

NephroCare

for me

Novos  
exercícios  
Fique em  
forma

Histórias de Doentes:  
**Os benefícios  
da arte-terapia**

Saúde e Bem-estar  
**Como manter uma  
boa rotina de sono**

Jogos  
**A jogar é que  
aprendemos**

A nossa 25<sup>a</sup> edição:  
**12 anos de  
NephroCare  
for me**

# Bem-vindo!

**Caro Leitor,**

Enquanto preparávamos esta edição da “NephroCare for me”, uma das colegas da nossa equipa subitamente disse: “Sabem que esta é a nossa 25ª edição?” Ficámos todos surpreendidos, nem nos tínhamos apercebido! O tempo passou tão rápido!

O nosso foco principal é sempre a sua saúde. Por exemplo, como melhorar a qualidade do seu sono? Madalina Modoranu, psicóloga clínica na nossa clínica em Vaslui, na Roménia, compilou 15 recomendações, muito fáceis de seguir, com o objetivo de ajudá-lo a **melhorar a qualidade do seu sono**.

As nossas dicas vão surpreendê-lo, verá quão fácil é descansar melhor.

A fadiga é outra questão que analisámos mais de perto. É um sintoma relativamente comum nas pessoas que fazem tratamento de diálise e pode ser muito desafiador. Nesta edição, iremos partilhar consigo valiosos conselhos sobre como **como combater a fadiga** – e também como evitá-la ao máximo.

As **histórias que partilhamos dos nossos doentes** levam-nos até Portugal e à Polónia, uma sobre os efeitos positivos da arte como terapia, outra sobre um homem de sucesso e atitude positiva. Também nesta edição continuamos a nossa série de **exercícios físicos**, simples, mas eficazes, e no final temos para si um pequeno quebra-cabeças e três deliciosas receitas!

Desejamos-lhe boas leituras

A equipa editorial da NephroCare for me

## Novos Exercícios

### Fique em forma

## Histórias de Doentes

- 4 Arte da Terapia
- 8 A história de Maciej: "A Diálise não me define"

## Segurança

- 12 Programa de prevenção de quedas

## Redes Sociais

- 15 A nova página de Instagram para os doentes renais

## Saúde e Bem-estar

- 16 Fadiga de onde vem e como evitá-la
- 18 Como manter uma boa rotina de sono

## Exercício Físico

- 22 Exercícios Aeróbicos: Mantenha-se em forma

## Alimentação

- 26 Ano Internacional da Pesca e Aquicultura segundo a FAO

## Receitas

- 28 Filetes de dourada e broa de milho
- 30 Pimentos recheados com arroz e atum
- 32 Mousse de ananás

## Jogos

- 34 A jogar é que aprendemos
- 36 Exercite a sua mente



4 Arte da Terapia



18 Como manter uma boa rotina de sono



30 Pimentos recheados com arroz e atum



# Arte da Terapia

**“Quem tricota um ponto,  
aumenta uma laçada de estímulo  
e um ponto de coragem”**

Consideramos que é de extrema importância que as pessoas, que vivem com a doença renal crónica, assumam esta situação como um acontecimento na sua vida. Ao depararem-se com este estado crónico de doença, que o aceitem como o comando da sua saúde e um engrandecimento do seu bem-estar e do seu conforto.

Para preservar e se possível intensificar o bem-estar, a tranquilidade, a aceitação da doença, as ocupações, os hobbies e os entretenimentos, contribuem de forma positiva para atenuar os efeitos adversos de uma nova condição de vida. Os hobbies e os entretenimentos, são atividades, trabalhos e tarefas, que executamos regularmente, sem carácter de obrigatoriedade, por prazer e que nos fazem sentir bem.

As pessoas com doença renal crónica têm uma parte da sua vida afeta aos tratamentos de hemodiálise. Por vezes, têm de redefinir as suas rotinas, os seus costumes e as suas práticas. Contudo, é primordial reorganizar o espaço de tempo, para se abstrair do seu estado de cronicidade e definir momentos para usufruir e dedicar-se a algo que gosta, que desfruta e seja prazeroso. Ter a mente ocupada com o que mais ama. Ocupar aqueles momentos livres, com ações e atividades, que lhe proporcionem satisfação, felicidade e bem-estar físico e mental.

A D. Teresa Santos, quando iniciou os seus tratamentos de diálise, teve de reorganizar o seu tempo. Às segundas; quartas e sextas-feiras, depois da merenda, tem de se deslocar à NephroCare Maia para realizar tratamento substitutivo da função renal, os seus rins deixaram de ser capazes de realizar as suas funções de forma eficaz. Os seus tempos livres, foram renovados e intensificados, com o hobby preferido: tricô e croché.

A D. Teresa Santos, quis partilhar a sua história e o seu saber fazer e fazer bem, ao seu bem-estar.



**C**hamo-me Maria Teresa e nasci em Águas Santas no dia 2 de junho de 1942, mas só fui registada no registo civil dois dias depois. Contudo, o meu aniversário é quando o festejo e é no dia 2 de junho. Sou a filha do meio, de uma família de 3 irmãos.

“Andei na escola até à quarta classe, mas um pouco contrariada, pois estava ansiosa por sair da escola para ir aprender costura. Aprendi a gostar de costura com a minha mestra. Comecei com coisas simples e depois ajudava-a com outros trabalhos que ela pedia para fazer. Quando terminei a quarta classe fui trabalhar com a mestra na costura, a título particular, na sua casa, onde tinha também outras meninas a trabalhar para ela. A mestra, era quem nos ensinava os vários ofícios, e depois se quiséssemos podíamos começar a trabalhar. Estive a trabalhar para ela, vários anos.

Conheci o meu marido em Águas Santas e casei aos 19 anos. Vim viver para Silva Escura com ele, onde tive 7 filhos. Atualmente vivo com o meu filho e genro, que são os meus maiores apoios e os meus pilares.

Anos mais tarde deixei de trabalhar para a mestra, e comecei a trabalhar como costureira por conta própria. O croché e o tricô só surgiram mais recentemente na minha vida. Comecei há uns aninhos a fazer colchas, toalhas e assim deixei a costura. Quem me ensinou a fazer renda foi novamente, a minha mestra. Comecei com as laçadas e o ponto crescido que era o mais simples. Também aprendi a fazer o ponto aberto, e à medida que aperfeiçoava o croché, comecei a fazer a renda à volta nas peças a que chamamos biquinhos.

O meu espaço de trabalho preferido é o meu quarto, mais propriamente junto à janela, saboreando a luz do sol. Tenho lá um cadeirão muito confortável, ao lado da janela, é o meu cantinho da inspiração. Vou fazendo a renda e o croché e estou atenta a quem passa na rua.

