Verão 2020

NephroCare

for me

myCompanion:
A sua companhia de todos os dias

2020, Ano Internacional do Enfermeiro

Como lidar com a fome emocional

"Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho."

Gautama Buddha

Bem-Vindo

Caro leitor,

Esta revista chega até si em tempos estranhos, marcados por um vírus que nos trouxe severas mudanças e receios, mas também solidariedade e coragem. Este ano celebramos o Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira, e não há palavras que expressem o nosso agradecimento a todos aqueles que são o coração e a alma da nossa organização.

Numa altura em que as soluções tecnológicas têm sido consideradas cruciais, nomeadamente para as populações de risco, apresentamos-lhe a myCompanion – a nossa aplicação para os doentes em hemodiálise nas Clínicas NephroCare, já disponível em vários países. Sabendo que doentes mais informados são doentes mais bem preparados para lidar com a doença, convidamo-lo a ler os testemunhos de dois dos nossos utilizadores que escolheram ter um papel mais ativo no seu tratamento.

Através do Dia Mundial do Rim, viajámos até ao sul da Europa. As nossas equipas celebraram este dia implementando ativas campanhas de prevenção. E inspirados pelo Dia da Mãe, falamos de gravidez, doença renal e esperança – o testemunho da jovem Khadija, a partir do Centro de Diálise Granollers, em Barcelona, é uma autêntica lição de esperança para as mães do mundo inteiro.

Não se esqueça ainda de espreitar as nossas saborosas receitas, onde damos algumas dicas para fazer massa fresca. Relaxe e desfrute das deliciosas refeições que partilhamos consigo. A culinária pode ser um ponto de encontro para a criatividade.

Estamos em pleno Verão. Aproveite o mais possível. Mantenha-se atento e siga as nossas dicas e recomendações para um Verão feliz e seguro.

Calorosos cumprimentos

da equipa editorial **NephroCare for me**

Tudo sobre a doença renal

Aceitar a doença crónica 4
Um testemunho de esperança 6
Gravidez e doença renal 8

Notícias Fresenius Medical Care

myCompanion: a sua companhia para todos os dias 12
Orgulho em pertencer à equipa NephroCare 18

Notícias de todo o Mundo

Dia Mundial do Rim 20
2020, Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira 26

Locais diferentes – hábitos diferentes

Celebrações que unem o mundo – Carnaval 34

Saber viver

Como lidar com a fome emocional 36
A doença renal e o Verão 40

Receitas

Como fazer massa fresca 46
Fettuccine com frango 50
Esparguete salteado com salmão 52

Inspiração

Cultura em casa 54
Quebra-cabeças 55

Quando aceitamos a doença crónica, o tempo traz-nos sabedoria...

Aceitar que temos uma doença crónica é difícil. Todos os doentes passam por momentos de revolta, medo e incerteza. Mas esta aceitação é essencial para obter melhores resultados no tratamento, a longo prazo. A acompanhar e a apoiar os doentes durante este processo de aceitação e ao longo das suas vidas, estão os enfermeiros. Ricardo Peralta é Coordenador de Enfermagem, em Portugal, e fala-nos da história do Pedro.

Uma história de vida real

Como sempre, Pedro é o último a pesar-se, vem novamente com dois jornais e um livro debaixo do braço direito. Ele próprio pretende ser o último a entrar na sala de diálise, leva todas estas novas rotinas muito a sério. Quer ter tempo suficiente para lavar o braço da fistula, sem a pressão e proximidade dos restantes doentes. Tem sempre o cuidado de manter esse braço descoberto para não voltar a contaminar a fistula. É uma pessoa ainda nova, com aproximadamente 40 anos, muito cordial, bem-educada mas pouco faladora.

Antes da pesagem e com um olhar de relance, confirma que o seu lugar está vago, é mesmo ao fundo da sala de diálise, ele compreende que os lugares mais próximos da entrada são para os doentes com dificuldade de mobilidade. Os primeiros doentes já iniciaram tratamento, ele será o último, “alguém tem de ser o último” - exclama com a maior naturalidade e boa disposição.

A enfermeira que o acompanha verifica a pesagem, e como sempre, o ganho de peso encontra-se dentro dos padrões sugeridos pelo seu médico e nutricionista.

Pedro criou um diário com os alimentos que deve evitar e as quantidades de líquidos que em cada dia pode ingerir. Nesse diário tem várias ementas fáceis de cozinhar e que lhe permitem uma maior adesão e adaptação às restrições alimentares. Iniciou diálise à cerca de um ano, esta foi a melhor forma de controlar as limitações que esta doença impõe, "cada doente deve criar as suas estratégias" – afirma com convicção e olhar fixo.

Ao encarar o tratamento de uma forma muito positiva, reencontrou a possibilidade de realizar o seu maior hobbie, a leitura. A profissão de professor não lhe permitia ter tempo livre para ler, agora aproveita integralmente todos os minutos durante o tratamento.

Assim que se senta no cadeirão, pega no jornal para depois começar a sua leitura "pelo fim". Incrivelmente consegue abstrair-se de toda a movimentação e azáfama que o rodeia, só é interrompido pela enfermeira quando chega a sua vez. Rotineiramente depois de iniciar tratamento, é a vez de dar oportunidade ao seu "amigo".

"O livro é o meu melhor amigo, está sempre ao meu lado. Faz-me companhia, ensina-me tanto, tem-me ajudado bastante desde o início desta doença, nunca me exige nada em troca, apenas tempo, este tempo tão precioso que eu agora tenho".

O seu gosto pela leitura permitiu-lhe estar bem informado sobre a sua doença, preparado para as múltiplas alterações no seu estilo de vida relacionadas com a prescrição dialítica, as restrições dietéticas e a necessidade de cumprirem rigorosamente com a múltipla medicação. Conseguiu criar estratégias importantes na facilitação deste processo mantendo uma boa qualidade de vida.

“Lutei pela minha filha e nunca perdi a esperança”

Khadija tem 28 anos e uma verdadeira história de superação para contar. Esta é a história de vida de uma mulher forte e singularmente generosa, capaz de vencer todos os obstáculos da sua doença para prosseguir com o sonho da maternidade e ver nascer a sua filha Inês. Durante seis anos, Khadija foi acompanhada pelo Centro de Diálise Granollers, em Espanha.

Uma decisão acompanhada

Khadija engravidou pela primeira vez com 22 anos, pouco depois de ter sido diagnosticada com doença renal crónica (DRC). Apesar de todos os avisos, prosseguiu com a gravidez e teve de começar a fazer diálise três meses após o nascimento do filho. Recorda-se do apoio do Dr. Mora, no centro de diálise da Fresenius Medical Care em Granollers, perto de Barcelona, na altura em que engravidou novamente, cinco anos mais tarde: “Pensei que o Dr. Mora se ia zangar comigo por colocar em risco a minha vida e a da minha filha ainda por nascer. Mas quando lhe contei, ele tranquilizou-me, apoiou-me e deu-me forças para continuar.”

O Dr. Mora explica: “No caso de doentes como a Khadija, existem muitos aspetos a ter em conta como, por exemplo, a possibilidade de a gravidez desencadear complicações de saúde ou requerer medidas especiais. As sessões semanais de diálise da Khadija aumentaram de três para seis, prestando particular atenção ao controlo da ingestão de

Khadija durante o tratamento de diálise no centro de diálise FMC em Granollers

líquidos e à tensão arterial." Refere também como a comunicação entre médico e doente e a terapia são dois aspetos essenciais na prevenção de complicações: "Desde o primeiro momento, a Khadija compreendeu que teria de seguir um conjunto de indicações médicas, ligeiramente diferentes das habituais, tais como a diálise diária. Ela estava desejosa de colaborar e sabia que seria para o bem dela e da filha ainda por nascer. Colaborou até ao fim, o que resultou numa gravidez e num parto bem-sucedidos".

Mensagem de esperança

Embora a DRC seja considerada um risco em caso de gravidez e possa ter consequências negativas para a mãe e para o bebé, Khadija nunca deixou de lutar pelo seu sonho. Atualmente, vai três vezes por semana ao centro de diálise de Granollers, onde passa quatro horas a fazer o tratamento, de cada vez. Nos dias em que não vai ao centro de diálise, Khadija tem uma vida normal, como qualquer outra mãe. "De manhã, levanto-me cedo, faço a lida da casa, levo o meu filho à escola e, de tarde, levo-o ao parque para poder brincar."

Depois de um transplante sem sucesso, Khadija encontra-se atualmente num programa de transplante renal cruzado com o seu marido, aguardando que a vida lhe reserve o melhor, sempre apoiada pela força e determinação que os seus filhos lhe transmitem.

Khadija

Gravidez e Doença Renal

Inspirados pelo Dia da Mãe, partilhamos sete perguntas e respostas, a pensar em todas as mulheres com doença renal que sonham em começar uma família.

Um bebé é motivo de alegria para qualquer família. Contudo, a gravidez pode ter um grande impacto no corpo. O que significa que quem sofre de doença renal pode estar em maior risco durante este período.
Eis as respostas a algumas das perguntas mais comuns sobre doença renal e gravidez.

Está a pensar em engravidar?

Em caso afirmativo, deverá, antes de mais, abordar a questão com os seus médicos. Eles conhecem-na e podem ajudá-la a tomar uma decisão, baseada no seu historial clínico. Existem muitas variáveis a considerar e a discutir abertamente com o seu médico.

Tenha atenção ao seguinte:

- o estadio da sua doença renal
- a sua saúde em geral
- a sua idade
- se sofre de pressão arterial elevada, de diabetes ou de doença cardíaca
- se tem outras doenças graves
- se tem proteínúria na urina

Uma mulher com doença renal "moderada" pode ter um bebé?

