

NephroCare

for me

Histórias de doentes:
"Finalmente
sinto-me melhor"

Cuide da sua imagem:
A importância de
estar bem consigo
mesmo

Receitas:
Receitas de
Inverno

A costa mediterrânica
espanhola:
Cultura, delícias
gastronómicas e
cuidados de
excelência

Bem-vindo!

Caro leitor,

Depois de um longo e frio Inverno os dias começam a ficar mais longos., nesta edição damos-lhe sugestões para começar a pensar nas suas férias com o relato de uma viagem até Espanha - a Maiorca e à costa mediterrânica espanhola. Praias sem fim, baías mágicas e comida magnífica fazem com que seja um destino de férias perfeito.

Partilhamos também histórias dos nossos doentes, algumas especialmente comoventes e inspiradoras, conhecemos uma jovem da Polónia que descobriu a doença renal enquanto estava grávida e um jovem da Eslovênia que inventou uma solução inteligente para proteger a sua fístula.

Na secção dedicada à saúde e bem-estar analisamos dois temas muito importantes. Um sobre a autoimagem e a imagem corporal: estar atento às mudanças que o nosso corpo sofre devido à doença renal, e como abordá-las de uma forma positiva. Trazemos também o tema da vacinação, não só devido à COVID-19, mas também tendo em conta a última ameaça à saúde pública, a varíola dos macacos.

Nesta edição temos também para si uma sugestão de leitura, o livro “Há um caminho”, da nefrologista Ana Natário, onde encontramos uma reflexão sobre a doença renal e testemunhos de vida.

Na secção alimentação irá encontrar três receitas inspiradas na época das colheitas e nesta estação mais fria, criadas pelas nossas nutricionistas Melanie Gomes, Inês Ramos e Mariana Pinto.

Temos também para si uma versão desafiadora do Sudoku que o irá manter ocupado numa tarde fria de Inverno.

Desejamos-lhe boas leituras.

A equipa editorial da NephroCare for me

Testemunhos de vida

- 4 Polónia: História de Agnieszka Jeznach
- 7 Eslovénia: História de Gal Hostnik

Saúde e bem-estar

- 11 Autoimagem e imagem corporal: a importância de estar bem consigo mesmo
- 16 Covid-19, varíola dos macaco e gripe: a importância da vacinação

A paixão pelo cuidar

- 20 À conversa com... Ana Natário

Mundo

- 24 A costa mediterrânica espanhola: Cultura, delícias culinárias e excelentes cuidados

Alimentação

- 30 Como reduzir os excessos alimentares em ocasiões especiais?
- 32 Bifes de Peru com Mel, Limão e Canela
- 34 Rabanadas de forno
- 36 Pão com castanhas

Jogos

- 38 Treine o seu cérebro



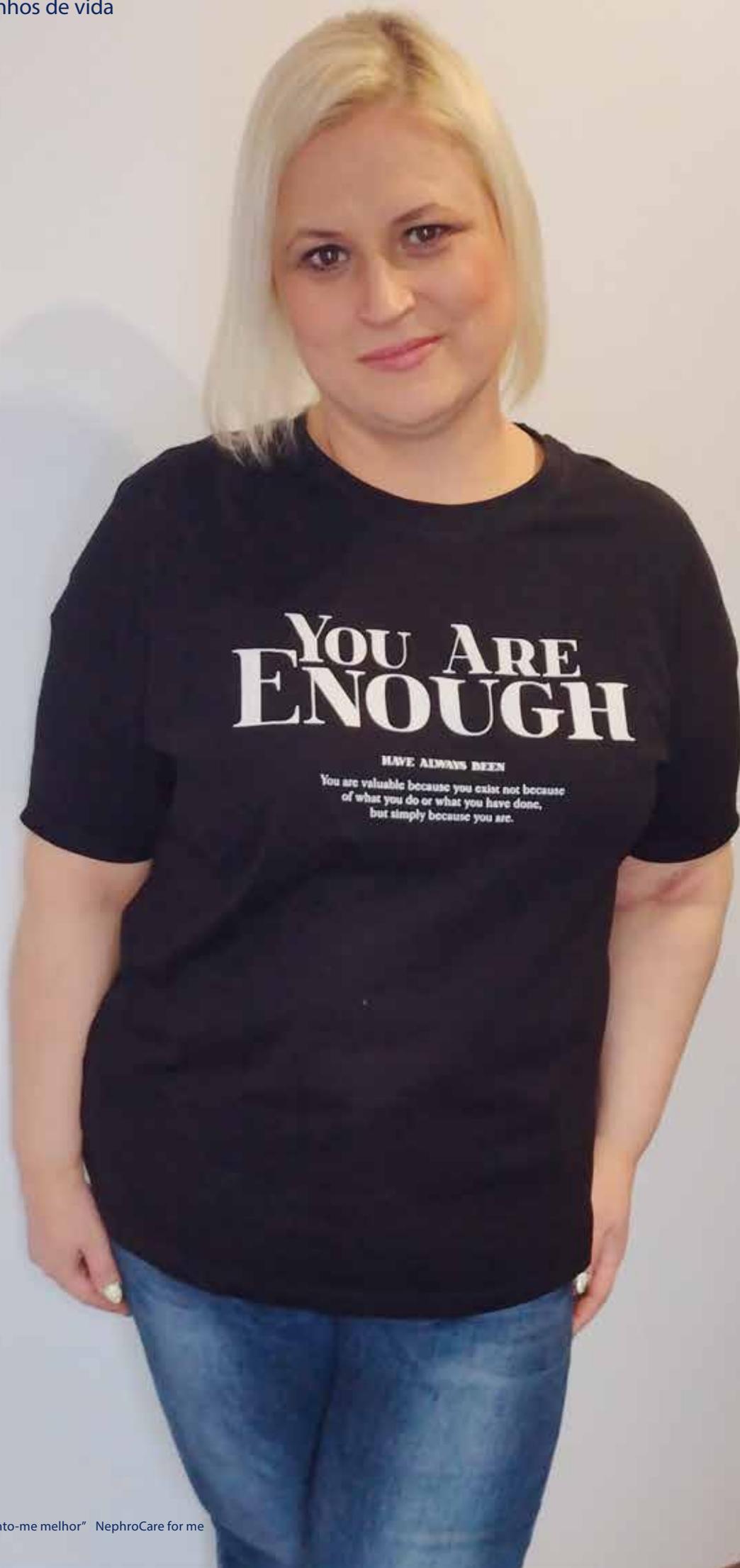
- 11 Autoimagem e imagem corporal: a importância de estar bem consigo mesmo



- 20 Covid-19, varíola dos macaco e gripe: a importância da vacinação



- 38 Rabanadas de forno



Adaptação à diálise:

“Finalmente sinto-me melhor”

Um dos maiores desafios da diálise é claramente a adaptação ao tratamento. É uma grande mudança na vida, e pode ser uma grande luta. Agnieszka Jeznach, faz diálise numa das nossas unidades na Polónia, conta-nos a sua história, como ultrapassou esta fase e o que a ajudou a sentir-se melhor.

Foi difícil no início. Quando Agnieszka Jeznach descobriu que sofria de doença renal há 11 anos, foi uma completa surpresa para ela. Estava grávida, o que a deixou duplamente preocupada (a gravidez correu bem, como se irá ver mais à frente). Durante quase 10 anos, os médicos conseguiram manter os seus rins a trabalhar com medicamentos e esteve sob cuidados especializados constantes.

Ainda assim, chegou o dia em que lhe foi dito que iria precisar de fazer diálise. Há dois anos, em plena pandemia, colocou uma fístula e iniciou a hemodiálise na clínica de Diálise da Fresenius, em Sochaczew.

