

NephroCare

for me

Exercício:
Pela sua
saúde

Para além da diálise...

Reflexões sobre o “Cuidar”

Milena Vrbljanac

Conheça esta história de vida

**Qualidade de
vida relacionada
com a saúde**

Porque é tão importante!

Bem vindo!

Caro leitor,

Dedicamos esta edição a um tema que é especialmente importante nos dias de hoje - **a qualidade de vida relacionada com a saúde**. Esta revista foi criada para melhorar a qualidade de vida dos nossos doentes e estamos convencidos de que a Qualidade de Vida relacionada com a Saúde é o próximo grande passo no tratamento de diálise. Os temas que abordamos nesta edição têm por objetivo dar-lhe mais conhecimento e sugestões sobre como se manter em forma e como aproveitar a vida ao máximo.

Mas se na teoria é bom - na prática é ainda melhor. Para o inspirar trazemos-lhe a história de uma utente da Bósnia Herzegovina, a inspiradora Milena. Com o seu testemunho mostra-lhe que não está sozinho nesta caminhada, que é a doença renal crónica, e que pode ter qualidade de vida e ser feliz enquanto doente renal. Esperamos que a história da Milena o inspire tanto quanto nos inspirou a nós.

Todos sabemos que um aspeto muito importante da qualidade de vida relacionada com a saúde está diretamente ligado à forma de como nos alimentamos. É muito importante que não pensemos neste aspeto, apenas como nutrição, mas como algo que nos traz bem-estar. Nesta edição partilhamos **duas receitas deliciosas** para lhe despertar o paladar.

E por último, mas não menos importante: é hora de fazer exercício! Desta vez, iremos concentrar-nos na flexibilidade e mobilidade com **“Alongue para melhorar o seu bem-estar”**. Realizando estes exercícios de forma regular irá certamente melhorar a sua qualidade de vida.

Esperamos que se divirta tanto a ler esta edição como nós a prepará-la para si.

A equipa editorial da **NephroCare for me** deseja-lhe boas leituras.

Exercício:
Pela sua
saúde

Histórias de vida

- 4 A história de Milena Vrbljanac
- 6 25 Lições de vida de 25 anos de diálise

Saúde e bem-estar

- 10 À conversa com...
- 16 Saúde e qualidade de vida

Para além da diálise...

- 20 Reflexões sobre o “cuidar”
- 22 Família cuidadora vs doente cuidador
- 24 Cuide da sua linha da vida

A sua opinião conta!

- 28 Questionário sobre a experiência do doente na NephroCare

Na era do digital

- 31 A My Companion tem novas funcionalidades

Dicas para uma melhor qualidade de vida

- 32 Alongue para melhorar o seu bem-estar
- 34 Risoto de cogumelos assados no forno
- 36 Quesadillas vegetarianas

Mente

- 38 Exercite a sua mente



- 16 Saúde e qualidade de vida: Como estão interligados?



- 10 À conversa com...



- 34 Risoto de cogumelos assados no forno



**“Eu tento viver
como as pessoas
saudáveis vivem.”**



A história de Milena Vrbljanac

O mundo NephroCare está cheio de histórias de vida inspiradoras e motivadoras. E mesmo que cada doente seja único, sabemos que cada história é um contributo importante para ajudar os nossos doentes a aproveitar ao máximo as suas vidas, apesar de todos os desafios.

A história de Milena Vrbljanac é uma dessas histórias. Há mais de 30 anos em diálise a Milena sabe o que é preciso para manter uma atitude positiva perante a vida. Nasceu em 1960 numa pequena cidade na Bósnia Herzegovina, meia hora a sul de Banja Luka, e teve os primeiros sinais da doença com 29 anos.

Aceitar a diálise

Com 61 anos, faz diálise há mais de 30. E como se pode imaginar, alguns destes anos não foram fáceis. Mas Milena sabia o que fazer. Para ela, só existiam duas opções - “não aceitar a vida com a diálise e caminhar para um fim certo, ou aceitar a diálise e começar essa luta a que se chama vida”.

A Milena escolheu a vida. Após quatro meses, recebeu um transplante de rim. No entanto, havia um problema: “Por mais que estivesse determinada a lutar e a viver - não conseguia controlar a ingestão de água”. O rim transplantado simplesmente “ficou cansado” ao fim de dez anos.

Milena: “Continuo com pensamento positivo mesmo depois de tantos anos em diálise”.

Dignidade recuperada

As suas memórias de diálise no centro de Banja Luka não são todas boas - as condições eram desafiadoras e lembra-se de “uma cave escura, aparelhos antigos e um aquecedor que demorava muito a aquecer as instalações.” Mas as coisas melhoraram drasticamente em 2001, quando a nova clínica foi inaugurada com “novas salas mais acolhedoras, máquinas novas e uma equipa dedicada”.

A sua abordagem da vida é tão simples quanto ambiciosa: “Eu tento viver como as pessoas saudáveis vivem”. Sente que a diálise finalmente lhe deu a oportunidade de viver com dignidade, e diz sempre para si mesma: “Eu movimento-me, saio, vivo ativamente e continuo a lutar pela minha qualidade de vida. Sei que a minha alimentação é muito importante, no entanto, continua a ser muito difícil controlar a quantidade de água que ingiro.”



25 lições de vida de 25 anos de diálise

Como leitor habitual da nossa revista, deve ter lido alguns dos nossos testemunhos de vida. Nesta edição damos a conhecer um testemunho especial, 25 lições de vida aprendidas em 25 anos de diálise, na voz de Nica Constantin. Por mais pessoais que sejam os testemunhos - temos a certeza que este será muito útil.

A parte mais inspiradora da criação desta revista é conhecer algumas das histórias dos nossos doentes e como lidam com os seus desafios. Há muito otimismo e ainda mais resiliência e perseverança. E às vezes até um tipo especial de sabedoria - como no caso de Nica Constantin, um doente de 60 anos da Roménia.

Com a ajuda do psicólogo da nossa clínica NephroCare em Vaslui - uma pequena cidade perto da fronteira com a Moldávia - Constantin escreveu 25 lições de vida que acumulou na sua experiência de 25 anos em diálise. Esperamos que sejam tão inspiradoras para si quanto para nós.

1. Era jovem quando me disseram que precisaria de fazer diálise para o resto da minha vida. Fiquei sem esperança e foi muito difícil encarar a realidade - até que aos poucos encontrei uma forma de aceitar a nova realidade. **Foi quando aprendi a lição de aceitação e auto-reconstrução.**



2. Quando fiz a minha primeira sessão de diálise em Bucareste, a minha esposa levou-me um bolo. Isto fez-me perceber que ela está ao meu lado, incondicionalmente. **Foi quando aprendi o quão importante é o amor e o cuidado da família.**