Depende. Existe de facto a possibilidade de mulheres com doença renal em fase inicial (estadios 1-2), com pressão arterial normal e com pouca ou nenhuma proteína na urina ("proteinúria") poderem ter uma gravidez saudável. No caso de mulheres com doença renal moderada a grave (estadios 3-5), o risco de complicações aumenta.

Uma mulher em tratamento de diálise pode ter um bebé?

Existem algumas mudanças no corpo que vão fazer com que a mulher tenha mais dificuldade em engravidar. Por exemplo, a maioria das mulheres em tratamento de diálise sofre de anemia (produção desadequada de glóbulos vermelhos) e apresenta alterações hormonais. Estas alterações podem interferir com a regularidade dos ciclos menstruais.
As mulheres com doença renal são geralmente desaconselhadas de engravidar.

O que é a proteinúria? É um sinal de lesão renal. O nosso corpo precisa de proteína. Mas a proteína deve estar no sangue, e não na urina. Proteína na urina significa que os rins não estão a conseguir filtrar bem o sangue e que há perda de proteína pela urina.

A taxa de complicações é muito elevada. Os riscos, quer para o bebé em desenvolvimento quer para a mãe, são altos. Se está a pensar em engravidar, converse com o seu médico. No caso de engravidar, irá necessitar de supervisão médica rigorosa, bem como de alterações na medicação e no tratamento de diálise, de forma a ter um bebé saudável.

Uma mulher que fez transplante de rim pode ter um bebé?

Sim. Se fez um transplante de rim, é provável que tenha ciclos menstruais regulares e apresente uma boa saúde, em geral. Portanto, é possível engravidar e ser mãe. A gravidez não é, contudo, recomendada, pelo menos até um ano após o transplante, mesmo quando a função renal está estável. Alguns medicamentos que são prescritos na sequência de um transplante renal podem provocar problemas ao bebé em desenvolvimento. Se fez um transplante e está a pensar em engravidar, fale com o seu médico. Poderá ter que, por exemplo, substituir a sua medicação, de forma a que seja seguro engravidar. É muito importante planear a gravidez com o seu médico e ambos estarem de acordo quanto ao momento seguro para engravidar.

Os medicamentos prescritos aos doentes transplantados podem afetar o feto?

Embora muitos medicamentos imunossupressores sejam seguros para uma mulher grávida e para o seu bebé, existem outros que podem afetar a gravidez e o bebé. Fale com o seu médico. Se fez um transplante de rim e está a pensar em engravidar, deverá abordar cuidadosamente o assunto com o

seu médico e também com a equipa que acompanhou o transplante. Pode precisar de alterar a medicação.

Um homem em tratamento de diálise ou que fez transplante de rim pode ser pai?

Sim. Os homens em diálise ou que tenham feito um transplante de rim podem ser pais. Os homens que estão a tentar ter um filho há um ano ou mais, mas sem sucesso, devem partilhar a situação com o médico. Existem medicamentos pós-transplante que podem afetar a fertilidade. Por isso, é importante falar com o seu médico e realizar alguns exames que o podem ajudar neste contexto.

Que métodos de contraceção são recomendados para doentes renais?

Doentes em diálise ou transplantadas, sexualmente ativas e que ainda não atingiram a menopausa, devem recorrer a métodos contracetivos. O médico pode orientar o planeamento familiar, personalizado e tendo em conta as crenças religiosas de cada mulher. Regra geral, as mulheres com pressão arterial elevada não devem optar pela "pílula", uma vez que este tipo de fármaco pode aumentar a probabilidade de coagulação sanguínea. O DIU (Dispositivo Intrauterino), o adesivo, o preservativo, entre outros poderão ser alternativas, especialmente quando usados com cremes espermicidas locais. O DIU também poderá ser equacionado enquanto método de contraceção.

Dia da Mãe: a origem

Durante muito tempo, o Dia da Mãe foi comemorado em Portugal a 8 de Dezembro, a propósito do dia em que é celebrada a Imaculada Conceição. O dia terá sido instituído pela Mocidade Portuguesa Feminina, na década de 50.

A pedido especial dos bispos, que pretendiam um dia exclusivo para a Padroeira de Portugal, o Dia da Mãe foi alterado.

Em Portugal, a data fixou-se no primeiro domingo de Maio. Mas no resto do mundo é variável. A origem do dia remonta à Grécia antiga, onde a entrada na Primavera era festejada em honra de Rhea, a mãe dos deuses.

myCompanion: a sua companhia de todos os dias

O contexto de pandemia veio aumentar a presença e a importância das soluções tecnológicas na nossa vida, especialmente nas populações de risco. A NephroCare desenvolveu recentemente uma aplicação, que possibilita aos nossos doentes em diálise ter um papel mais ativo no seu tratamento. A myCompanion já está disponível em 11 países, com um total de mais de 1000 utilizadores ativos. Esperamos continuar a crescer em utilizadores e ambicionamos, no futuro, levar esta aplicação a mais países. O Emanuel e o Fernando, estão entre os primeiros utilizadores da myCompanion e ambos dão nota 10 ao "melhor aliado dos últimos tempos".

myCompanion é o nome da aplicação desenvolvida exclusivamente para os doentes em hemodiálise nas clínicas NephroCare. Com a myCompanion, os nossos utentes podem agora ter acesso aos seus dados de tratamento, bem como à medicação e resultados laboratoriais mensais, diretamente da nossal base de dados EuCliD. Acreditamos que este projeto contribuí para que os nossos doentes possam ter um papel mais ativo no seu tratamento, bem como apoiar o envolvimento da família através da possibilidade de partilha de informação via dispositivo móvel.

A opinião dos nossos doentes sobre a myCompanion

Emanuel, 75 anos, foi um dos primeiros utilizadores da myCompanion em Portugal. Em conversa com um dos nossos enfermeiros, Emanuel conta como esta ferramenta tem contribuído para melhorar o seu dia a dia. Emanuel nasceu na ilha da Madeira e considera-se uma pessoa cheia de vitalidade e de esperança. Tinha 72 anos quando foi diagnosticado com DRC e desde esse momento teve a certeza de que iria passar muitas horas da sua vida ao nosso cuidado. O início dos tratamentos não foi fácil, lidar com uma nova rotina foi desafiante. Mas com o decorrer do tempo, a clínica transformou-se aos poucos na sua "segunda casa".

> *"A minha companheira diz que tem aprendido mais com esta aplicação do que com muitos livros de cozinha"*
>
> Emanuel

A myCompanion foi divulgada na NephroCare Machico, no mês de fevereiro, e Emanuel foi um dos primeiros utentes a manifestar interesse por esta aplicação, uma vez que sempre foi uma pessoa ligada à área das novas tecnologias. A aplicação foi-lhe apresentada pela Enfermeira Marta Menezes e, hoje, usa-a praticamente todos os dias. Além da curiosidade e do entusiasmo por esta ferramenta, o utente considera o uso da aplicação "um privilégio".

Entrevista 1: O nosso utente Emanuel partilha a sua experiência com a myCompanion, com a enfermeira Marta

De 0 a 10, como classifica a aplicação, em geral?

Um 10, sem qualquer dúvida.

A utilização da aplicação é relevante no seu dia dia a dia?

Relevante é pouco. A myCompanion tornou-se o meu melhor aliado nos últimos tempos. Uso vezes sem conta e estou muito agradecido a quem de facto tornou tudo isto possível.

Consegue interpretar facilmente toda a informação disponível?

Sim, é tudo muito simples e de fácil compreensão.

Costuma usar quantas vezes por semana?

Três vezes por semana no mínimo, pois regra geral acedo sempre no dia seguinte ao tratamento.

Considera importante a introdução de código sempre que inicia a sessão?

Sim, claro. Temos de proteger os nossos dados.

Qual é a parte da aplicação que mais usa?

São os dados do último tratamento. No dia seguinte, tenho sempre curiosidade em fazer uma pequena avaliação do tratamento, relacionando-o sempre com os anteriores

Já experimentou confecionar alguma das receitas disponíveis no tópico "descobrir-receitas"?

Sim, muitas. A minha companheira até diz lá

Emanuel

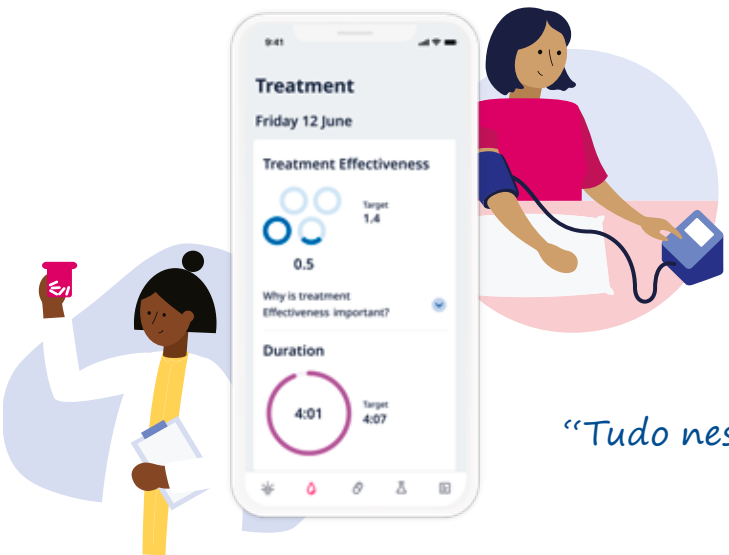
em casa que já aprendeu mais na aplicação do que em muitos livros de receitas. É muito importante e valioso o facto de as receitas disponibilizarem os componentes nutricionais. Assim, dependendo muitas vezes da quantidade de fósforo ou potássio que certa receita apresenta, posso fazer a escolha mais adequada para mim.