Início difícil

A clínica fez tudo para preparar Agnieszka - mas claro que foi uma grande mudança na sua vida. Recorda que tentou manter uma atitude otimista, mas havia muitas coisas a que tinha de se habituar. A maior mudança

foi a restrição de líquidos. Passou dos 3 litros que lhe tinham recomendado antes de fazer diálise, para menos de 1,5 litros por dia. Que mudança...

Agnieszka admite que ficou surpreendida com a dor quando era picada, e com o tempo que o tratamento demorava. Sentia-se muitas vezes fraca e com dores de cabeça após a diálise, geralmente ia dormir quando regressava a casa. Neste início difícil, estava triste por a melhoria do seu bem-estar não se ter verificado tão rapidamente como esperava.

A reviravolta

Agnieszka teve de ser paciente. Demorou algum tempo a adaptar-se à diálise. Mas aos poucos começou a ter mudanças perceptíveis. Com um suspiro de alívio, admite: “De repente, após um ano, senti claramente que tinha recuperado, e agora posso ver uma grande mudança. Tenho mais energia e desejo de viver”.

Agnieszka diz que basicamente passou por toda a doença com o seu filho. Diz mesmo que é por ele que se esforça. O apoio incondicional da sua família é muito importante. O seu marido e a sua irmã estão sempre ao seu lado, por isso pode contar com a ajuda e compreensão deles.

De volta à vida

Manter um pensamento positivo é muito importante. “A diálise é difícil” admite, “e sim, há momentos de rutura”. Mas depois pensa: se não fosse o tratamento, não estaria viva, e é importante ser otimista em relação à vida.

Agnieszka sabe que é essencial passar tempo com a família. A diálise ocupa um grande espaço na sua vida e é importante para ela ter tempo para ser ativa, e ter vida social aos fins-de-semana, por vezes até para fazer pequenas viagens. Começou a diálise durante a pandemia e ainda não teve oportunidade de fazer uma viagem mais longa. Mas no ano passado, foi com a família passar um fim-de-semana à beira-mar.

Continuar a aprender

Agnieszka valoriza os conselhos dos outros doentes com os quais passa tempo durante a diálise. Ouve com atenção quando lhe dizem como pode lidar com o fósforo ou o que deve ter em atenção na sua alimentação. Outra grande fonte de informação são as brochuras e os materiais que recebe na clínica de diálise e, claro, os médicos. Agnieszka deixou de procurar informação na Internet, uma vez que esta é frequentemente



Agnieszka sabe o que a ajuda a manter um pensamento positivo: tempo de qualidade com os amigos e com a família - e passar tempo nas montanhas.

contraditória ou confusa. Prefere os materiais comprovados e testados pela equipa médica.

E aí está o seu antigo desafio - a sede. Continua a trabalhar nele ativamente. Como comer coisas menos picantes e salgadas para reduzir a necessidade de ingerir líquidos. Tenta beber em pequenos goles e testa a sua força de vontade a toda a hora. Utiliza a informação nutricional que lhe é fornecida na clínica. Agnieszka é um grande exemplo de como uma abordagem otimista, seguindo consistentemente as recomendações e desfrutando do apoio de amigos e familiares é a chave para viver bem com a diálise. Hoje, Agnieszka está cada vez melhor - os seus resultados e o seu bem-estar mostram-no claramente. A sua família está feliz por ela, e nós também!

De doente a inovador:

A história de Gal Hostnik

Sempre que ouvimos as histórias dos nossos doentes, somos inspirados pelos seus esforços incansáveis para ter uma boa vida, apesar de todos os desafios que enfrentam. E somos muitas vezes agradavelmente surpreendidos. Gal Hostnik é um deles. Saiba mais sobre a sua história - nas suas próprias palavras.

É duro quando se é confrontado com a doença renal quando ainda se é apenas uma criança. O nosso doente da Eslovénia, Gal Hostnik teve de a enfrentar quando tinha apenas catorze anos. O que faz com que a sua história seja notável é a forma como reagiu a este duro desafio.

Gal estudou economia em Liubliana e depois utilizou a sua experiência e conhecimentos para se tornar num empresário inovador. Hoje em dia, gere a sua própria empresa "Cydney" com uma missão ousada: "criar uma nova forma de tratar a doença renal". Mas deixem que o próprio vos conte tudo sobre este assunto:

Quando somos jovens, temos muitos planos para o que queremos fazer na vida. Mas por vezes a vida toma o seu próprio caminho, e somos forçados a adaptar-nos a novas circunstâncias. É difícil no início, e nós lutamos. Só quando aprendemos a aceitar e a adap-



Gal Hostnik orgulhosamente apresenta-nos a sua invenção.



Para o Gal, o tempo que faz diálise transformou-se em tempo de estudo.

tar-nos, a inspiração pode vir, novas ideias criativas e inovadoras podem surgir - e mesmo um novo sentido para as nossas vidas.

Isto foi o que me aconteceu. Quando era jovem, fui atingido por uma doença que me obrigou a abandonar os objetivos que tinha estabelecido para o que queria fazer na vida - e começar uma nova vida, uma que eu não poderia imaginar.

Crescer

Nunca irei esquecer o primeiro impacto com a doença. Era sábado de manhã, e eu estava pronto para ir para o acampamento de Verão dos escuteiros. Mas em vez disso, os meus pais tiveram de me levar para o hospital. Os médicos disseram-me que tinha lúpus, uma doença autoimune crónica. Eu tinha 14 anos, e a notícia virou o meu mundo de pernas para o ar.

Os imunossuppressores fizeram com que o meu rosto mudasse de forma. Tenho a certeza de que podem imaginar o efeito na minha autoimagem nesta idade tão sensível. Após três semanas no hospital, fiquei novamente livre - mas apenas seis meses depois tive uma recaída. Devido à falência renal, tive de fazer diálise. Foi aí que me deparei pela primeira vez com a hemodiálise.

Miraculosamente, o meu rim recuperou, e consegui passar os três anos e meio seguintes como um adolescente normal enquanto frequentava o ensino secundário. Agora sei a sorte que tive nessa altura - porque aos 18 anos de idade, acabei novamente por fazer diálise.

A tentar viver

Nessa época pensei que era a pior coisa que me podia acontecer, por isso decidi fazer um transplante. Fiquei tão feliz quando me chamaram, e fui para o hospital a pensar que finalmente estaria saudável.

Infelizmente, isso não aconteceu porque o meu organismo rejeitou o novo rim. Senti que estava sempre no hospital - sempre que os leucócitos caíam, e quando eu tinha pneumonia. No final, o rim acabou por não funcionar. A minha saúde estava tão fragilizada, que eu só queria voltar a fazer diálise.

Enfrentar a realidade

Poderão imaginar o que se seguiu. Um sentimento de desespero, de tristeza e de raiva.

a olhar para as coisas de uma forma diferente, percebendo que não perdemos tempo em diálise. As cinco horas que lá passamos dão-nos muito mais horas de vida.

Uma questão de perspetiva

Sim, a diálise limita-nos. Controlar os líquidos, o fósforo e o potássio, viajar, cuidar da fístula - tem um impacto na nossa liberdade e espontaneidade. Mas com uma utilização bem planeada do tempo livre e uma atitude

A minha vida em diálise está cheia de desafios, mas estou grato por poder utilizar os meus conhecimentos e o projeto Fistula Protect para melhorar a qualidade de vida dos doentes de diálise. Embora ainda existam muitos desafios pela frente, acredito na sabedoria:

“ Quando a vida te dá limões, faz uma limonada ”

(Elbert Hubbard).

Mas tive de enfrentar a realidade da situação, e com o apoio da minha família e amigos, comecei finalmente a aceitar a minha doença.