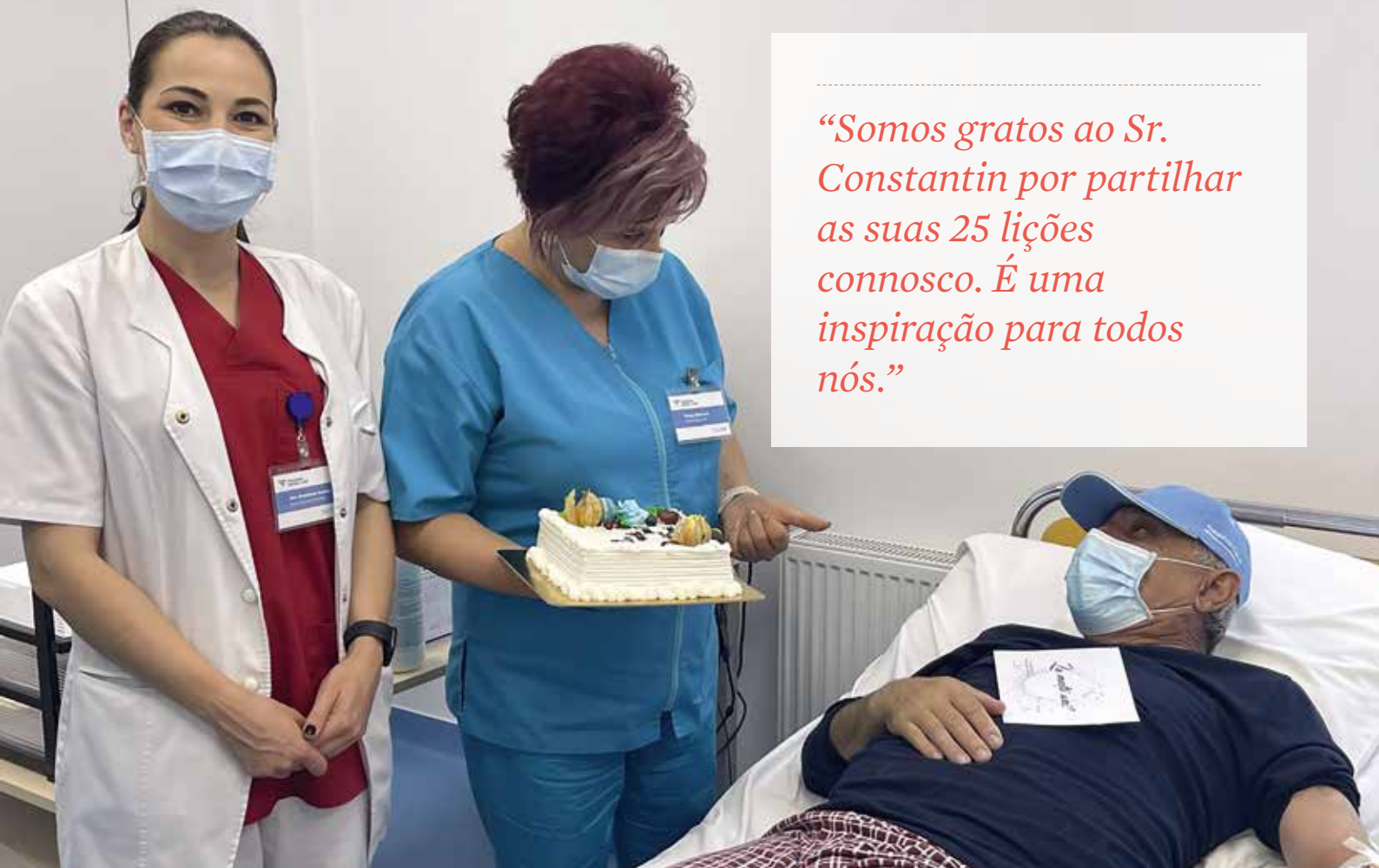
3. Quando comecei a diálise, comecei a pensar na minha vida e na minha existência. **Foi quando descobri que nunca é tarde para encontrar a nossa espiritualidade.**
4. Em 1996, após as primeiras sessões de diálise, desisti do meu emprego de engenheiro eletrotécnico. Foi o primeiro Natal com menos dinheiro. **Foi quando aprendi que a vida é o presente mais precioso que recebi.**
5. Quando me apercebi que as pessoas estavam com pena de mim, “coitado, precisa de fazer diálise”, foi desanimador. Senti que as pessoas não me viam para além da minha doença. **Foi quando aprendi que sou muito mais do que um diagnóstico.**
6. Quando precisei de um transplante, o meu pai quis ser o meu dador. **Foi assim que aprendi a lição do sacrifício familiar e do amor.**
7. Lutei durante 10 anos para conseguir fazer um transplante. Para conseguir o que precisava, até vendi a minha casa no campo. **Foi assim que aprendi que a saúde não tem preço.**
8. Pouco tempo antes de fazer o transplante, foi-me diagnosticada hepatite. Foi muito desanimador porque já tinha vendido a minha casa e já tinha comprado os medicamentos necessários. Mas por causa deste diagnóstico o transplante foi cancelado. **Foi quando aprendi que é importante lutar pelo que se quer, não importa o que aconteça.**
9. Durante anos pensei que o transplante era a única solução que me poderia salvar. Mas vi outro doente que fez um transplante, e depois de alguns meses voltou a fazer diálise. Ainda somos parceiros de diálise e comemorámos juntos os 25 anos de diálise. Percebi que também poderia ter acontecido comigo. **Foi quando aprendi que as coisas nem sempre são como parecem, e que é importante olhar a vida de diferentes perspetivas.**
10. Após 10 anos a lutar por um transplante, voltei ao meu trabalho como engenheiro eletrotécnico. Foi um desafio, mas senti que o trabalho é o meu ‘oxigénio’ e que a doença renal não é uma barreira para continuar a minha profissão. **Foi assim que aprendi a recarregar as baterias com o que gosto de fazer.**
11. Utilizei o dinheiro que poupei para o transplante para construir uma garagem, e trabalhar em eletrónica. Esta garagem deu-me uma razão para viver e faz-me sentir útil. **Foi assim que aprendi que é importante gastar o meu tempo a fazer o que realmente gosto, não importa quantos obstáculos possam surgir.**
12. A minha fístula tem cerca de 21 anos. Tento protegê-la ao máximo e cuido dela o melhor que posso. **Foi assim que aprendi que, tenho que cuidar das coisas, assim ficarão comigo por muito mais tempo.**
13. Agradeço muito às enfermeiras da clínica, que cuidam de mim e da minha fístula diariamente. **Foi assim que aprendi**

que pode haver amor até na ponta da agulha de punção.

14. Há 25 anos, a diálise não era tão simples como é hoje. Naquela altura, o número de doentes que faziam diálise era maior do que as vagas que existiam nos hospitais. Muitas pessoas morreram por causa disso. Posso dizer que tive a sorte de fazer diálise quando precisei, mesmo que as máquinas de diálise não funcionassem tão bem como hoje em dia. **Foi assim que aprendi que um minuto de diálise é um minuto a mais de vida.**
15. A maior melhoria que senti foi quando recebi o primeiro tratamento de diálise na nova clínica. **Foi quando aprendi que é importante manter a minha esperança, não importa o quão difícil possa parecer.**
16. Durante estes 25 anos de tratamento, fiz diálise em três cidades diferentes, algumas delas longe de casa. Bucarest ficava a 350 km, Iasi a 67 km e Barlad tinha que conduzir cerca de 55 km. Quando finalmente tive a oportunidade de fazer tratamento na minha cidade, Vaslui, fui o homem mais feliz do mundo. A minha vida ganhou um novo sentido. **Foi quando aprendi que as coisas que parecem ser o fim às vezes são na verdade um recomeço.**
17. Com o tempo, percebi que quando estou a passar por um momento difícil, o que me ajuda muito é conversar com outras pessoas, dizer aos outros como me sinto. É uma boa forma de melhorar a nível psicológico. **Foi assim que aprendi**

a deixar que os outros olhem para dentro de mim e a aceitar a sua ajuda.

18. Aprendi muito ao longo dos anos. Com a experiência de outros doentes, da orientação médica e das equipas de apoio à diálise. Agora que tenho mais experiência em diálise, tento apoiar os novos doentes, incentivá-los e dar-lhes um pouco da minha confiança e segurança. **Foi assim que aprendi a dar aos outros aquilo que recebi.**
19. É muito importante conectar-me com os doentes da nossa unidade de diálise. Fiz muitos amigos que fizeram com que o meu tempo na clínica fosse mais agradável. De certa forma, crescemos juntos. A relação com um dos doentes era tão forte que senti que o amava como a um filho. **Foi assim que aprendi a lição da amizade sincera.**
20. Ao olhar para trás, percebi que passei 25 aniversários em diálise com a equipa. Passamos muitas alturas festivas e férias de inverno na nossa unidade de diálise. **Foi assim que aprendi a partilhar momentos importantes com a minha segunda família.**
21. Durante o inverno de 2001, aconteceu uma coisa engraçada – as minhas botas desapareceram da clínica. **Foi então que aprendi que, quando me acontece algo desagradável posso reagir com humor, posso transformá-lo numa história que me irá fazer sorrir.**
22. A diálise deu-me a oportunidade de conhecer pessoas novas e outras perspetivas e histórias de vida diferentes. Não



“Somos gratos ao Sr. Constantin por partilhar as suas 25 lições connosco. É uma inspiração para todos nós.”

Com as suas grandes perceções e aprendizagens, o Sr. Constantin tornou-se um doente muito especial.