De todas as peças que já fiz, as minhas preferidas são as rendas que embelezam as jarras grandes. Também gosto muito dos quadros que fiz, um deles é um cesto cheio de flores. Parece quase uma pintura!

Dedico o meu tempo a isto, mas não sei especificar quanto tempo demoro a fazer cada peça, mas acho que ainda demora um bocadinho. Nem reparo porque estou tão entretida, nem dou pelo tempo a passar. Vou fazendo aos bocadinhos, e o tempo vai passando de uma maneira serena e tranquila.

Não sinto que os tratamentos me limitaram, só tenho é pena de não conseguir fazer o meu croché, enquanto estou aqui na clínica, pois acredito que se assim fosse o tempo

passava mais depressa e eu estava entretida e era produtiva. Como isto não é possível, porque tenho o acesso no braço esquerdo, por vezes imagino novas ideias, para os meus trabalhos.

O meu filho, José Armando, tem um negócio próprio como decorador de eventos e eu tornei-me parceira dele. No início, fazia os saquinhos em renda para os arranjos, agora ele usa as peças que eu faço, nas suas decorações. Gosto que ele aprecie o meu trabalho e que o valorize e que contribua para que o seu trabalho também fique enriquecido.



Acho que o croché e o tricô são coisas agradáveis de aprender e fazer, são entretenimentos prazerosos, e o espírito e a cabeça estão ocupados com pensamentos agradáveis. Não se pensa em mais nada, sinto que me faz muito bem. Estou entretida e gosto muito desta atividade. Ligo o meu rádio na estação emissora da Maia enquanto faço croché, e nem noto o tempo passar. Quando me apercebo das horas, já é tarde. Aconselho as pessoas a experimentarem esta arte, pois é

saudável, traz bem-estar e é um estímulo tranquilizador para a mente. Espero que vos faça tão feliz como me faz a mim.

A história da D. Teresa, é inspiradora, motiva-nos a desenvolver e manter as ocupações e atividades que nos trazem prazer. O tratamento de diálise não pode ser impeditivo de fazer as coisas que mais gosta. Só precisa de se organizar e adaptá-las à sua condição. Acreditar que há momentos agradáveis e aprazíveis, além do tratamento. Há momentos para fazer mais um ponto, aumentando mais um ponto à coragem e vontade para enfrentar o dia-a-dia com otimismo. A história da D. Teresa deixou-o inspirado? Não tenha medo de arriscar. Procure também uma atividade de lazer que lhe desperte a curiosidade para aprender.



### Razões para ter uma atividade de lazer?

- Explorar e desenvolver a sua própria criatividade.
- Autocuidado – cuidar de si. Encontrar estratégias que promovam o seu bem-estar físico, emocional e mental. Ao fazer algo prazeroso está a relaxar e aumenta o seu bem-estar.
- Forma de equilibrar a vida com as demais atividades sociais. Ter hobbies/ocupações enriquece a vida sobre diferentes formas.
- Permite expressar-se nas mais diversas formas.
- Escape à rotina - ajudam a estruturar a rotina fora dos tratamentos de hemodiálise e da vida de trabalho agitada a que muitos estão expostos.
- Saúde mental: alivia a mente, os stresses, as preocupações e diminui a ansiedade.
- Potenciam o crescimento e desenvolvimento pessoal;



Artigo da Enf<sup>a</sup> Chefe Leonilde Amado e Dr<sup>a</sup>. Joana Almeida da NephroCare Maia



---

**A história de Maciej:**

**“A diálise não me define.”**

Ser doente renal crónico é algo que muda toda a sua vida. Mas isso define-o? Se ler a história de Maciej Awizeń, da Polónia, compreenderá que: a diálise não o impede de viver uma vida preenchida e bem-sucedida. Uma atitude positiva pode fazer toda a diferença.

**M**aciej Awizeń é um homem ocupado. Mesmo importante – ele é um “Sta-rost”, representante do distrito de Kłodzko, uma região no sudoeste da Polónia, perto da fronteira com a República Checa. É líder de um partido e membro do conselho na Baixa Silésia. Como se não fosse suficiente, toca guitarra numa banda, adora fazer caminhadas, é um apaixonado pela gastronomia – e recentemente voltou para a universidade.

### A vida com a diálise

Todo este acumular de atividades até poderia não ser algo notável – se Maciej não fosse um doente em diálise. Mas é, há 15 anos. No início, fez diálise durante dois anos até fazer um transplante de rim. O novo órgão esteve funcionando durante onze anos. Nos últimos dois anos, Maciej tem recebido tratamento de diálise no Centro de Diálise Fresenius em Kłodzko.

“Faço parte de um turno de diálise com pessoas fantásticas”, refere, “e muitos são pessoas ativas e trabalhadoras. Partilhamos conhecimento e apoiamos-nos mutuamente.” Tendo feito diálise anteriormente, ele sabe como o tratamento alterou a sua vida. É por isso que está novamente inscrito em lista de espera para outro transplante. E pondera também por influência da sua esposa a possibilidade de um transplante de dador vivo, foi ela que lhe explicou que ele também tinha que aprender a receber.

### “Eu posso gerir a situação.”

Maciej admite que a diálise pode ser uma grande limitação para alguém tão ocupado como ele.



Maciej adora fazer caminhadas na montanha com sua esposa.

A necessidade de passar em média quatro horas no posto de diálise, em dias alternados dificulta a organização de viagens mais longas ou a disponibilidade em dias específicos da semana. Mas Maciej aprendeu a lidar com esta situação: “Digo aos meus colegas que posso estar em reunião nos dias em que não faço diálise. Os meus colegas conhecem minha situação e nunca é um problema.”

Maciej formou-se na escola de música, toca guitarra clássica e elétrica, e canta. Participa também ocasionalmente em espetáculos de teatro amador com os seus amigos.



Um homem de muitos talentos: Maciej toca guitarra numa banda.

Considera que encontrar tempo para a sua vida profissional, é uma questão de organização. “Quando organizamos reuniões, digo que não há problema, mas às terças, quintas e sábados é impossível”, diz com uma gargalhada.

### Alimentação adaptada à diálise

Maciej adora estar ao ar livre. “Recomendo muito a caminhada pela montanha. Pode encontrar percursos menos exigentes e onde não irá encontrar outro ser humano o dia todo.” Quando chegar o inverno, quer voltar ao esqui *cross-country* que costumava fazer, desporto que considera adequado para doentes em diálise – se o estado de saúde o permitir.

Durante a entrevista Maciej revelou-nos que é um grande fã das receitas da NephroCare e adora experimentá-las. Gosta muito de cozinha italiana e chinesa, embora às vezes as

refeições precisam ser ajustadas para torná-las adequadas à diálise.