É verdade que não fui uma pessoa com muita sorte durante esses anos. Mas foi também uma época esclarecedora. Aprendi a compreender que a diálise está a devolver-me a minha qualidade de vida. E decidi acrescentar uma hora extra à minha agenda, antes e depois da diálise.

Impediu-me de ter pressa, e fez com que a minha vida fosse menos stressante. Comecei

positiva, mesmo estes desafios são reduzidos.

Tentei encontrar perspetivas e possibilidades da minha vida com a diálise. As limitações de tempo que a diálise me proporciona, fez com que fosse difícil encontrar um emprego. A minha reação a isto: gastar mais tempo com os meus estudos em economia.

É possível ver o lado positivo da diálise e perceber os seus benefícios. Parar por um momento, pode colocá-lo num estado de calma, e pode ser uma oportunidade para



Ideal para o exercício físico: Fístula Protect.

refletir, aprender, ler e criar. Foram estes momentos que me levaram à ideia de desenvolver um protetor para a minha fístula.

Do acidente à invenção

Coloco muito ênfase em fazer coisas que gosto com o tempo que tenho livre. Como jogar paintball. Sim, é uma coisa incomum de se fazer para quem faz diálise, mas eu não queria parar de jogar. Durante um desses jogos, o meu acesso vascular foi atingido por duas bolas de tinta. Felizmente, não houve hemorragia, mas percebi que um estilo de

vida ativo pode rapidamente levar a uma lesão mais grave. Senti a necessidade de proteger o meu acesso.

O protetor

Naquele momento, tive uma ideia. Falei com os meus amigos sobre o assunto e começar a trabalhar a ideia. Com a ajuda da tecnologia 3D, fizemos um protetor que se adaptava perfeitamente ao meu acesso vascular. O protetor é macio e agradável de usar, mas duro na área do acesso, onde a proteção é mais crucial.

Comecei a usar o protetor e logo surgiram outros doentes que precisavam da protecção. Otimizámos o protetor para que pudesse ser individualizado para cada doente. Demos-lhe um nome simples, Fístula Protect, e até foi certificado como dispositivo médico.

Livre para ser ativo

Quer seja enquanto faz desporto ou enquanto está a trabalhar em algo que possa pôr em perigo a segurança do seu acesso, o protetor pode ajudar a evitar potenciais danos. Não é apenas uma proteção física, tem um efeito positivo na minha mente, sentindo-me muito mais seguro e menos receoso de me magoar.



Se quiser saber mais sobre a Fístula Protect, pode facilmente encontrar informações na Internet.





Autoimagem e imagem corporal:

Estar bem consigo mesmo

Ao longo da vida, o corpo sofre uma transformação contínua. A maioria das mudanças são naturais - fazem parte do processo de envelhecimento. Mas nem todas elas, como a maioria das pessoas com doença renal saberá. Estas mudanças não afetam apenas a nossa imagem corporal, também têm um impacto na nossa autoimagem global. Qual a melhor forma de lidarmos com estas mudanças? Como podemos estar bem com a nossa autoimagem? Vamos dar uma vista de olhos.

Todos nos preocupamos com a nossa imagem corporal, independentemente do nosso sexo, idade ou condição de saúde. Porquê? Porque uma imagem corporal positiva torna-nos mais confiantes, sentimo-nos mais atraentes e melhor de uma forma geral.

Mas o que é exatamente a nossa “imagem corporal”?

Os psicólogos definiram-na como “a imagem mental que as pessoas têm das suas próprias funções corporais e do corpo, incluindo sensações externas e internas associadas”.*

*Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients. Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90-94.

Quando o corpo muda

É completamente natural que nem sempre gostemos das mudanças pelas quais o nosso corpo passa – especialmente quando são consequência da doença renal crónica. É importante saber como pode afetar a nossa imagem corporal e a nossa autoimagem.

Porquê? Porque conhecer esses efeitos é o primeiro passo para enfrentá-los e manter uma imagem positiva de nós próprios. Vamos falar sobre estas mudanças e sobre formas de estarmos bem connosco. Estas são algumas das mudanças mais frequentes pelas quais passamos:

- Mudanças temporárias ou permanentes na cor e textura da pele
- Perda ou queda cabelo com um aspeto mais seco
- Aparecimento temporário de edemas nos membros
- Cicatrizes pós-cirúrgicas devido a intervenções para criar um acesso vascular
- Acesso vascular para diálise dependente do tipo de fístula ou cateter

Demorará algum tempo a adaptar-se a estas mudanças, e tendemos a pensar que estamos sozinhos com elas. Mas é importante lembrar-se de que a maioria das pessoas consegue lidar e ultrapassar estes aspetos mais fragilizadores – conheça quais os métodos que se aplicam e que o poderão ajudar neste processo. Vejamos alguns exemplos considerados mais eficazes:

Pensamento racional

O mais importante é estar consciente que a sua imagem no espelho não o define. É muito mais do que a sua aparência física. Mantenha-se racional sobre si mesmo e tenha em mente que há muito mais coisas que o caracterizam. Esteja consciente delas e use-as para se manter positivo – aspetos da aparência física como a roupa e o penteado, por exemplo, ou tentar ter uma atitude mais relaxada, natural e equilibrada.

Olhe para os seus pontos fortes

Lembre-se, não está sozinho, todos nós enfrentamos estas mudanças em algum momento da nossa vida. Por isso, não se compare, olhe para os seus pontos fortes. Concentre-se naquilo em que é bom e capitalize as suas qualidades. Por vezes pode ser difícil identificar os seus próprios pontos fortes. Basta fazer a si mesmo a pergunta do que gosta em si mesmo, e do que as pessoas gostam em si. Estes são os aspetos que o podem ajudar a fortalecer a sua autoimagem.





Discurso interno positivo

Uma boa estratégia é nunca esquecer como o seu corpo é espantoso e maravilhoso. Mesmo nas circunstâncias mais difíceis, ee luta para que vivamos. Pergunte-se o que pode fazer pelo seu corpo para o recompensar por ser um milagre. Não se trata do que muda, trata-se do que é constante - o milagre da própria vida. Desta forma, pode aprender a reenquadrar o seu discurso interior sobre si mesmo e transformá-lo num discurso positivo.

Praticar o pensamento crítico

É uma ideia inteligente dar um passo atrás e olhar para os fundamentos da nossa insatisfação com o estado do nosso corpo. A principal razão para isto não é o nosso corpo - é a sociedade e os seus padrões irrealistas de perfeição em termos de beleza e aparência corporal. Todos sabemos que a beleza que vemos online e na TV é o produto de enormes equipas de especialistas de beleza e de muita manipulação digital. Lembrem-se sem-

pre que esta imagem não está ligada à realidade, e que a beleza real também é bonita.

Cuide do seu corpo

Isso não significa que não haja necessidade de cuidar da sua aparência física. O autocuidado é uma componente vital da forma como nos relacionamos com o nosso corpo e é obrigatório para desfrutar de uma boa qualidade de vida. Há tanta coisa que se pode fazer para mimar o nosso corpo. Por favor, consulte a sua equipa de cuidados sobre qual pode ser a opção mais adequada para si, como tomar diariamente um banho relaxante, usar os seus produtos de limpeza preferidos e criar os seus rituais de cuidado da pele. Para se certificar de que utiliza os produtos certos, consulte o seu dermatologista, ou siga as recomendações do seu nefrologista. Inclua um mínimo de 30 minutos de atividade física na sua rotina diária e escolha alimentos saudáveis e adequados à sua condição.