Já pesquisou ou teve curiosidade em saber mais em relação à sua medicação, também disponível no tópico para esse fim?

Sim, quer a medicação que é administrada na clínica, como a que tomo no domicílio. É muito útil. Recentemente, quando fui a uma consulta de cardiologia, já nem precisei de levar comigo a lista da medicação. Bastou ir à aplicação, mostrei ao médico e foi super engraçado.

Sente-se mais informado sobre a sua doença e o respetivo tratamento, com o uso da aplicação?

Obviamente. É verdade que, quando iniciamos o tratamento, começamos a conhecer melhor a doença. Mas, atualmente, com a ajuda da aplicação, sinto que estou mais seguro e com mais informação.



Aprendi a interpretar dados e a valorizá-los cada vez mais. Também acho impressionante o facto de, nesta aplicação, haver o cuidado de se ir atualizando a página inicial com informações sempre diferentes. Cativa muito a leitura. O que acaba por acontecer é que, sem querer, já aprendi mais qualquer coisinha.

Os gráficos dos dados laboratoriais são de fácil de interpretação?

Sim. Conseguimos ter uma visão muito rápida e simplificada do estado da nossa saúde. Ainda hoje o médico questionava-me acerca dos valores de fósforo, e eu, instintivamente, entrei na aplicação para mostrar-lhe o gráfico.

Na sua opinião, considera que deveriam constar mais dados? Se sim, quais?

Sim, apenas nos dados laboratoriais. Julgo que poderia existir uma explicação breve de todos os parâmetros analisados. Por exemplo, eu observo o valor da albumina, mas não sei o que significa.

Se eu lhe apresentasse um utente novo, recomendaria a utilização da aplicação?

Claro. Até o ajudaria a instalar se fosse preciso.

"Tudo nesta aplicação é extraordinariamente simples e fácil de entender"

Emanuel

Entrevista 2: O nosso utente Fernando, da NephroCare Braga, partilha a sua experiência com a myCompanion, com o enfermeiro Jorge

Como vê a criação desta aplicação?

A aplicação permitiu uma aproximação real aos dados dos nossos tratamentos. Agora é possível obter algumas informações sem ter que perguntar aos médicos ou enfermeiros.

Qual a sua opinião sobre o formato e a facilidade de utilização da aplicação?

Parece-me bem, mesmo para utilizar no telemóvel. Com a utilização mais frequente também se torna mais fácil aceder às informações que estão na aplicação.

Com que regularidade utiliza a aplicação?

Algumas vezes ao longo do mês.

"A aplicação é intuitiva, mesmo no telemóvel"

Fernando

Que conteúdos costuma ver habitualmente?

Verifico sempre os valores das análises no início do mês. Também gosto de controlar o peso e as pressões arteriais ao longo dos tratamentos. De vez em quando espreito ainda as dicas e as informações úteis sobre a doença e o tratamento.

Fernando

myCompanion
A NephroCare junta-se à revolução digital...

A myCompanion pode ser transferida, gratuitamente, através do Google Play ou da Apple Store. Para facilitar o processo de entrada na aplicação, o sistema de login pode ser por impressão digital ou Face ID. Também é possível partilhar o acesso à aplicação com os seus cuidadores e/ou familiares. Peça mais informações na clínica. Pela primeira vez, poderá visualizar todo o seu tratamento, diretamente da base de dados EuCliD. Esta base de dados mostra-lhe as informações em detalhe do tratamento, a medicação prescrita e os resultados mensais dos exames laboratoriais, de forma a que possa acompanhar e ter um papel mais ativo no seu tratamento. E uma vez que a informação está no telemóvel, pode partilhá-la com a sua família ou com o cuidador. Importante salientar que, para garantir a segurança e a confidencialidade dos seus dados de tratamento originários do EuCliD, os dados são transferidos de forma encriptada. Já sabe, pode aceder facilmente a todas as informações na aplicação sempre que quiser – tudo o que precisa é uma boa ligação à internet.

Como pode a tecnologia contribuir para a vida dos seniores

A tecnologia é normalmente associada aos mais jovens, mas a verdade é que existem formas, divertidas e de puro lazer, de trazer essa tecnologia para o dia a dia, qualquer que seja a sua idade. E não implica necessariamente ter um smartphone, um tablet ou um computador.

Apesar das dificuldades que possa sentir no acesso às novas tecnologias, sabemos que também é capaz de reconhecer os seus benefícios e por isso esforçar-se por acompanhar a família e amigos nesta tendência cada vez mais atual.

No recente contexto de pandemia, a vida aconteceu online, e a geração de mais idade enfrenta agora a necessidade de se adaptar à "nova" era digital.

À medida que envelhecemos, a nossa audição começa a enfraquecer, e, por exemplo, falar ao telefone pode tornar-se frustrante. Nestas situações, o FaceTime e o Skype são uma alternativa divertida para manter o contacto com a família. Uma chamada com vídeo, através do smartphone ou do tablet, especialmente com os membros mais jovens da família, pode ser um momento muito feliz. Porque ver o rosto da pessoa com quem estamos a comunicar é uma mais-valia, especialmente para quem tem dificuldades auditivas.

Mas a maior preocupação é cuidar dos nossos idosos, acompanhando o seu estado de saúde, os seus tratamentos, medicação e alimentação.

O número de aplicações na área da saúde tem crescido exponencialmente, cada vez com interfaces mais amigáveis, tornam o mundo digital mais acessível a todos.

Nas redes sociais, publicam-se fotos, vídeos e trocam-se mensagens entre "amigos" e familiares, apesar do distanciamento físico, conseguimos estar próximos à distância de um clique.

Se os seus amigos e familiares usam as redes sociais para partilharem informação do seu dia a dia, experimente criar também um perfil gratuito e participar nesta experiência divertida. Pode descobrir tanta coisa na internet! Por exemplo, se clicar em www.nephrocare.pt, pode encontrar informação útil sobre como lidar e viver com doença renal. E não se esqueça de perguntar na sua clínica sobre a nossa aplicação – myCompanion.

“Sinto-me privilegiado por fazer parte da equipa NephroCare Maia”

Eles são o espelho da estrutura, muitas vezes invisíveis na linha da frente, mas fundamentais no auxílio à pessoa doente e na desinfeção das instalações que assegura o tratamento em segurança. António Maia faz parte da equipa de auxiliares da NephroCare Maia. E a sua história merece ser contada por tantas outras razões.

Há quatro anos, quando foi convocado para a entrevista na NephroCare Maia, a Enfermeira Chefe Leonilde Amado tinha preparado um conjunto de perguntas eliminatórias. “Tem conhecimento de que a desinfeção requer técnica? Está preparado para o rigor das funções?” António assentiu a todas as questões. E perante as reticências que permaneciam, dada a falta de experiência do candidato na área da saúde, o atual auxiliar pediu um voto de confiança. António continua a ser hoje o único homem da equipa de auxiliares que inclui 10 mulheres. Já fez um pouco de tudo na vida, mas é o primeiro a reconhecer que “encaixei aqui na perfeição”. Tem a seu cargo funções e tarefas em que a dualidade de cuidar de pessoas doentes e higienização das instalações e equipamentos anda de mãos dadas e vai ao encontro do lema da Fresenius Medical Care: a Segurança em primeiro lugar! Um lema que tem aplicado com afinco redobrado nos últimos tempos, na contingência de pandemia, de forma a evitar contágios. “Costumo dizer que aqui não damos ponto sem nó. Desempenhamos o nosso trabalho com o máximo rigor. Porque é para a pessoa doente que trabalhamos”, salienta. António é homem de detalhes. Generosamente atento às rugas dos doentes, enquanto sinais do passar dos anos que inspiram maiores cuidados.

Talvez seja defeito profissional dos tempos de fotógrafo. Quando era criança, conta-nos, a mãe comprou-lhe uma máquina fotográfica e António passou a gastar a sua mesada em rolos para fotografar a família. Aquele presente ensinou-o “a ver o que os outros não veem”. E, mais tarde, ainda no tempo da revelação em sala escura, António foi fotógrafo de casamentos, batizados e socialite. “Nas noites do Rivoli Porto, fotografei figuras públicas como Lili Caneças e a Cinha Jardim.” Mas foi com Herman José que mais gostou de trocar uns dedos de conversa: “Ele foi muito amável. Eu disse-lhe que era seu fã.” Também António tem uma costela humorística e os seus talentos não passam despercebidos na clínica. “De vez em quando, pedem-me para imitar um colega. Dizem que imito muito bem o nosso Técnico, Arlindo, porque reproduzo o seu vocabulário atípico. Comecei a tratá-lo por ‘Tarefinhas’, por causa do termo que ele emprega quando se refere às tarefas. E hoje,

com o seu conhecimento, esta passou a ser uma alcunha", partilha. "Gosto de rir e de fazer rir", salienta. E as pessoas vão na brincadeira. António diz-nos que já perdeu a conta das vezes que repetiu as anedotas preferidas. "Quando um novo doente chega à clínica, os mais antigos pedem-me que lhes conte as anedotas de sempre", explica, de sorriso aberto e franco. Mas António tem mais pedidos na sua lista. Nas horas livres, tornou-se num artesão invulgar e os bonecos que faz, em esferovite e papel, somam elogios dentro da clínica. Em janeiro, António fez o seu primeiro protótipo: "Queria oferecer um presente original ao meu sobrinho com quem pratico corrida, e comprei um boneco destes. Fiquei curioso acerca da maneira como são feitas estas peças e fui pesquisar na Internet. Desde janeiro, já fiz meia dúzia de bonecos". Estão todos expostos na sala de reuniões da clínica. Um deles representa a Auxiliar e o próximo boneco será o Doente. É um dos projetos – além de correr uma maratona – que tem para 2020: fazer um boneco inspirado no doente, em nome de quem cuida todos os dias. "Tal como escrevi num dos livros em que participei com poemas, 'Indivisíveis emoções', por vezes entrelaço os braços, abro janelas e acredito que todos os dias, as minhas mãos ajudam aqueles que estão aos meus cuidados. Acredito que as pessoas que precisam deste tratamento – diálise – são pessoas fortes, resistentes e corajosas, e que nem sempre é fácil, mas eu, juntamente com toda a equipa da clínica, estamos aqui para os ajudar a ultrapassar os momentos mais 'assombrados'."