### Uma mentalidade positiva

É importante para Maciej encontrar atividades e interesses que não estejam relacionados com a diálise. Considera que a doença tem uma forma de limitar a mentalidade. “A diálise não é o fim do mundo”, continua Maciej a afirmar. “Uma doença grave também é uma oportunidade para estabelecer adequadamente uma hierarquia dos nossos valores e refletir sobre o que é realmente importante.” É importante ajustarmos a realidade para alcançarmos os nossos objetivos e sonhos. A doença pode dificultar as coisas, mas não deve torná-las impossíveis.

Maciej valoriza muito o apoio da sua família, a compreensão das suas limitações. “Ainda assim – para mim, o mais importante é ser



O seu interesse pela diálise levou-o de volta à universidade, ao curso de gestão em saúde.



Um homem ocupado e importante na sua comunidade: Maciej é um dirigente distrital. A doença renal claramente não o impediu.

um parceiro na família e não um fardo. Não há necessidade que tudo gire em meu redor. Somos todos igualmente importantes em casa.”

### **Boas pessoas, bons conselhos**

Maciej lembra como havia pouca informação disponível quando começou a fazer diálise e como ele queria aprender mais sobre o tratamento. Felizmente, a situação hoje em dia é muito diferente. Há muita informação disponível sobre as necessidades alimentares e a ingestão de líquidos, por exemplo. O seu interesse por estes temas levou-o de volta à escola, tendo começado um MBA em gestão de saúde.

Os seus parceiros de diálise também são uma ótima fonte de informação, tais como grupos e fóruns online. “É uma boa ideia entrar em contacto com as pessoas do seu centro de diálise, não apenas com a equipa de cuidados, mas também com outros doentes que têm experiência em diálise. Afinal eles são a nossa família, passamos muito tempo juntos. Estas pessoas têm muitos conselhos e apoio para partilhar.”

Maciej Awizeń não é apenas um homem muito ocupado – é também um homem sábio. Deixamos o nosso agradecimento pela forma como partilhou a sua história de vida.

# Programa de Prevenção de Quedas!

As quedas ocorrem devido à perda de equilíbrio ou à incapacidade em recuperá-lo. Ocorrem em todas as faixas etárias, contudo, é na população mais idosa que a prevalência do risco de queda e os danos daí resultantes têm sido maiores.

Os doentes em hemodiálise apresentam um maior risco de queda, variando entre 13% a 25%, em comparação com a população em geral. A ocorrência de quedas depois do tratamento de hemodiálise, é significativamente maior em comparação com o período pré-tratamento, revelando um efeito negativo da hemodiálise sobre o equilíbrio. As quedas nos doentes em hemodiálise, estão também associadas ao uso de vários medicamentos, à fragilidade, à idade avançada, bem como à história de quedas anteriores. As complicações associadas à doença renal crónica, podem causar perturbações a nível respiratório e cardíaco, cansaço, fragilidade nos ossos, as quais podem contribuir para um aumento do risco associado às quedas.

Desta forma, a NephroCare Portugal decidiu implementar um Programa de Prevenção de Quedas, com um objetivo duplo, de identi-

ficar o risco de queda nos doentes em tratamento, bem como de reduzir a frequência de quedas e as suas complicações. O programa inicia-se no momento da entrada do doente na clínica, com a aplicação de uma escala de avaliação de Risco de Queda (Escala de Morse), que atribui três níveis de risco.

Níveis de Risco	
Sem Risco	0 e ≤ 24
Baixo Risco	≥ 25 e ≤ 50
Alto Risco	≥ 51

Tabela 1 – Níveis de Risco de Queda, Escala de Morse



Para cada nível de risco estão associadas medidas preventivas, que vão desde as de carácter geral que se aplicam a todos os doentes, a outras mais específicas ajustadas a um nível de risco mais elevado. As medidas gerais incluem a existência de pavimentos antiderrapantes nas zonas de maior risco de humidade no pavimento (casa de banho e vestiários), a sinalização dos desníveis (degraus e balança), das áreas com o piso molhado e a colocação de barras de suporte nas zonas de circulação. Para os doentes de alto risco, as medidas específicas, incluem a movimentação na clínica em cadeiras de rodas, com a colocação obrigatória de cinto de segurança, a vigilância permanente por um profissional de saúde na sala de espera e a comunicação do nível de risco ao doente/cuidador e entidade de saúde responsável pelo doente.

A continuidade do programa de prevenção é garantida com a avaliação trimestral do risco de queda, o registo de todas as quedas que ocorrem na clínica e no domicílio, e o ensino ao doente, cuidadores e profissionais de saúde. De acordo com os nossos dados internos **62% das quedas reportadas, acontecem no domicílio do doente**, sendo por isso importante que tenha conhecimento de algumas medidas preventivas que pode utilizar em sua casa.

## Como manter a segurança na sua casa?

### Chão

- Prefira pisos antiderrapantes;
- Mantenha o chão livre de objetos;
- Coloque os móveis de modo a que não impeçam a circulação;
- Substitua os tapetes soltos por antiderrapantes ou pregue-os ao chão;
- Coloque adesivo nas pontas dos tapetes que não se encontrem lisos.

### Escadas

- Instale um corrimão em ambos os lados da escada;
- Retire os tapetes dos degraus ou prendá-os, caso não seja possível;
- Coloque iluminação adequada do topo ao final.

### Casa de banho

- Prefira o polibã à banheira;
- Coloque barras de apoio na banheira e sanita;
- Coloque um alteador na sanita;
- Coloque um assento fixo no polibã/banheira.

### Iluminação da casa

- Mantenha uma boa iluminação dos espaços;
- Substitua as cortinas opacas por transparentes;
- Os fios elétricos devem estar presos na parede;

**Agradecemos a SUA COLABORAÇÃO** no sentido de nos comunicar todas as quedas que aconteçam no domicílio, bem como as alterações de equilíbrio que aumentem o risco e o medo de cair.

Da nossa parte assumimos o compromisso de continuar a **CUIDAR em PARCERIA** para reduzirmos o número de quedas e as suas complicações.



## Cuidados com a roupa e calçado

- Os sapatos ou chinelos devem ter calcanhares reforçados e estar presos ao pé;
- Os sapatos devem apresentar solas antiderrapantes;
- Evite andar descalço;
- As calças e os roupões devem ter a altura certa para que não tropece;
- Retire também os cintos dos roupões para que não tropece.

## Auxiliares de Marcha

### Andarilho

- O andarilho deve ter a altura adaptada à pessoa: a parte superior deve estar alinhada com a anca;
- Verificar as borrachas dos pés do andarilho e substituí-los caso se apresentem desgastados;
- As pessoas com pouca força ou com queixas de dor, não deverão utilizar o andarilho.

