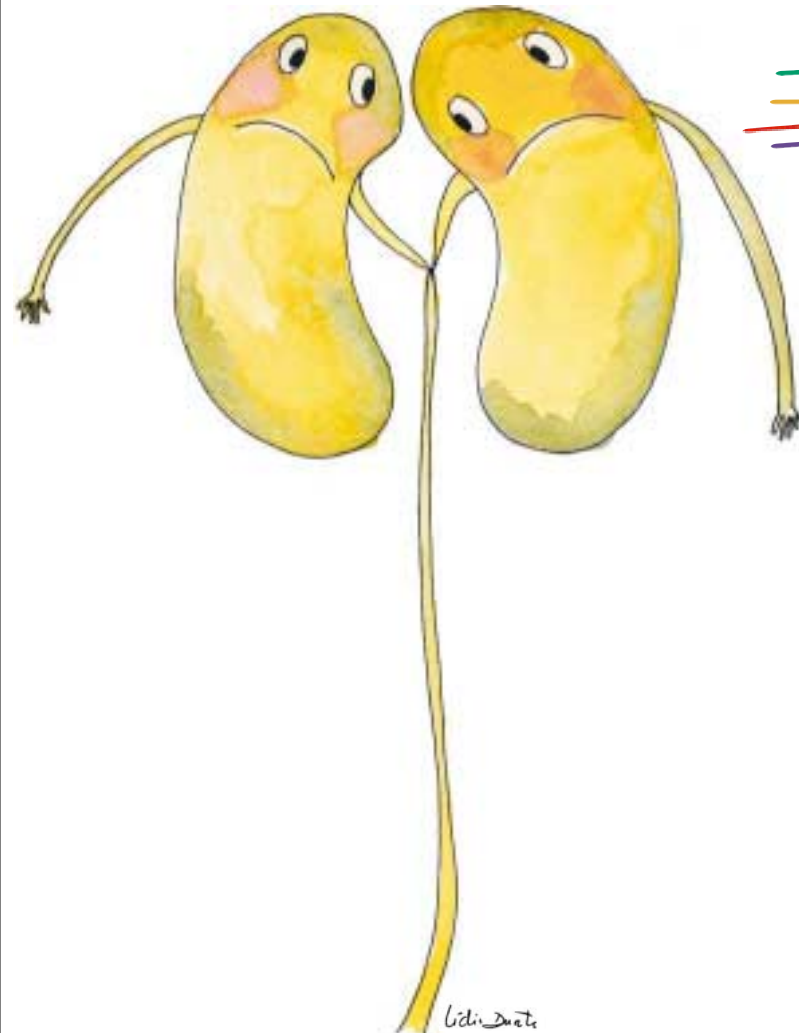
Para além da função de filtração, os rins têm também a capacidade de produzir substâncias muito importantes. De entre estas, destacam-se as *hormonas*, das quais são exemplo - a *eritropoietina* que intervém na produção de células do sangue, a *renina* que controla a tensão arterial e a *vitamina D* que permite a absorção de cálcio pelo organismo, e é importante para o crescimento ósseo.