O António, pela "lente" dos colegas e doentes

Alcino Correia Silva, utente da clínica
"O António é um excelente profissional e desempenha as suas funções de forma exímia. É muito cuidadoso com os doentes e sempre prestativo. Um forte colaborador."

Enfermeira Chefe Leonilde Amado
"Confiável, atencioso, dedicado, empenhado com as pessoas doentes e com a equipa multidisciplinar. A sua presença é sinónimo de boa disposição. É criativo, inovador e põe em prática as suas ideias."

Auxiliar Daniela Passos
"O António é um colega de trabalho muito profissional, dinâmico, responsável e atencioso com as pessoas doentes. Com a equipa de Auxiliares, coopera em todas as tarefas e traz harmonia e boa disposição à equipa."

ATM Arlindo Lourenço
"Sou fã número 1 do senhor Maia. Bom companheiro de trabalho. Uma pessoa fiel e responsável pelas suas "tarefinhas". Um excelente imitador, a mim imita-me na perfeição – tal qual como sou! É um colega de trabalho com quem se pode contar."

Dia Mundial do Rim: Saúde Renal

O Dia Mundial do Rim, celebrado a 12 de março, teve este ano como lema: "Saúde renal para todos e em qualquer lugar – da prevenção ao diagnóstico da doença e acesso igualitário aos cuidados de saúde". Saiba como Portugal e Espanha assinalaram e participaram nas campanhas comemorativas do Dia Mundial do Rim.

Comemorado todos os anos na segunda quinta-feira de março, o Dia Mundial do Rim é uma campanha global que visa aumentar a consciencialização da população sobre a importância da saúde renal.

Centenas de eventos públicos decorreram em todo o mundo, com o objetivo geral de chamar a atenção para os comportamentos preventivos, para os fatores de risco e para como é viver com a doença renal.

O Dia Mundial do Rim foi comemorado pela primeira vez em 2006 e continua a ganhar relevância desde então, entre os principais objetivos temos:

- Aumentar a consciencialização sobre a importância de mantermos os nossos rins saudáveis, enfatizar que a diabetes e a hipertensão são fatores de risco determinantes para Doença Renal Crónica (DRC).
- Incentivar o rastreio sistemático de todos os doentes com diabetes e hipertensão arterial.
- Promover comportamentos preventivos.
- Sensibilizar os profissionais de saúde de cuidados primários sobre o seu papel fundamental na deteção da DRC, especialmente em populações de alto risco.
- Sublinhar o importante papel das autoridades de saúde locais e nacionais no controlo da DRC. No Dia Mundial do Rim, todos os governos são incentivados a agir e a investir em rastreios da doença renal.
- Incentivar o transplante como a melhor opção de tratamento, quando indicado, para a DRC, e a doação de órgãos como uma iniciativa para salvar vidas.

Prevenção: essencial para reduzir a incidência da doença renal crónica

A doença renal crónica afeta entre 8 e 10% da população adulta e a prevenção é fundamental, uma vez que esta doença tem tratamento mas não tem cura.

As campanhas de prevenção ajudam a sensibilizar para a importância da manter uma boa saúde renal, através da adoção de estilos de vida saudáveis. A educação é essencial para reduzir a incidência de doença renal.

A vitória contra a doença renal começa na prevenção

A Fresenius Medical Care Portugal aderiu à campanha "A Vitória Contra A Doença Renal Começa na Prevenção", promovida pela Associação Nacional de Centros de Diálise – ANADIAL. Mais do que celebrar o dia 12 de março, decidimos participar na campanha durante todo o ano. Esta campanha visa aumentar o conhecimento e a compreensão sobre a doença renal crónica, promovendo a sua prevenção.

No último ano letivo, os nossos enfermeiros realizaram uma média de 15 sessões de sensibilização nas escolas primárias e secundárias em vários pontos do país. Um especial agradecimento às nossas equipas que se associaram à campanha, ensinando as crianças, adolescentes e idosos sobre questões de prevenção e de doença renal.

Poster da Campanha

Campanha nas escolas com sessões sobre a prevenção da DRC

«A Brigada de Prevenção em Espanha»

A equipa médica e de enfermagem dos nossos centros de diálise em Espanha, juntamente com as associações de doentes renais, desenvolveu uma campanha para estudantes com idades compreendidas entre os 5 e os 16 anos, a Brigada de Prevenção.

Etapas da campanha

Durante as sessões, a equipa da NephroCare fez uma apresentação simples e bem ilustrada sobre o rim, as suas principais funções, sobre o que acontece quando os rins falham, como podemos prevenir a doença renal e outras doenças relacionadas (diabetes, hipertensão, entre outras) e como podemos ajudar outras pessoas a evitá-las. Sempre que possível, alguns dos doentes dos nossos centros ou da Associação de Doentes Renais partilham a sua história. Estes testemunhos ajudam a aumentar a consciencialização para a prevenção, fazendo com que se sintam responsáveis por si mesmos e ajudem terceiros. Após a sessão, foi o momento dos alunos participarem nas atividades. Enquanto membros da "Brigada de Prevenção" por uma semana, têm uma enorme tarefa a seu cargo: sensibilizar colegas de outras salas de aula das diferentes faixas etárias, bem como

as suas famílias, para a importância da prevenção. Aos jovens, são então entregues folhetos e mensagens-chave, de forma a que estes possam explicar a informação e certificarem-se de que são compreendidos os conselhos a adotar para uma vida saudável e para evitar possíveis doenças.

Os jovens usam ainda um autocolante que os identifica como membros da "Brigada de Prevenção" e também recebem "Fichas saudáveis" com recomendações, para irem avaliando as suas conquistas, todas as semanas, em casa, com as suas famílias.

No final da semana, foi realizado um segundo encontro, no qual os alunos fizeram um balanço da experiência e partilham com os seus colegas de turma o que aprenderam.

Como reconhecimento do trabalho desempenhado, os alunos receberam uma recordação dos feitos conseguidos durante aqueles dias, em prol das suas famílias e dos seus colegas. Uma vez que o objetivo desta brigada é a prevenção, a campanha esteve em vigor até ao final do ano (não apenas no Dia Mundial do Rim) em diferentes escolas e envolvendo alunos de diferentes faixas etárias, de forma a que a mensagem atinja o maior número possível de pessoas. Estamos a reunir esforços para que o projeto seja aprovado pelo Ministério da Educação de Espanha e seja incluído na agenda de todas as escolas espanholas.

«Brigada de Prevenção: Heróis do Rim»

A «Brigada de Prevenção: Heróis do Rim» salienta a importância da adoção de hábitos de estilo de vida saudável: alimentação equilibrada, exercício físico, descanso adequado, hidratação correta, não fumar e consumo moderado de álcool, para prevenir o aparecimento da doença e atrasar o desenvolvimento da DRC, que afeta, atualmente, 10% da população em todo o mundo. O projeto envolve estudantes para que, através do seu exemplo, possam partilhar e incentivar outros colegas, familiares e amigos próximos a participar, aumentando a consciencialização para a importância de prevenir o aparecimento da doença renal.

Em que consiste a "Brigada de Prevenção"?

Os colegas dos nossos centros de diálise espalhados por Espanha, em colaboração com os doentes dos nossos centros, doentes já transplantados ou algumas associações de doentes renais, prepararam uma apresentação simples e ilustrativa acerca do que é o rim, das suas funções e do que acontece quando o rim deixa de funcionar. A ideia passa por partilhar a importância da prevenção, abordando como prevenir a doença renal e outras doenças associadas (diabetes, hipertensão), e como ajudar a população em geral a tomar consciência destas questões. Os testemunhos e as experiências dos doentes continuam a ser elementos-chave para os estudantes. O facto de tomarem consciência de que esta doença existe fá-los sentirem-se mais responsáveis, cuidando de si próprios e também ajudando outros a prevenir a doença. Após a apresentação, os alunos foram integrados em atividades práticas! Tornam-se "heróis pelo rim" por uma semana.