### Cadeira de rodas

- Verifique periodicamente se a cadeira de rodas mantém as condições de segurança: pneus e sistema de travagem;
- Trave sempre a cadeira de rodas e remova os descansos dos pés antes das transferências;
- Prefira cadeira de rodas com sistema anti-volteio

Programa de Prevenção de Quedas NephroCare Portugal | Por: Hélder Araújo; Catarina Silva; Ana Lino; Leonilde Amado; Hugo Oliveira; João Fazendeiro; Ricardo Peralta; Bruno Pinto. Com a colaboração da NephroCare Maia e Covilhã.



Follow us on  
Instagram!

my.kidney.companion

Your companion for life with #kidneydisease

 FRESENIUS  
MEDICAL CARE

**Apresentamos:**

# A **nova** página de Instagram para os doentes renais

**Conheça o nosso mais recente canal digital,  
"my.kidney.companion" no Instagram.**

**A**qui encontrará muitas novidades e inspiração numa série de tópicos adaptados aos desejos e necessidades dos doentes renais, independentemente do estadio da doença, bem como informação dedicada aos familiares e cuidadores.

Este novo canal digital oferece informação e factos interessantes sobre uma grande variedade de temas relacionados com a doença renal e os diferentes tratamentos.

Está à procura de mais receitas para a sua alimentação? No "my.kidney.companion" poderá encontrar uma variedade de receitas, listadas com os ingredientes, as instruções de confeção e a informação nutricional.

**Siga-nos e partilhe as suas experiências com outros utilizadores nos comentários. Vamos construir uma comunidade juntos e seguir a página "my.kidney.companion" no Instagram.**



# Fadiga

## de onde vem e como evitá-la

Sente-se lento e cansado? A fadiga é um sintoma muito comum entre os doentes em diálise. Mas há formas surpreendentemente fáceis de combatê-la. Reunimos para si algumas estratégias antifadiga que consideramos eficazes.

**T**odos nós sabemos como é a sensação de fraqueza, falta de energia e cansaço. Muitas vezes, estas sensações reduzem a nossa motivação e impedem-nos de sermos ativos, de nos envolvermos em atividades físicas – por sua vez, aumentam a sensação de fadiga.

A fadiga é um efeito colateral comum frequentemente experienciado pelos doentes em diálise, e pode ser um sintoma debilitante, deixando-nos frustrados e desmoralizados. Às vezes, a falta de energia é tão má que nos sentimos incapazes de cuidar das nossas tarefas diárias. Mas para além de ser um possível efeito colateral da diálise – de onde vem a fadiga? De onde surge?

### Porque está tão cansado?

A forma como a diálise e a fadiga estão interligadas ainda é um assunto muito debatido entre os especialistas. Parece claro que

ambas contribuem, a perda de função renal normal desempenha um papel, e o efeito que a diálise tem no corpo é também um fator contributivo. Mas existem outras causas que são igualmente relevantes: as restrições alimentares, o stress e a ansiedade em geral, por exemplo.

O que sabemos é que dormir mais é a forma mais lógica de combater a fadiga – mas nem sempre é a solução. Outras estratégias também são úteis, permitindo que trabalhe ativamente contra a fadiga. Aqui estão algumas dicas que provaram ser eficazes:

### Combater a fadiga

Melhorar a sua alimentação é uma boa estratégia para aumentar o seu nível de energia. O que comemos e quando comemos pode afetar o equilíbrio energético e o desempenho ao longo do dia. Certifique-se de que obtém as vitaminas suficientes, dê ao seu corpo ferro



suficiente, não reduza demasiado os hidratos de carbono, proteínas e gorduras, pois são importantes fontes de energia. Consulte a sua nutricionista na clínica antes de fazer qualquer mudança na sua alimentação.

Outra estratégia eficaz é fazer exercício. E não pense que não pode fazer atividade física. Uma caminhada é sempre uma boa ideia – não há necessidade de praticar um desporto ou frequentar um ginásio. Comece com o que é capaz de fazer e transforme isso numa rotina diária. Antes que se aperceba, será capaz de fazer muito mais. Consulte a equipa clínica para identificar o plano de exercícios certo para si. Marque uma consulta antes de iniciar um programa de exercício físico. Caso a sua clínica disponha do Programa de Exercício Físico ficará tudo mais facilitado.

### **Hormonas fora de controlo?**

Estudos demonstraram que os homens que fazem diálise são conhecidos por sofrerem de baixos níveis de testosterona, o que pode

causar uma sensação de cansaço. No caso das mulheres em diálise, os níveis elevados de estrogênio e os níveis baixos de progesterona podem deixá-la cansada e mal-humorada. Converse com o seu nefrologista para obter apoio e conseguir o melhor equilíbrio para si.

Claro que, uma boa noite de sono geralmente é uma boa forma de trabalhar contra a fadiga. Um programa regular de sono protege a sua saúde mental e física, melhora a sua memória, as habilidades cognitivas e a função imunológica. Se continuar a ter problemas para dormir, converse com sua equipa clínica para identificar as melhores técnicas comportamentais por forma a alcançar um sono reparador.

Não pense que precisa de combater a fadiga sozinho. Peça aos seus amigos e familiares para ajudá-lo e não tenha vergonha de pedir ajuda. Afinal – ser social é a outra grande fonte de energia positiva. Saía e seja ativo – e a fadiga não terá uma oportunidade consigo.



## Saúde e bem-estar

# Como manter uma boa rotina de sono

O sono desempenha um papel vital na manutenção da saúde e bem-estar ao longo da vida. É tão importante como comer, hidratar e até respirar. Um programa regular de sono protege a sua saúde mental e física, melhora as suas habilidades cognitivas e a função imunológica. O que pensa sobre a qualidade do seu sono? Considera que dorme bem e o suficiente? Neste artigo apresentamos 15 técnicas comportamentais consideradas eficazes para alcançar uma boa rotina de sono – compilado pela psicóloga clínica Madalina Modoranu (NephroCare Vaslui, Roménia).



**1. Estabeleça um horário para dormir e acordar.** Os nossos corpos gostam de rotina. Principalmente quando se trata de dormir. Tente acordar no mesmo horário todos os dias. Isso fará com que fique sonolento na hora de ir para a cama. Se precisar acordar muito cedo para fazer diálise, tente acordar mais ou menos no mesmo horário nos dias em que não faz tratamento. Não adianta dormir muito alguns dias da semana para compensar os dias que dorme pouco. O sono não pode ser “recuperado” - e até pode piorar a sua qualidade de sono, fazendo com que tenha dificuldade em acordar no dia seguinte. Lembre-se de que acordar em horários diferentes afeta a qualidade do sono e aumenta o tempo necessário para adormecer.