Reclassificação positiva

É uma das verdades mais básicas da vida que não podemos mudar o que já aconteceu. Mas podemos mudar a forma como olhamos para situações específicas. Quando passamos por momentos desagradáveis, a mente tende a concentrar-se apenas nos aspetos negativos, ignorando os positivos. O que nos leva a situações de desconforto, frustração, e limita a forma como tomamos decisões certas para si. A reclassificação positiva é uma forma de dar aos acontecimentos e aos seus resultados uma nova “classificação” - uma nova categoria. Olhamos para um evento e deixamos de olhar para o facto em si mesmo - mas sim para o que o evento diz sobre nós, o que aprendemos com ele, ou como nos tornamos mais fortes. Uma cicatriz é mais do que apenas uma marca. É uma história, uma aprendizagem, um testemunho de sobrevivência.

Utilize os serviços de Beleza

Seja amável consigo mesma e permita-se a alguns momentos de relaxamento e mimos num cabeleireiro. É mais do que apenas um serviço, pois também desfruta de um momento de relaxamento bem merecido. Para além disso, receberá recomendações

individualizadas e aprenderá métodos para manter a aparência desejada. Preste atenção ao cuidado com o cabelo e unhas para que desfrute de uma aparência física saudável e estética. Alternativamente, siga as recomendações de especialistas e tente incluir os seus conselhos na sua rotina diária de beleza. A propósito - isto não é apenas uma recomendação para mulheres!

Esqueça “o que os outros dirão de si”.

Assumir que sabemos o que os outros pensam sobre nós é um erro comum que induz a um intenso desconforto emocional. Não somos capazes de ler os pensamentos dos outros - e na maioria das vezes, o que imaginamos que possam pensar de nós é bastante diferente da sua perceção real. Muitas vezes pensamos que o acesso é a primeira coisa que as pessoas veem - quando a maioria das pessoas nem repara. E mesmo que alguém tenha pensamentos negativos sobre si, isso só será significativo se lhe der significado. Pratique para não ser incomodado. Não se submeta ao medo de rejeição quando a maioria das pessoas nunca rejeitaria ninguém. Especialmente por ter uma doença renal.

Identifique-se com o seu estilo

Como mencionado anteriormente - há coisas que não podemos controlar. Mas há numerosos aspetos que pode controlar para que se sintam bem no seu próprio corpo. A sua aparência física pode ser melhorada quando usa roupas apropriadas ao seu estilo, artigos que realçam os seus pontos fortes, que o fazem sentir-se confortável. Escolha o seu estilo e use-o, mantenha sempre a sua roupa limpa e bem conservada. E fale com outros doentes

sobre como conseguiram adaptar-se às mudanças e quais foram os truques a que recorreram para desfrutar da aparência física desejada.

Continue a dialogar

Saberá como é libertador quando for capaz de partilhar as suas preocupações com uma pessoa de confiança. Verbalize as emoções que sente sobre as mudanças do seu corpo. Especialmente quando inicia a diálise - uma altura de grandes mudanças e de muita informação nova pode ser avassaladora. Envolve-se com pessoas que lhe possam dar apoio emocional, pessoas que possam ajudá-lo a restaurar a sua autoconfiança, realçando os seus pontos fortes. E se já experimentou tudo isto, esteja com outros doentes que enfrentam as mesmas dificuldades.



Técnicas de relaxamento muscular

Uma forma útil e eficaz de relaxar e dirigir a sua atenção para o seu próprio corpo é a prática de técnicas de relaxamento muscular. A aplicação regular deste método diminui o nível de stress, melhora a qualidade do sono e reduz a tensão muscular. Ao concentrar-se em certas áreas do corpo durante o exercício de relaxamento, pode tornar-se mais consciente do seu corpo e das suas sensações. Para ter os efeitos esperados, este treino

deve ser compreendido e executado corretamente, pelo que terá de ser iniciado na presença de um especialista. Fale com a sua equipa de cuidados para personalizar estas técnicas, de modo que correspondam da melhor forma às suas necessidades.

Não esconda a transformação

Dê a si próprio tempo para se habituar ao que é novo no seu corpo. Comece por observar cuidadosamente o que é diferente. Quando se sentir seguro e plenamente aceite, permita que amigos, familiares, doentes e membros da equipa de cuidados de saúde vejam o seu acesso sem se sentir constrangido. Se ainda não se sentir preparado, não utilize roupas que deem visibilidade ao acesso vascular. Caso tenha uma fístula, opte por roupas de mangas compridas, e se tiver um cateter, use cachecóis ou roupas com colarinho.

Sim, pode acontecer que os olhos curiosos das pessoas estejam em si. Porque não quebra o gelo e dá o tom da conversa, explicando o que significam essas mudanças e como encontraram o seu lugar no seu corpo. Desta forma, ganhará o controlo sobre a discussão, partilhará com os outros apenas o que quiser e evitará quaisquer perguntas desconfortáveis.

Conte connosco para cuidar de si

Aquilo com que pode sempre contar é com a compreensão e o conselho da sua equipa de cuidados. Faz parte do nosso trabalho ajudá-lo a passar por estas mudanças. Aproveite os conhecimentos e a experiência da equipa sempre que precisar deles. Iremos ajudá-lo no seu caminho para uma autoimagem positiva.



Covid-19, varíola dos macacos e gripe:

A importância da vacinação

Após quase três anos a viver com o Covid-19, não é fácil manter as medidas de precaução necessárias. Mas estas são tão importantes agora como no primeiro dia. Neste artigo irá encontrar factos sobre a importância da vacinação

Vamos falar sobre o Covid-19

Às vezes pensamos que o Covid-19 é um problema principalmente durante o inverno - mas é um desafio para o ano inteiro. Devemos manter as medidas de prevenção. Vacine-se e atualize a vacinação, se recomendado pelos seu médico. Lembre-se: assim como outros vírus, o SARS-COV-19 continua a mudar. As novas estirpes do vírus são mais transmissíveis do que as versões anteriores. Por outras palavras: é mais fácil de apanhar.

A importância de vacinar-se

A melhor maneira de diminuir o risco de adoecer e reduzir o risco de sintomas graves é a vacinação. As empresas que estão a produzir as vacinas estão a trabalhar constantemente para atualizá-las. As vacinas personalizadas para a variante mais recente têm uma grande probabilidade de prevenção da infeção. Mesmo que o vírus sofra mutações contínuas, as vacinas atualmente disponíveis fornecem um alto nível de proteção contra

doenças graves. Mesmo que não seja obrigatório por lei, deve manter o uso de máscaras em ambientes fechados (por exemplo, transportes), manter a distância de segurança e ventilar locais fechados, continuam a ser medidas importantes para se proteger a si e aos outros.

Ainda há preocupações sobre os efeitos colaterais das vacinas. O que todos devemos saber é que o corpo reage sempre a uma vacina quando o sistema imunológico é ativado. Começa a trabalhar para construir a sua proteção. Pode levar a sintomas típicos, como o braço dorido, fadiga, dores de cabeça, febre, o que é perfeitamente normal. Ainda assim, é importante informar a sua equipa de cuidados de saúde caso sinta efeitos secundários significativos.

Época da gripe

Enquanto todos nós continuamos a pensar e a falar sobre o Covid-19, às vezes tendemos

A época da gripe está aí - é uma boa ideia vacinar-se.



