

NephroCare

for me

Exercício físico para se sentir mais feliz

25º aniversário
Fresenius Medical Care

Bem-vindo
aos Países
Baixos

Bem-vindo!

Caro Leitor,

Neste último ano fomos assolados por uma pandemia que nos afetou a todos e que em certa medida ainda nos afeta: pandemia de COVID-19. Mais de um ano depois de esta pandemia começar a afetar as nossas vidas, ainda estamos a tentar regressar ao que chamamos uma vida normal. Por muito que todos desejásemos ter umas férias maravilhosas neste verão, sabemos que tal nem sempre tem sido possível.

Mas, pelo menos, podemos pensar em viajar, planejar com antecedência e aproveitar por antecipação. É isso que iremos fazer nesta edição. Vamos levá-lo aos Países Baixos e desfrutar de uma viagem imaginária a um dos mais encantadores países da Europa. Após uma aquisição realizada no último verão, Amesterdão integra agora a rede NephroCare. A clínica possui uma localização central e oferece serviços de diálise em férias.

Este é um ano muito especial para nós, na NephroCare. Com a nossa rede de clínicas de diálise na Europa, no Médio Oriente e em África, somos parte integrante do grupo Fresenius Medical Care, que comemora o seu 25.º aniversário este ano. O grupo Fresenius Medical Care foi criado em 1996 e, ainda nesse ano, foi admitido à cotação nas bolsas de valores de Nova Iorque e Frankfurt, sob a designação Fresenius Medical Care AG. Fazemos nesta edição uma retrospectiva de um quarto de século de cuidados de diálise.

Não podemos também deixar de lhe agradecer a sua participação no nosso Questionário anual sobre a Experiência do Doente em Diálise nas nossas Unidades. Preparámos para si um artigo completo com o resumo dos resultados, e não poderíamos estar mais satisfeitos. Com cerca de 3100 participações e sabendo que as nossas equipas de cuidados foram classificadas pelos nossos doentes com uma média de satisfação acima dos 80%. Reforçamos o nosso compromisso de melhoria contínua “Criar um futuro, para os nossos doentes, que valha a pena viver”.

Mesmo que fique em casa este verão, aproveite a sua região e o local onde reside. Certamente irá encontrar algo de novo, desfrute ao máximo da época.

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

Votos de um verão saudável,

A sua equipa editorial da NephroCare for me

Exercício físico para se sentir mais feliz

Mundo

- 4 Bem-vindo aos Países Baixos!
- 10 25º aniversário da Fresenius Medical Care

Pessoas

- 16 Sempre ao seu lado: vencedores do Prémio Valores Corporativos

Corpo

- 20 Exercício físico para se sentir mais feliz!

Alimentação

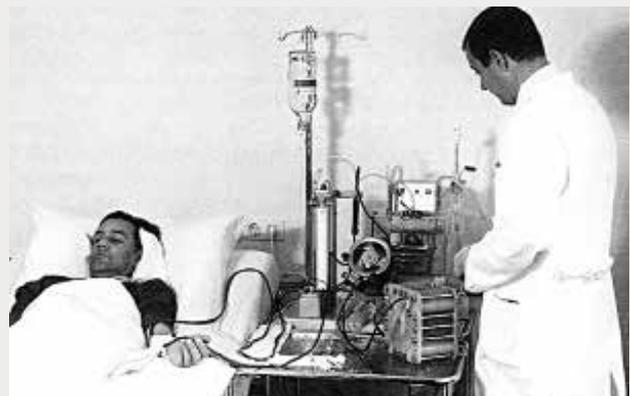
- 24 Sim, pode: opções vegetarianas saudáveis.

Mente

- 28 Exercite a sua mente



- 4 Bem-vindo aos Países Baixos!



- 10 25º aniversário da Fresenius Medical Care



- 38 Hambúrguer de lentilhas

Bem-vindo aos Países Baixos!



O verão está a chegar. E como gostaríamos de fazer as malas e partir! Mas, quem disse que precisamos de uma mala? Podemos partir em conjunto para umas férias imaginárias mas agradáveis. Que tal os Países Baixos? Existem muitos e bons motivos para os visitar.

Vamos fechar os olhos por um momento e imaginar que estamos em Amesterdão. Nunca esteve lá?

Está agora! Os Países Baixos são um pequeno país encantador. Ou Holanda, como muitas pessoas lhe chamam?

A resposta é simples. O país tem a denominação de Países Baixos, e é constituído por 12 províncias, duas das quais são denominadas Holanda: a Holanda do Norte e a Holanda do Sul. A cidade de Amesterdão está situada na província do Norte, por isso, se a visitar, estará simultaneamente na Holanda e nos Países Baixos.

Outro facto curioso: os Países Baixos são um país com duas capitais. Amesterdão é o local onde se encontram a residência e o palácio reais. Haia, situada na província da Holanda do Sul, é o centro executivo e financeiro.

Independentemente da denominação, é um país com uma longa história e uma rica herança cultural. Ao mesmo tempo, é um dos países mais modernos da Europa, simpático, alegre e acolhedor.