é fácil seguir todas as recomendações que me dão. Mas é muito importante partilhar o que aprendemos, para comparar, para validar o que se está a fazer bem e onde se pode melhorar. **Foi assim que aprendi, com os erros dos outros.**

23. Durante todos estes anos recebi vários tipos de diagnósticos que exigiam tratamento e era importante seguir uma alimentação saudável. Depois destes anos todos, os meus exames médicos estão bons e isso deixa-me feliz e dá-me coragem. **Foi assim que aprendi o quanto importante é a disciplina, quando realmente queremos algo.**

24. Procurei envolver-me no meu tratamento o máximo que consegui.

25. Não hesitei em pedir ajuda sempre que precisei e segui as recomendações da equipa de cuidados. **Foi assim que aprendi a confiar nas pessoas que cuidam de mim.**

26. Agradeço e fico feliz por comemorar um quarto de século em diálise! Tenho muitas memórias e gosto de lembrá-las com prazer e saudade. Posso dizer que sou um homem de sorte, tenho a minha família ao meu lado, mas também uma equipa de profissionais muito dedicados na NephroCare Vaslui. É um lugar onde me sinto confiante, bem tratado, compreendido e amado. É assim que aprendo e agradeço por tudo o que a vida me oferece.

À conversa com...

Entrevistámos Pedro Martins, Coordenador do Programa de Exercício Físico da NephroCare Portugal, para falarmos sobre o balanço do programa ao longo destes cinco anos e do impacto da pandemia na atividade física dos nossos utentes.

Em outubro de 2021 celebrámos o quinto aniversário do Programa de Exercício Físico (PEF). Conversámos com o seu coordenador, Pedro Martins, para fazer um balanço do programa e dos desafios impostos pela pandemia. Foi neste contexto de pandemia, associado a uma diminuição da atividade física (e, consequentemente, quebra de qualidade de vida) dos doentes, que Pedro Martins reforça: o reinício do PEF é uma decisão segura!

Este programa, que começou apenas na Nephrocare Coimbra, está hoje presente em 24 clínicas. Que balanço faz desta progressão ao fim de cinco anos?

O PEF começou, efetivamente, por ser implementado apenas numa clínica, a

Nephrocare Coimbra, e surgiu na sequência do meu mestrado em Enfermagem de Reabilitação. Na altura, questioneei-me como poderia conciliar estas duas paixões: a hemodiálise e a reabilitação. A dada altura, conjugou-se esta minha vontade com a enorme força de vontade e o “acreditar” da Alexandra Seabra, à data a Enfermeira Chefe da NephroCare Coimbra. A forma como a Alexandra abraçou este programa é também o exemplo de como as lideranças fazem a verdadeira diferença. O ‘meu’ projeto passou, então, a ser um projeto de toda a equipa interdisciplinar, e todos assumimos o compromisso de lhe dar continuidade mesmo após o término do mestrado. Os resultados obtidos durante os três meses de programa demonstraram uma melhoria da aptidão física, sem prejuízo para a diálise e sem qualquer evento adverso durante o tratamento.



Concluído o mestrado, juntou-se à nossa vontade, o “acreditar” de uma administração que viu grande potencialidade no PEF e decidiu alarga-lo a mais clínicas. Assim, o programa atingiu 24 clínicas, englobando cerca de 500 doentes. Passei a dedicar-me exclusivamente à coordenação do PEF e foram constituídas equipas locais – uma forma de organização que permanece até hoje. Sendo uma intervenção que decorre durante o tratamento, permite que os participantes rentabilizem o muito tempo que passam no tratamento, para promover a sua saúde e um estilo de vida mais ativo. A elevada adesão ao PEF tem muito a ver com esta enorme conveniência para o doente.

Recentemente uma revista científica da área da nefrologia destacou este programa como uma referência a nível internacional no que respeita a estratégias de sucesso na implementação de programas de exercício físico nesta população. Ainda assim, muito mais importante do que estas distinções e dos resultados estatísticos que temos obtido, é o feedback que temos recebido dos participantes. São os seus comentários que nos permitem olhar para trás e dizer que o esforço compensa! Um esforço de toda uma equipa que coordena localmente o PEF, mas também de todos os profissionais das clínicas que diariamente fazem do programa uma realidade.

Sobre os comentários que já recebeu e que vai ouvindo da parte dos participantes do PEF, há algum que recorde em especial?

Durante as visitas que faço regularmente às clínicas, privilegio muito o contacto com os

participantes. Ouço ótimos comentários, mas recordo-me de um em particular que recebi em Torres Vedras: “Passei a dizer lá em casa que vou para o ginásio em vez de ir para a diálise.” Este é, para mim, um comentário repleto de significado. Para esta pessoa, o tratamento deixou de ter uma carga tão negativa, de impaciência, aborrecimento e de sofrimento e passou a ser um momento de lazer. Ao referir “lá em casa” esta pessoa está realmente a tranquilizar a sua família, dizendo-lhes “não se preocupem... vou ao ginásio e já volto”.

A implementação de um programa como este implica desafios constantes. Quais considera terem sido os maiores desafios ao longo destes cinco anos?

Para lhe responder a esta questão, começo por lhe explicar a nossa visão: “o sucesso do PEF, faz-se com profissionais altamente competentes e com utentes altamente comprometidos com todo o processo de tratamento”. Assim, o sucesso do PEF depende muito do papel ativo que a pessoa decide assumir no seu tratamento. A disseminação desta “filosofia de cuidados” foi um primeiro desafio para utentes e colaboradores. Vejamos, antes do PEF era até recomendado aos utentes que permanecessem inativos e “sossegados” durante o tratamento. Estas recomendações eram assentes em mitos de que o exercício iria provocar complicações durante o tratamento. Vencidos estes mitos e disseminada a nossa visão, hoje a importância do PEF é mais consensual em toda a comunidade NephroCare Portugal. Ainda assim, reconheço que este é um desafio permanente. Prova disso é o facto do PEF ainda não estar implementado em todas as clínicas

do grupo. Este é, pois, um desafio que iremos continuar a vencer com muito trabalho e determinação.

O facto de as clínicas assumirem este programa para promover a qualidade de vida dos seus doentes não deixa de ser também um desafio...

É muito importante referir que o PEF se faz sem recursos humanos acrescidos. Ao aderirem ao PEF, as clínicas estão a assumir mais trabalho, mas estão também a assumir que esse trabalho é recompensado em saúde e qualidade de vida para os nossos utentes, e esta é uma enorme motivação para a NephroCare Portugal. É por isso que este programa assume grande importância estratégica na nossa empresa.

Ainda falando em desafios, que alterações trouxe a pandemia por COVID-19 ao PEF?

Recordemos que numa fase inicial e de incerteza, o programa foi suspenso em todas as clínicas. Esta foi uma fase de grande angústia para a equipa do PEF. Digo isto porque a suspensão do programa colocou-nos numa posição bastante contraditória. Se por um lado, dizíamos aos utentes que era importante manterem a atividade física durante a pandemia, por outro lado retirávamos-lhe a oportunidade de fazerem exercício durante a diálise. Contudo e mais uma vez, foram os nossos participantes a nossa principal fonte de força e motivação. Os seus apelos para a retoma do PEF foram verdadeiramente inspiradores. Assim, paulatinamente, o PEF foi retomado em algumas clínicas e fomos demonstrando que

o exercício durante a diálise não constitui qualquer risco para a disseminação da COVID-19. Aproveito a oportunidade para agradecer a todas as clínicas que, logo numa fase inicial, se voluntariaram para retomar o PEF.

Recordo que, por serem um grupo vulnerável, estas pessoas foram fortemente recomendadas ao confinamento. Por isso, os seus níveis de atividade física desceram para níveis ainda mais preocupantes, o que se traduziu num declínio da sua aptidão física. Desta forma, o exercício nunca foi tão importante como durante a pandemia.... Moralmente, não podíamos ignorar esta evidência! Assim, fomos novamente à luta e implementámos o PEF_OnLine. Neste programa, os utentes participam em sessões de exercício no domicílio, via Zoom, sob o acompanhamento dos estudantes do mestrado de exercício e saúde da Universidade da Maia. O feedback dos participantes tem sido excelente. Hoje, consideramos que este programa deve ser

“O sucesso do PEF, faz-se com profissionais altamente competentes e com utentes altamente comprometidos com todo o processo de tratamento”



uma aposta, em complemento ao PEF, mesmo em períodos pós-pandemia.

Assim, apesar do impacto muito negativo que a pandemia teve no PEF, devo dizer que foi também graças à pandemia que desenvolvemos um novo programa, o PEF OnLine!

Os benefícios do PEF continuam a ser base de investigação?

