

Coimbra integra as comemorações, hoje, do Dia Mundial do Rim que se assinala com ações nas escolas

Médicos vão à Escola de Montes Claros sensibilizar os mais pequenos para os cuidados a ter com a saúde dos rins

Em Portugal, as estatísticas apontam para que cerca de 800 mil pessoas sofram de Doença Renal Crónica, estando em tratamento 18 mil doentes (dois terços em diálise e um terço transplantados), sendo a prevenção primária fundamental para diminuir o número de pessoas que sofrem desta doença. É por isso que este ano as comemorações do Dia Mundial do Rim vão centrar-se em campanhas de sensibilização dos mais pequenos

●●● As comemorações do Dia Mundial do Rim, que se assinalam a 10 de março (amanhã), são este ano viradas para a criança. “Doença renal e a criança – agir cedo para prevenir!” é o tema escolhido pela Sociedade de Nefrologia Pediátrica (SNP) da Sociedade Portuguesa de Pediatria para a realização de uma ação nas escolas a nível nacional. Em Coimbra, a escola recai sobre o Agrupamento de Escolas Martim de Freitas que aceitou o desafio e a ação vai ser desenvolvida na Escola de Montes Claros.

A ação começa por uma apresentação sobre o que é o rim, o que é que eles fazem e como se pode prevenir a doença. A importância da água, a gestão calórica, a questão do sal, a obesidade, o exercício físico. “Ações a que os alunos aderem muito bem e que depois sabem transmitir aos pais”, explicou António Jorge, diretor da Unidade de Nefrologia do Pediátrico.

Na Escola de Montes Claros vão realizar-se três sessões durante toda a manhã, para o 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos juntos.

Esta iniciativa inclui, também, um desafio que será lançado às escolas para que façam um trabalho em artes plásticas. Do conjunto final será depois eleito o melhor trabalho por distrito que participará num concurso nacional.

Em Coimbra, esta comemoração irá terminar com um encontro na Quinta das Lágrimas entre pediatras e nefrologistas que apresentarão algumas comunicações sobre o trabalho desenvolvido nas duas áreas.

O encontro começa às 17h15 com intervenção de Mário Campos, Armando Carreira e António Jorge, seguindo-se a “Doença Renal e a Criança – Agir cedo para prevenir”, por Clara Gomes, da Unidade Pediátrica de

Nefrologia; “A obesidade na Doença Renal Crónica e no Transplante Renal”, por Joana Costa; “Transplantados Renais em Medicina Intensiva: Retrato de 11 anos”, por Rita Leal e “Nefrologia de Intervenção no CHUC”, com Nuno Afonso.

A importância da alimentação

“Optámos por realçar a importância da alimentação na prevenção da doença renal por considerarmos que ainda há muitos hábitos a alterar”, acrescenta Carmen do Carmo Ferreira, membro da direção da Sociedade de Nefrologia Pediátrica.

A pediatra reconhece que “o objetivo é o de passar a mensagem aos jovens, educadores e pais, a partir das escolas”, onde as crianças e os jovens absorvem muito bem as informações e que exigem mudança de hábitos.

Por isso, também a nível nacional, um ou dois médicos irão a uma escola em cada capital de distrito para uma sessão de educação para a saúde sobre o tema “Alimentação e rim”.

Mário Campos, diretor do Serviço de Nefrologia do CHUC, explicou ao DIÁRIO AS BEIRAS que “houve um consenso geral à volta da pediatria porque é fundamental que a sensibilização comece bem cedo”. Sendo a alimentação uma área muito sensível aos mais novos. Uma questão reforçada por António Jorge.

Nefrologia pediátrica

Reconhecendo que a nefrologia pediátrica tem algumas coisas que a individualizam da nefrologia dos adultos – onde há patologias que têm uma incidência muito grande, como a diabetes ou a hipertensão, e que são causa de insuficiência renal crónica -, António Jorge sublinha que “há muitas situações em que



António Jorge, Mário Campos e Carmen do Carmo Ferreira



Concurso nacional

- 1 Cada escola ou agrupamento de escolas do 1.º ciclo seleciona um trabalho
- 2 Trabalhos devem ser enviados até dia 15 de abril para a Sociedade Portuguesa de Pediatria, na rua Amílcar Cabral, nº 15, r/c, 1750-018, Lisboa
- 3 A entrega do prémio decorre a 17 de maio

de facto a prevenção da doença renal crónica tem de começar numa idade pediátrica”.