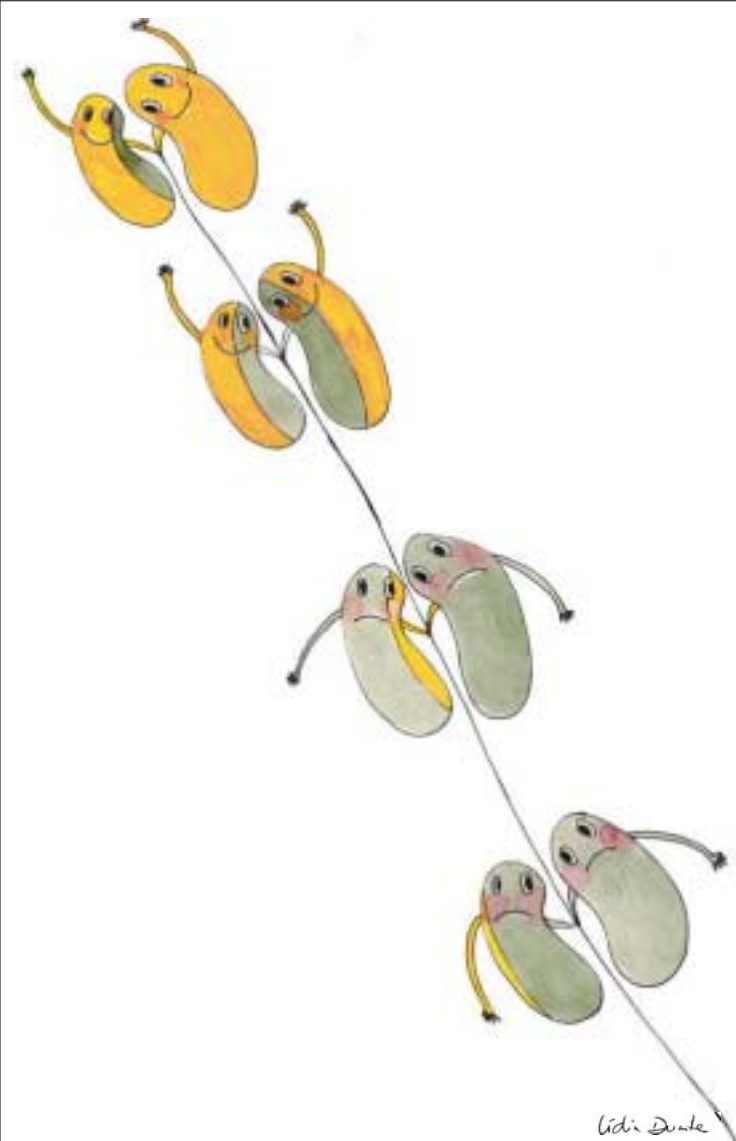
III - O QUE É A INSUFICIÊNCIA RENAL

A insuficiência renal é a perda progressiva da capacidade de os rins filtrarem e eliminarem os produtos tóxicos para o organismo e de produzirem substâncias essenciais para a vida.

A retenção dos produtos tóxicos e a ausência de produção das substâncias vitais, conduzem a uma situação de desequilíbrio do organismo, provocam doença e colocam em perigo a vida.

Quando os dois rins funcionam em pleno, diz-se que a função renal é de 100%. Não é no entanto necessário que eles funcionem em pleno, pois pode viver-se normalmente com apenas 50% de função renal, desde que esta situação se mantenha estável.





Existem vários graus de insuficiência renal, de acordo com a percentagem de funcionamento dos rins. Assim, podemos de forma simples definir quatro graus:

1. A *insuficiência renal ligeira*, que corresponde a uma função de cerca de 80 a 50% do normal.
2. A *insuficiência renal moderada*, que corresponde a uma função de 50 a 25%.
3. A *insuficiência renal grave*, em que a função é inferior a 25%, registando-se nesta situação desequilíbrios graves do organismo e atraso do crescimento.
4. A *insuficiência renal terminal*, correspondente a uma função inferior a 10%.

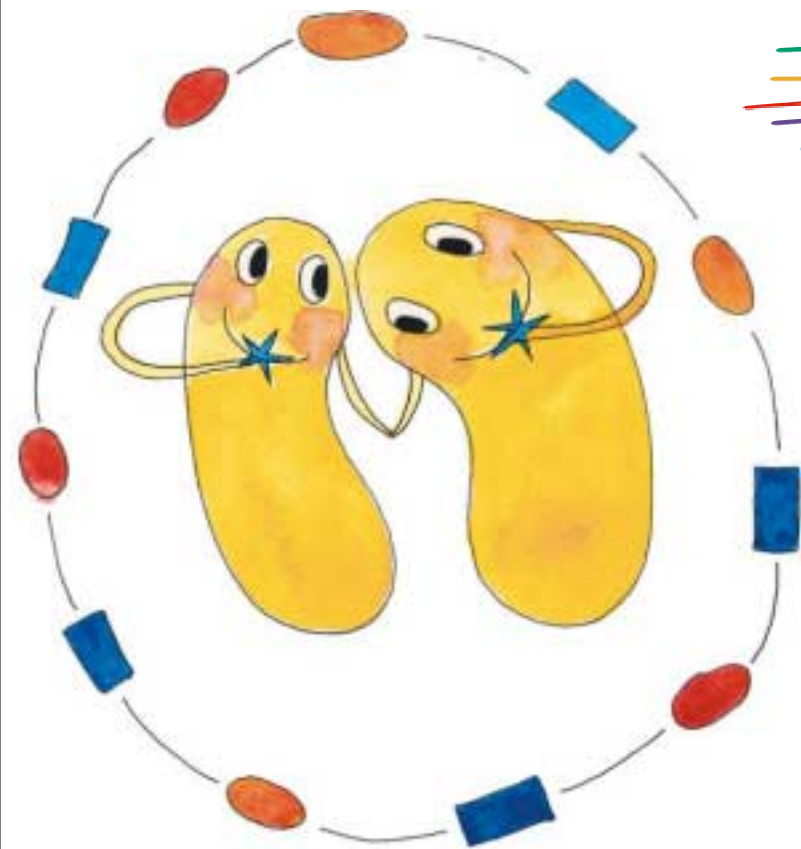
Quando a função renal é inferior a 10% atingem-se níveis muito elevados de substâncias tóxicas no sangue, e surge o denominado *síndrome urémico* que provoca cansaço, falta de apetite, náuseas, e vômitos. Verifica-se então uma evolução rápida para a fase de falência renal, caracterizada pela paragem total de funcionamento dos rins.