O nosso principal foco é mesmo a implementação clínica do PEF. Isto é, a nossa principal motivação é a boa prática clínica fazendo do PEF uma prática clínica habitual. Todavia, temos também ambições científicas. Por este motivo, temos colaborações com instituições universitárias com as quais desenvolvemos alguma investigação científica. Por exemplo, estão a ser desenvolvidos dois estudos de doutoramento com a Universidade da Maia. Um deles, da minha autoria, pretende analisar o impacto do PEF em importantes indicadores clínicos como as hospitalizações e a mortalidade. O outro está a ser realizado na NephroCare Gaia, Braga e Oliveira do Bairro. É um estudo que pretende analisar o impacto

do treino de força na doença mineral óssea, uma doença muito comum nos doentes em diálise. Paralelamente, estamos a desenvolver com o Departamento de Nutrição um estudo que associa a suplementação proteica ao exercício físico, para assim avaliarmos o efeito na aptidão física e na composição corporal.

Enquanto coordenador do PEF, como vê o futuro deste programa?

A curto prazo, o objetivo do PEF é o seu alargamento a todas as clínicas da NephroCare Portugal. A médio e longo prazo, entendo que o PEF deve evoluir para uma abordagem mais abrangente e mais personalizada. Isto é, acredito que o PEF poderá vir a ser uma intervenção que englobe não só o período intradialítico, mas também o período fora da diálise. Para tal, é importante uma intervenção que vise uma mudança comportamental para que a atividade física seja encarada como parte do dia-a-dia dos nossos utentes. Sabemos hoje que o exercício durante a diálise é benéfico. Sabemos também que aumentando a “dose”, incluindo na nossa abordagem os

dias de não diálise, estes benefícios podem ser ainda maiores. É esta a nossa visão a médio-longo prazo.

Qual a mensagem que gostaria de transmitir aos doentes que ainda não aderiram a este programa?

Os nossos dados dizem-nos que os utentes que recusam o programa são mais idosos e mais doentes. Uma interpretação possível para estas recusas é que estas pessoas, por serem mais idosas e mais doentes, acred-

item que não são capazes de participar no PEF. Assim, quando estes doentes nos dizem “não quero participar” podem, na verdade, querer dizer “penso que não sou capaz de participar”. Posto isto, a mensagem que eu gostaria de transmitir é que o PEF é ajustado à capacidade de cada pessoa, sendo que todos os doentes em diálise (exceto aqueles com contra-indicações) são capazes de nos acompanhar nesta jornada. Dê uma oportunidade a si próprio e experimente participar no PEF!

“Dê uma oportunidade a si próprio e adira ao PEF!”



Mitos sobre a atividade física de pessoas em hemodiálise

- **Mito:** pessoas com hipertensão devem evitar exercício físico.
Realidade: O exercício reduz a pressão arterial e é benéfico para pessoas com hipertensão.
- **Mito:** não posso fazer esforços com o braço do acesso.
Realidade: pode e deve realizar exercício com este braço. Deverá prevenir impactos no membro do acesso vascular.
- **Mito:** o exercício durante a diálise causa câibras.
Realidade: Não há evidência de que o exercício provoque câibras. Alguns estudos apontam para uma diminuição da ocorrência de câibras em pessoas que praticam exercício.
- **Mito:** se fizer exercício durante a diálise, vou ficar ainda mais cansado.
Realidade: As pessoas que fazem exercício durante a diálise referem uma menor sensação de fadiga após o tratamento.
- **Mito:** exercício durante a diálise esforça excessivamente o coração.
Realidade: O exercício durante a diálise aumenta o fluxo ao coração e protege-o de eventos como o enfarte.
- **Mito:** sou demasiado velho para fazer exercício durante a diálise.
Realidade: O exercício físico tem ainda mais benefícios para as pessoas mais idosas.
- **Mito:** não conseguirei fazer muito exercício.
Realidade: Sem problema! Fazer algum exercício é sempre melhor do que não fazer exercício. Progressivamente e à medida que se for sentindo capaz, poderemos aumentar a dose de exercício.
- **Mito:** o uso da máscara está associado a problemas cardiovasculares.
Realidade: Falso. Não há qualquer evidência científica que associe a mortalidade ao exercício com máscara, principalmente quando se trata de exercício moderado, como é o caso do PEF.

Entrevista a Pedro Martins, Coordenador do PEF na NephroCare Portugal, Especialista em Enfermagem de Reabilitação, Mestre em Enfermagem de Reabilitação e Doutorando em Ciências do Desporto (Exercício e Saúde).



Saúde e qualidade de vida: Como estão interligadas?



Não é preciso ser da área da saúde para perceber que a nossa qualidade de vida depende de quão saudáveis somos. Mas faz sentido aprofundar. O que significa qualidade de vida? E como se relaciona com a saúde? Vamos descobrir como podemos melhorar a forma como nos sentimos em relação a nós mesmos.

Vamos começar com uma pergunta simples: como define saúde? É a ausência de doenças? Ou é algo mais amplo do que isso - algo que também inclui como nos sentimos e quão felizes somos?

Durante muito tempo, ser saudável, foi mais ou menos definido, a partir de uma perspectiva negativa – o foco estava inteiramente na cura de doenças. Só a partir da década de 80 essa perspectiva começou a mudar. Cada vez mais, procuramos cuidar dos nossos doentes garantindo o mais possível o seu bem-estar.

Está tudo interligado

Podemos fazer a mesma pergunta para a qualidade de vida, um termo ainda mais amplo que será sempre visto de forma muito subjetiva. Muitos fatores o definem, não apenas a saúde – a nossa vida profissional, como e onde vivemos, a nossa vida social, cultura e muitos outros aspetos desempenham um papel fundamental.

Na medicina, a questão de como a saúde mental e física das pessoas está relacionada à sua qualidade de vida é estudada sob a designação “Qualidade de Vida Relacionada à Saúde”. É um tema importante quando olhamos para o tratamento dos doentes com doenças crónicas.

Enquanto procuramos novas formas de tratar as doenças crónicas, estamos cada vez mais a trabalhar em questões de Qualidade de Vida. Não estamos apenas a examinar o que podemos fazer para melhorar a eficácia do

tratamento - mas também como podemos reduzir os efeitos colaterais físicos e mentais. O resultado: uma melhor qualidade de vida relacionada à saúde.

Uma grande diferença

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde “representa uma situação de completo bem-estar físico, psíquico e social”. Esta é uma definição muito importante, pois descreve estas três dimensões como igualmente importantes e inseparáveis. Este é um aspeto muito importante do tratamento da doença renal crónica. Sabemos que os aspetos psíquicos e sociais também precisam de ser tratados. É por isso que as nossas unidades disponibilizam o apoio de assistentes sociais.

Os aspetos sociais têm um grande impacto na maneira como lidamos com as doenças crónicas.





O conceito de Qualidade de Vida Relacionada à Saúde permite-nos olhar para o tratamento de uma forma holística - desenvolvendo tratamentos que não afetem de forma negativa o bem-estar psíquico e social do doente. E é exatamente isso que a Fresenius está a fazer - trabalhar em inovações que mantenham a qualidade de vida do doente o melhor possível.

A visão do doente

Saber que a qualidade de vida e a saúde estão intimamente relacionadas é uma grande ajuda para todos os doentes. Podemos fazer algo pelo nosso bem-estar físico – exercício físico e uma alimentação adequada. Pode-

mos fazer algo pelo nosso bem-estar psíquico - manter o nosso cérebro ativo e ágil. E é claro, sempre que possível devemos cuidar do nosso bem-estar social.

O que funciona para pessoas que não sofrem de doenças crónicas tem ainda mais impacto para os doentes da NephroCare. Este é mais uma das razões pelas quais criámos a NephroCare for me - para ajudá-lo a viver uma vida melhor.

Resumindo

Uma forma de ver a qualidade de vida relacionada com a saúde é a visão individual - a outra é ainda mais ampla. Como empresa,

continuamos a perguntar-nos: qual é o seu nível de qualidade de vida comparado com os restantes doentes, e como se compara com as pessoas que não sofrem de doença renal crónica? Como podemos ajudá-lo de forma positiva? O que funciona e o que não funciona?

É por isso que continuamos a fazer questionários, perguntas específicas aos doentes que não se limitam apenas a verificar o seu estado de saúde, mas também tentam descobrir como se sentem mentalmente e como estão de uma forma geral.