**2. Evite a ingestão de cafeína, álcool e nicotina.** Como provavelmente saberá, a cafeína não está presente apenas no café, mas também em certos chás, bebidas energéticas e até mesmo no chocolate. É um estimulante, assim como a nicotina. Ambos causam um estado de ativação que dificulta o início do sono e também afeta a sua qualidade. Se tem dificuldades para dormir bem, evite fumar antes de dormir e elimine a combinação de tabaco e cafeína dos seus hábitos. Outra maneira de garantir um bom descanso é evitar comer alimentos que tenham um efeito estimulante sobre o sistema nervoso central. Se não conseguir evitar na totalidade, tente limitar as quantidades e consumi-los durante a primeira metade do dia. Mas, acima de tudo mantenha a rotina de ingestão de líquidos.

**3. Evite ir para a cama muito cheio ou com fome.** Evite refeições ricas pelo menos uma hora e meia antes de dormir. Alguns estudos demonstram que a digestão durante a noite altera a qualidade do sono e faz com que acorde com mais frequência. O oposto também é verdadeiro – se for dormir com fome, a qualidade do seu sono diminuirá. Então, não fique sem jantar. A melhor forma de garantir uma boa noite de sono é optar por uma refeição leve à noite.

**4. Tente expor-se à luz solar todos os dias.** A luz do dia é essencial para definir o ritmo sono-vigília. Passe algum tempo ao ar livre e tente expor-se à luz solar por pelo menos 30 minutos por dia. Recomenda-se que este tempo seja durante a primeira parte do dia, para que se beneficie dos suaves raios de sol da manhã. Mas não exagere. Não exponha diretamente o seu acesso vascular à luz solar, evite queimaduras solares e use sempre protetor solar.

**5. Evite atividades desportivas pelo menos duas horas antes de dormir.** Pelo menos 30 minutos de atividade física por dia é excelente para o corpo e contribui para uma melhor qualidade do sono. Mas o exercício físico intenso perto da hora de dormir aumenta a temperatura corporal e a taxa de metabolismo, dificultando o início do sono. Tente planejar a sua atividade desportiva durante a primeira parte do dia.

**6. Reduza as fontes de preocupação.** Todos sabemos como é difícil adormecer quando estamos preocupados. Mas pode ser evitado. Faça os seus planos para o dia seguinte antes de ir para a cama,

assim irá evitar pensar nos problemas antes de adormecer. Esta técnica pode ajudá-lo a limpar a sua mente de pensamentos que podem ser uma fonte de preocupação, tornando mais fácil adormecer.

**7. Não fique acordado na cama por longos períodos de tempo.** Se tentou adormecer por mais de 20 minutos sem sucesso, é uma boa ideia sair do quarto e iniciar uma atividade simples e relaxante que possa ser interrompida ou abandonada quando o sono regressar (por exemplo, ler, ouvir um pouco de música, ou realizar tarefas simples como dobrar roupa etc.). Embora possa parecer difícil de implementar, este exercício visa fortalecer a associação entre a cama e o sono. Quanto mais tempo ficar na cama a tentar adormecer, mais desconforto sentirá associado ao estar na cama. Também é importante usar a cama apenas para dormir. Não coma, estude, fale ao telefone, veja filmes na cama ou prenda a sua atenção em atividades que impliquem concentração.

**8. Evite dormir durante o dia.** Pode parecer uma boa ideia dormir um pouco durante o dia quando sente que o sono da noite não foi suficientemente repouante. Por mais revigorante que possa ser, o sono diurno simplesmente reduz o sono durante a noite. Portanto, se tiver problemas para dormir à noite, tente evitar pequenas sestas durante o dia. Mas se adormecer, lembre-se de que a sesta não deve ser depois das 15h e não deve exceder os 45 minutos.

**9. Reduza o uso de aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir.** Os recetores de luz nos olhos que se encarregam de dizer ao nosso cérebro quando é dia e quando é noite são sensíveis à luz azul. Os ecrãs dos telefones, portáteis, tablets e até das TVs usam a luz LED azul. Quando utiliza estes dispositivos à noite, muitas vezes mantendo-os a poucos centímetros dos olhos, bloqueia a libertação de melatonina. Este é um hábito muito prejudicial que dificulta o adormecer, afeta a qualidade do sono e o estado de alerta diurno. A maioria dos dispositivos eletrónicos tem a opção de reduzir a intensidade da luz azul. Ative e personalize esta opção de acordo com sua programação e elimine da sua rotina a utilização de dispositivos eletrónicos pelo menos uma hora antes de dormir.

**10. Adquira o hábito de ler textos impressos antes de dormir.** Revistas, jornais, livros em formato de papel, etc. – e não um dispositivo eletrónico. Antes de dormir, opte pela leitura de textos simples, relaxantes e que não exijam muito esforço cognitivo. Esta é uma alternativa muito saudável para descontrair, antes de dormir, em alternativa aos dispositivos eletrónicos.

**11. Organize um ambiente propício para dormir.** O espaço para dormir e o sono estão fortemente associados na nossa mente. Por isso, é importante que o quarto esteja arrumado, silencioso e escuro. Um colchão e almofada confortáveis podem ajudar a uma boa noite de sono. Use cortinas ou persianas para evitar a entrada de luz no quarto, ou use máscaras para dormir, facilitar o adormecer e evitar o despertar ao

## Rotina de sono:

Quando usamos o termo “Rotina de Sono” falamos de hábitos e práticas que permitem que tenha uma boa noite de sono. Essas práticas foram desenvolvidas pela primeira vez na década de 1970 para ajudar pessoas com insônia leve a moderada.

mínimo contacto com a luz. Se o ruído não puder ser completamente eliminado do quarto onde dorme, considere usar tampões nos ouvidos.

**12. Crie um ambiente de luz fraca, quente (amarela) e de baixa intensidade e evite ter lâmpadas penduradas com luz forte no quarto.** A luz artificial a que estamos expostos durante a noite engana o cérebro e dá-lhe informação de que o sol ainda não se pôs. Portanto, mesmo que seja hora de dormir, o cérebro perceberá a mensagem de que ainda é dia e atrasará a libertação de melatonina. Este processo pode levar à insônia, manifestada por dificuldades em iniciar o sono logo após ir para a cama. Para dormir melhor, é importante passar a noite num quarto com uma luz de baixa intensidade.