Em boas mãos

Há outro motivo de peso para pensar nos Países Baixos: excelentes instalações médicas. O sistema de saúde do país é um dos três melhores a nível mundial; no que con-

cerne ao acesso à saúde, os Países Baixos estão mesmo na posição cimeira.*

Melhor ainda: em junho de 2020, o centro de diálise Diapriva passou a integrar a nossa rede de clínicas, oferecendo serviços de diálise em férias aos viajantes neste belo país. É claro que não irá precisar dos serviços desta clínica na nossa pequena viagem imaginária, mas é bom saber que pode contar com a NephroCare quando decidir colocar os Países Baixos nos seus destinos de sonho.

Mas, primeiro, o nosso guia turístico imaginário vai falar-lhe um pouco mais sobre os Países Baixos.

A pequena grande cidade

Amesterdão é o ponto de chegada para a maioria das pessoas que visitam os Países Baixos. Com menos de um milhão de habitantes, é uma das mais pequenas capitais da Europa. A vantagem é que tudo está relativamente próximo. Amesterdão dispõe de um excelente sistema de transportes públicos que o leva rapidamente a qualquer parte da cidade.

Imagine o som de milhares de bicicletas. Parece que toda a gente anda de bicicleta: existem literalmente mais bicicletas do que pessoas nesta cidade! E a água... está presente em todo o lado. Amesterdão é

* Fonte: Análise do Commonwealth Fund



Amsterdão tem mais canais que Veneza e tem mais de 1500 pontes.

atravessada por um impressionante número de canais, 165 para sermos mais precisos, com uma extensão aproximada de 50 km.

Nestes canais, a que os holandeses chamam de grachten, inúmeros barcos oferecem viagens e jantares-cruzeiro, que passam por debaixo de pontes pitorescas e junto a casas magníficas construídas há mais de cinco séculos. Já está a imaginar-se num desses barcos?

Conhecer Vincent van Gogh

A vantagem de uma viagem imaginária é que o nosso guia turístico pode apresentar-nos pessoas muito famosas. Pode conhecê-las num dos famosos museus da cidade, como o Rijksmuseum, o Museu van Gogh e o Museu Rembrandt. E, num piscar de olhos, podemos estar no Museu Kröller, em Otterlo, ou no Mauritshuis, em Haia. E subitamente deparamo-nos com o famoso quadro “Rapariga com o brinco de pérola”, de Vermeer!

Muitos dos museus de Amesterdão estão situados próximos uns dos outros na Muse-umplein (Praça dos Museus), onde fica o centro cultural da cidade. E, sempre que quiser sentar-se um pouco e desfrutar do ambiente, há sempre parques e cafés próximos onde pode passar bons momentos.

Ir à praia

Sabia que pode encontrar praias a pouca distância de Amesterdão? Comboios locais levam-no a Zandvoort a cada 15 minutos. A localidade fica tão próxima que é designada frequentemente a “praia de Amesterdão”.



Pintura em aguarela pelo artista local Wim Tromp.

Pense em mar e areais de perder de vista. Respire fundo. Já consegue sentir o ar saudável da praia?

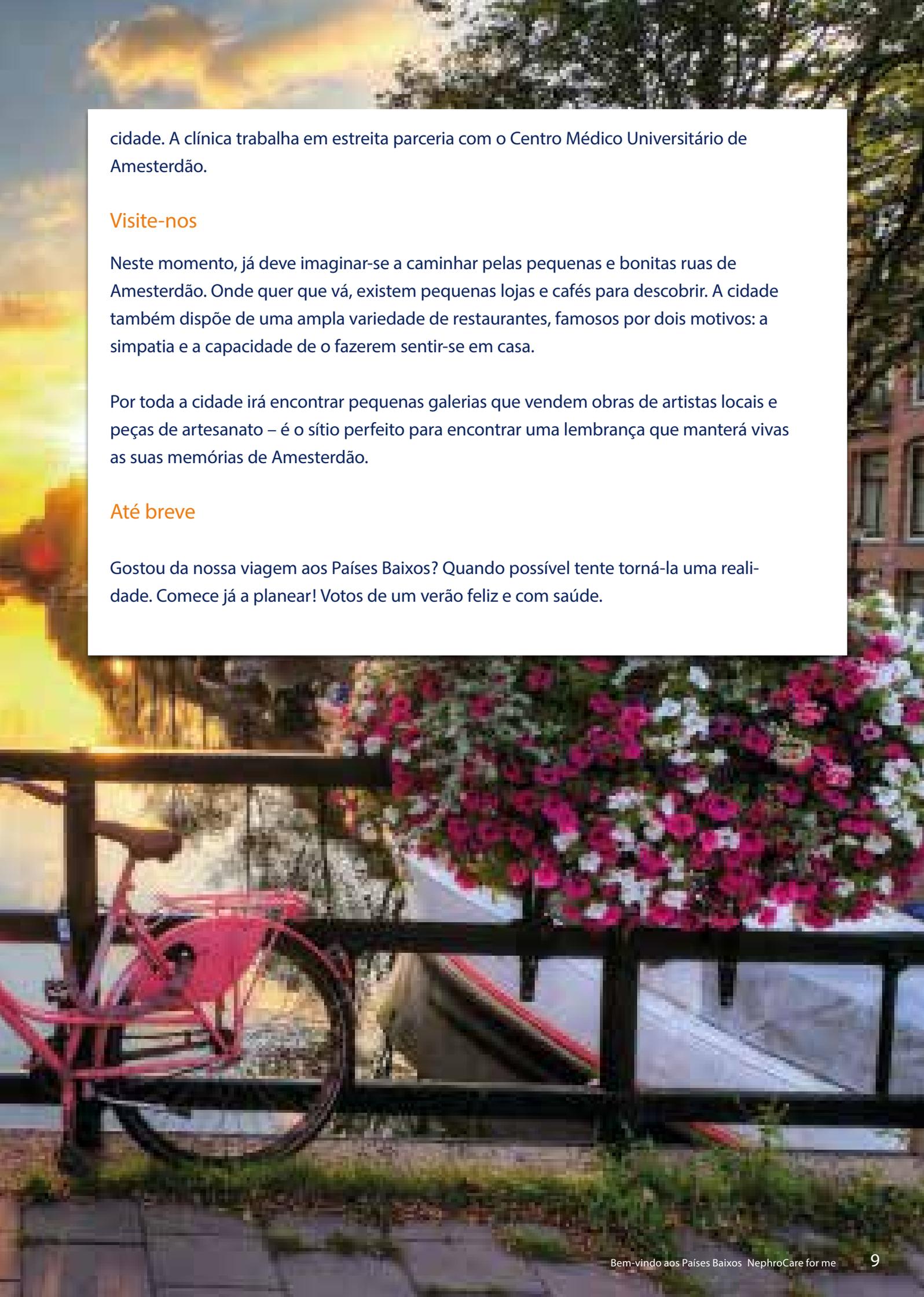
Outra sugestão a não perder é o magnífico Lago Issel, com as suas vilas encantadoras. O lago fazia parte do mar do Norte e era muito maior – os holandeses construíram um dique com 32 km e começaram a drená-lo. A terra que foi ganha ao mar tem uma dimensão suficiente para se tornar a 12.^a província dos Países Baixos, Flevoland.