Lidi Duarte

À medida que o mau funcionamento dos rins se vai agravando, estes deixam de ser capazes de exercer correctamente as suas funções, instalando-se vários tipos de alterações:

- a) acumulação no sangue de substâncias que deixam de ser eliminadas pelo rim, como o sódio, o potássio, o fósforo, a ureia, a creatinina e substâncias ácidas, originando *acidose* do organismo, o que prejudica o crescimento.
- b) diminuição progressiva das substâncias normalmente produzidas pelos rins, o que conduz a:
 - * déficit de vitamina D, levando à diminuição da absorção de cálcio e da eliminação de fósforo, provocando fragilidade dos ossos, e atraso do crescimento;
 - * falta de eritropoietina, o que induz diminuição da produção de células do sangue e conseqüente anemia;
 - * redução da filtração de água e sódio, o que resulta em hipertensão arterial.



Durante os primeiros tempos de evolução da insuficiência renal, estas alterações podem ser controladas com medicação e alimentação adequada. No entanto, à medida que a situação avança e quando se atinge o estado de insuficiência renal terminal, torna-se progressivamente mais difícil de controlar, sendo necessário recorrer ao tratamento de substituição da função renal, seja pela diálise (diálise peritoneal, ou hemodiálise) seja pelo transplante. Na criança, a diálise deve sempre ser entendida como transitória até ao transplante, sendo este o tratamento ideal.

IV - A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE COM INSUFICIÊNCIA RENAL



Lidi Danta

Uma alimentação correcta e equilibrada é imprescindível para que ocorra um crescimento e desenvolvimento saudáveis durante a infância e adolescência. A alimentação é um importante componente do tratamento da IRC, independentemente da sua fase de evolução.

As crianças e os adolescentes com IRC têm necessidades alimentares especiais, que variam com a idade, o sexo, o peso, a estatura, e o grau de insuficiência renal. Quando os rins deixam de funcionar normalmente, é importante controlar a qualidade e a quantidade de alimentos a ingerir, de forma a garantir o crescimento e preservar o funcionamento dos rins, evitando a acumulação de produtos tóxicos.

Os alimentos fornecem-nos um conjunto de substâncias - os nutrientes - que o organismo utiliza como fonte de energia e como material para o seu funcionamento e crescimento.

São sete os grupos de nutrientes, todos eles importantes e com funções específicas.

Os *hidratos de carbono* e as *gorduras* são os principais fornecedores de energia e as *proteínas* contribuem com o material necessário à construção de novas estruturas e à manutenção e reparação das já existentes.

Apesar de não fornecerem energia, as *vitaminas* e os *minerais* são indispensáveis para a manutenção de uma boa saúde, intervindo em reacções e processos orgânicos que garantem um adequado aproveitamento de energia e são importantes para a manutenção do equilíbrio do organismo.

A *água*, que constitui cerca de 2/3 do peso do nosso corpo, é responsável pela regulação da temperatura.

As *fibras alimentares*, apesar de não serem digeridas, têm a função de regular o funcionamento do tubo digestivo.