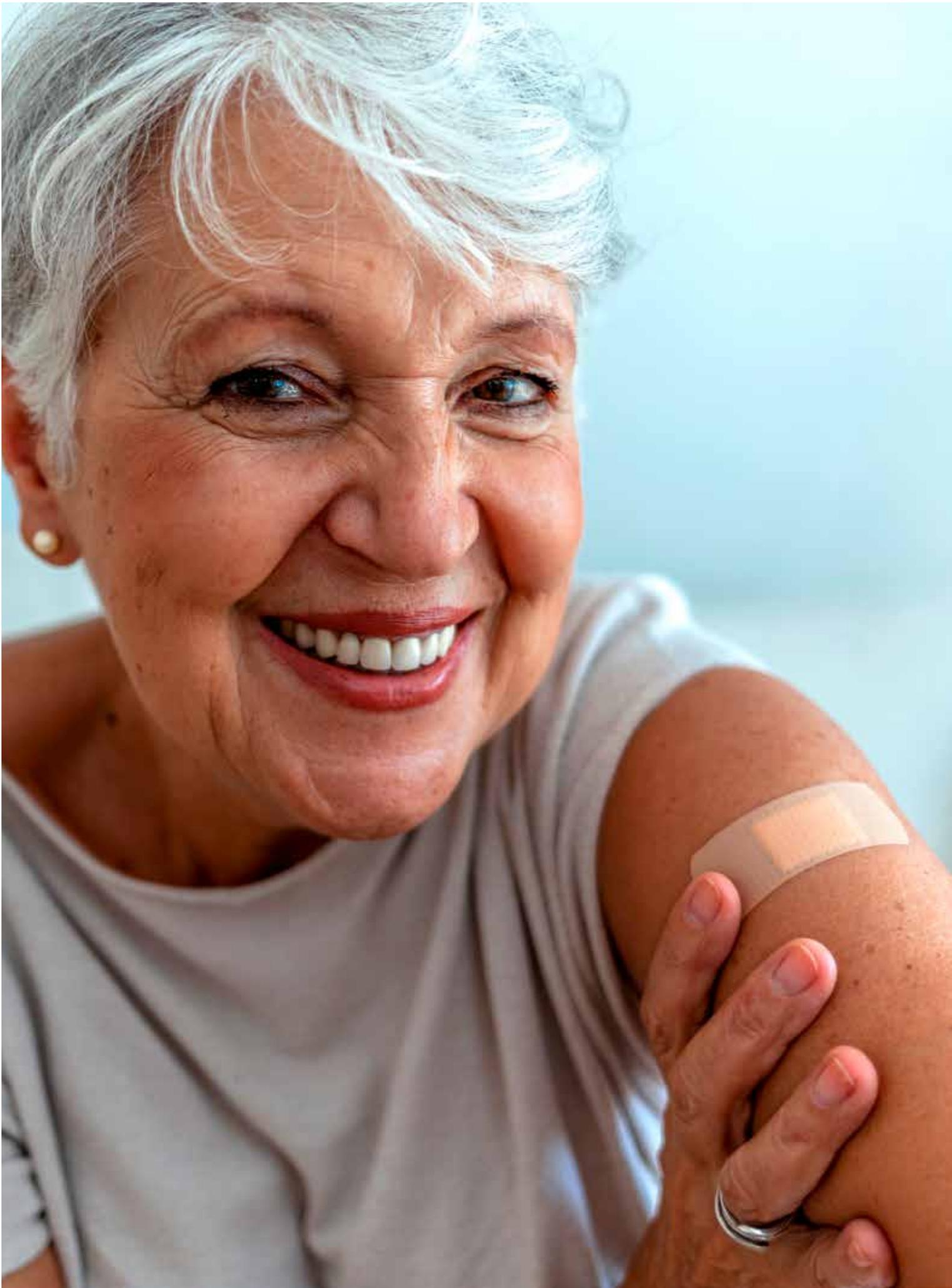
a esquecer a gripe. Mas só porque a gripe não está no topo das nossas preocupações atuais, não significa que não exista. Então, é uma boa ideia vacinar-se contra a gripe, sempre de acordo com as recomendações do seu médico.

Todas as vacinas são projetadas para imunizar contra uma ameaça específica à sua saúde. O que significa que apenas a vacinação contra a gripe pode ajudar contra os vírus da gripe. A gripe pode ser tão grave quanto o COVID-19 na sua mutação atual, e ambos continuam a mudar. É por isso que precisamos de uma nova vacinação contra gripe todos os anos, para estimular o sistema imunológico a combater potenciais infeções.

Variola dos macacos

Quando pensávamos que a pandemia do Covid-19 estava a melhorar, deparámo-nos com outra ameaça à saúde: a variola dos macacos. É uma doença causada por um vírus que é transmitido através do contato físico. Além disso, o vírus pode ser transmitido entre humanos, se o mesmo objeto ou tecido for tocado. As pessoas podem transmitir o vírus a partir do momento que apresentarem sintomas infecciosos até ao momento em que a doença seja curada.

As pessoas que contraem variola dos macacos geralmente desenvolvem erupções cutâneas dolorosas parecidas com borbulhas, altamente infecciosa e que provoca comichão. Outros sintomas podem incluir febre, arrepios, sensação de cansaço, gânglios linfáticos inchados, dores musculares, dor de cabeça ou sintomas respiratórios.





É importante estar consciente sobre a varíola dos macacos.

Reduzir o risco de infecção

Para reduzir o risco de infecção, é importante evitar o contacto físico com outras pessoas, principalmente se houver manifestações de erupção cutânea não diagnosticada. Após tocar em alguma maçaneta ou outros objetos em espaços públicos, faça a higiene das mãos imediatamente. Se apresentar sintomas ou tiver tido contato com o vírus, evite ao máximo o contacto com outras pessoas até que seja testado.

Para o seu tratamento de diálise, informe a clínica com antecedência caso suspeite ou tenha contraído o vírus, para que a equipa clínica possa organizar o seu tratamento de acordo com a situação. Atualmente, não há vacina específica contra a varíola dos macacos. A vacinação contra a varíola provou ser a melhor medida possível para reduzir o risco de doença grave.



Consulte a equipa clínica

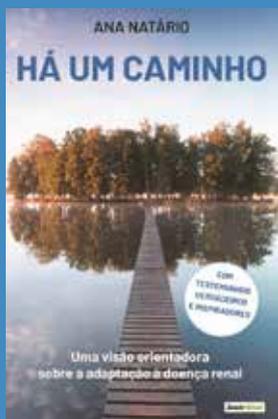
Antes de ser vacinado, não se esqueça de falar com o seu médico. Responderão a todas as questões importantes sobre possíveis efeitos secundários. Faça o seu melhor para se manter afastado dos vírus este Inverno.



À conversa com...

Para esta edição de inverno da NC For Me entrevista a Dra Ana Natário, nefrologista na NephroCare Setúbal, com uma vasta experiência nesta especialidade e ao fim de vários anos dedicada a acompanhar pessoas em fase pré-dialítica, apercebeu-se da necessidade de desmistificar o preconceito que existe relativamente à diálise junto da comunidade de doentes renais. Com o objetivo de dar voz a uma reflexão sobre a vivência na doença renal publicou, um livro dedicado aos insuficientes renais crónicos com o título “Há um Caminho”. Com uma linguagem simples e clara, que onde ao longo das páginas vamos encontrando esclarecimentos sobre o que é a Doença Renal Crónica (DRC), as várias modalidades (hemodiálise, diálise peritoneal, transplantação renal, tratamento médico conservador), bem como as diversas formas de encarar a patologia.

Esta obra, que pretende aligeirar a conotação negativa associada à doença, apresenta ainda testemunhos reais de pessoas com DRC, únicos e valiosos, que realizam as várias modalidades de terapêutica substitutiva da função renal, e que poderão servir de inspiração e incentivo para que outras pessoas compreendam melhor esta vivência tão particular.



Ana Natário, escreve este livro para transmitir aos doentes renais, famílias e comunidade em geral, que... Há um Caminho. Cabe a cada pessoa descobrir o seu próprio caminho na doença renal.



Começamos pelo prefácio, onde deseja “que a leitura deste livro permita desmistificar o preconceito que ainda persiste em torno da Nefrologia e da diálise e que traga coragem para continuar esta luta”. Foi este desejo que a levou a escrever o livro Há um Caminho?