Atualmente, estamos a desenvolver um novo questionário denominado como PROM (Patient Related Outcome Measures). É baseado no conceito da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde e irá ajudar-nos a dar mais um grande passo em direção a terapias que não tratam só a doença como também apoiam a qualidade de vida relacionada com a sua saúde.

Participe!

Seja no novo questionário PROM ou outro dos nossos questionários, a sua participação é um dos grandes contributos para encontrarmos estratégias para aumentar a qualidade de vida relacionada com a saúde dos doentes renais crónicos. Porquê? Por que podemos sempre melhorar os cuidados que prestamos.

O questionário PROM irá estar em curso nas nossas clínicas no decorrer de 2022. Se um dos nossos enfermeiros lhe perguntar se quer fazer parte do nosso questionário - lembre-se, é bom para si.

Obrigado!



Reflexões sobre o “Cuidar”

Dedicamos estes dois artigos, elaborados pelas nossas Assistentes Sociais, a todos os doentes e cuidadores.

O doente Insuficiente Renal Crónico passa por diferentes fases de adaptação, sendo essencial o envolvimento do próprio doente, da família e da equipa multidisciplinar (enfermeiro, médico, auxiliar, administrativa e assistente social), da sua unidade de tratamento, com o objetivo de promover uma melhor qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, “... as doenças crónicas são a principal causa de morte e incapacidade no mundo, requerem diferentes competências, atitudes e transformação no seio familiar.”

O envolvimento da família no percurso da doença é bastante importante no dia-a-dia do doente. A família constitui assim um elemento imprescindível para uma melhor adaptação e adesão ao tratamento, podendo reduzir o número de complicações e até internamentos.

São vários os testemunhos de doentes em programa de hemodiálise que referem ser “mimados” em casa pela família, sentem-se acompanhados, protegidos, seguros e acarinhados por estes quando mais precisam de atenção.

Segundo o testemunho de uma doente “Passei por muito, sozinha, sem um apoio familiar, mas neste momento, tenho o meu companheiro, que me apoia e que está comigo em todos os momentos da minha vida, sinto-me tranquila e feliz.” (F.C; 2018)

Esta seria a visão ideal do papel da família enquanto cuidadora do doente Insuficiente Renal Crónico, contudo e infelizmente, nem sempre se verifica. Por vezes, o suporte familiar é inexistente e o doente passa a ser o cuidador da família. Alguns destes doentes que assumem o papel de cuidadores, aceitam a doença de forma natural, como se fosse um escape nas suas vidas. Consideram ainda os elementos da equipa multidisciplinar uma família, que realmente cuida de si e se preocupa com o seu bem-estar.



Segundo o testemunho de uma doente “Agradeço todos os dias a companhia do meu marido, hoje portador da doença Parkinson, sempre a meu lado, e do meu sobrinho que apesar de estar desempregado, é um apoio na minha vida e eu na dele. Vivo a pensar neles e preocupada com eles!” (M.E.L; 2018)

Compete ao Assistente Social prestar apoio ao doente, procurando responder às suas necessidades, como por exemplo: (apoio institucional; ajudas técnicas; prestações sociais) em articulação com a restante equipa da unidade e das instituições, se necessário. Desta forma pretende-se, promover e garantir o bem-estar do doente e cuidador, quer no tratamento, quer no domicílio.

As visitas à sala de tratamento e o acompanhamento na sala de espera são fundamentais e permitem criar a ligação de proximidade ao doente.

Cabe também ao Assistente Social consciencializar a família e o utente das suas capacidades e potencialidades, procurando valorizar e cuidar de quem cuida. Assume-se como um mediador entre o doente, a família, equipa multidisciplinar e serviços comunitários, para uma melhor adaptação à doença e qualidade de vida.

A família como cuidadora é um desafio diário, procura assegurar os cuidados básicos ao doente, no entanto, o inverso também acontece, é um desafio ainda maior. O doente Insuficiente Renal Crónico a cuidar de si e dos seus. É missão da equipa multidisciplinar cuidar de quem cuida.

Artigo de Dra. Fátima Justino, Assistente Social na NephroCare Santarém





Família cuidadora vs doente cuidador

O ser humano pode cuidar de qualquer ser vivo, mas verificamos que o cuidado do ser humano exige ser feito por outro ser humano, pois só este consegue colocar-se no lugar do outro, só este consegue sentir empatia...

Cuidar é uma acção que decorre do início ao fim da vida. Cuida-se da gestação ao nascimento, do nascimento à idade adulta e desta ao fim da vida. E neste cuidado todas estas palavras mágicas assumem o seu pleno sentido.

Cuidar é entender que alguém é importante para si, por isso participa no seu destino, nas suas escolhas, na busca pelo caminho certo, nos sucessos alcançados, nas dificuldades

do percurso, no sofrimento que surge sem ser esperado, enfim em todos os momentos desta estrada mais ou menos longa a que chamamos Vida. E mais uma vez as palavras mágicas estão presentes.

Cuidar é estar, sentir, participar ativamente neste percurso é eliminar as pedras que o tornam mais duro ou simplesmente tentar amaciá-las com toda a Bondade e Amor possíveis, num espaço de entrega que muitas vezes leva à exaustão. E mais uma vez o poder das palavras mágicas.

Neste sentido, e porque foram estas palavras mágicas que também me fizeram entender, em mais de 30 anos como Assistente Social na Nephrocare: - As pessoas por nós cuida-

das e as fadas e super-heróis que estão no seu caminho e são tantos (filhos, pais, maridos, mulheres, irmãos, sobrinhos, amigos...) e a quem simplesmente chamam de cuidadores.

Eu gosto mesmo de lhes chamar fadas, adoça o nosso imaginário, pois mesmo sem varinhas de condão e só com as palavras mágicas fazem sorrir com o olhar quando a boca já nada diz e a mão também já não afaga.

E gosto, gosto destes heróis que sendo super-heróis não tem fatos nem capa como vemos nos filmes, mas tem o poder de com

as tais palavras mágicas, alimentar, higienizar, posicionar e tornar o leito mais confortável.

Por isto e por muito mais é a estas fadas e super-heróis, bem reais e com quem muito tenho aprendido, que presto a minha homenagem, pois todos à sua maneira entenderam que: “tudo o que existe precisa ser cuidado para continuar a existir e quando já não existir fisicamente continuará existindo num lugar só seu, perpetuando o mundo maravilhoso das palavras mágicas”.

Artigo de Dra. Conceição Santos, Assistente Social na NephroCare de Santa Maria da Feira



CUIDE DA SUA LINHA DA VIDA

O acesso vascular é a sua linha da vida, o seu contributo ativo é fundamental para mantê-lo em boas condições. Existem pequenas rotinas de autocuidado que podem fazer a diferença no seu dia-a-dia, e também durante o tratamento, contribuindo para o seu bem-estar a longo prazo, e para se certificar que a diálise pode ser realizada sem complicações. Claro que o acesso é diferente em cada doente, e pode exigir cuidados diferentes. Neste artigo partilhamos consigo algumas dicas e regras sobre como cuidar o seu acesso vascular.

Verifique o acesso vascular com regularidade

Uma vez que o acesso vascular desempenha um papel fundamental no tratamento de diálise, é muito importante mantê-lo em boas condições. O seu acesso precisa de ser verificado todos os dias! Esta avaliação deve ser feita regularmente através de um exame físico, isto requer a observação, palpação e auscultação na procura de sinais e sintomas. Manter uma comunicação regular com a equipa de cuidados, tirar dúvidas e reforçar os seus conhecimentos, é parte integrante na manutenção de um acesso vascular funcionante a longo prazo.



Ao olhar para o braço com fístula, esteja alerta para quaisquer sinais de vermelhidão e/ou inchaço que nele possam surgir.



Uma forma de verificar se existe um bom fluxo de sangue através da fístula é usar um estetoscópio para ouvir um som chamado “sopro”. Peça ajuda na clínica se necessário.



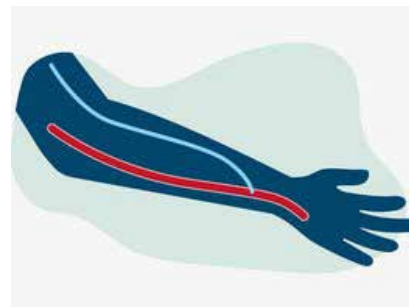
A forma mais fácil é colocar a mão sobre o acesso. Vai sentir uma sensação de tremor e/ou vibração. Verifique se existe infeção ou alterações na temperatura.