Sinta-se seguro com a NephroCare

Assim que se sinta seguro para viajar, e os Países Baixos sejam um dos seus destinos, a NephroCare estará ao seu dispor, com o centro de diálise de Amesterdão. Este centro oferece serviços de diálise em férias, veja mais informações no nosso site.

À semelhança de muitas pessoas no país, os colaboradores falam inglês e o ambiente foi criado para o fazer sentir-se em casa tanto quanto possível.

É um local calmo, na zona sul de Amesterdão, a apenas 15 minutos de elétrico do centro. Está situado muito próximo de um dos maiores e mais pitorescos parques da



cidade. A clínica trabalha em estreita parceria com o Centro Médico Universitário de Amesterdão.

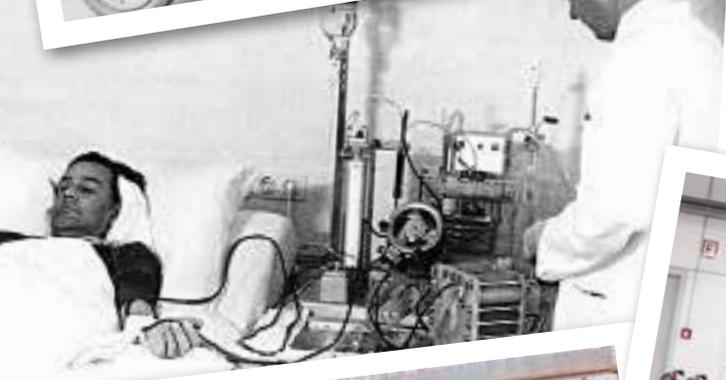
Visite-nos

Neste momento, já deve imaginar-se a caminhar pelas pequenas e bonitas ruas de Amesterdão. Onde quer que vá, existem pequenas lojas e cafés para descobrir. A cidade também dispõe de uma ampla variedade de restaurantes, famosos por dois motivos: a simpatia e a capacidade de o fazerem sentir-se em casa.

Por toda a cidade irá encontrar pequenas galerias que vendem obras de artistas locais e peças de artesanato – é o sítio perfeito para encontrar uma lembrança que manterá vivas as suas memórias de Amesterdão.

Até breve

Gostou da nossa viagem aos Países Baixos? Quando possível tente torná-la uma realidade. Comece já a planear! Votos de um verão feliz e com saúde.





25 anos da Fresenius Medical Care – Uma comemoração à inovação

A Fresenius tem sido, desde sempre, líder no desenvolvimento de tecnologias e de terapias para o tratamento de pessoas com insuficiência renal crónica. Há 25 anos, o sucesso contínuo levou à fundação do grupo Fresenius Medical Care. Foi um momento ímpar para nós, e temos orgulho em fazer parte de uma longa história no domínio da diálise. Junte-se a nós numa retrospectiva.

As pessoas pensam frequentemente que a insuficiência renal crónica é um desafio médico relativamente recente, mas é tão antigo como a própria humanidade. Mesmo os doentes de longo prazo ficam, por vezes, surpreendidos por saber que na roma antiga já se procurava encontrar curas e remédios.