Sem dúvida! Quando convivemos e lidamos com pessoas com Doença Renal Crónica (DRC) rapidamente percebemos que não estão preparadas, não estão sensibilizadas para o impacto da doença. Este livro pretende assim melhorar o conhecimento sobre a doença renal e a diálise, mas também oferecer estratégias para lidar com estas questões de saúde. Porque a comunidade, em geral, não está preparada para enfrentar este problema.

O livro abre assim o caminho a muitas perguntas que, tendo em conta a sua experiência e percurso clínico, são muito relevantes. Algumas das perguntas são colocadas por si própria à comunidade de doentes, logo na primeira consulta: “Sabe que consulta é esta?”; Sabe o que é a Nefrologia?”. E os doentes sabem?



A maior parte das pessoas não sabe. Respondem-me que estão nesta consulta, reencaminhados pelo médico de família, para tratar as “dores de costas”, ou devido a “problemas de tensão”, ou ainda porque apresentam “um inchaço nas pernas”. A maior parte das pessoas não entende que o problema está nos rins, porque a doença é silenciosa. Torna-se mais difícil de entender, mas também mais difícil de prevenir e de controlar.

“Que consulta é esta?” - usando a pergunta que costuma colocar aos doentes que surgem na consulta de falência renal, uma consulta criada por si, quando terminou a especialidade em 2012.



Quando comecei a especialidade, apercebi-me de que as pessoas que se encontram na fase avançada da doença renal, mas que o desconhecem, acabam por ser integradas em consultas gerais de nefrologia. Acontece que a doença renal pré-diálise requer uma preparação diferenciada. E neste caso, estamos a falar de pessoas que já estão muito próximas da diálise ou até mesmo do transplante. Criei esta consulta no hospital, precisamente para os doentes que, por alguma razão, são identificados numa fase mais avançada da doença, numa fase em que o tempo é escasso e urge agilizar, com rapidez, a diálise ou a consulta de pré-transplante. Esta consulta, muito mais

demorada e multidisciplinar (interligada a consultas de escolha de modalidade, de acessos vasculares, entre outras) faz a diferença. É uma consulta para pessoas que sofrem de doença renal avançada e distinta da consulta geral de nefrologia.



Passamos agora às questões mais frequentes colocadas na consulta, abordadas neste livro, e que, na sua perspetiva, importa esclarecer. Quais destacaria?

Uma das perguntas mais frequentes – e também uma das mais importantes para as pessoas – é: “qual é o medicamento que me vai prescrever para tratar os meus rins?”. Os doentes têm essa expectativa, de serem tratados naquela consulta de doença renal. E o que nos compete, enquanto profissionais de saúde, é alertar para o facto de uma grande parte das medidas depender deles próprios. Como? Controlando todos os fatores de risco que agravam a doença renal e que o fizeram chegar até aqui: a diabetes, a hipertensão, a obesidade, etc. São situações que todos nós conhecemos, mas que nem sempre valorizamos enquanto agentes causadores de doença renal. Portanto, não há um comprimido milagroso. Há um conjunto de medidas e o doente é um elemento-chave neste processo.



Este livro é dedicado aos seus doentes porque, como refere no livro, “foi com eles que aprendeu que a vida pode ser transformada numa eterna lição de força e coragem”. Como assim?

Quem lida com a doença renal crónica avançada e em fase dialítica percebe que é

necessária coragem. É preciso – e é possível – dar continuidade à vida. Contudo, existe um estigma muito negativo na sociedade sobre a doença renal avançada. A doença é associada ao final de vida. Há a ideia de que as pessoas já não vão conseguir trabalhar, cuidar dos filhos, dos netos, ter qualidade de vida. E não está correto.

É isso que este livro transmite, não só através da partilha do meu conhecimento e experiência enquanto profissional, mas também através dos vários testemunhos de pessoas que já passaram por fases difíceis da doença ou estão a vivenciá-las, mas com esperança e otimismo. Com uma atitude positiva, conseguiram integrar o tratamento nas suas vidas, dando-lhe continuidade com a melhor qualidade de vida possível. Estes testemunhos, de várias partes do país, são extraordinários. São o melhor exemplo de coragem.

As palavras do José Carvalho, 79 anos, são palavras de esperança: “O cansaço desapareceu, voltei a ter disponibilidade para tratar dos netos e passear”. Este testemunho remete-nos para a importância do tratamento?



Na pré-diálise, as pessoas vão adoecendo, emagrecendo, sentem-se progressivamente mais cansadas, mais debilitadas. E não valorizam estes sinais. Uma vez iniciado o tratamento, na fase em que já não é possível ter qualidade de vida sem o tratamento, têm uma reação diferente: “afinal, eu estava mesmo muito doente, mas não me apercebia”. Porque os sintomas são lentos e graduais. Foi o que se passou com o José Carvalho. Ele sentiu

que estava a piorar cada vez mais e, quando iniciou o tratamento, a sua qualidade de vida melhorou, voltou a descansar, voltou a estar com os netos, retomou as suas atividades do dia a dia. É isso que se pretende: algo tão “simples” como continuar a viver.



Falámos da postura positiva, relativamente à doença renal crónica avançada, por parte de uma jovem e de um quase octogenário. Dois testemunhos que partilha neste livro, entre muitos outros. Pode apresentar-nos mais algum?

Todos os testemunhos que aceitaram partilhar comigo a sua história são, de facto, inspiradores. Destaco duas pessoas, que durante o seu percurso no transplante renal, aproximaram-se de instituições ligadas à doença, tornando-se presidentes das duas associações de doentes renais que existem em Portugal: a APIR (Associação Portuguesa de Insuficientes Renais) e a ADRP (Associação de Doentes Renais de Portugal). Vivenciaram de forma muito abrupta a doença, mas aceitaram-na, e sentiram que tinham algo a acrescentar. Atualmente dirigem associações, que todos os dias, ajudam doentes renais. Neste livro, conto ainda a história de um casal com um percurso de vida complexo na doença renal. Revelam que, juntos e unidos, enfrentaram a doença com mais força. Além da perspetiva do doente, este livro também inclui a perspetiva da família. A doença não é apenas da pessoa em si, mas afeta toda a dinâmica familiar. Se a família e a comunidade não conhecerem e compreenderem a doença, será muito mais complicado enfrentá-la.

Falamos agora dos profissionais de saúde. Neste livro, escreve que “não é qualquer profissional de saúde que está capacitado a cuidar de pessoas com doença renal crónica”. Porquê?



O médico nefrologista consegue ser um profissional tão ou mais próximo do doente que, por exemplo, o médico de medicina geral e familiar. Toda a equipa de nefrologia (médicos e enfermeiros) veem o doente regularmente ao longo de semanas, meses, até ao final da vida. Acabam por conhecer a família, os filhos, todo o enquadramento familiar e social. Não há especialidade tão próxima do doente quanto esta. É neste sentido que eu considero que, nem todos os profissionais estão preparados ou sensibilizados para esta situação. A abordagem da doença real é uma abordagem muito específica. Porque as vertentes da doença, com as quais é necessário lidar, são também muito específicas.



Sobre a autora

A médica Ana Natário tem 43 anos e é licenciada em Medicina. Tem pós-graduação em Gestão em Saúde, pela Nova School of Business and Economics, e é certificada em Coaching. Especialista em Nefrologia desde 2012 e Assistente hospitalar graduada, dedica-se ao acompanhamento e tratamento de pessoas com doença renal crónica em hemodiálise na NephroCare Setúbal.