Regras simples para minimizar o risco de infecção ou trombose:

Deixe o sangue fluir livremente. Evite qualquer tipo de pressão sobre o membro do acesso vascular, pois isso, pode levar à trombose, especialmente se tiver com a pressão arterial baixa.

Deverá evitar o seguinte:

- Usar roupas apertadas e objetos como relógios ou pulseiras que possam causar a compressão da fístula.
- Deitar-se sobre o membro do acesso.
- Carregar pesos ou fazer outros esforços.
- Medir a tensão arterial no membro do acesso.
- Permitir colheitas de sangue para análise no membro do acesso vascular.
- Expôr-se em excesso ao calor.



Se sentir qualquer destes sintomas: **vermelhidão, inchaço, dor, aumento da temperatura na zona da fístula**, por favor contate imediatamente o seu médico ou a sua equipa de diálise.

Cuidados a ter com o acesso vascular

Tão importante como o tratamento de hemodiálise é a higiene do acesso vascular. Os cuidados de higiene com o seu membro do acesso arteriovenoso, são fundamentais para prevenir a ocorrência de infeções.

- **Lavar o braço do acesso** com água e sabão antes de entrar para a sala de diálise.
- **Retirar os pensos** cerca de 8h após terminar o tratamento.
- **Palpar o acesso vascular** pelo menos duas vezes por dia para sentir o frémito (tremor/vibração) que sente quando coloca os dedos sobre o acesso e que indica a passagem do sangue no interior do mesmo.

- **Esteja atento à existência de dor local** e observar se existe edema (inchaço no membro do acesso vascular), infeção (presença de líquido amarelado) ou alterações na consistência (endurecimento), temperatura (aumento de calor) ou cor da pele.



Proteja o seu acesso vascular contra lesões

- **Evite as atividades que** possam causar ferimentos no membro, tais como levantar objetos pesados, malas e caixotes. Por exemplo, quando vai às compras, leve um carrinho em vez de um cesto, e não use o membro do acesso para carregar os sacos pesados do supermercado até casa.
- **Pratique desportos que não** coloquem em risco o seu acesso, por exemplo, corra ou ande de bicicleta.



Ter cuidado com a temperatura

As temperaturas muito altas ou baixas também podem ter efeitos adversos sobre o acesso, e levar à trombose. É recomendável não se expor:

- Ao **calor excessivo** (por exemplo, sauna ou banho turco), uma vez que induz à dilatação dos vasos e reduz a pressão arterial e o fluxo sanguíneo. Se sair de casa num dia muito quente, tente ficar à sombra.
- Ao **frio excessivo**. Isto induz à dilatação dos vasos e com isso, a diminuição do fluxo sanguíneo nos membros, especialmente no membro do acesso. Em dias muito frios, lembre-se de usar roupas mais quentes para quando sair de casa.

Fístula arteriovenosa: combina as características de uma artéria e de uma veia

“**Arterio**” vem de artéria, que é um vaso sanguíneo que transporta o sangue, rico em oxigénio, desde o coração até aos tecidos do corpo.

“**Venoso**” vem de veia, que é um vaso sanguíneo que transporta o sangue dos tecidos de volta ao coração para receber mais oxigénio dos pulmões.

“**Fístula**” refere-se a uma conexão entre dois vasos sanguíneos que normalmente não estariam ligados.

Cateter venoso central

O cateter venoso central, um tipo especial de cateter intravenoso (tubo), é indispensável nas unidades de diálise. Alguns doentes começam a hemodiálise sem acesso vascular construído ‘internamente’ – e na maioria dos casos têm um cateter venoso central (CVC).

Porque necessita de um CVC

Se os vasos sanguíneos de um doente estiverem danificados ou se forem muito frágeis, não é possível a criação de um acesso. Os CVC são usados igualmente para tratamentos dito autólogo de emergências. Se um cateter venoso central for a melhor escolha para o seu tratamento de hemodiálise, um médico ou cirurgião irá inseri-lo numa veia central - numa veia jugular (pescoço), na veia subclávia (no peito), ou numa veia femoral (virilha).

Os cateteres venosos centrais oferecem um acesso imediato ao sistema sanguíneo. Os doentes com CVC podem mover os seus braços e mãos livremente durante a diálise porque as picadas da agulha são evitadas. No entanto, uma complicação a longo prazo

dos cateteres - especialmente aqueles que são colocadas na veia subclávia - é que o vaso sanguíneo torna-se frequentemente estreito (estenose). Os CVC também representam um risco maior de infeção, e os doentes tem que ter cuidado com a sua higiene diária se as suas atividades de lazer implicarem nadar ou tomar banho. Às vezes, o CVC faz com que seja difícil obter fluxos sanguíneos elevados, e que podem afetar a eficácia da remoção de toxinas.



Cuidados a ter com o CVC

Os cuidados a ter com o CVC são geralmente da responsabilidade dos enfermeiros. O local de saída do cateter deve ser limpo durante cada tratamento de diálise. O enfermeiro deve usar equipamento de proteção individual. O doente deve usar uma máscara e proteger o cabelo enquanto o penso do cateter estiver a ser feito, e em qualquer momento que o cateter for aberto, tal como acontece durante os procedimentos de conexão e desconexão.

As suturas para cateteres não tunelizados devem permanecer no seu local durante o tempo que o cateter estiver inserido. Se tiver um cateter encapsulado, as suturas devem ser removidas uma vez a braçadeira do cateter tiver sido colocada no sítio.

Qualquer dúvida ou apoio que necessite contacte a equipa da clínica.

Estamos lá para o apoiar!



Questionário de Experiência do doente na NephroCare

Sabemos que prestamos cuidados de excelência, mas também estamos conscientes que manter e melhorar esses cuidados exige estar atento. A nossa ambição é prestar os melhores cuidados possíveis aos utentes das nossas clínicas.

Para tal no segundo semestre de 2021 realizámos o Questionário sobre a Experiência do Uteute da NephroCare. Queremos desde já agradecer aos

mais de 3000 utentes pela participação e às equipas das nossas unidades por todo o apoio e suporte a este processo.

Porque é importante este Questionário?

Sempre que recebemos um doente num dos nossos centros de diálise, queremos que a sua experiência seja tão agradável quanto possível e que os cuidados e o tratamento que recebe sejam de excelência.

Estes questionários expressam a nossa forma de tentar compreender ao máximo a impressão que os utentes têm das nossas unidades e de nós, enquanto prestadores de cuidados.

Em que consistiu o questionário?

Já todos respondemos a questionários em algum momento. Muitos questionários procuram saber o nosso grau de satisfação com um serviço ou um produto. Também no passado realizámos esse tipo de questionários, mas chegámos à conclusão de que, regra geral, refletem apenas o que as pessoas pensam sobre nós e não como se sentem conosco. Está provado que aferir sobre a experiência de alguém em relação a uma situação conduz a resultados mais esclarecedores.

valioso saber como se sente, que parte da sua estadia no nosso centro o faz sentir-se bem que aspetos podem ser melhorados.

Dá-nos a possibilidade de sermos melhores no que fazemos, cuidar! Moldar a prestação de cuidados do futuro, avaliar o que podemos fazer para além da prestação de serviços terapêuticos é fundamental para o seu bem-estar e qualidade de vida.

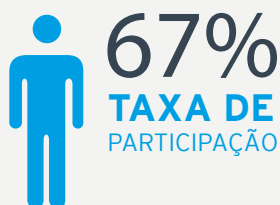
Principais conclusões do Questionário

Com este questionário procurámos também aferir em que medida a sua experiência com a NephroCare corresponde às suas expectativas. Nesta edição apresentamos-lhe os resultados do questionário implementado em 2021, para a NephroCare Portugal. A informação correspondente à unidade onde faz tratamento estará disponível em poster na unidade. Porque nos preocupamos consigo e queremos que tenha a melhor experiência possível enquanto doente renal, vamos a partir destes resultados trabalhar um conjunto de ações de melhoria. Obrigado por participar!