Para descobrir uma forma de tratar uma doença, é necessário determinar qual é efetivamente o problema. Mesmo com as limitações da medicina há duzentos anos, as pessoas já tinham uma ideia do que estavam a enfrentar.

Fizeram-se muitas experiências, algumas das quais bastante drásticas. Banhos quentes, terapias de sudação, enema e inclusive sangrias terapêuticas: na Idade Média, havia já um consenso generalizado de que o problema estava relacionado com

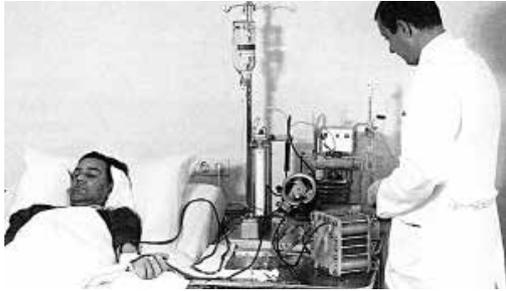
os recursos líquidos do corpo. Mas o caminho até aos primeiros métodos de tratamento eficazes foi muito longo.

A solução

Foram necessários séculos de investigação e muitas gerações de inventores e médicos para chegar a uma forma de tratar a insuficiência renal crónica. A resposta foi encontrada no princípio da osmose, ou seja, a troca de líquidos através de membranas semipermeáveis.

Os primeiros sistemas de tratamento de diálise foram desenvolvidos logo após a Segunda Guerra Mundial, uma inovação que contou com o contributo da Fresenius. Nessa altura, a Fresenius tinha já uma longa história. Foi fundada em 1912 pelo Dr. Eduard Fresenius, que tinha sido proprietário da Farmácia Hirsch, em Frankfurt, Alemanha.

Momentos históricos



1966

Início da diálise

Uma nova era: a Fresenius expande a sua gama de produtos e inicia a comercialização de máquinas de diálise e dialisadores. A empresa conquista rapidamente importantes quotas de mercado.



1996

Fresenius Medical Care

A nossa empresa resulta da fusão entre a Fresenius Dialysis Unit e a National Medical Care e é admitida à cotação nas bolsas de Frankfurt e de Nova Iorque.



1912

Fundação

O Dr. Eduard Fresenius, proprietário da Farmácia Hirsch, em Frankfurt (Alemanha) cria a empresa farmacêutica Dr. E. Fresenius.



1983

Dialisadores sintéticos de polissulfona

Ainda definem os padrões de qualidade para os dialisadores de hoje: os primeiros dialisadores sintéticos de polissulfona foram produzidos no início da década de 1980.



1994

NephroCare

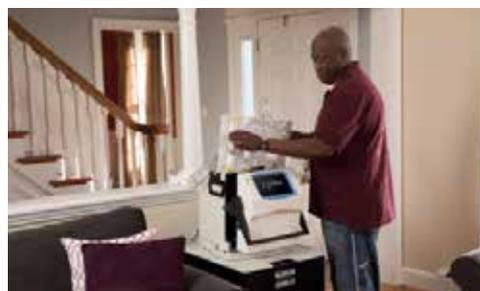
Dois anos antes da fundação da Fresenius Medical Care, era aberto o primeiro centro da NephroCare.



2012

Recorde de produção

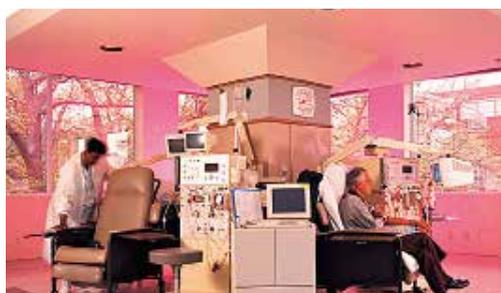
A Fresenius Medical Care produz a máquina de diálise número 500 000.



2019

Aquisição da NxStage

Integração da NxStage Medical, Inc., uma empresa especializada na produção de dispositivos médicos para diálise em casa e para cuidados intensivos.



2006

Expansão da rede

Aquisição da Renal Care Group, Inc., uma empresa americana de prestação de serviços de diálise.



2016

Parcerias Academia-Indústria

Fundação da subsidiária independente Unicyte AG, centrada na medicina regenerativa.



O Dr. Eduard Fresenius, farmacêutico e proprietário da Farmácia Hirsch, inicia a produção de produtos farmacêuticos. _____

Após a sua morte inesperada, em 1946, a sua filha adotiva, Else Kröner, assumiu os destinos da empresa. Else licenciou-se como farmacêutica para poder gerir a empresa, e tornou-se uma empresária de enorme sucesso. Foi sua a decisão de começar a fabricar produtos que são necessários para a diálise.

Os primeiros produtos foram comercializados em 1966 e, em menos de duas décadas, a Fresenius tornou-se um dos principais inovadores neste domínio.

O tratamento de hemodiálise crónica já era possível, mas era ainda extremamente caro e demorava doze horas. No entanto, havia esperança para os doentes que necessitavam de tratamento a longo prazo, e o desenvolvimento do tratamento tornou-se cada vez mais a missão da Fresenius.