1 - Os Hidratos de carbono e as Gorduras

Os hidratos de carbono são a principal fonte fornecedora de energia para as nossas actividades diárias. Encontram-se principalmente nos seguintes alimentos:

- * Pão, bolachas, flocos de cereais, arroz, massa, batatas, leguminosas secas (feijão, grão, lentilha, ervilha, fava), frutos.
- * Fécula de batata, amido de milho, farinha de pau, tapioca.
- * Açúcar, marmelada, geleia, compotas, mel.

O nosso corpo armazena poucos hidratos de carbono, pelo que eles devem constituir a maior parcela da nossa alimentação diária.

As gorduras também são uma fonte importante de energia, possuindo a particularidade de transportar consigo algumas vitaminas importantes.

Existem dois tipos de gorduras: as saturadas e as insaturadas. As saturadas contribuem para aumentar os níveis de colesterol no sangue e existem em alimentos como a carne, leite, queijo, manteiga, natas e alimentos pré-confeccionados. As insaturadas estão presentes em produtos como o peixe, aves, azeite e óleos vegetais e são melhores para a saúde.

As crianças e adolescentes com IRC têm um grande gasto energético devido à sua doença, pelo que devem comer uma quantidade razoável de alimentos fornecedores de energia, de modo a evitar que recorram às proteínas de reserva dos seus músculos. Por vezes, é necessário recorrer a suplementos nutricionais para fornecer as quantidades de energia necessária.



2 - As Proteínas

As proteínas são nutrientes essenciais para o crescimento e reparação dos tecidos do corpo e desempenham um papel importante na luta contra as infecções.

Os alimentos têm tipos e quantidades diferentes de proteínas. Algumas proteínas são de melhor qualidade e existem em alimentos como o leite, o iogurte, os ovos, a carne e o peixe.

Os alimentos de origem vegetal também contêm proteínas, e embora estas sejam de menor valor, todas são necessárias para o bom funcionamento do organismo.

O resultado final da digestão das proteínas que ingerimos na nossa alimentação é um produto chamado ureia e substâncias ácidas. Quando os rins funcionam mal, são incapazes de as filtrar, conduzindo à sua acumulação no sangue. Assim, na doença renal é preciso limitar a ingestão de alimentos ricos em proteínas, garantindo que o organismo obtenha diariamente a quantidade de que precisa, e nas proporções adequadas entre os tipos referidos.

A quantidade diária não é a mesma para todos e depende da idade, do sexo, do peso, da estatura e também do grau de evolução da doença.

Como reduzir a quantidade de proteínas na alimentação:

- * Limitar a quantidade de carne, peixe e derivados na confecção dos pratos.
- * Pesar as porções, permitirá controlar melhor a quantidade a ser utilizada.
- * Desfiar ou picar a carne ou o peixe, misturando-os com o arroz/massa/batata dará a sensação de maior quantidade.
- * Utilizar produtos com baixo teor de proteínas, tais como mandioca, tapioca, fécula de batata ou gelatina vegetal.
- * Às merendas, barrar o pão com um pouco de manteiga, compota, marmelada, geleia ou mel.
- * Utilizar alimentos de pequenas dimensões como por exemplo, ovos de codorniz, costeletas de cordeiro, etc.

3 - O Sódio

É um importante constituinte do nosso organismo que intervém no funcionamento dos músculos, coração e sistema nervoso e contribui para o crescimento. Os rins controlam a quantidade de sódio que o nosso organismo necessita. Na IRC, o insuficiente funcionamento dos rins conduz à acumulação de sódio o que provoca edemas (inchaços) e hipertensão arterial (HTA). É pois necessário controlar a quantidade de sódio na alimentação. Pelo contrário em algumas situações, existem perdas aumentadas de sódio através da urina, o que prejudica o crescimento, sendo por isso necessária a utilização de suplementos de sódio.

O sódio encontra-se largamente distribuído nos alimentos, principalmente nos de origem animal. No entanto, grande parte do sódio que consumimos provém do cloreto de sódio, o vulgar sal de cozinha, que é adicionado aos alimentos no seu processamento pela indústria alimentar, e durante a sua confecção culinária.