E recorrendo a vários materiais gráficos de formação que lhes foram fornecidos previamente, os alunos ficaram responsáveis por partilhar, informar e aconselhar outros colegas, amigos e familiares, sobre a adoção

A Educação é essencial para reduzir a incidência de doença renal.

de hábitos de estilo de vida saudável. Para registarem os seus feitos heroicos, cada aluno tomou nota dos contactos que fez numa tabela prédefinida na contracapa da brochura de formação. Mas não acaba aqui! Cada aluno recebeu a "Folha Saudável", com 5 recomendações/dicas para uma vida saudável. Durante uma semana, e sob a responsabilidade e supervisão de cada aluno, três membros da família preencheram o formulário e seguiram integralmente as recomendações, para que no final, em turma fizessem uma autoavaliação, não só das concretizações da sua família mas também da sua capacidade de assumir a responsabilidade de tão importante tarefa, partilhando com todos as suas experiências. Como reconhecimento do seu trabalho, todos os membros da brigada receberam diplomas, para assinalar que ser herói pelo rim não é um compromisso de uma semana, é um compromisso para a vida. Desde que iniciámos o projeto em 2014, já recebemos mais de 15 000 estudantes participantes, que ajudaram a passar as mensagens e a alcançar, indiretamente, mais de 1 000 000 de pessoas. Este projeto é muito enriquecedor, não só para as crianças, como também para quem orienta encontros e conversas:

Olga Martinez, Enfermeira Chefe do Centro de Diálise Madrid-San Luciano

«Partilhar esta experiência com crianças é extremamente gratificante. Elas querem aprender e nós aprendemos com elas. Sem darmos conta, acabam por incluir-nos no seu dia a dia de uma forma natural, comentando, pedindo e agradecendo por estarmos lá. Através desta iniciativa, conseguimos levar-lhes conhecimento, convidando-as a executar exercícios de prevenção, que serão particularmente úteis quando forem adultos. Eu participaria de novo sem qualquer dúvida.»

Mayte Curiel, Enfermeira Chefe do Centro de Diálise Madrid-Moncloa

«Ao longo desta experiência educativa, observámos crianças que ficaram interessadas em desenvolverem iniciativas de prevenção da doença renal. Valorizámos muito os bons momentos que vivemos e pretendemos continuar a apostar na formação, principalmente para os mais jovens.»

Belen Ramos Alcario, Enfermeira Chefe do Centro de Diálise Tarragona

«Foi gratificante explicar, não apenas a função renal e os hábitos saudáveis, mas também partilhar o trabalho que os enfermeiros desempenham todos os dias e simultaneamente assistir ao entusiasmo e à admiração das crianças. Observar a sua surpresa quando aprendem coisas novas. É fascinante ver as reações surpreendentes dos alunos, e até de professores. Permite-nos contribuir com conhecimento e introduzir hábitos saudáveis. Adicionalmente, permite-nos abordar a doença renal fora do contexto hospitalar. Resumindo, é uma experiência que certamente repetirei.»

Heróis pelo Rim não é apenas um compromisso de uma semana, é um compromisso para a vida!

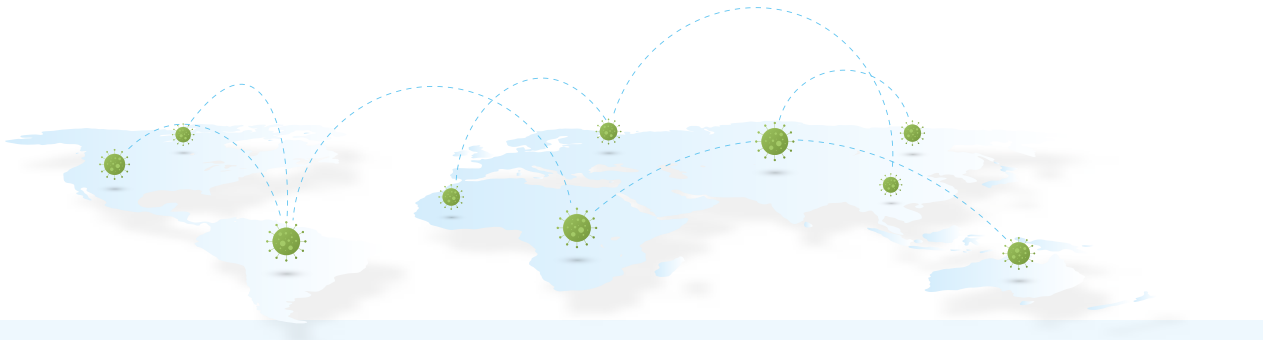
2020, Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira

A Organização Mundial de Saúde designou 2020 como o Ano do Enfermeiro e da Parteira. Este ano, mais do que nunca, sentimos como os enfermeiros são especiais nas nossas vidas. Obrigado por serem o coração e a alma da nossa organização.

Neste contexto de pandemia, em que foi pedido a todos que permanecessem em casa, os enfermeiros estiveram sempre na linha da frente. Os enfermeiros da NephroCare, incríveis profissionais, deram o exemplo. Estamos muito orgulhosos do seu trabalho e queremos dizer-lhes OBRIGADO. Porque nos inspiram todos os dias com o seu profissionalismo, sentido de compromisso e generosidade. E é por isso que decidimos dedicar-lhes estas páginas, explicando aos nossos doentes o que significa "Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira", através de testemunhos e experiências.

Ser Enfermeiro

Os enfermeiros desempenham um papel fundamental na prestação de serviços de saúde, na medida em que dedicam as suas vidas aos doentes, idosos, mães e bebés, dando resposta àquelas que são as suas necessidades diárias, essenciais ao bem-estar. O principal objetivo do Ano do Enfermeiro e da Parteira é celebrar o trabalho dos enfermeiros e das parteiras, realçando os muitos desafios que enfrentam, mas também chamar a atenção para a necessidade de investir nestes profissionais. O mundo precisa de mais 9 milhões de enfermeiros e parteiras para satisfazer as necessidades médicas da população mundial até 2030.



Mensagens-chave da Organização Mundial da Saúde:

- Os enfermeiros e as parteiras desempenham um papel vital na prestação de serviços de saúde;
- Fortalecer as equipas de enfermagem para alcançar a saúde global;
- Aumentar a liderança e a influência dos enfermeiros para melhorar os serviços de saúde;
- Demonstrar vontade política e reforçar o financiamento na área de enfermagem.

Obrigado por serem o coração e a alma da nossa organização

Conhece as seis razões pelas quais a OMS escolheu 2020 para ser o Ano Internacional do Enfermeiro e da Parteira?

Este ano assinala-se o 200.º aniversário do nascimento de Florence Nightingale, fundadora da enfermagem moderna. Florence nasceu em 1820 e o seu aniversário é comemorado todos os anos no dia 12 de maio, Dia Internacional dos Enfermeiros. Em 2020, porém, as celebrações estenderam-se por todo o ano. E será ainda em 2020 que a Organização Mundial da Saúde publicará o primeiro relatório sobre o estado da enfermagem no mundo, no qual descreve a força de trabalho em Enfermagem entre os Estados-membro da OMS, fornecendo uma avaliação da "adequação ao objetivo" relativamente às metas do 13.º Programa Geral de Trabalho. Este é o culminar da campanha mundial Nursing Now (Enfermagem Agora), lançada em 2018 e que terminará no final de 2020. A ação Nursing Now concentra-se em cinco áreas: assegurar que os enfermeiros e enfermeiros especialistas em Saúde Materna e Obstétrica tenham uma voz mais proeminente na elaboração de políticas de saúde; encorajar um maior investimento na força de trabalho de enfermagem; recrutar mais enfermeiros para posições de liderança; conduzir investigações que ajudem a determinar onde os enfermeiros podem ter maior impacto; e partilhar as melhores práticas de enfermagem. Os enfermeiros constituem mais de 50% da força de trabalho na área da saúde em muitos países. Os enfermeiros estão geralmente na linha de frente dos cuidados e, em alguns casos, podem ser o único provedor de saúde na região, especialmente em países em desenvolvimento. No entanto, verifica-se um grande défice de enfermeiros. Devido ao papel importante que desempenham na força de trabalho de saúde em todo o mundo, os enfermeiros e enfermeiros especialistas em Saúde Materna e Obtetrícia representam mais de 50% da falta de profissionais de saúde até 2030.

O apoio aos enfermeiros impulsiona o crescimento económico e a igualdade de género: a OMS fala frequentemente do "triplo impacto" que se obtém quando damos aos enfermeiros o que eles precisam: melhor saúde, economias mais fortes e maior igualdade de género. É um facto que, embora os homens possam e se tornem enfermeiros, a grande maioria dos enfermeiros em todo o mundo são mulheres.

Queremos celebrar a Enfermagem! Queremos celebrar os nossos enfermeiros, que com dedicação, empatia e elevado profissionalismo cuidam dos nossos doentes, em todo o mundo, todos os dias.

Algumas destas fotos foram captadas antes do surto de pandemia do Novo Coronavírus e é por isso que mostram profissionais sem máscara.

We
stayed
at
work
for
you!
Please
stay
at
home
for us!

NephroCare

NephroCare Crete

NephroCare

NephroCare

A OMS nomeou 2020 como o Ano do Enfermeiro e da Parteira. Este ano, mais do que nunca, percebemos o quão especiais são os enfermeiros nas nossas vidas. Marjelka Trkulja, da Direção de Enfermagem para a região da Europa, Médio Oriente e África, partilhou connosco a sua visão e experiência.