A costa mediterrânea espanhola:

Cultura, delícias culinárias e excelentes cuidados

O Mediterrâneo é um destino de férias único com muitas atrações culturais e uma cozinha magnífica. É uma parte do mundo que também oferece excelentes condições de cuidados para os doentes que necessitam de tratamento renal. Hoje, apresentamos-lhe as nossas clínicas em Porto Cristo, em Maiorca, e El Vendrell, na província de Tarragona. Está a caminho de Espanha!



A nossa primeira paragem: Maiorca, a beleza das Baleares. Uma ilha com muitas praias e enseadas, águas cristalinas, vilas e cidades encantadoras, e uma gastronomia maravilhosa. A sua principal cidade Palma de Maiorca, com a sua história romana, muçulmana e cristã ostenta muitas ruas pitorescas, uma magnífica catedral e belos pátios na maioria das suas casas senhoriais. É uma maravilha arquitetónica e cultural, e uma das cidades antigas mais bem preservadas da Europa.

Cala Figuera: Maiorca tem lugares idílicos para descobrir.

De seguida, vamos para o leste da ilha, para Porto Cristo, uma pequena cidade famosa pelo seu belo porto natural e pelo seu agradável passeio marítimo. É um local perfeito para relaxar e apreciar uma refeição mediterrânica, e depois visitar as grutas (Cuevas del Drach), que escondem um dos maiores lagos subterrâneos do mundo. Ou simplesmente desfrute de um dia na praia – tem pelo menos dezasseis enseadas à sua espera ao longo da linha costeira.

Vamos jantar

Maiorca é conhecida pela sangria e pela paella, mas a cozinha da ilha tem muito mais a oferecer. Os seus pratos de arroz, legumes, pastelaria, peixe e pão refletem a influência que várias culturas tiveram na gastronomia da ilha ao longo dos séculos.

Um bom almoço ou jantar pode começar com um tumbet, um prato de legumes fritos com molho de tomate que pode ser consumido sozinho ou como guarnição para acompanhar carne ou peixe. Arroz brut é um dos pratos de arroz mais emblemáticos da ilha. É feito com uma base de caldo de vários tipos de carne e legumes que lhe conferem um sabor incrível. Também há uma grande variedade de cocas, a coisa mais próxima da pizza que encontrará deste lado do Mediterrâneo.

E, claro, há o pa amb oli: algo que é bastante simples - pão com tomate de cacho, azeite e sal - torna-se um prato gourmet quando é acompanhado com os excelentes enchidos



Um lugar mágico: as grandes grutas
de Cuevas del Drach.



A majestosa catedral de Santa Maria de Palma também é frequentemente chamada de “La Seu”

da região, como é o caso do llonguet, o pãozinho de Majorcan, que é a quintessência.

A Costa Dourada

Gostou da gastronomia? Vamos agora viajar até ao continente espanhol, em direção às praias infinitas da Costa Dourada. 126 quilómetros! Não admira que seja um destino turístico tão popular. Mas a Costa Dourada também tem verdadeiros tesouros escondidos que irão surpreender o visitante.

A cidade de El Vendrell, situada na região da Baix Penedès, tem tudo o que é necessário para desfrutar de umas férias inesquecíveis. A sua localização privilegiada na estrada

romana da Via Augusta tornou-a num importante centro de comunicações, como é evidente no Museu Arqueológico da cidade. Outros pontos culturais de interesse na cidade são o santuário românico de Sant Salvador, e o museu que em tempos foi o lar do célebre violoncelista Pau Casals.

Continuando a nossa viagem chegamos às praias: Sant Salvador, Coma-ruga e El Francàs com a sua areia fina e água transparente com uma temperatura perfeita. E se quiser mudar das águas do oceano, pode tomar banho na nascente natural de Estany y El Riuet - diz-se que a sua água tem propriedades curativas.



Passeio Marítimo e Museu Pau Casals em El Vendrell, na Costa Dourada.

A cozinha catalã

Um dos pratos famosos da região de Penedès é conhecido como xato. É uma salada de Inverno que é preparada com endívias, bacalhau desfiado (esqueixat), atum, anchovas e azeitonas, acompanhada pelo molho que dá o nome ao prato. Este molho é feito com amêndoas, avelãs, paprica, pimenta nyora, legumes assados (cebola, alho e tomate), pão frito e azeite. Já pode provar?



Comida tradicional da Catalunha: salada xato com bacalhau, ovos e azeitonas.

Um atendimento de excelência

A Nephrocare cuida de si nas nossas clínicas em Porto Cristo, em Maiorca, e El Vendrell, na província de Tarragona – sempre que precisar, pois estão abertas todo o ano. Aqui pode continuar o seu tratamento de diálise com as tecnologias mais inovadoras, cuidados personalizados e atenção meticulosa aos detalhes. Naturalmente, não precisa de falar espanhol – os centros têm um serviço internacional de gestão de doentes e colaboradores multilíngues.

Quando reservar a sua viagem, certifique-se de que faz a reserva com antecedência - e verifique se a sua companhia de seguros cobrem o tratamento.

Como pode ver, há muitas razões para viajar até Espanha para umas férias maravilhosas. Há apenas um problema.... Qual vai ser o primeiro destino? Maiorca? Ou Costa Dourada? O difícil vai ser escolher. Em todo o caso: Tenha umas ótimas férias!



Como reduzir os excessos alimentares em ocasiões especiais?

As nossas nutricionistas, Melanie Gomes, Inês Ramos e Mariana Pinto, prepararam para esta edição algumas dicas para o ajudar a reduzir eventuais excessos alimentares resultantes das quadras festivas.

No início do ano ainda estamos a recuperar dos excessos do natal, fim de ano e dia dos reis, épocas que para um doente renal podem sempre resultar em preocupações acrescidas. As épocas festivas para além de serem sinónimo de família, são também sinónimo de mesa basta, caracterizadas pelos habituais excessos alimentares e, consequentemente, uma ingestão de fósforo, potássio e de líquidos superior ao habitual. Um doente renal em tratamento de hemodiálise deverá manter alguns cuidados alimentares essenciais, de modo a usufruir destas épocas do ano assim como de outras alturas festivas, como por exemplo aniversários, festas de família e eventos sociais com a máxima segurança.

O aconselhamento e acompanhamento nutricional com o seu Nutricionista permanece essencial, em todas as épocas do ano e

pode ajudá-lo a viver estes momentos da melhor forma.

Muitos dos pratos tradicionais portugueses utilizam o **bacalhau**, este peixe é do ponto de vista nutricional uma proteína interessante, porém, se for seco e salgado deverá garantir que a demolha é bem feita. Uma opção válida poderá ser optar pelo bacalhau ultracongelado uma vez que o seu teor em sódio é menor em comparação ao seco/salgado.



A roupa velha é um prato característico da nossa culinária, porém deverá ter cuidado com quantidade de batata e couve-portuguesa a ingerir devido ao seu elevado teor em potássio. O processo de desmineralização (fervura em duas águas) mantém-se essencial na confeção deste tipo de pratos,

de forma a garantir menor consumo mineral. Outra opção poderá passar por substituir a couve-portuguesa por couve-galega, uma vez que contém menor teor de potássio.

O **cabrito ou peru assado** são pratos também presentes na nossa gastronomia, a preocupação remanesce na confeção e nos molhos adicionados para fornecer sabor ao prato. Assim, para adicionar sabor à carne deverá optar pelo uso de ervas aromáticas a gosto e substituição de sal por salicórnia.

Quanto à mesa variada de sobremesas, se for diabético deverá ingeri-las no final das refeições complexas (almoço ou jantar) de modo a evitar picos elevados dos níveis de açúcar no sangue. Poderá optar por testar novas receitas com menores quantidades de açúcar e substituir por adoçantes, como, por exemplo, a Stevia.