Existem alimentos e produtos alimentares com elevado teor de sódio, de entre os quais podemos citar:

- * Produtos curados, salgados enchidos e fumados (por exemplo: bacon, presunto, paio, bacalhau salgado)
- * Enlatados e conservas (por exemplo: salsichas)
- * Fiambre, queijo, pastas e patês
- * Pickles, azeitonas
- * Batatas fritas industriais, snacks e aperitivos salgados
- * Alimentos pré-confeccionados
- * Molhos e condimentos (*ketchup*, mostarda, molho de soja, molho inglês)
- * Fermentos utilizados em padaria e pastelaria



Como reduzir a quantidade de sódio na alimentação:

- * Reduzir ou eliminar o sal à mesa e na confecção dos alimentos.
- * Substituir o sal por outros temperos (cebola, alho, ervas aromáticas e especiarias).
- * Evitar ou reduzir a utilização de produtos com elevado teor de sódio.
- * Ler com atenção o rótulo dos produtos e alimentos industrializados (as palavras sal e soda indicam a presença de sódio).

Batatas e Vegetais



Atenção



Frutos



Lidia Duarte

4 - O Potássio

É um mineral importante para o adequado funcionamento dos nervos e músculos. Os rins controlam a quantidade de potássio circulante no nosso sangue. Quando este se encontra em excesso no organismo, pode alterar gravemente o funcionamento do coração, pelo que a sua ingestão deve ser controlada na IRC.

O potássio encontra-se em grande parte dos alimentos, principalmente nos de origem vegetal (legumes, hortaliças e frutos).

Existem alimentos e produtos alimentares com elevado teor de potássio e dos quais podemos salientar:

- * Cacau, chocolate
- * Batata
- * Frutos frescos (por exemplo: bananas, melão, melancia)
- * Legumes e hortaliças (por exemplo: tomate, couve de bruxelas, espinafre)
- * Leguminosas secas (feijão, grão de bico, ervilha, fava, lentilha, soja)
- * Pão e cereais integrais
- * Frutos secos e gordos (amêndoas, nozes, avelãs, amendoins, castanhas, figos, uvas passas)
- * Substitutos do sal

Como reduzir a quantidade de potássio na alimentação:

- * Evitar ou reduzir a ingestão de alimentos ricos em potássio.
 - * Eliminar grande parte do potássio de alguns destes alimentos, através de alguns cuidados na sua confecção, procedendo como se indica a seguir:
- Batatas e vegetais - Lavar, descascar e cortar em pedaços. Colocar em água, durante várias horas ou de um dia para o outro e cozer em água abundante. A meio da cozedura, substituir a água.
- Frutos - Perdem igualmente grande parte do potássio ao serem confeccionados. Cozidos e aromatizados com casca de limão e/ou canela são uma sobremesa agradável.

Atenção: É importante não esquecer que as águas utilizadas para demolhar e cozer estes alimentos deverão ser rejeitadas.



5 - O Fósforo

O fósforo é um mineral que, em conjunto com o cálcio, garante a formação de ossos saudáveis. Na insuficiência renal, os níveis de fósforo no sangue sobem devido à incapacidade dos rins o filtrarem. Como consequência, o cálcio é removido dos ossos, tornando-os frágeis e provocando dores nas articulações.

O fósforo encontra-se na maioria dos alimentos. Por isso, é importante controlar a ingestão de alimentos ricos em fósforo e tomar a medicação (geralmente carbonato de cálcio) após as refeições, para evitar que o fósforo atinja níveis elevados no organismo.

Existem alimentos e produtos alimentares com elevado teor de fósforo e dos quais podemos destacar:

- * Leite e produtos derivados (iogurte, queijo, pudins, gelados e sobremesas lácteas)
- * Ovos, carne e peixe
- * Cereais integrais,
- * Leguminosas secas
- * Cacau, nozes, avelãs, pinhões, amêndoas, amendoim

6 - O Cálcio

O cálcio é um dos minerais mais abundantes no nosso corpo, encontrando-se mais de 90% do seu total nos ossos e dentes. É imprescindível para um adequado crescimento e fortalecimento dos ossos, tornando-se por isso fundamental uma ingestão adequada de alimentos ricos em cálcio tais como o leite, o queijo e o iogurte.