A sua história e lugar na organização

A minha carreira de enfermeira começou em 1992 e nessa altura estava longe de imaginar até onde me iria levar. Não que não tivesse esperanças nem aspirações, mas o início da minha vida profissional coincidiu com o período de incerteza provocado pela guerra da Croácia, o meu país natal. Naquele tempo, ser enfermeira não era nada fácil. Ganhar conhecimento e experiência foi um verdadeiro desafio. Mas o hospital universitário rapidamente se tornou o meu ambiente preferido. Sempre gostei de aprender coisas novas, por isso investi na minha profissão e, quando a guerra terminou, formei-me em enfermagem. O que me levou a concretizar outro sonho: ser professora na Escola Universitária de Medicina, em Rijeka. Durante 15 anos fiz parte de uma das mais importantes universidades da Croácia. Aprendi muito. E o facto de querer aprender mais, em termos práticos, abriu-me as portas da Fresenius Medical Care Croácia. Entrei como formadora responsável a nível nacional, dando formação sobre novos equipamentos, técnicas e aplicações, e mais tarde enquanto Diretora Nacional de Enfermagem, passei a coordenar todos os enfermeiros da NephroCare, na Croácia, e a orientar a implementação dos nossos padrões de cuidados de saúde. Além da enfermagem pura, o facto de ter trabalhado nove anos como gestora proporcionou-me um grande conhecimento e impulsionou o meu desenvolvimento na área de gestão em enfermagem. Mais tarde, concluí o mestrado em Ciências da Enfermagem. E em 2016 tive a oportunidade de trabalhar em gestão, a uma grande escala. Fiquei muito feliz por aceitar o novo desafio e mudar-me, com a minha família, para a Alemanha, onde assumi a função de Diretora de Enfermagem da NephroCare para a região EMEA (Europa, Médio Oriente e África). Este foi um cargo realmente empolgante: permitiu-me liderar uma equipa de enfermeiras fantásticas e trabalhar diariamente com colegas maravilhosos da comunidade de enfermagem, bem como com muitos outros especialistas e profissionais. Se me fosse dada a oportunidade de mudar algo na minha experiência e percurso, julgo que pouco mudaria.

As suas experiências em clínica

A experiência da enfermagem e, especialmente, a experiência em diálise durante o período de guerra foi diferente em muitos aspectos. O que nos faltava em equipamentos básicos, materiais e opções de tratamento, era compensado com união e solidariedade. O turno da noite era sempre assustador, mas ganhávamos coragem e satisfação quando todos os doentes chegavam a casa em segurança. De acordo com a minha experiência, os enfermeiros estão orientados para adquirir conhecimento de forma a facilitar e a melhorar a vida dos doentes em diálise, apoiando-os a desfrutar cada momento da vida.

Porque é que o Ano do Enfermeiro e da Parteira é tão importante para si?

O Ano do Enfermeiro e da Parteira ajudou a chamar a atenção para a enfermagem a nível global, e a sensibilizar o público para a enfermagem em geral. A pandemia do Novo Coronavírus veio trazer desafios adicionais, mas o foco sobre a enfermagem deve permanecer para além desta pandemia. O enfermeiro é uma profissão única e de extrema importância na sociedade, mas também cheia de desafios. Se pudermos "encorajar" os enfermeiros para que se sintam orgulhosos da sua profissão e tenham voz, para que aprendam e atuem com todas as suas capacidades e vasto conhecimento, estaremos a "encorajar" também os doentes. A enfermagem tem perdido atrativos enquanto profissão, sendo que a maior perda tem sido a do reconhecimento. A enfermagem não é reconhecida e valorizada em todos os lugares da mesma forma. Em alguns países, não é bem considerada uma profissão e os enfermeiros têm salários baixos. Em outros países, os enfermeiros são gestores das clínicas e/ou prescrevem tratamentos e, como tal, são reconhecidos. Por fim, os enfermeiros são uma parte crucial do sistema de saúde e devem reivindicar o seu lugar com conhecimento, experiência e competência. Este é um lugar que não nos é dado, terá que ser alcançado, através da nossa presença e participação nas grandes discussões. É aqui que temos que fazer um grande esforço e ser suficientemente corajosos para ter voz, e é disto que fala também a campanha do Ano do Enfermeiro e da Parteira.

O que pretende que os doentes saibam sobre o Ano do Enfermeiro e da Parteira

Estou certa de que todos os doentes estão bem informados sobre a nossa campanha e até já partilharam as suas opiniões. Até porque são eles a principal razão pela qual nós, enfermeiros, somos apaixonados por esta profissão. Acabamos por fazer parte da família do doente, e isso acontece com toda a naturalidade em ambiente de diálise, na clínica. Para os doentes, os enfermeiros são confidentes, são pessoas a quem podem colocar perguntas difíceis, e confiar. Para os enfermeiros, o bem-estar do doente e o desejo de garantir-lhe o melhor tratamento é uma parte fundamental da nossa profissão e, portanto, faz parte da nossa natureza. A minha mensagem final para os nossos doentes: sintam-se livres e à vontade para expressarem os vossos medos, dúvidas, pensamentos e necessidades, junto dos enfermeiros, mas não se esqueçam também de agradecer-lhes todas as coisas boas que eles fazem por vós.

Marjelka Trkulja

João Fazendeiro Matos Nursing Care Coordination in Care Operations para a região EMEA e Diretor Nacional de Enfermagem em Portugal, detem uma vasta experiência a nível nacional e internacional na área de enfermagem, formação e gestão. Com uma perspetiva alargada de diferentes realidades, culturas e pessoas, mas unidas por um objetivo comum: a prestação de cuidados de excelência onde os doentes são a máxima prioridade. João partilhou conosco a sua visão sobre a enfermagem e neste artigo realça o perfil de uma carreira na linha da frente, onde não pode faltar dedicação, espírito de missão e sacrifício pessoal.

Ser enfermeiro é…

De acordo com o Conselho Internacional de Enfermeiros, a Enfermagem engloba o cuidado autónomo e colaborativo de indivíduos de todas as idades, famílias, grupos e comunidades, doentes ou saudáveis e em todos os contextos. A enfermagem inclui a promoção da saúde, a prevenção de doenças e o cuidado de pessoas doentes, deficientes e em fases terminais das suas vidas. Defesa, promoção de um ambiente seguro, investigação, participação na formulação de políticas de saúde e na gestão de pessoas doentes e sistemas de saúde e educação também são papéis-chave da enfermagem. (traduzido de 'ICN, 2002'). Historicamente podemos dizer que pessoas que cuidam de pessoas se confunde com a história da própria humanidade. O instinto de proteção e de grupo, o instinto de maternidade e paternidade, cuidar dos idosos e dos mais fracos é intrínseco ao ser humano. No entanto, a atribuição destas funções a pessoas que a elas se dedicavam de uma forma mais ou menos exclusiva tem variado ao longo do percurso da história. Desde as primeiras cuidadoras com profunda relação religiosa, passando por uma posterior fase em que os cuidadores, pelos riscos associados aos cuidados, sobretudo em tempos de doenças muito contagiosas como a peste, eram os proscritos pela própria sociedade, até ao momento em que a arte do cuidar voltou à esfera religiosa na qual se manteve até bem próximo dos nossos dias. Entretanto, a enfermagem moderna começa com as importantes contribuições de Florence Nightingale que, com diversas mudanças comportamentais e gestos sistemáticos, produziu grandes impactos na redução da morbilidade e mortalidade, incluindo as medidas de higiene e controlo de infeção, mas não menos importante, contribuiu para a estatística nos cuidados de enfermagem. Ela tam-

João Fazendeiro

bém compartilhou o seu conhecimento com as publicações "Notas sobre Enfermagem" e "Notas sobre o Hospital", revisitando o importante conceito de "Primeiro não causar dano" atribuído a Hipócrates. O enfermeiro da atualidade é um profissional com elevada formação não tendo no entanto perdido o que mais tem caracterizado a nossa profissão – dotado de elevada compaixão e competência – fazer o bem à pessoa humana. Na perspetiva do reconhecimento social, o percurso histórico da profissão teve contributos positivos e negativos para a imagem do enfermeiro perante a própria sociedade. Assim, a por vezes difícil missão de demonstrar o seu papel cabe frequentemente aos próprios enfermeiros, mas não menos importante, é uma responsabilidade dos líderes e das organizações de prestadores de cuidados de saúde. O enfermeiro moderno baseia as suas práticas no conhecimento e na evidência e é por isso mesmo que – muitas vezes munido de um elevado espirito de missão e mesmo algum sacrifício pessoal – para além da prestação dos cuidados propriamente dita e da formação contínua, desenvolve importantes atividades de investigação que são de algum modo o motor do desenvolvimento e da melhoria dos cuidados que presta às pessoas doentes. Eis apenas alguns exemplos de estudos efetuados e partilhados com a comunidade internacional que contribuem para esse mesmo desenvolvimento dos cuidados numa escala mais abrangente:

"O resultado de um programa de ensino ao doente sobre o comportamento de autocuidado do seu acesso vascular" (Marta Cunha)

"Resultados centrados no doente: preocupações com a qualidade de vida reportadas por doentes em diálise" (João Barros)

"Coordenação dos cuidados às pessoas doentes com DRC submetidas a hemodiálise" (Ana Lino)

"Avaliação das necessidades de cuidados das pessoas doentes com doença renal crônica durante a hemodiálise" (Margarida Ferreira)

"Educação e promoção da saúde em doentes em hemodiálise – papel do enfermeiro no processo de aprendizagem" (Mário Mateus)

Mas no final os enfermeiros são antes de mais pessoas que cuidam de pessoas. Enquanto enfermeiros estaremos sempre ao vosso lado, procurando garantir e dedicando-nos à Segurança do Doente.

O nosso papel não se esgota apenas no cuidar em situação de doença, é também o de promover o bem maior que é a saúde e o bem-estar.

Nós acolhemos, cuidamos e protegemos. Ensinamos, pesquisamos e procuramos soluções. Confortamos, encorajamos e batalhamos consigo… até que consiga vencer! E estaremos sempre muito gratos pela vossa compreensão e envolvimento nos cuidados que vos prestamos. O nosso trabalho apenas faz sentido se do vosso lado encontrar ressonância. Contaremos sempre convosco. Contem sempre connosco!

O enfermeiro moderno baseia as suas práticas no conhecimento e na evidência, munido de um elevado espírito de missão, e muitas vezes com algum sacrifício pessoal.