**13. Mantenha uma temperatura mais baixa no quarto onde dorme.** Para iniciar o sono, a temperatura do corpo deve cair cerca de um grau Celsius. Portanto, é bom para o seu sono quando o quarto onde dorme é cerca de 1-2 graus mais frio do que as outras divisões da casa, e quando este é bem ventilado. Uma maneira simples de diminuir a temperatura do corpo é simplesmente lavar o rosto ou tomar um banho

quente antes de ir para a cama. As preferências individuais de temperatura variam de pessoa para pessoa. Tente encontrar a temperatura ambiente mais confortável para si.

**14. Mantenha os relógios fora do seu campo de visão.** Ter dificuldades em adormecer pode levar a um aumento do nível de ansiedade que novamente intensifica o problema da insônia – um círculo vicioso. Este estado pode ser amplificado pela tendência de olhar constantemente para o relógio enquanto tenta adormecer. Para evitar isto, basta retirar os relógios do seu campo de visão, bem como todos os estímulos associados, tais como o tique-taque do relógio.

**15. Não tome medicamentos naturais de venda livre ou suplementos alimentares sem consultar o seu médico.** Se tem dificuldade em se livrar das insónias e sente a sua rotina diária afetada, converse com o seu médico, no centro de diálise ou procure a ajuda de um psicólogo. Estudos indicam que a psicoterapia cognitivo-comportamental é a forma mais eficaz de tratamento não farmacológico para a insônia. O psicólogo é formado para avaliar a qualidade do sono e poderá propor um plano de intervenção à medida das suas necessidades e preferências.

### Referências

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9-17.

Olini, N., Kurth, S., & Huber, R. (2013). The effects of caffeine on sleep and maturational markers in the rat. *PLoS one*, 8(9), e72539.

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster

Yang, A., Palmer, A. A., & de Wit, H. (2010). Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacology*, 211(3), 245-257.



# Exercícios Aeróbicos: Mantenha-se em forma

O bom tempo ainda está para ficar, e todos nós estamos mais do que felizes em passar mais tempo ao ar livre. Por isso, escolhemos alguns exercícios que vão colocar o seu corpo em movimento. Os três exercícios apresentados podem ser feitos facilmente ao ar livre, no terraço, no jardim ou no parque. Três exercícios de aeróbica pensados para aproveitar o bom tempo ao ar livre. Antes de iniciar qualquer atividade física certifique-se que consulta a sua equipa clínica, irão aconselhá-lo da melhor opção para si.

## Exercício 1: Polichinelos

Vamos começar com um exercício simples, com base em movimentos dos membros superiores e inferiores, e este é o **nível um**:



Comece por ficar de pé e com os braços ao lado do corpo.



Em seguida, dê um passo para o lado com o pé direito. Enquanto realiza esse passo, mova os braços para os lados e para cima, fazendo semicírculos. Em seguida, dê um passo para trás e traga os braços de volta para os lados. Faça o mesmo do outro lado, dando um passo para o lado com a perna esquerda e balançando os braços para os lados e sobre a cabeça.



Volte com o pé esquerdo e repita com o pé direito. Continue a sair e a voltar alternando para a esquerda e para a direita enquanto levanta os braços. **Continue por 30 segundos.**

3 ×  2-3  30 seg

**Nível dois:** Em vez de dar um passo para o lado com os pés, continue a saltar para cima e para baixo. Enquanto salta, abra as pernas e junte os braços sobre a cabeça. As suas mãos tocam brevemente por cima da sua cabeça. Aterre com os pés na largura do quadril para trás no chão. No seu próximo salto, ponha os pés para trás e os braços para os lados.

## Exercício 2: Butt Kicks

Como fazer no **nível um**:



Fique em pé com os pés ligeiramente afastados e os braços esticados para trás. As pontas dos dedos estão voltadas para o chão.



Caminhe no lugar e reveze-se puxando os calcanhares em direção à ponta dos dedos.



Continue alternando as suas pernas por 30 segundos.

3 ×  2-3  30 seg

**Nível dois:** Em vez de fazer o exercício em pé, tente correr lentamente no local, e puxe os calcanhares para cima a cada passo.

## Exercício 3: Deslocamento lateral

Como fazer no **nível um**:



Fique de pé com os pés separados (mais do que a largura dos ombros) e as mãos na cintura.



“Deslize “a sua perna direita para a sua perna esquerda e para trás.



Em seguida, "deslize" a perna esquerda para a perna direita e volte. **Mantenha os lados alternados por 30 segundos.**

3 ×  2-3  30 seg

**Nível dois:** Em vez de deslizar para o lado, dê um passo igualmente largo e, em seguida, abaixe-se para tocar o pé com a mão do mesmo lado. Em seguida, dobre-se novamente e junte os pés. Continue a fazer isso, alternando esquerda e direita.

# Ano Internacional da Pesca e Aquicultura segundo a FAO

A FAO (Organização para a Alimentação e Agricultura) declarou o ano de 2022 o Ano Internacional da Pesca e Aquicultura. É importante, entendermos a diferença entre estes dois termos.

**A** pesca define-se pela retirada de recursos pesqueiros do seu ambiente natural, enquanto a Aquicultura baseia-se no cultivo de organismos aquáticos num ambiente controlado e confinado. Deste modo, a aquicultura tem como objetivo preencher a lacuna da oferta de produtos do mar, permitindo aumentar, de forma responsável e sustentável, a quantidade e a disponibilidade destes produtos em todo o mundo. De entre as principais espécies produzidas em aquicultura no nosso País, os bivalves representam uma parte significativa da produção nacional.

As recomendações alimentares portuguesas envolvem as indicações da nova roda dos alimentos que tem por base características associadas ao padrão alimentar mediterrânico. Um dos grupos proteicos de alto valor biológico na roda dos alimentos encontra-se representado pela carne, pescado e ovos, definindo-se como componentes primordiais para a manutenção de um bom estado nutricional, especialmente nos doentes em pro-

grama de hemodiálise. A recomendação de consumo de pescado define-se por 1,5 a 4,5 porções de peixe por semana, sendo que uma porção corresponde, em média, a 30g de peixe cru. Adicionalmente a esta recomendação realiza-se a distinção entre o consumo de peixe magro e peixe gordo, sendo aconselhado a ingestão de peixe gordo entre duas a três vezes por semana.

Apesar disso, através do IAN-AF 2015 (estudo do consumo alimentar da população portuguesa), apurou-se uma ingestão diminuta de pescado em comparação ao consumo de carne em todas as faixas etárias. No entanto, o valor nutricional do pescado é inegável, apresentando aminoácidos essenciais, micronutrientes (como cálcio, fósforo, potássio e iodo), vitaminas lipossolúveis (vitamina A e D) e um perfil lipídico completo no que respeita aos ácidos gordos essenciais como o Ómega-3, que possui efeito anti-inflamatório. Assim, torna-se indiscutível a pertinência da inclusão frequente de pescado no dia-a-dia alimentar dos Portugueses.