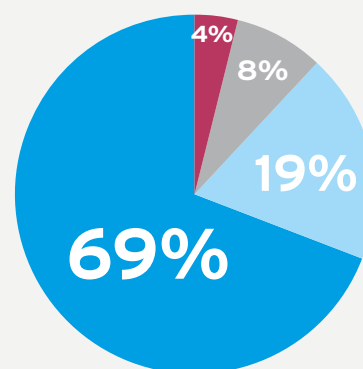


As melhores
experiências dos
utentes nos centros
NephroCare

Questionário de Experiência do Doente Resultados 2020 | NephroCare Portugal

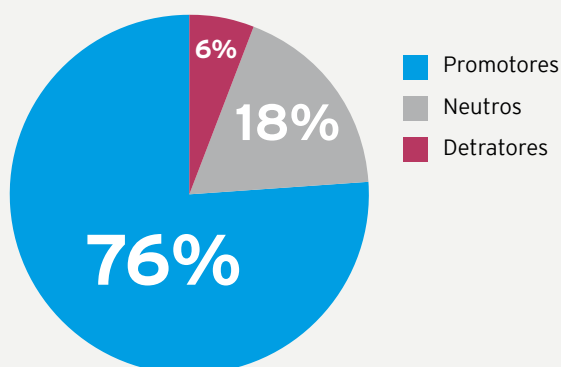


Como classifica a sua experiência com a MyCompanion?



Qual a probabilidade de recomendar a NephroCare a outras pessoas, numa escala de 0 a 10?

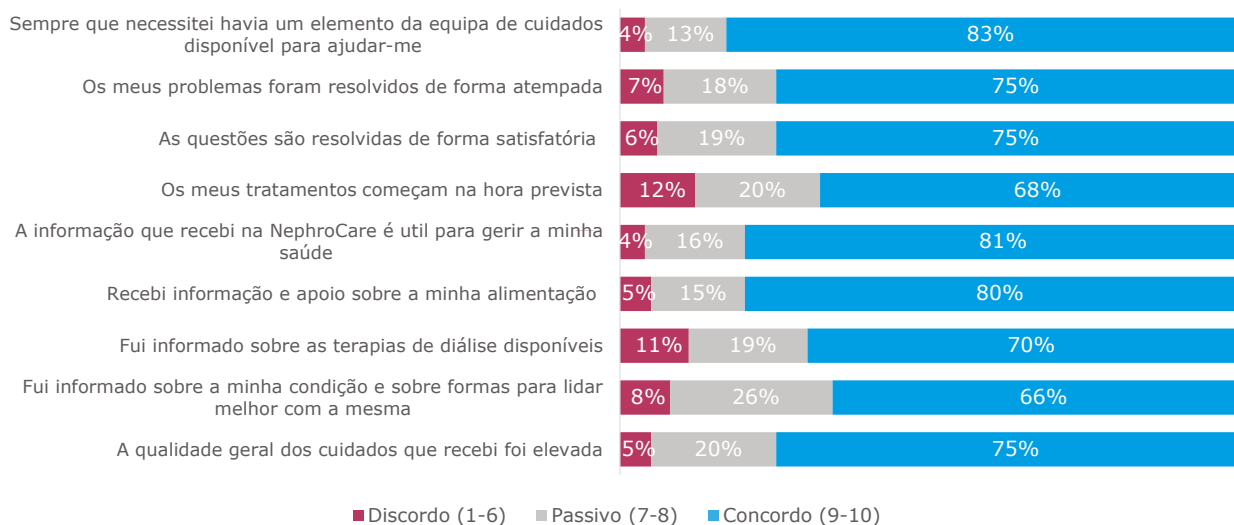
Promotores (9-10) | Neutros (7-8) | Detratores (1-6)



Muito bom Bom Satisfatório Não satisfatório



Nível de satisfação com aspetos relevantes



Discordo (1-6) Passivo (7-8) Concordo (9-10)

A My Companion tem novas funcionalidades!

A myCompanion está disponível para utentes das clínicas NephroCare desde 2019, pode ser transferida, gratuitamente, através do Google Play ou da Apple Store. Para facilitar o processo de entrada na aplicação, o sistema de login pode ser por impressão digital ou Face ID. Também é possível partilhar o acesso à aplicação com os seus cuidadores e/ou familiares. Solicite mais informações na clínica.

Temos muitas novidades para si, uma delas é a seção **“O que há de novo”** uma página que aparece após o login para comunicar novos conteúdos. Desta forma, será informado sempre que sejam disponibilizadas informações ou novas funcionalidades da aplicação.

Outra funcionalidade que temos para si é a possibilidade de criar desafios para a gestão da ingestão de líquidos e ganho de peso, pretendemos com esta possibilidade tornar a monitorização destes aspetos mais acessível e interessante. Para cada um dos desafios, poderá definir a meta e a duração do desafio. Com esta nova funcionalidade, esperamos motivá-lo a acompanhar a gestão do seu peso, a ingestão de líquidos e apoiá-lo na tomada de decisões mais saudáveis.

Esta última atualização trouxe-nos também a possibilidade de realizar a comparação de dados de tratamento, com a qual temos por objetivo melhorar a sua experiência em relação à visualização e leitura destas informações. A cada duas semanas irá receber um novo relatório dos seus dados de

tratamento mais recentes. Esta atualização veio também permitir a seleção e alteração do idioma na seção do seu perfil.

Já temos cerca de 500 utilizadores, peça o seu acesso e/ou o acesso do seu cuidador e faça parte deste projeto.



Se ainda não instalou a Mycompanion fale com o Enfermeiro-chefe e solicite o seu código.



Alongue para melhorar o seu bem-estar

A maioria das pessoas pensa que os alongamentos são indicados apenas antes ou após o exercício. Mas mesmo sem exercício, os alongamentos são sempre uma boa ideia. Entre outros benefícios, melhoraram a postura, ajudam a evitar dores articulares e mantêm a amplitude de movimentos.

É fácil! Experimente este exercício de alongamento simples - comece uma rotina de alongamentos ao início ou ao final do dia e rapidamente sentirá os benefícios.

Exercício: alongamento da região lombar

O exercício executado da seguinte forma:



Deite-se de costas - de preferência num tapete de ioga ou coloque uma toalha grande numa superfície confortável. As suas pernas ficam estendidas e os braços no chão ao lado do corpo.



Dobre o joelho esquerdo para cima e coloque a mão direita na lateral da coxa esquerda. Cruze o joelho esquerdo sobre o lado direito do corpo. O braço esquerdo permanece no chão e estendido verticalmente, afastado do corpo. Vire a cabeça na direção do braço esquerdo. Fique nesta posição cerca de 10 segundos e volte à posição inicial.



Repita o exercício para o outro lado do corpo.

Repita três vezes para cada lado.

3 X



10 seg



10 seg



Risoto de cogumelos assados no forno

Ingredientes

280 g de cogumelos picados

(Se tiver dificuldade em controlar os níveis de potássio, recomendamos que ferva os cogumelos primeiro para reduzir o teor de potássio e de seguida remova a água da cozedura.)

200 g de arroz para risoto

120 g de mozzarella, fatiada

1 cebola média, picada

3 dentes de alho

1–2 colheres de sopa de manjeriço picados ou salsa

2 colheres de sopa de azeite

75 ml de vinho branco

500 ml de caldo de vegetais ou água

(O caldo de vegetais tem um elevado nível de potássio. Se tiver dificuldade em controlar os níveis de potássio, recomendamos que utilize água em vez de caldo de vegetais.)

1/2 colher de chá de sal e uma pitada de pimenta

4 pessoas



Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 ° C.
2. Num tabuleiro com tampa, coloque o azeite e frite a cebola, até começar a amolecer. Adicione o alho, cozinhe por mais 2–3 minutos e, de seguida, adicione os cogumelos.
3. Adicione o arroz para risoto e cozinhe até que os grãos fiquem transparentes. Junte o vinho e o caldo de legumes / água. Adicione o sal e a pimenta. Coloque a tampa e leve ao forno durante 15 minutos, mexa a meio do tempo.
4. Cubra com uma camada final de mozzarella e leve ao forno até derreter e dourar.
5. Polvilhe com o manjeriço / salsa picada.