Mas, para o cálcio ser absorvido pelo organismo é necessária a presença de um produto derivado da vitamina D, produzido pelos rins quando estes funcionam normalmente. Na insuficiência renal, esta forma de vitamina D não é produzida, sendo por vezes necessário tomar suplementos de vitamina D para normalizar os níveis de cálcio.



7 - As Vitaminas

Quando a alimentação é variada e equilibrada, o organismo obtém todas as vitaminas de que precisa. No entanto, à medida que a insuficiência renal se instala e vai avançando, as modificações alimentares e a diminuição do apetite conduzem a ingestões insuficientes, tornando-se necessário fornecer suplementos vitamínicos.



8 - A Água

A água é o principal constituinte do nosso corpo e corresponde a mais de metade do peso corporal. É fundamental para a realização de muitas reacções orgânicas, contribuindo para o bom funcionamento do organismo.

Por isso, é importante existir um equilíbrio entre a água que se ingere e a que se perde. Quando os rins funcionam bem, têm a capacidade de controlar a quantidade de água necessária, eliminando o excesso quando bebemos mais e retendo o necessário quando bebemos menos.

Nas fases iniciais da IRC e em algumas doenças renais, os rins vão perdendo a capacidade de regular a água, produzindo grandes quantidades de urina. Por esta razão, estas crianças e adolescentes necessitam de beber mais água.

No entanto, por vezes diminui também a capacidade de eliminar o excesso de água, sendo produzidas pequenas quantidades de urina. Nestas situações, a quantidade de água que estas crianças/adolescentes podem beber deve ser limitada de acordo com a quantidade de urina produzida.




V - CONSELHOS E SUGESTÕES

É importante compreender que na insuficiência renal surgem frequentemente alterações do paladar, náuseas e vômitos, que poderão contribuir para reduzir o apetite e tornar mais difícil manter uma alimentação equilibrada e suficiente. Indicamos a seguir, algumas ideias simples que poderão ser uma boa ajuda:

- * Variar o mais possível as ementas, de forma a evitar a monotonia, apresentando pratos de aspecto atractivo e agradável.
- * Habituá-las as crianças a participar na confecção das refeições e na decoração dos pratos, explicando-lhes a importância de cada alimento.
- * Procurar confeccionar pratos que possam ser consumidos por toda a família, para evitar que a criança/adolescente se sinta diferente.
- * Evitar que a criança petisque ou coma doces e guloseimas antes das refeições, porque isso irá retirar-lhe o apetite para a refeição seguinte.
- * As refeições deverão decorrer em ambiente calmo e tranquilo, sem forçar a criança a comer, nem fazer disso uma batalha.
- * Estes aspectos aplicam-se igualmente aos adolescentes, embora possa ser particularmente difícil obter a sua colaboração, por se encontrarem numa fase de contestação. É fundamental manter sempre um bom diálogo, incentivando o desenvolvimento do sentido de responsabilidade e autonomia.

A alimentação na insuficiência renal deve respeitar as regras de uma alimentação saudável, devendo ser repartida por várias refeições, a horários certos, variada e diversificada de forma a evitar a monotonia.



Com um pouco de imaginação e boa vontade, poderão confeccionar-se pratos diferentes, experimentando novas receitas ou adaptando as antigas, conferindo-lhes aromas e sabores diferentes.

Aqui ficam algumas sugestões:

Sopas:

Compostas por vários legumes e hortaliças são uma boa fonte de vitaminas.

A base da sopa poderá ser feita com fécula de batata ou amido de milho (produtos praticamente isentos de proteína e de potássio), em substituição da batata.

Não adicionar carne ou caldos concentrados, devendo o tempero ser feito com azeite no final da cozedura.

Reduzir a quantidade de sal ou substituir por ervas aromáticas.

Carne/peixe/ovos:

Utilizar apenas às refeições principais, em pequenas quantidades e um de cada vez.

Preferir produtos frescos ou congelados (evitar fumados, curados, salgados).

Cozer em caldos aromáticos ou temperar com limão, ervas aromáticas, especiarias ou legumes antes de confeccionar, o que contribui para realçar o sabor destes produtos.

Arroz/massa/batata:

Devem fazer parte das refeições principais, pois têm uma função energética por excelência.