“É evidente que aquilo que temos na pediatria como causa de patologia nefro-

lógica – uma das principais causas que levam mais tarde à insuficiência renal – são as malformações urológicas”, explica o médico, alertando para o facto de “muitas vezes também a infeção urinária mal orientada com lesões, poder levar no futuro à insuficiência renal crónica”.

Mas de facto na prevenção da doença renal crónica um dos elos fundamentais é começar desde cedo a identificar as causas das malformações, sendo a ecografia considerada “um enorme avanço para estas questões”.

“Toda a evolução registada levou-nos a focar as atenções na prevenção, tal como nos adultos temos que estar atentos à obesidade, à hipertensão e que integram os fatores que vão levar à doença renal crónica terminal”, referiu, sublinhando que “a parte pediátrica é um dos fatores que se deve melhorar no sentido de tentar baixar esta epidemia que é a doença renal crónica”. Sabendo que o fator idade é muito importante porque va-

mos perdendo os nefrónios ao longo da vida, naturalmente, é importante que se assumam cuidados, por vezes muito simples, para manter os rins saudáveis. “Felizmente, que temos dois rins que nos garantem uma grande reserva que nos permite viver até mais tarde”, reforça Mário Campos.

Doença aumenta um pouco em todas as idades

Pondo a tónica no aumento da doença ao nível da adolescência, Carmen do Carmo



Movimento assistencial (2013-15): as consultas de Nefrologia referenciadas ao eixo vertical da esquerda; as consultas de diálise peritoneal (DP), insuficiência renal crónica (IRC) e transplante renal (TR) referenciadas ao eixo vertical da direita.

Fonte: Pediátrico de Coimbra/CHUC

existem na criança e que é preciso começar a trabalhá-las desde cedo”.

É essa educação para a saúde que se pretende e foi isso que a Sociedade Internacional de Nefrologia e a Federação Internacional das Fundações do Rim pretendem este ano: começar a agir na criança, daí a escolha deste tema e da presença nas escolas para as comemorações deste ano.

Mário Campos recorda que a seguir ao 25 de Abril, enquanto médico escolar no Liceu D. Duartem decidiu fazer um rastreio. “Em 100 crianças apanhei algumas infeções urinárias e duas ou três protinúrias que passei depois para a consulta”, reforçou, reconhecendo a importância de se detetarem os problemas o mais cedo possível.

Hoje, as coisas estão diferentes, e em termos de prevenção, como reforça António Jorge, “as coisas até estão bem organizadas”.

Consequências dramáticas

As consequências de qualquer doença crónica, seja da área urológica, seja doutra área qualquer, na vida de uma criança ou jovem e das suas famílias são dramáticas.

“Nós temos muitas vezes a experiências de casais que se desfazem por causa de um filho que sofre de doença renal crónica e que entra, obrigatoriamente, na fase da diálise”, avança Mário Campos, reconhecendo que “também há coisas positivas como as situações agudas que são corrigidas”. E não só. Carmen do Carmo Ferreira reconhece que também “há famílias exemplares”.

Felizmente, como sublinham, “o número de transplantes e de crianças em diálise é muito pequeno”. “Temos cerca de 20 transplantes renais por ano em

Portugal. Mas o CHUC desde dezembro de 2014 até janeiro fez sete transplantes pediátricos”, sublinha Mário Campos, reconhecendo que “o CHUC é um dos maiores centros de transplante renal em adultos”.

Para Mário Campos, esta evolução da pediatria e da nefrologia em Portugal nos últimos 30 anos “é uma coisa impressionante”.

“Recordo que há 30 anos não havia a nefrologia pediátrica no sentido de apoio à doença renal, lembro-me de uma criança de Bragança que viajava horas sem fim para vir aos HUC fazer diálise, o que era difícil para a criança e para os pais. Hoje, felizmente com a sua transformação em subespecialidade, as coisas melhoraram imenso”, sublinha, reconhecendo que “mesmo assim ainda há coisas que podem melhorar mais”.

Em quê? A resposta parece simples. “Por exemplo a possibilidade de um acompanhamento mais próximo dos doentes mais jovens quando estes deixam o Pediátrico e passam para os serviços dos HUC ou do Hospital Geral”.

Acreditam estes três responsáveis que seria “muito benéfico para o jovem poder continuar a contar com os elementos da equipa que o acompanhou durante anos no Pediátrico”. É que, tudo muda nesta altura.