Apesar do conhecido provérbio português referir que “O peixe não puxa carroça” (justificado pela sua elevada digestibilidade e consequente período de fome mais precoce em comparação com a carne), o seu inegável valor nutricional torna-o um alimento de excelência, independentemente do tipo de pescado, que deve ser incluído no dia-a-dia alimentar de toda a população portuguesa, incluindo os doentes em programa regular de hemodiálise.



Tendo em conta que Portugal não consegue ser autossuficiente para dar resposta ao consumo e às necessidades da população, torna-se essencial a Aquicultura para a ingestão frequente deste alimento. Surge, no entanto, a questão se existirão diferenças entre o peixe de aquicultura e o peixe selvagem. De acordo com a evidência científica, os peixes de aquicultura apresentam valores superiores de lípidos totais, de ácidos gordos polinsaturados Ómega-6 e da relação Ómega-6/Ómega-3. Os peixes selvagens revelaram-se mais ricos em água e ácidos gordos polinsaturados Ómega-3. A principal diferença que contribui para alterações a nível do perfil nutricional entre os dois tipos de pescado define-se pela alimentação controlada e constante ao longo do tempo no caso dos peixes de aquicultura em comparação às alterações na disponibilidade alimentar que sucedem por consequência de alterações sazonais no caso do pescado selvagem. Assim, o perfil nutricional dos peixes de aquicultura é dependente da alimentação fornecida ao longo do seu desenvolvimento,

podendo sofrer alterações significativas a nível nutricional de acordo com a alimentação que lhes é fornecida. Apesar destas diferenças, o fator determinante para a obtenção de um bom pescado, independente de ser selvagem ou de aquicultura, reside nas boas práticas das duas atividades, podendo existir tanto bom como mau pescado selvagem ou produzido em aquicultura. No contexto específico de hemodiálise, o consumo de peixe é de extrema importância devido à sua riqueza em proteína de alto valor biológico. A proteína ajuda a manter o bom funcionamento dos músculos e a reparar os tecidos. Quanto melhor for o seu estado nutricional, mais saudável será e terá mais resistência contra possíveis infeções que venham a acontecer. Deste modo, é essencial a inclusão de carne ou peixe nas refeições principais de maneira a compensar as perdas de aminoácidos (constituintes das proteínas) que ocorrem durante os tratamentos de hemodiálise.



Artigo de: *Dr<sup>a</sup> Cristina Antunes, Diretora de Nutrição da NephroCare Portugal*



# Filetes de dourada e broa de milho

## Ingredientes

4 filetes de dourada

½ broa de milho

1 limão

4 colheres de sopa de azeite

Pimenta q.b.

Estragão q.b.

**4 porções**



## Informação Nutricional

(1 porção)

Energia 414 kcal

Proteína 30 g

Hidratos de Carbono 21,2 g

Lípidos 22,6 g

Sódio 243 mg

Fósforo 448 mg

Potássio 710 mg

## Preparação

1. Pique previamente a broa de milho.
2. Num recipiente, misture a broa de milho já picada com o azeite, as raspas do limão, a pimenta e o estragão. Envolve tudo muito bem.
3. Forre com papel vegetal um tabuleiro de ir ao forno. Coloque um pouco da mistura da broa, por cima o filete com a pele para baixo e tempere com pimenta a gosto, e coloque por cima uma nova mistura da broa. Calque bem e repita o mesmo procedimento para os restantes filetes. No final regue todos os filetes com o sumo do limão e um fio de azeite.
4. Leve ao forno a 180° durante cerca de 20 minutos.
5. Retire e sirva acompanhando com uma salada a seu gosto.





# Pimentos recheados

## com arroz e atum

### Ingredientes

- 2 pimentos verdes grandes
- 170 gr de arroz carolino
- 1 cebola pequena ou meia cebola grande
- ½ pimento vermelho
- 60 g de milho cozido (enlatado)  
(é importante lavar o milho e escorrer antes de usar)
- 1 lata de atum ao natural
- 40 g de queijo mozarela
- 14 g de azeite (uma colher de sopa)

### 2 porções

#### Informação nutricional

(valor por porção – 1 pessoa)

Calorias	610,4 kcal
Proteína	22,1 g
Hidratos de carbono	82,3 g
Gordura	19,8 g
Líquido	258,6 ml
Sódio	221,7 mg
Fósforo	556,6 mg
Potássio	63,5 mg

### Preparação

1. Para cozinhar o arroz, coloque o dobro da água do arroz numa panela e deixe absorver toda a água.
2. Corte a parte de cima dos pimentos, retire as sementes, lave e seque.
3. Pré-aqueça o forno a 200°C.
4. Descasque e pique o alho, o pimento e a cebola, tempere a gosto e refogue-os numa frigideira com azeite.
5. Adicione o atum e o milho à panela.
6. Misture com o arroz quando estiver cozido.
7. Recheie os pimentos com esta mistura e leve-os ao forno cerca de 20 minutos.
8. Retire-os, coloque 20 g de queijo mozarela (cortado em cubos pequenos), sobre os pimentos e coloque-os novamente para gratinar por mais 5 minutos.
9. Sirva.

### Curiosidade:

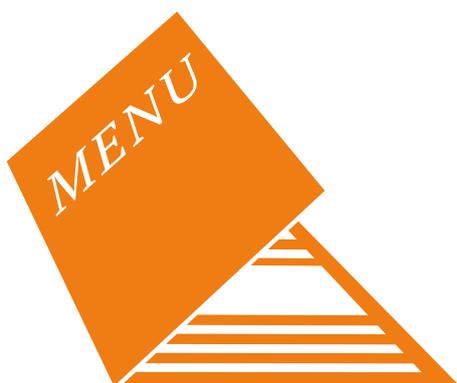
Em alguns países, os pimentos são chamados de paprica - a mesma palavra que é usada para o tempero vermelho. E, nesses países as pessoas vão pensar em chili quando a palavra pimentos for usada...

# Mousse de Ananás

## Ingredientes

- 1 lata de ananás em calda, sem a calda
- 1 limão
- 2 colheres de mel ou adoçante
- 2 claras de ovo

## 2 porções



## Preparação

1. Escorra as rodela de ananás.
2. Corte as rodela de ananás.
3. Adicione o sumo de limão e o mel.
4. Bata tudo até obter uma mistura homogênea (se quiser manter a textura do ananás, não bata muito).
5. Bata as claras com a batedeira com uma pitada de sal até ficarem fofas.
6. Adicione o ananás esmagado e misture delicadamente com as claras e uma colher de pau.
7. Divida a mousse em recipientes individuais e leve ao frigorífico durante algumas horas.
8. Para servir a mousse pode acrescentar pedaços de ananás por cima.