Poderão transformar-se em pratos agradáveis como saladas, purés e empadões, usando para isso molhos e caldos aromatizados com ervas, especiarias e legumes, tirando partido da grande variedade destes produtos actualmente disponíveis no mercado, nomeadamente massas.

Legumes, hortaliças e frutos:

Muito ricos em vitaminas, minerais e fibras, os legumes e hortaliças deverão ser incluídos na alimentação diária, sob a forma de sopas, ou como acompanhamento do prato principal, cozidos ou em saladas.

A fruta crua, cozida ou assada é uma forma saudável de terminar a refeição, ou de completar a merenda, podendo ainda ser utilizada na confecção de deliciosas sobremesas.

Por vezes torna-se necessário controlar o tipo de fruta e de vegetais bem como as quantidades a ingerir, devido à sua riqueza em potássio.

Doces e sobremesas:

De uma forma geral muito apreciados, os doces e a maioria das sobremesas têm quase sempre um teor proteico elevado, devido ao leite e ovos que contêm.

Poderão, no entanto, confeccionar-se algumas sobremesas agradáveis com baixo teor proteico, como por exemplo gelatinas vegetais misturadas com fruta, ou leite creme sem ovo, substituindo parte do leite por água, e aromatizando com canela, limão ou baunilha, e ainda aletria simples, mousses, cremes e gelados de frutas sem leite.

VI - O EXERCÍCIO FÍSICO NA INSUFICIÊNCIA RENAL

A prática regular de exercício físico favorece o crescimento e desenvolvimento equilibrados, e é um importante promotor de saúde. Os efeitos do exercício verificam-se não apenas na melhoria da condição física e do bem estar, mas também do auto-conceito e do humor.

No caso do insuficiente renal, estas vantagens são ainda mais importantes, pois de entre as ações benéficas do exercício físico podemos referir a diminuição da tensão arterial, a melhoria das gorduras do sangue (colesterol e triglicéridos), a melhoria da auto-imagem e a facilitação da integração em grupo e do convívio social.

Mais uma vez a equipa criança/pais/escola/professores desempenha um papel importante no sentido de criar condições para a escolha de um programa de exercício físico ou de uma modalidade desportiva com o mínimo de restrições e o máximo de satisfação.

Não existem contraindicações absolutas à prática de actividade física na IRC, estando as limitações apenas dependentes de uma situação de doença mal controlada, nomeadamente anemia, nutrição inadequada, HTA e alterações no equilíbrio ácido-base do organismo que possam interferir com a acção do músculo cardíaco, entre outras.





É evidente que deverão existir precauções, dado que os riscos não são desprezíveis. Entre estes, a desidratação é o mais temível e importante, e também o mais provável. O trabalho com cargas (pesos), no qual se inclui qualquer exercício de musculação, está contraindicado, pois pode agravar a tensão arterial. O desejável será manter, ininterruptamente durante trinta a quarenta minutos, sem cansaço, um exercício físico de leve ou moderada intensidade. Assim, as opções são muitas, e de entre elas nadar, andar de bicicleta, fazer jogging ou dança aeróbica são várias das que são possíveis. O ideal será praticá-las duas a três vezes por semana.

Por outro lado, em situações em que já se tenha procedido a transplante renal, os desportos de colisão (râguebi) e de contacto (futebol, andebol, basquetebol), não devem ser praticados.

Afinal de contas, o mais importante é, caso a caso e com a orientação do médico, escolher a actividade que mais é do agrado de cada um, e praticá-la com prazer, pois ser fisicamente activo ajuda a construir e a manter saúde.