Dedicada à diálise

Uma coisa é criar um método e a tecnologia para ajudar as pessoas com insuficiência renal; outra completamente diferente é disponibilizá-los aos doentes em todo o mundo. A Fresenius expandiu gradualmente a gama de produtos e produziu o primeiro dialisador sintético de polissulfona, um dispositivo que continua a definir o padrão de qualidade dos dialisadores atuais.

Os nossos produtos ajudam a tornar a diálise mais eficaz, menos demorada, fácil de aplicar e, sobretudo, menos dispendiosa. O sucesso da estratégia levou à fundação da Fresenius Medical Care, em 1996, um grupo empresarial do qual a NephroCare é uma parte importante.

Foi um passo lógico. Até então, o lado técnico da diálise estava a cargo da Frese-

nus Dialysis Unit, enquanto a National Medical Care era responsável pelo tratamento. A Fresenius Medical Care nasceu da conjugação de esforços destas duas empresas e foi admitida à cotação nas bolsas de valores de Frankfurt e de Nova Iorque, tendo-se tornado uma empresa verdadeiramente mundial.

Sucesso contínuo

A estratégia de combinar as duas partes do negócio, o desenvolvimento de produtos e a prestação de cuidados, permitiu a obtenção de excelentes resultados nos anos que se seguiram.

A Fresenius Medical Care continuou a desenvolver produtos de diálise novos e melhores. Em 2012, a empresa comemorou o fabrico da máquina de diálise número 500 000. Atualmente, um em cada dois dialisadores existentes em todo o mundo são fabricados pela nossa empresa. Em 2005, o nosso Sistema de Terapia de Diálise de 2008 foi galardoado com o Prémio Inovação da Economia Alemã.

Continuamos a expandir a nossa rede para estarmos ao seu dispor, tanto na sua cidade natal como em qualquer local que visite. Em 2006, foi adquirida a empresa americana Renal Care Group, Inc., o que permitiu chegar a um número de doentes nunca alcançado. Mais recentemente, a Fresenius Medical Care adquiriu a NxStage Medical, uma empresa americana especializada em dispositivos para diálise em casa.



25 anos da Fresenius Medical Care – é o que estamos a comemorar este ano. A NephroCare tem um contributo importante para este enorme sucesso. De facto, o nosso primeiro centro de diálise já tinha sido aberto dois anos antes da criação da empresa, e muitos outros se seguiram.

NephroCare para si

Atualmente, a Fresenius Medical Care possui mais de 3 900 centros em mais de 50 países. A NephroCare possui clínicas em toda a Europa, no Médio Oriente e em África. A nossa missão consiste em prestar o melhor tratamento de diálise possível.

Mais de 20 000 colaboradores dão-lhe as boas vindas nos nossos mais de 800 centros dispersos por mais de 30 países. Consegue imaginar 10 milhões de tratamentos de diálise por ano? É um número incrível, mesmo para nós.

Obrigado

O nosso 25.º aniversário é um momento perfeito para agradecer a todos os nossos doentes. Sem todo o feedback que recebemos, sem as conversas que temos com os nossos doentes em todo o mundo, seria impossível alcançar esta meta.

Sempre ao seu lado: vencedores do Prémio Valores Corporativos

Tudo o que fazemos na Fresenius Medical Care é orientado por valores que para nós são fundamentais. Certificamo-nos de que estes valores são mais do que palavras, e temos um prémio interno para comemorá-los. Vamos conhecer aqui alguns dos vencedores do prémio de 2020?

Ser profissional de cuidados de saúde é mais do que uma profissão, e é sem dúvida muito compensador. Nada é tão gratificante como o sorriso de um doente.

Também é um tipo de trabalho que acarreta uma grande responsabilidade e que exige características especiais. Queremos que os nossos profissionais tenham um espírito colaborativo. O tratamento de um doente é sempre um trabalho em equipa. Queremos que sejam proativos, estejam sempre atentos e atuem tão cedo quanto possível.

Feliz, Lúcia Pedro recebe o seu merecido prémio "Proatividade".



Queremos que sejam de uma confiança absoluta. O bem-estar dos nossos doentes depende dessa capacidade. E, claro, queremos que sejam excelentes em tudo o que fazem, que deem o máximo de si próprios enquanto cuidadores.

Colaboração, proatividade, confiança, excelência. Esta é a nossa promessa a todos os doentes. Os vencedores deste prémio são nomeados pelos colegas. O prémio é atribuído em cada clínica e em cada país NephroCare. Vamos apresentar-lhe quatro desses vencedores:

Flores para uma das nossas vencedoras: Yeliz Aydin foi premiada na categoria "Excelência".