O jovem que até aos 18 anos era acompanhado pelos familiares, que conhecia os elementos da equipa, como os médicos ou os enfermeiros, passa para uma consulta de adultos onde tudo lhe é completamente novo. Ora, entendem estes três responsáveis que uma interação entre as duas equipas só pode ser benéfica para os doentes. E até para os próprios profissionais. | **Eduarda Macário**

destaque

▶ Quanto aos sintomas, importa lembrar que nos mais pequenos é difícil de ver e que tudo será detetado pelas análises

▶ Os pais devem ter atenção às alterações urinárias, se as crianças aparecem com alguns edemas ou com os olhos inchados

▶ Fazer uma boa vigilância e, por exemplo, a partir dos três anos, mesmo com uma história que não indique que haja algum risco deve, por exemplo, medir-se a tensão arterial à criança pelo menos uma vez por ano

▶ Há países onde nas escolas uma vez por ano se faz a análise à urina conseguindo detetar alguns casos e muitas vezes travar males maiores

▶ É claro que se há uma criança que nasce com uma malformação urológica, ela é acompanhada desde logo

▶ Toda a doença renal, em fase de diálise, é muito pesada para a família

▶ Crescimento exponencial da doença renal crónica no adulto

▶ Doença tem vindo a aumentar na adolescência, idade em que se deve começar a prevenir o risco metabólico das doenças da sociedade moderna

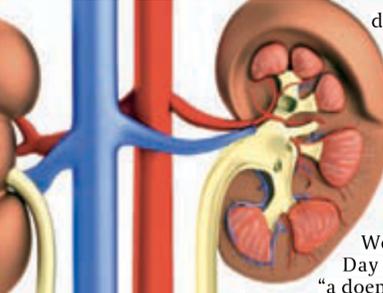
Doença cresce de forma exponencial

●●● O serviço de Nefrologia dos HUC-Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra existe desde 78. Mário Campos, que hoje é o seu diretor, foi o primeiro interno do serviço.

No Hospital Pediátrico existe, atualmente, uma unidade de nefrologia pediátrica que começou com uma consulta nos finais dos anos 70.

Desde 1992, foi criada a subespecialidade de nefrologia pediátrica à qual têm acesso pediatras ou nefrologistas que possam fazer um ciclo de estudos especiais durante dois anos.

Concluídos, fazem depois um exame e se tudo correr



bem terão a subespecialidade de nefrologia pediátrica garantida pela Ordem dos Médicos.

Novidades que se prendem com o facto desta doença crescer em Portugal de forma exponencial.

A elevada incidência da doença renal crónica terminal em Portugal – a mais elevada da Europa, com 231 novos casos por milhão/ano, de acordo com

dados de 2014 do Registo da Sociedade Portuguesa de Nefrologia, representa um problema grave.

A instituição World Kidney Day reforça que

“a doença renal afeta milhões de pessoas em todo o mundo, incluindo crianças que se encontram em risco ainda muito jovens. É por isso crucial que se encoraje e facilite a educação, a deteção precoce da doença e a promoção de um estilo de vida saudável de forma a evitar o aumento de novos casos de DRC e para cuidar das crianças que nascem com desordens de funcionamento dos seus rins”.

SIMPLY CLEVER

O QUE SE PASSA COM O ŠKODA OCTAVIA?

Consumo combinado de 3,2 a 5,0 l/100km. Emissões de CO₂ de 90 a 129 g/km.

Será a oferta de equipamento no valor de 3.000€, o Plano Fácil ŠKODA ou a Manutenção Incluída?

Na ŠKODA, pensar Simply Clever é encontrar soluções que tornem a sua vida mais simples. Soluções como a oferta de 3.000€ em equipamento e o Plano Fácil ŠKODA, um produto financeiro inovador que se adapta às suas necessidades do primeiro ao último Km do seu novo Octavia. Sempre com o Valor Futuro Garantido do seu carro. Dirija-se à Otímaran, faça um test-drive e, ao aderir ao Plano Fácil ŠKODA até 31 de março de 2016, beneficie ainda da oferta de manutenção* do seu carro.

*Oferta da manutenção 15.000 Km/ano de acordo com a checklist do fabricante para a campanha em vigor até 31.03.2016. Inclui: Mudança de óleo de travões, mudança dos filtros de pólen/combustível/ar, mudança de velas de ignição e mudança de óleo. Oferta válida apenas para viaturas adquiridas através do financiamento Plano Fácil ŠKODA.

Campanha válida até 31.03.2016. Financiamento ŠKODA Financial Services uma marca registada Volkswagen Bank GmbH sucursal em Portugal, produto crédito até 60 meses. TAE máxima de acordo com o Decreto Lei 193/2009.

Otímaran
Rua Simões de Castro, 175 - 3000-388 Coimbra
Tel./Fax: 239 490 452
GPS: 40º 12' 46,30" N - 8º 25' 58,05 W
geral@otimaran.pt - www.otimaran.pt