VII - RECOMENDAÇÕES



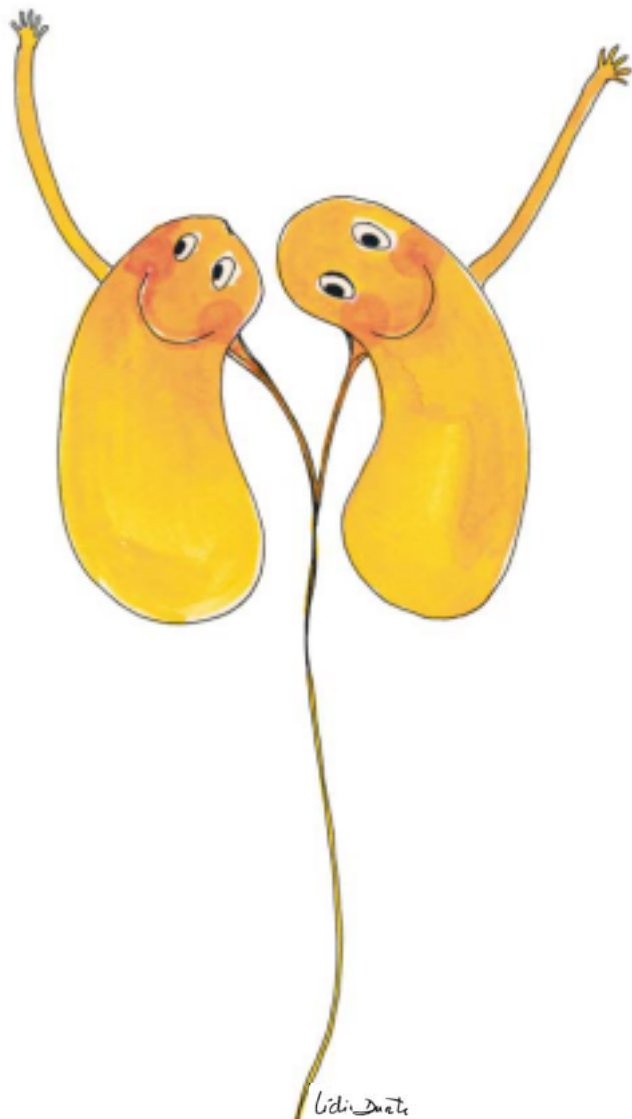
A IRC, como toda a doença crónica, necessita de um tratamento contínuo e implica um controlo frequente, o que se traduz em repetidas deslocações ao hospital. A necessidade de manter um tratamento farmacológico e dietético adequado representa um factor acrescido de limitações e restrições que contribuem para alterar os hábitos e a rotina familiar diária. Por outro lado, o atraso de crescimento que se verifica com frequência nestas situações, é outro factor que induz um sentimento de diferença, principalmente nos adolescentes, que com frequência desenvolvem atitudes de frustração e não aceitação da doença, dificultando a adesão ao tratamento.

Assim, e apesar das limitações próprias da IRC, estas crianças e adolescentes, não devem ser consideradas diferentes, nem retiradas das suas actividades habituais. Pelo contrário, deverão ser estimuladas a manter a sua vida normal, na medida do possível, e a participar no dia a dia familiar, bem como nas actividades escolares habituais, de forma a sentirem-se integradas no seu meio, participantes e activas, não marginalizadas.



Ocasões especiais como festas, reuniões ou piqueniques, são situações que proporcionam um convívio saudável com amigos e familiares e a saída da rotina diária, contribuindo para uma melhor integração social destas crianças e jovens, pelo que devem ser permitidas, desde que sejam respeitadas as regras básicas relativas à medicação e alimentação. É fundamental estimular os jovens para o desenvolvimento de atitudes positivas face à doença. A necessidade dos vários componentes do tratamento e as implicações do seu não cumprimento, deverão ser explicadas, e o seu sentido de responsabilidade e autonomia incentivados, obtendo assim a sua colaboração.

Finalmente, convém não esquecer que as crianças/adolescentes com IRC necessitam de toda a compreensão e apoio quer das suas famílias quer da equipa de assistência, sendo também imprescindível uma boa relação entre doente/família/equipa, no sentido de obter atitudes positivas, uma boa adesão ao tratamento e simultaneamente a melhor qualidade de vida possível para estes doentes e suas famílias.



Contactos úteis

Para mais informações, contactar:

Unidade de Nutrição/ Nefrologia Pediátrica
Hospital de S. João
Alameda Hernâni Monteiro 4202-451 Porto

Telefone 22 551 21 00 (Extensão 1853 ou 1345 ou 1418)
22 551 21 53 (Consulta Externa de Pediatria)

Fax 22 550 59 19

E-mail nefro.pediatria@hsjoao.min-saude.pt
nutricao.pediatria@hsjoao.min-saude.pt

**Todas as informações contidas neste manual
estão, também, disponíveis em:**

www.roche.pt