Conheça a Lúcia

Em 26 anos de profissão, Lúcia Pedro adquiriu imensa experiência. Adora o seu trabalho, vive-o intensamente e preocupa-se. Lúcia conta-nos a história de um doente que precisava realmente de ajuda, um antigo atleta de alta competição e empresário que começou a perder a esperança enquanto aguardava um transplante. Lúcia não podia deixar que tal acontecesse. Falou com a família do doente, organizou apoio psicológico e, no prazo de um ano, o doente estava em condições de receber o transplante. O que faz de Lúcia uma enfermeira excepcional é a sua determinação em continuar a aprender e encontrar formas de melhorar o tratamento dos doentes. Está constantemente a incentivar os doentes a instalarem a aplicação “myCompanion” e ensina-os a utilizá-la. Concluiu uma pós-graduação na área de saúde mental para apoiar ainda mais os seus doentes. Lúcia



Lúcia Pedro é uma das nossas enfermeiras da Clínica de Diálise de Abrantes, em Portugal.

tem a convicção de que um enfermeiro especializado em doença renal deve ter excelente capacidade de avaliação e atenção aos detalhes, e que o trabalho em equipa é fundamental. Tem sempre uma atitude positiva e uma palavra de incentivo. “Adoro os meus doentes”, diz com um sorriso. Lúcia é uma das vencedoras na categoria “Proatividade” do nosso prémio e estamos muito felizes por ela – e pelos seus doentes.



Esta é Slavojka

Um dos principais aspetos deste prémio é que todos os candidatos são nomeados pelos colegas. E não é surpresa que Slavojka Devic tenha sido selecionada. Ela sabe que só um excelente trabalho de equipa pode proporcionar aos seus doentes os melhores cuidados possíveis. Após três décadas de profissão, é ela quem lidera a equipa. Slavojka afirma que é com grande satisfação que transmite os seus conhecimentos aos colegas mais novos e que

Slavojka Devic é uma excelente mentora e professora para os colegas mais novos.

constata que tal contribui para a melhoria da equipa como um todo. O seu segredo enquanto cuidadora é ser uma boa ouvinte e compreender os doentes. Os meus colegas afirmam: “Ela deu e dá sempre o melhor de si”. A sua atitude profissional é a prova da sua grande experiência: a paciência e a colaboração são fatores que a definem. Slavojka afirma que o seu temperamento calmo é uma das suas características mais valiosas: “É por isso que tenho uma boa relação com os doentes, com respeito mútuo”. Slavojka é uma das vencedoras da categoria “Colaboração”. Parabéns à Slavojka e à sua equipa.



Vencedora da categoria “Colaboração”: Slavojka Devic, de Banja Luka



Dusica Sladoje está sempre pronta a ajudar – mesmo durante uma cheia.

Diga olá à Dusica

Quando perguntámos a Dusica Sladoje o que significa para ela o termo “confiança”, respondeu sem hesitar. Na sua opinião, a confiança é indispensável em qualquer relação, seja pessoal ou profissional. “Ser fiável cria confiança”, afirma, e não podíamos estar mais de acordo. Para Dusica, está também relacionada com o sentido de dever. Durante uma grande cheia ocorrida há alguns anos, Dusica passou no centro de diálise e viu as equipas a salvarem equipamento. Juntou-se de imediato e ficou lá até de madrugada. No dia seguinte, toda a cidade estava inundada e a própria Dusica teve de ser evacuada de barco. Para ela, é importante que um enfermeiro seja capaz de compreender os sentimentos dos doentes em determinadas situações. Tal exige estabilidade e maturidade emocional. Dusica é uma das vencedoras da categoria “Confiança”. Temos orgulho em tê-la na nossa equipa.

Conheça Yeliz

A excelência tem muitas facetas e pode ser demonstrada de muitas formas. O que aconteceu a Yeliz Aydin foi algo invulgar na nossa profissão, vale a pena contar. No início do ano passado, Yeliz estava a terminar o seu turno quando um tremor de terra abalou a região. O problema: um doente ainda estava em diálise.

Em vez de fugir, Yeliz ficou com o doente e confortou-o. Terminou o tratamento de diálise o mais rápido que lhe foi possível e esperou até que o doente pudesse sair em segurança. O mais notável foi que, quando lhe pedimos que nos falasse de um momento verdadeiramente inesquecível na

Uma feliz vencedora sob a ponte do Bósforo: Yeliz Aydin em Istambul, Turquia.



sua carreira, nem sequer mencionou este dia. Yeliz tem a convicção de que um enfermeiro deve estar sempre recetivo a novas informações na sua área, numa aprendizagem contínua.

Ela mantém uma relação estreita com os doentes: “Vejo os meus doentes como parte da minha família. Por eles, faço tudo o que posso”. Yeliz é uma das vencedoras da categoria “Excelência”.

Orgulhamo-nos das nossas enfermeiras

Nem sempre é um terramoto ou uma catástrofe que traz o melhor de nós ao de cima. Às vezes, é apenas alguém que precisa de ser consolado ou apoiado. Mas é sempre algo que vem do coração e do espírito das pessoas. São estas que celebramos. As Enfermeiras da NephroCare. Estamos ansiosos por lhe apresentar os vencedores do Prémio Valores Corporativos do próximo ano. Fique atento para conhecer mais histórias.



Exercício físico para se sentir mais feliz!