### Informação nutricional (valor por porção – 1 pessoa)

Calorias	105,9 kcal
Proteína	5,1g
Hidratos de carbono	19 g
Gordura	0,3 g
Líquido	171,3 ml
Sódio	250,2 mg
Fósforo	75,3 mg
Potássio	20,7 mg

### Curiosidade:

O ananás é composto por muitas bagas individuais. Uma planta de ananás produzirá apenas um ananás por ano. O maior ananás já cultivado pesava uns surpreendentes 28 quilos.



# A jogar é que aprendemos

**Começo por colocar-lhe uma questão: tem por hábito jogar? Quando somos crianças esta é uma das atividades que mais realizamos, com o avançar da idade tendemos a deixar de o fazer, contudo é a partir desta atividade que aprendemos e desenvolvemos muitas das nossas capacidades cognitivas.**

Os jogos permitem às crianças, e também aos adultos, desempenhar papéis, testar determinados comportamentos, obter auto-conhecimento, aprender sobre um determinado tema num ambiente seguro. Além destes benefícios, jogar abranda o envelhecimento cognitivo, uma vez que aumenta a neuroplasticidade. De uma forma simples, a neuroplasticidade é a capacidade que as células do nosso cérebro têm de se reprogramar e executar funções diferentes. Por exemplo, as células responsáveis pelo olfato adaptam-se de forma a conseguirem executar as funções da visão.

Sabemos hoje que jogar é uma das formas mais poderosas de estimular esta neuroplasticidade. Esta capacidade vai diminuindo com o avançar da idade. Assim, surge outra questão: Será que deixamos de jogar porque envelhecemos ou o contrário? Existe uma forte possibilidade de envelhecermos mais rapidamente porque deixamos de jogar.

Existem muitas formas de jogar, sendo uma delas os jogos de tabuleiro. Sabemos também que é frequente as pessoas em programa regular de hemodiálise apresentarem algum declínio cognitivo.



Por isso, a NephroCare Maia decidiu implementar atividades lúdicas intradiálíticas. Estas atividades têm como objetivo estimular cognitivamente os doentes durante as sessões de diálise e também aumentar a sua adesão ao tratamento.

Antes da pandemia, semanalmente, tínhamos por hábito trazer alguns jogos de tabuleiro e jogávamos com os doentes, por razões óbvias, durante dois anos isto deixou de ser possível. No entanto, nunca deixámos esta ideia para trás e recentemente com a ajuda da auxiliar Vanessa Nunes foi possível retomar este projeto.

Atualmente, realizamos uma atividade lúdica semanal em cada um dos turnos de diálise. A atividade consiste em escrever provérbios portugueses através de símbolos, tendo os doentes como objetivo descodificar estes símbolos e verbalizar o provérbio. Desta forma conseguimos estimular a memória e a associação simbólica.

Este jogo tem sido muito bem acolhido pelos utentes, tendo a adesão ao mesmo aumentado. Deixamos aqui o testemunho de dois doentes com a finalidade de demonstrar a importância da atividade e do projeto.

“Gosto muito desta atividade. Faz passar mais rápido o tempo e consegue-me por mais alegre o que para mim é muito importante porque sofro de depressão. Já referi várias vezes que gostaria muito de ter uma atividade destas todos os dias que faço diálise. Mesmo lá em casa já todos conhecem esta atividade, já que mal chego a casa tento



recriá-la e desafiar os meus familiares.” (Edite Torres)

“Com esta atividade uma pessoa diverte-se, ri-se e consegue abstrair-se do tratamento. É um momento diferente, onde nos esquecemos da doença. Além de ser um ótimo momento de descontração. Também nos faz pensar e puxar pela memória o que é sempre bom. Estou sempre ansioso que chegue o dia da diálise em que realizamos a atividade. Adoro um bom desafio.” (Nuno Ferraz)

Estes dois testemunhos demonstram que esta atividade é importante para os doentes, como tal não só vamos continuar com a atividade, como estamos a desenvolver vários jogos que estimulam outras competências cognitivas. Assim, esperamos mostrar a importância dos jogos, em particular, os de tabuleiro. Estes permitem o desenvolvimento de várias competências através de uma vertente lúdica juntando o melhor dos dois mundos.

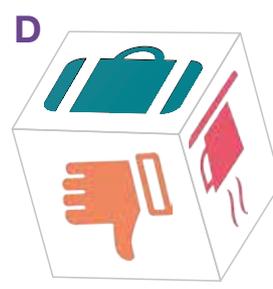
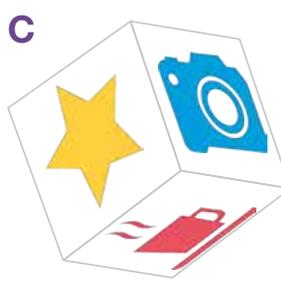
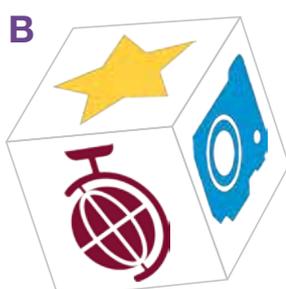


Artigo de: *Enfº Hugo Oliveira e Auxiliar Vanessa Nunes da NephroCare Maia*

# Exercite a sua mente

## Dobrar o cubo

Os seis lados desdobrados de um cubo – e quatro cubos dobrados. Mas apenas um dos cubos completos é sustentado no desdobrado. Qual é?



## Dezassete

Observe atentamente os números. Existem combinações de dois ou três números consecutivos que somam 17. Encontre-os e sublinhe-os.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14



## Organizar os animais

Estruturar informações é uma ótima maneira de treinar a sua memória. Veja a lista dos 20 animais. A sua tarefa é organizá-los em cinco grupos. Encontre as categorias certas e liste os animais por baixo de cada uma delas.

**Tubarão, Iguana, Leão, Abelha, Lince, Besouro, Tartaruga, Linguado, Coruja, Jaguar, Carraça, Pardal, Crocodilo, Salmão, Tigre, Corvo, Serpente, Barracuda, Águia, Borboleta**

Categoria

.....

.....

.....

.....

Categoria

.....

## Dobrar o cubo:



O cubo D é o correto.

## Dezassete:

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

## Organizar os animais:

**Peixes:** Tubarão, Linguado, Salmão, Barracuda

**Pássaros:** Coruja, Pardal, Corvo, Águia

**Répteis:** Iguana, Tartaruga, Crocodilo, Serpente

**Mamíferos:** Leão, Lince, Jaguar, Tigre

**Insetos:** Abelha, Besouro, Carraça, Borboleta