Celebrações que unem o mundo: Carnaval

O Carnaval é uma das festas mais coloridas e divertidas do ano, em todo o mundo. E seguindo a tradição, a NephroCare não podia deixar de comemorar este evento nas suas salas de diálise.

Música nas ruas, disfarces coloridos e festa são imagens que nos vêm à memória quando ouvimos falar de Carnaval. A palavra Carnaval deriva do latim "Carnem levare", fazendo referência ao último banquete celebrado antes do início da Quaresma, um período em que, para os crentes, não é permitido comer carne. As origens desta festa remontam à Idade Média, embora não haja certezas acerca do povo que terá celebrado pela primeira vez o Carnaval.

Há quem defenda que, em Itália, por volta do século XIII, já eram realizadas festividades muito próximas daquelas que conhecemos hoje e que mais tarde se terão espalhado pelo mundo cristão, na altura.

Carnavais pelo mundo

Atualmente deparamo-nos com festas icónicas, como o Carnaval de Veneza, em Itália, conhecido pelas elaboradas máscaras venezianas, o Carnaval do Rio de Janeiro, no Brasil, com desfiles no Sambódromo e pelas ruas, ou o famoso Mardi Gras, na cidade de Nova Orleães, EUA, onde é tradição vestir verde e roxo. Em Portugal, a rota da folia, das noites mágicas e dos desfiles alegóricos passa principalmente por Torres Vedras, Sesimbra, Loulé, Ovar, Funchal, Lisboa, entre outros destinos que confirmam a forte tradição carnavalesca no nosso país.

A NephroCare Espanha levou o espírito carnavalesco para as salas de tratamento

Em Espanha, o Carnaval de Tenerife é incontornável, pelos seus bailarinos e fantasias brilhantes, assim como o de Cádiz, célebre pela música e pelo humor, sem esquecer o de Badajoz, considerado um dos melhores da Europa.

Mais uma vez, as equipas das nossas clínicas NephroCare surpreenderam-nos com a sua criatividade, ao trazerem a alegria, as cores e as emoções da festa do Carnaval para dentro das salas de diálise. Obrigado às clínicas e às suas equipas pelo constante esforço e entusiasmo!

As fotografias foram captadas antes do surto da pandemia do Novo Coronavírus, razão pela qual os nossos profissionais e doentes estão sem máscara.

Como lidar com a fome emocional

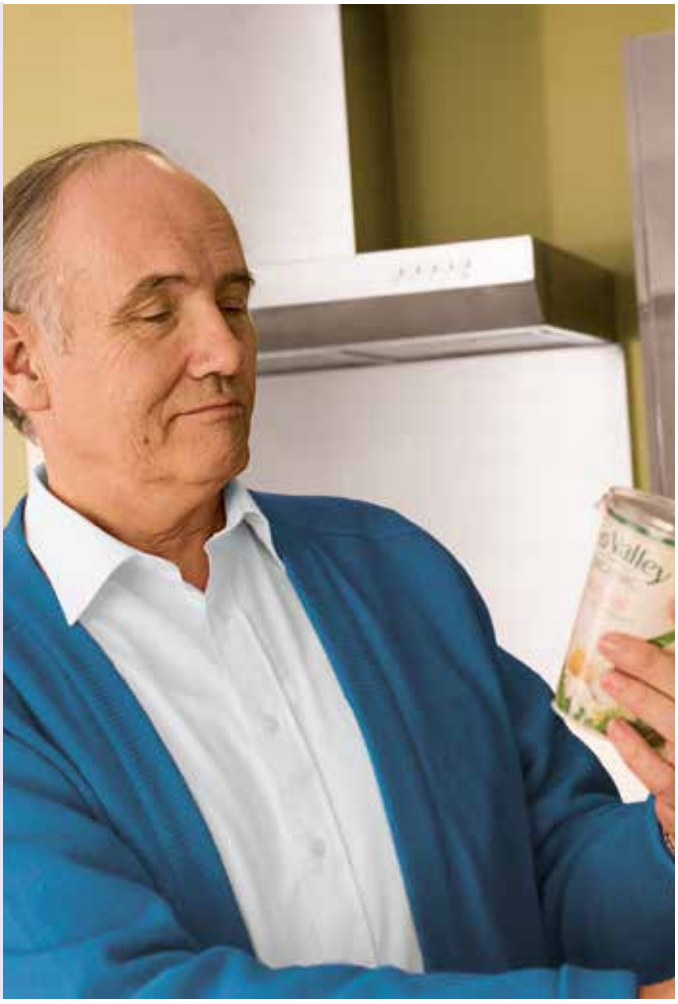
Quando comemos para nos sentirmos melhor ou para aliviar sintomas de stress, temos tendência a optar por comida menos saudável e doces. É verdade que este comportamento não resolve os nossos problemas emocionais. É importante aprender a gerir as emoções e seguir uma alimentação "amiga dos rins".

Nestes meses que atravessámos de fases de confinamento, tornou-se importante aprender a lidar com sentimentos negativos. É importante estarmos conscientes de emoções como stress, solidão, frustração ou ansiedade. A saúde psicológica é fundamental para o bem-estar. Nesse sentido, partilhamos alguns conselhos para aprender a gerir melhor as emoções:

- Mantenha a mente ocupada com as tarefas domésticas, em vez de pensar demasiado
- Mantenha o foco e cuide bem da saúde mental e física
- Tente ver oportunidades onde outras pessoas veem problemas
- Mantenha sempre uma atitude otimista e positiva
- Expresse e partilhe atitudes positivas quando comunica com outras pessoas
- Mantenha contacto com amigos e familiares através do telefone ou de outros meios digitais
- Filtre a quantidade e a qualidade das informações que recebe
- Não ouça ou partilhe informações que não estão confirmadas pelas autoridades de saúde locais

Evite comer em excesso e ceder a "desejos"

Não se deixe enganar pelas emoções e aprenda a distinguir entre fome fisiológica e fome emocional. Coma apenas quando sentir realmente vontade e necessidade física. Perante sentimentos negativos muito fortes e quando não for capaz de controlar as emoções, procure orientação médica.



Fome emocional versus Fome fisiológica

No caso de fome emocional, deve começar por identificar quais os estímulos pessoais, sentimentos ou situações que o motivam a procurar conforto na comida?

A fome emocional surge repentinamente	A fome fisiológica surge de forma gradual
Na fome emocional, sentimos que é preciso satisfazê-la imediatamente	A fome fisiológica pode esperar
Na fome emocional, há ansiedade por "alimentos de conforto" específicos	A fome fisiológica permite várias opções – escolhemos alimentos que nos parecem alternativas saudáveis
A fome emocional não é satisfeita com o estômago cheio	A fome fisiológica deixa de existir quando nos sentimos "satisfeitos"
A alimentação emocional está associada a sentimentos de culpa e vergonha	Comer para satisfazer a fome fisiológica não gera sentimentos negativos

Fonte: https://www.helpguide.org/

Nutrição e Compras: Conselhos para uma alimentação saudável

É fundamental que faça uma alimentação de acordo com as indicações dadas pelo seu nutricionista, não se esqueça da importância de controlar a ingestão de líquidos, potássio e fósforo. Não há evidências científicas de que os alimentos sejam uma fonte ou via provável de transmissão do coronavírus (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, EFSA). Desta forma, pode continuar a comprar e a consumir os alimentos que lhe estão recomendados e adequados à sua saúde. Contudo, recomendamos que siga rigorosamente as medidas de higiene, especialmente ao manusear alimentos crus:

- Lave cuidadosamente a comida, mãos, superfícies de cozinha e utensílios, como facas e tábuas de cortar, com água quente e sabão durante a preparação das refeições
- Use utensílios diferentes, como facas e tábuas, para alimentos crus e cozidos
- Cozinhar ou aquecer alimentos pode ser uma medida de segurança adicional, pois o vírus é sensível ao calor
- Guarde alimentos frescos e perecíveis no frigorífico, para que durem mais tempo
- Dê um bom uso ao congelador para preservar alguns alimentos e prolongar a sua validade

Guia de compras – Algumas dicas importantes

Em fases de confinamento, se possível, evite fazer compras sozinho. Peça ajuda à família e amigos ou encontre um serviço de entregas ao domicílio. Não negligencie a alimentação e siga as recomendações do médico ou nutricionista. Tome nota:

- Planeie e faça uma lista de compras para que não se esqueça de nada
- Confirme se tem alimentos em stock para um período de quinze dias
- Compre alimentos com prazo de validade prolongado ou alimentos enlatados, mas evite alimentos processados
- Tenha cuidado com produtos duradouros, como o feijão ou a ervilha, pois são ricos em fósforo e potássio; consuma estes alimentos de forma moderada e não em longos períodos, entre tratamentos

Ao receber a sua encomenda, evite o contacto direto com a pessoa que entrega as compras. Mantenha a distância de segurança e evite cumprimentos que envolvam contacto direto. Depois de receber a comida, retire as embalagens e separe-as. Deverá lavar as mãos com água e sabão, no mínimo durante 20 segundos, antes de tocar na comida.

Recomendações para a sua lista de compras

- Legumes: compre-os crus ou congelados
- Hidratos de Carbono: arroz, massa, pão (para congelar) não deve ficar de fora da lista de compras
- Carne e peixe: se optar por comprar carne e peixe fresco, congele uma parte e consuma o alimento mais fresco nos dois dias seguintes
- Frutas: como as frutas são alimentos perecíveis, compre sempre frutas frescas (e não maduras), evite frutas com um alto teor de potássio como a banana ou o quivi, e conserve frutas em lata (sempre no sumo da própria fruta)
- Ovos: não devem faltar; guarde-os no frigorífico, para durarem mais tempo
- Laticínios: compre leite de longa duração. De entre os lacticínios, a melhor opção é o queijo curado.