Não é propriamente uma surpresa para ninguém que o exercício físico é altamente benéfico para a saúde. Mas sabia que o exercício físico também aumenta o seu nível de felicidade? É verdade. Os dados científicos mostram que a atividade física está relacionada com a felicidade.*

E, certamente, não precisa que um cientista lhe diga como se sente fisicamente melhor quando está feliz. Então, vamos lá experimentar. Vamos mostrar alguns exercícios simples que todos podem fazer na sua própria sala de estar! Exercício físico para se sentir mais feliz. Resulta mesmo.

Cada exercício tem três níveis diferentes: escolha o que melhor se adapta a si.

* Zhanjia Zhang & Weiyun Chen: A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness, Journal of Happiness Studies, 2018, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Exercício 1: lounge estático

Vamos começar com um exercício simples.

O lounge é realmente simples de fazer, e este é de **nível 1**:



Comece na posição de caminhar. Os dedos dos dois pés devem apontar para a frente e a parte superior do corpo deve estar na posição vertical. Coloque as mãos nas costas de uma cadeira como apoio para estabilização.



Agora, dobre as pernas até que a coxa da frente fique paralela ao solo. À medida que se baixa, o joelho da frente não deve ultrapassar a ponta dos dedos. Certifique-se de que a parte superior do corpo permanece numa posição estável e vertical.



Dobre os joelhos para que o joelho mais baixo quase toque no chão e, em seguida, volte à posição inicial.

Tente fazer 2 ou 3 séries de 12 repetições e repouse durante 1 minuto entre as séries.

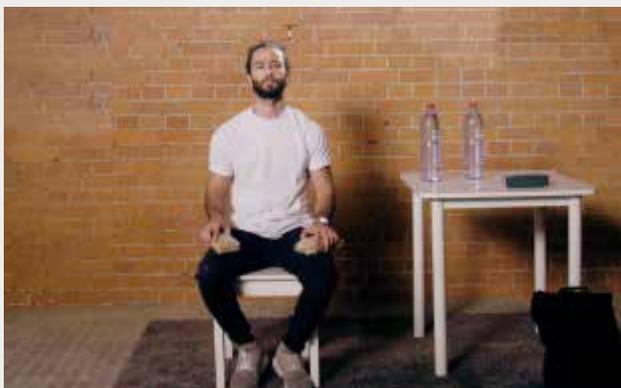
12 X ↻ 2-3 || 1 min

Nível 2: Se se sente estável e com força, tente fazer o exercício sem se apoiar na cadeira.

Nível 3: Acha que ainda pode fazer mais? Ótimo! Coloque uma mochila nas costas enquanto faz o exercício. Adicione objetos para aumentar o peso.

Exercício 2: prensa de ombros

Este é outro exercício muito simples.
O nível 1 é executado da seguinte forma:



Sente-se numa cadeira com as costas direitas. Escolha dois objetos idênticos com cerca de meio quilo de peso cada e segure-os firmemente nas mãos.



Erga os pesos lentamente, dobrando os braços até que os pesos estejam à altura da cabeça e os braços formem um ângulo reto. Mantenha os pesos nas palmas das mãos sem dobrar demasiado os pulsos. Esta é a posição inicial.



Agora continue a levantar os braços até estes ficarem esticados. Baixe lentamente os braços até atingir novamente a posição inicial. É muito simples. Tente fazer 2 ou 3 séries de 12 repetições e repouse durante 1 minuto entre as séries.

12 X  2-3  1 min

Nível 2: Se acha que pode levantar um peso maior, tente fazer o exercício com dois objetos de 1,5 kg.

Nível 3: Ainda consegue mais? Ótimo! Tente fazer este exercício em pé.

Exercício 3: flexões na mesa

As flexões são muito mais fáceis de fazer em pé.
O nível 3 é executado da seguinte forma:



Coloque-se em frente a uma mesa, à distância aproximada de um braço.



Incline-se cuidadosamente para a frente e coloque as mãos na mesa. Comece a dobrar os braços na direção da mesa para fazer a flexão.



Faça o movimento inverso para voltar à posição original.

Tente fazer 2 ou 3 séries de 12 repetições e repouse durante 1 minuto entre as séries.

12 X  2-3  1 min

Nível 2: Se este nível for demasiado difícil para si, utilize uma parede em vez de uma mesa. Comece com uma distância ligeiramente maior do que a de um braço.

Nível 1: Ainda é demasiado? Não há problema. Aproxime-se da parede, à distância de um braço..



Sim, pode: opções vegetarianas saudáveis.

A nutrição é uma área que tem vindo a evoluir cada vez mais. Os alimentos vegetarianos e veganos têm-se tornado mais populares, não só por serem vistos como mais saudáveis, como também pelo facto de que se todos consumirmos menos carne, o planeta também beneficiará. No entanto, para nós, isto pode ser um pouco complicado. Quando os nossos rins nos obrigam a sermos cuidadosos com o que comemos, e quando os vegetais podem criar problemas para o nosso bem-estar, ficamos com a sensação de que uma alimentação vegetariana não é opção. Algumas pessoas pensam mesmo que uma refeição vegetariana é uma refeição monótona. Hoje, queremos demonstrar que pode desfrutar de vegetais, e sim, estes podem ser mesmo deliciosos. Pode até fazer um hambúrguer delicioso sem carne. Experimente! Ficaré surpreendido.