Prato principal

Tempo de preparação e cozedura:
45 minutos

Informação nutricional

(valor por porção - 1 pessoa)

Calorias	303 kcal
Gordura	12.8 g
Sódio	159.6 mg
Hidratos de Carbono	33.2 g
Proteína	17.5 g
Fósforo	198 mg
Potássio	281 mg
Líquido	235 ml

Quesadillas vegetarianas

Ingredientes

220 g de grão de bico, fervido e escorrido

2 chalotas, em fatias finas

100 g de cogumelos picados

(Se tiver dificuldade em controlar os níveis de potássio, recomendamos que ferva os cogumelos primeiro para reduzir o teor de potássio.)

1 pimentão médio, fatiado

100 g de milho enlatado, escorrido

2 tortilhas de farinha

60 g de mozzarella ralada

1½ colher de sopa de azeite

uma pitada de sal, pimenta e pimenta em pó

4 colheres de sopa de iogurte grego (opcional)

1 limão, apenas o sumo (opcional)

30 g de coentros picados (opcional)

2 pessoas

Prato principal ou acompanhamento

**Tempo de preparação e cozedura:
30 minutos**



Preparação

1. Numa panela, aqueça 1 colher de sopa de azeite e frite as chalotas, até amolecem. Adicione os outros vegetais (cogumelos, pimentão e milho), de seguida, adicione o sal, a pimenta, a pimenta em pó e mexa.

2. Adicione meia colher de sopa de azeite noutra panela em lume baixo e limpe com papel de cozinha. Coloque uma tortilha na frigideira e cubra com uma camada uniforme de mozzarella ralada. Ponha uma colher sobre a metade da mistura de vegetais e cubra com outra camada uniforme de mozzarella (o queijo funciona como cola). Coloque uma tortilha por cima do queijo, pressione com uma espátula e cozinhe cerca de 3–4 minutos ou até que a parte de baixo esteja dourada. Vire a quesadilla e cozinhe por mais 3-4 minutos.

3. Se fizer o molho de iogurte grego, misture o iogurte grego e o sumo de limão numa tigela.

Informação nutricional

(valor por porção - 1 pessoa)

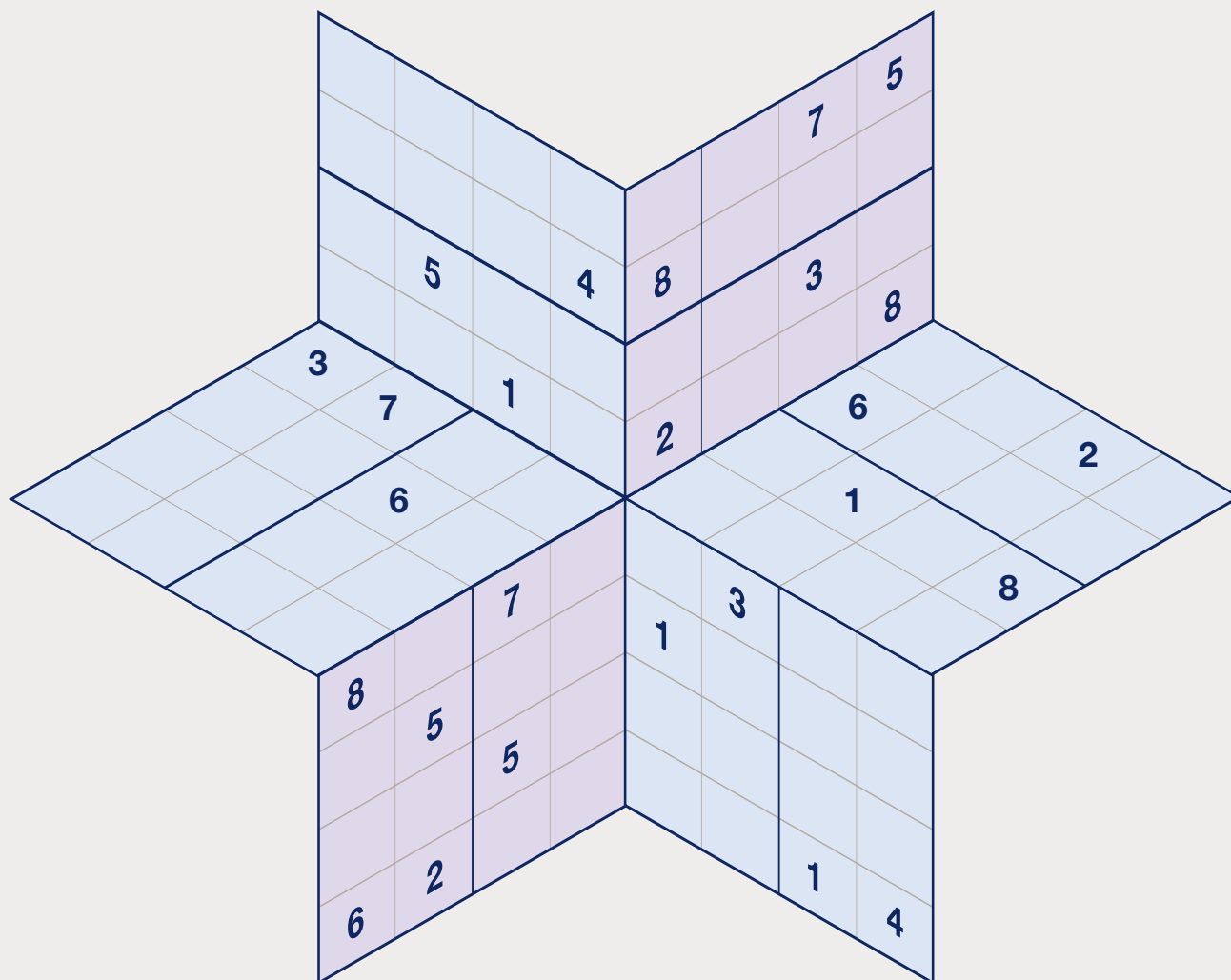
Calorias	550 kcal
Gordura	26 g
Sódio	735 mg
Hidratos de Carbono	53 g
Proteína	27 g
Fósforo	321 mg
Potássio	493 mg
Líquido	125 ml



Exercite a sua mente

Preparámos um Sudoku em forma de estrela. Será capaz de resolver?

Sudoku em forma de estrela



Quebra-cabeças

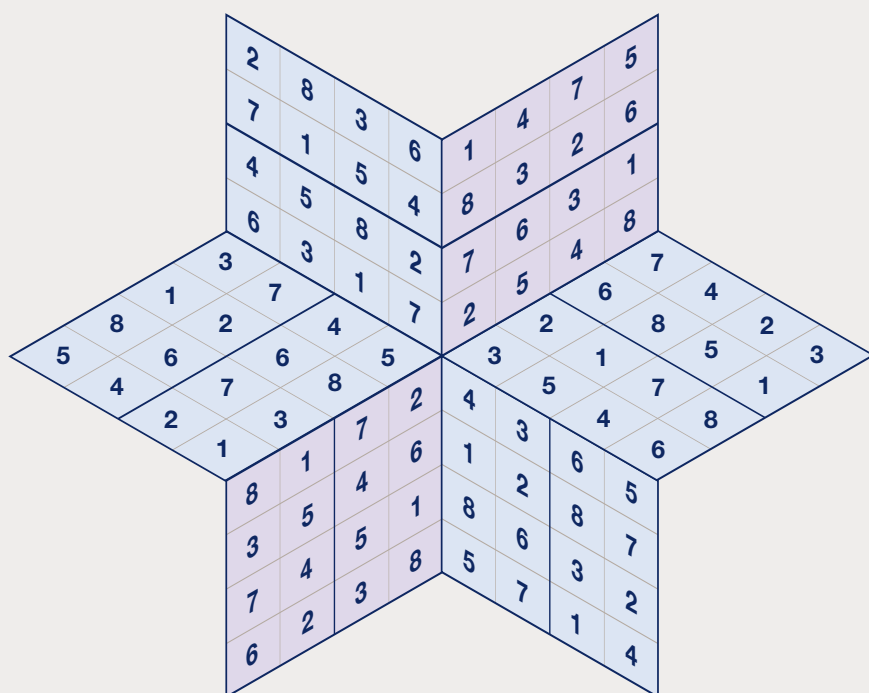
Os seis segmentos de uma foto foram misturados. Consegue encontrar a ordem certa e completar foto?

Ordene do canto superior esquerdo para o inferior direito e anote a ordem correta das fotos.



Sequência numérica:

Sudoku em forma de estrela: solução



Quebra-cabeças: solução