No caso de **sobremesas** com abundância de frutos gordos (pinhões, nozes, avelãs, entre outros...) ou frutas cristalizadas, lembre-se que são alimentos ricos em potássio e, por isso, deverá reduzir a quantidade a consumir. Assim, evite ingeri-los isoladamente ou em entradas, optando pela sua ingestão apenas quando presentes no alimento (ex. bolo-rei) uma vez que estarão presentes em menor quantidade.

Assim, as ocasiões especiais não deverão ser uma problemática aos olhos de um doente renal em tratamento de hemodiálise. No final de contas, o importante é estar presente junto daqueles que nos são mais queridos, por isso, os cuidados devem ser mantidos, e, assim, poderá aproveitar as suas refeições de acordo com a tradição ou criando novas tradições!



Melanie Gomes

Nutricionista nas clínicas Nephrocare de Viana do Castelo, Barcelos, Centro Hospitalar do Porto e Gondomar. Tem como objetivo a literacia alimentar e estimular um bom equilíbrio entre qualidade de vida e bons hábitos alimentares.



Inês Ramos

Nutricionista nas clínicas NephroCare de Abrantes, Coimbra, Entroncamento, Santarém e Tomar. Tem um Mestrado em Nutrição Clínica e especial interesse na área dos cuidados paliativos.



Mariana Pinto

Nutricionista nas clínicas NephroCare da Maia, Vila Nova de Gaia e Santa Maria da Feira e especialista em Nutrição Clínica pela Ordem dos Nutricionistas. Tem especial interesse pela área da Nutrição Oncológica, Nutrição Funcional e Comunicação Clínica.



Bifes de Peru com Mel, Limão e Canela

Ingredientes

Bifes de peru grandes (450g)
2 c. de sopa rasa de Mel (40g)
Sumo de 1/2 limão (30g)
1 cálice de vinho branco (50ml)
3 dentes de alho (18g)
1 c. de chá de canela (5g)
1 c. café de noz-moscada moída
1 c. chá de tomilho seco
1 c. chá de alecrim seco
1 c. chá de sementes de mostarda
1 cebola média (200g)
50ml de azeite

3 porções

Informação Nutricional (1 porção)

Energia	729 kcal
Proteína	42 g
Hidratos de Carbono	69 g
Gordura	29 g
Potássio	983 mg
Sódio	553 mg
Fósforo	439 mg

Preparação

1. Comece por cortar os bifes de peru em pequenos pedaços
2. De seguida, tempere os pedaços de peru com o mel, o sumo de limão, o vinho, os alhos picados, a canela, a noz-moscada, o tomilho, o alecrim, e as sementes de mostarda. Deixar marinar durante 30 minutos.
3. Numa frigideira, adicione o azeite e a cebola cortada às rodelas.
4. Refogue em lume médio-baixo, deixando a cebola alourar.
5. Quando a cebola estiver dourada, adicione o peru juntamente com a marinada e cozinhe em lume médio-baixo por cerca de 15 minutos.
6. Sirva os bifes com arroz branco e salada de alface e pepino.

Acompanhamento

Arroz branco (confecionar a gosto)

Salada de alface e pepino (1/3 prato raso)

Sugestão da Equipa de Nutrição

Experimentar adicionar 3 raminhos de salicórnia na marinada

Rabanadas de forno

Nota

Se tiver o fósforo elevado, poderá experimentar substituir o leite por bebida de arroz, coco, amêndoa ou aveia.

Ingredientes

1 pão tipo cacete (200g)
350ml de leite
350ml de água
100g de açúcar
1 casca de limão
1 pau de canela
2 ovos
Manteiga para untar o tabuleiro
Açúcar e canela para passar as rabanadas

20 fatias

Preparação

1. Adquira o pão com 2 dias de antecedência e deixe-o secar ao ar livre para que endureça ou utilize sobras de pão;
2. Leve ao lume um tacho com o leite, a água, o açúcar, a casca do limão e a canela;
3. Mexa, deixe ferver e desligue o lume. Reserve e deixe arrefecer;
4. Ligue o forno a 200°;
5. Unte o tabuleiro do forno com manteiga;
6. Corte o pão em 20 fatias;
7. Passe as fatias de pão pela mistura de leite que, entretanto, já estará morno. Deixe embeber bem o pão;
8. Retire e deixe escorrer;
9. Passe as fatias pelos ovos batidos, deixe escorrer um pouco e coloque-as no tabuleiro;
10. Leve ao forno até ficarem douradinhas;
11. Retire-as, passe-as por açúcar e canela e sirva.

Informação Nutricional (1 porção)

Energia	116 kcal
Proteína	2 g
Hidratos de Carbono	22 g
Gordura	2 g
Potássio	74 mg
Sódio	78 mg
Fósforo	44 mg



Pão com castanhas

Ingredientes

400g de farinha de trigo
400g de castanhas
200ml de água
5g de fermento de padeiro fresco
q.b. noz moscada
q.b. cravinho
q.b. pimenta

Aprox. 8 pessoas

Preparação

1. Comece por cozer as castanhas e em seguida descasque-as e triture-as de forma a obter um puré. Deixe arrefecer.
2. De seguida, coloque a farinha de trigo, o puré das castanhas e as especiarias numa tigela e envolva todos os ingredientes aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a levedura e amasse novamente durante cerca de 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar num local morno até que esta levede.
4. Dê um formato ao pão e deixe levedar novamente sob um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
5. Leve ao forno a cozer a 230° cerca de 30 minutos.

Informação Nutricional (1 porção)

Energia	262 Kcal
Proteína	6 g
Hidratos de Carbono	55 g
Gordura	1 g
Potássio	320 mg
Sódio	6 mg
Fósforo	103 mg

Encontre as diferenças:

É divertido e simples. Ambas as imagens parecem idênticas. Mas não são. Encontre os oito erros na imagem abaixo. É complicado...



[Encontre os 8 erros na imagem](#)

Sudoku, soluções:

3	2	6	9	7	4	1	8	5				2	5	7	6	4	1	8	9	3
1	8	7	5	6	3	2	4	9				4	3	1	2	9	8	7	5	6
9	5	4	2	8	1	6	7	3				9	8	6	5	3	7	2	4	1
5	6	3	7	9	2	8	1	4				3	6	2	7	8	5	4	1	9
2	4	8	3	1	5	9	6	7				5	1	9	4	6	2	3	8	7
7	9	1	6	4	8	5	3	2				8	7	4	9	1	3	5	6	2
4	3	2	8	5	6	7	9	1	8	5	4	6	2	3	8	5	9	1	7	4
8	1	9	4	2	7	3	5	6	7	9	2	1	4	8	3	7	6	9	2	5
6	7	5	1	3	9	4	2	8	1	6	3	7	9	5	1	2	4	6	3	8
									1	7	5	9	2	8	3	6	4			
									9	4	3	5	7	6	8	1	2			
									8	6	2	4	3	1	5	7	9			
4	2	3	1	5	9	6	8	7	2	4	5	9	3	1	4	7	8	2	5	6
1	6	9	8	7	2	5	3	4	6	1	9	2	8	7	3	5	6	4	1	9
5	7	8	6	4	3	2	1	9	3	8	7	4	5	6	2	1	9	7	8	3
3	8	2	9	6	1	4	7	5				8	4	9	6	3	2	1	7	5
6	5	4	3	8	7	1	9	2				7	6	5	9	8	1	3	4	2
7	9	1	4	2	5	3	6	8				1	2	3	5	4	7	6	9	8
8	4	5	7	3	6	9	2	1				5	9	2	1	6	4	8	3	7
9	3	7	2	1	4	8	5	6				3	1	8	7	2	5	9	6	4
2	1	6	5	9	8	7	4	3				6	7	4	8	9	3	5	2	1

Aqui estão as oito diferenças...