Caril de grão com tofu

Ingredientes

1 pacote de creme vegetal de arroz ou coco (200 ml)

Grão-de-bico (400 g)

Cubos de tofu (240 g)

1 cenoura em cubos (120 g)

1 cebola picada (180 g)

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de caril

1 colher de chá de açafrão-da-índia

Pimenta fresca e gengibre a gosto

Salsa para polvilhar

4 pessoas

Informação nutricional (valor por porção - 1 pessoa)

Energia	472 kcal
Proteína	19 g
Hidratos de Carbono	65 g
Gordura	15 g
Sódio	339 mg
Fósforo	315 mg
Potássio	584 mg

Preparação

1. Demolhe o grão-de-bico durante 8 a 12 horas, de preferência durante a noite. Deite fora a água e coza o grão-de-bico em água fresca. Aqueça o azeite numa frigideira e salteie a cebola, o alho e o gengibre até começar a dourar.
2. Adicione a cenoura em cubos e água suficiente para a cobrir. Coloque a tampa e coza durante 3 a 4 minutos até que os cubos de cenoura comecem a amolecer.
3. Adicione o grão-de-bico e o tofu e tempere com pimenta. Deixe cozer durante mais 3 ou 4 minutos.
4. Por fim, adicione o creme, o caril e o açafrão-da-índia e mexa até começar a ferver.
5. Verifique o tempero e polvilhe com salsa picada antes de servir.
6. Sirva com arroz branco cozido (4 colheres de sopa).



Comece a sua coleção de receitas!

Retire estas páginas da revista para a sua coleção de receitas.
Estas podem servir de inspiração para a sua alimentação.

Hambúrguer de Lentilhas

Ingredientes

350 g de lentilhas verdes ou castanhas
1 dente de alho picado
1 cebola média, picada
1 colher de sopa de azeite
85 g de farinha de arroz integral
8 colheres de sopa de flocos de aveia
1 folha de louro
Salsa a gosto
Cominhos a gosto

4 pessoas

Informação nutricional (valor por porção - 1 pessoa)

Energia	463 kcal
Proteína	20 g
Hidratos de Carbono	80 g
Gordura	8 g
Sódio	154 mg
Fósforo	436 mg
Potássio	678 mg

Preparação

1. Demolhe as lentilhas durante duas a quatro horas. Deite fora a água e coza-as juntamente com uma folha de louro num tacho com água fresca. Escorra bem, lave com água fria e coloque numa taça.
2. Adicione alho, cebola, salsa e azeite às lentilhas cozidas, tempere com cominhos a gosto e misture bem.
3. Adicione lentamente os flocos de aveia e a farinha de arroz integral até formar uma massa fácil de moldar.
4. Divida a massa em 4 partes iguais e polvilhe as mãos com um pouco de azeite ou farinha para facilitar o processo de formação das rodelas de hambúrguer.
5. Forme as rodelas de hambúrguer com uma espessura a seu gosto.
6. Coloque-as numa forma forrada com papel vegetal e refrigere durante 1 hora.
7. Retire as rodelas cuidadosamente e coloque-as no forno durante cerca de 40 minutos a 180 °C. Vire-as passados 20 minutos para grelharem de ambos os lados.
8. Sirva com quinoa cozida (4-5 colheres de sopa).

Exercite a sua mente

Há muitas razões para afirmar que dedicar algum tempo a fazer testes e puzzles é uma boa ideia. Não é segredo para ninguém que exercitam a mente – é para isso que existem. Melhoraram a concentração, exercitam a memória, são uma forma de aprendizagem e proporcionam uma sensação de realização.

Mas a razão principal é outra: são divertidos! Por isso, afaste a sua mente da rotina diária durante alguns momentos e experimente o nosso Sudoku distorcido ou descubra diferenças no nosso teste de imagens. Divirta-se!

Sudoku irregular:

As regras desta variante do puzzle de números são as mesmas: descubra as quadrículas corretas para os números 1 a 9 em cada coluna, linha e área. A única diferença é que as áreas são formas irregulares e não os quadrados de 3 x 3 habituais. Consegue resolvê-lo?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1		1		4		2		5		1
2		9		8	1				2	2
3	2	7	9	3				1	8	3
4	1				9					4
5	8	5						9	1	5
6					6				4	6
7	7	2				3	9	4	5	7
8	9				2	8		7		8
9		8		7		9		2		9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Descubra as diferenças:

Este é agradável e divertido. As duas imagens parecem idênticas. Serão mesmo? Descubra as oito diferenças na imagem em baixo. É complicado...



Descubra as oito diferenças nesta imagem

Sudoku irregular, soluções:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	6	1	8	4	7	2	3	5	9	1
2	3	9	5	8	1	4	7	6	2	2
3	2	7	9	3	4	6	5	1	8	3
4	1	4	2	6	9	5	8	3	7	4
5	8	5	4	2	3	7	6	9	1	5
6	5	3	7	9	6	1	2	8	4	6
7	7	2	6	1	8	3	9	4	5	7
8	9	6	1	5	2	8	4	7	3	8
9	4	8	3	7	5	9	1	2	6	9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

As oito diferenças são estas...

