

**Para qualquer dúvida contacte a equipa de saúde**

Consulta de

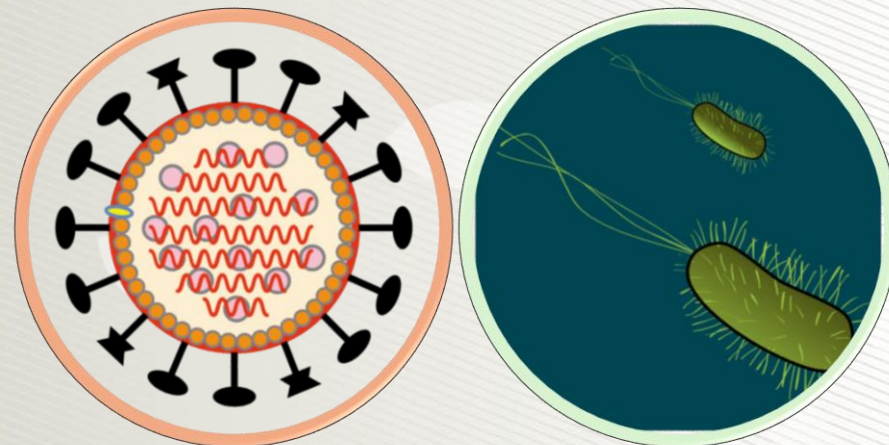
Telemóvel

Email:

ULS São João  
Alameda Prof. Hernâni Monteiro  
4200-319 Porto  
T +351 225 512 100  
W [www.ulssjoao.pt](http://www.ulssjoao.pt)

ULSSJ-INF182-0  
Maio 2025

## Informação



## Cuidados em crianças/ adolescentes imunodeprimidas



## Alimentos

Algumas bactérias podem causar doenças. Para reduzir o risco de exposição a essas bactérias a nível gastrointestinal, é importante que a criança/adolescente imunodeprimida:

- Evite consumir: ovos, aves, carne, marisco e rebentos de sementes crus ou mal cozinhados (incluindo alimentos que os contêm), produtos lácteos e sumos de fruta não pasteurizados.
- Lave ou esfregue os vegetais e frutas em água corrente antes de os comer, cortar ou cozinhar.

É crucial que os cuidadores manuseiem estes alimentos crus com cuidado, para evitar a transferência accidental de bactérias para os alimentos, leite ou fórmula das crianças, ou diretamente para as próprias crianças/adolescentes. Lave sempre as mãos e lave as tábuas de corte, bancadas, facas e outros utensílios após o contato com alimentos crus.



## Animais

Ao escolher um novo animal de estimação, prefira animais com mais de 6 meses de idade e evite animais de rua.

As pessoas imunodeprimidas devem evitar contacto com qualquer animal que tenha diarreia e é fundamental que os cuidadores garantam que as crianças/adolescentes:

- lave as mãos após manusear animais, especialmente antes de comer.
- evite contato com as fezes dos animais.
- evite também o contato com répteis (por exemplo: cobras, lagartos, iguanas, tartarugas) e com pintinhos e patinhos (bem como os seus ovos crus), devido ao risco de salmonelose.



## Viagens

O risco de infeções transmitidas por alimentos e água é maior durante viagens para locais com recursos limitados.

Para garantir a segurança alimentar:

- evite alimentos e bebidas que possam estar contaminados, incluindo frutas e vegetais crus, marisco ou carne crus ou mal cozidos, água da torneira, gelo feito com água da torneira, leite e produtos lácteos não pasteurizados.
- evite produtos vendidos por vendedores ambulantes.
- opte por alimentos quentes, frutas que possam ser descascadas, bebidas engarrafadas (incluindo gaseificadas) e água fervida por pelo menos um minuto. O tratamento da água com iodo ou cloro pode ser usado quando a fervura não for prática, mas lembre-se de que não elimina todos os tipos de microorganismos.



## Ambientes Aquáticos

Piscinas, banheiras de hidromassagem e outros ambientes aquáticos recreativos podem conter bactérias, vírus e parasitas que representam um risco maior para as pessoas imunodeprimidas.

Estes podem incluir *Cryptosporidium*, *Giardia* e *Pseudomonas*, que nem sempre são eliminados pelo tratamento regular com cloro.

- Verifique a limpeza das piscinas públicas: confirme sempre que a piscina apresenta uma manutenção adequada e que é regularmente tratada com níveis adequados de cloro e outros desinfetantes.
- Certifique-se que a água das piscinas particulares tem um sistema de filtragem adequado, e que está limpa e quimicamente balanceada; teste regularmente os níveis de cloro e o pH da água (o Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) recomenda níveis de cloro livre de pelo menos 1 parte por milhão (ppm) em piscinas e 3 ppm em banheiras de hidromassagem, com pH entre 7,2 e 7,8.
- Evite frequentar piscinas de hidromassagem e jacuzzis, pois a água quente pode não eliminar os microorganismos de forma eficaz. A criança/adolescente imunodeprimido não deve frequentar piscinas se apresentar alguma fonte de infeção (por exemplo: diarreia, infeção respiratória, ferida aberta), pois esta pode aumentar a suscetibilidade aos microorganismos da água.