Aprenda a gerir as emoções: Continue a mexer-se!

Em casa, o segredo é fazer atividade física e aproveitar para fazer o que gosta

Atividades que pode fazer em casa:

• *Mantenha-se ativo.* Faça exercício em casa. Experimente um treino virtual com um instrutor ou assista a vídeos de exercícios disponíveis online.

• *Organize a sua casa.* Faça uma limpeza e organize a sua casa. Livre-se do lixo que só ocupa espaço. Aproveite para reciclar ou o que já não usa ofereça a quem precisa.

• *Melhore as suas competências na cozinha.* Prepare refeições dignas de uma estrela Michelin para toda a família. Se precisar de inspiração, visite o nosso site www.nephrocare.pt onde as nossas nutricionistas disponibilizam receitas adequadas para doentes em diálise.

• *Veja séries, filmes e programas.* Aproveite ao máximo esta pausa para relaxar e ver as suas séries favoritas. Assista ao filme que queria ver já há muito tempo. Reveja um programa divertido e que o contagie com bom humor.

• *Melhore os seus hábitos de leitura.* Coloque os gadgets de lado e dedique-se à leitura. Se tem filhos em casa, defina uma rotina de leitura, uma história antes de adormecer, ensine-os a ler as primeiras palavras ou estabeleça um "momento de leitura".

• *Aprenda um novo idioma.* Existem vários cursos online gratuitos. Pode também usar sites e aplicações de idiomas. Faça uma pequena pesquisa e encontrará várias opções.

• *Invista em formação.* Dedique algum tempo a adquirir ou a aperfeiçoar os seus conhecimentos em determinada área. Faça a formação que tanto deseja. Existem vários cursos e formações com certificação online, e alguns deles são gratuitos.

• *Pratique meditação.* Como estar em casa, trabalhar, cuidar das crianças, assumir todas as tarefas domésticas, e ainda ter tempo para nós? Antes de ir dormir ou antes de toda a família acordar, dedique alguns minutos do seu dia a praticar meditação. Aprenda a controlar a ansiedade e o stress, desencadeados por situações como aquela que estamos a viver e foque-se no bem-estar.

A doença renal e o Verão

Enquanto doente renal, há determinadas medidas que deve adotar durante os meses mais quentes de Verão. Estas medidas também devem incluir boas práticas de proteção contra o Novo Coronavírus. A distância social é importante, mas não chega.

O bom tempo convida a dar passeios ao ar livre e idas à praia, mas, em tempos de pandemia, tenha sempre presente os cuidados necessários.

No que respeita à exposição ao sol, benéfica para a saúde, é preciso moderação, uma vez que os raios ultravioletas em excesso podem ser prejudiciais para a pele. Há que desfrutar do sol com "conta, peso e medida".

Sobretudo quando se é doente renal, em que é prioritário estar alerta e prevenir eventuais complicações. A desidratação, por exemplo, prejudica a função renal. Se por um lado as férias são sinónimo de praia, piscina e calor, por outro estes cenários inspiram maiores cuidados.

As seguintes precauções que partilhamos consigo são determinantes.

Os doentes renais devem:

- Evitar a exposição ao sol durante as horas mais quentes;
- Utilizar roupas frescas;
- Beber a quantidade de líquidos aconselhada pelo médico;
- Evitar bebidas com cafeína, sal e álcool;
- Evitar caminhadas ao ar livre nas horas de maior calor, entre as 11 e as 17 horas;
- Utilizar protetor solar, com fator igual ou superior a 30;
- Utilizar proteção para a cabeça e para os olhos;
- Monitorizar a pressão arterial;
- Estar alerta para sensações de tontura;
- Estar atento/a à fadiga e à "aceleração" cardíaca ou batimento cardíaco irregular.

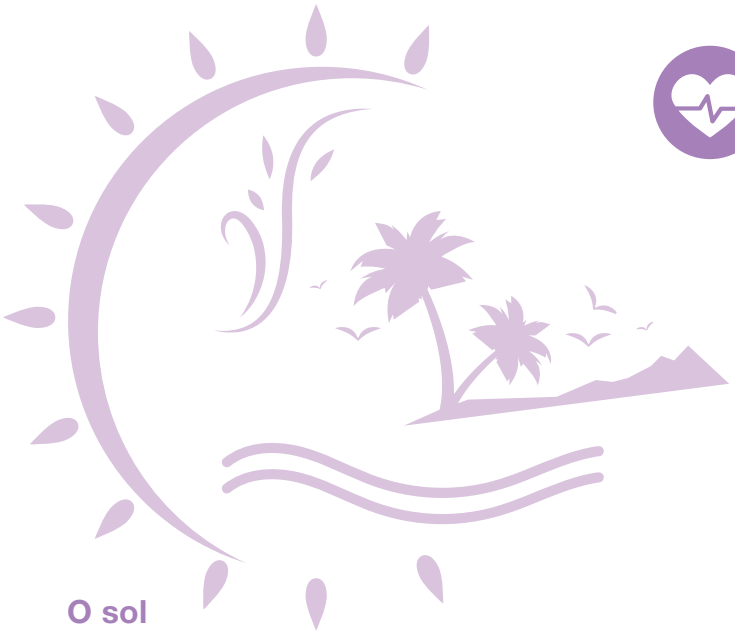
Se após a exposição a temperaturas elevadas **sentir:**

- Aumento da temperatura corporal;
- Cansaço atípico;
- Tonturas;
- Falta de ar;
- Boca ou garganta seca.

Atue de imediato:

- Coloque-se num lugar fresco;
- Sugue cubos de gelo pequenos (substituindo a água);
- Refresque o corpo com água fresca (spray);
- Avalie a temperatura corporal;
- Entre em contacto com o SNS24 (808 24 24 24);

Os doentes em tratamento de diálise ou que têm cateteres devem ser particularmente cuidadosos na praia e/ou na piscina, uma vez que não podem molhar a zona do cateter, dado o risco de desenvolver infeção.



O sol

A luz do sol é boa para a nossa saúde, na medida em que **aumenta a absorção de vitamina D.** No entanto, quando não sabemos proteger-nos do sol, este pode ser um inimigo.

Existem **dois tipos de raios ultravioleta que podem prejudicar a pele:** os raios UVA e os raios UVB. Os **raios UVA** são responsáveis pelo bronze (produzem melanina), mas também pelas manchas e rugas na pele. Os **raios UVB** estão associados à vermelhidão e aumentam o risco de cancro da pele.
É por isso que a exposição ao sol deve ser responsável, sempre acompanhada de protetor solar de amplo espectro, que proteja a pele de ambos os tipos de raios ultravioletas. Mas atenção, mesmo com protetor solar, **evite a exposição ao sol entre as 11 da manhã e as 17 horas**, altura em que a radiação é mais intensa e perigosa. Neste intervalo, use uma t-shirt, proteja-se sob um guarda-sol ou mantenha-se longe da praia.

As **consequências de uma exposição solar excessiva** são muito graves, podendo surgir apenas anos depois.
Mesmo quando está nublado e parece haver pouco sol, aplique protetor solar de qualquer forma, pois até em dias nublados existe radiação UVA e UVB. Além de que **o vento, sendo quente, também queima a pele**, podendo deixar marcas tão ou mais graves que o próprio sol. Outro conselho: não adormeça na praia quando estiver deitado/a ao sol!

Os benefícios do sol

O sol é necessário à vida e oferece-nos muitos benefícios. A luz solar tem impacto na nossa energia, melhorando o humor e o sistema imunitário. As vantagens de tomar banhos de sol:

1. reduz o risco de depressão;
2. melhora a qualidade do sono;
3. promove uma pele mais limpa e uma aparência mais saudável;
4. contribui para o equilíbrio hormonal;
5. combate toxinas
6. melhora a circulação sanguínea;
7. oferece vitamina D;
8. fortalece ossos e articulações;
9. aumenta o bem-estar e a tranquilidade;
10. fortalece o sistema imunitário.

Protetor solar

O protetor solar é indicado para adultos e crianças, pois funciona como uma **barreira contra os raios UV.**

Escolha um protetor com um Fator de Proteção Solar (FPS) adequado para a sua pele, sendo que o recomendado é um FPS 30 para o corpo e 50 para o rosto. No caso de crianças ou idosos, aconselha-se um FPS de 50 ou superior.

Em situações de escaldão/queimadura solar, deverá aplicar água fria na pele queimada, para diminuir a temperatura dessa região do corpo, e não deverá expor-se ao sol durante dois ou mais dias. Deve ainda hidratar a pele com um creme adequado, evitar tomar banho com água quente. Perante uma queimadura grave ou que não apresente sinais de melhoria, consulte um médico.

Banhos de mar ou piscina

Quando o tempo está muito quente, apetece dar um mergulho no mar ou na piscina. **Porém, a água, assim como o sol, pode oferecer alguns perigos,** para os quais deve estar alerta:

- Escolha **uma praia vigiada**, com nadador-salvador e preste atenção à bandeira. O ideal é optar por praias com Bandeira Azul;
- Evite entrar na água muito fria de forma brusca. O **choque térmico pode ser fatal**, a digestão pode parar, pode desmaiar ou até sofrer um ataque cardíaco.
- **Respeite os tempos de digestão**, que rondam as 2 horas e meia e as 3 horas, consoante fez uma refeição mais leve ou pesada.

Mantenha as medidas anti-COVID na praia

Na praia, as medidas mais importantes para evitar a transmissão do Novo Coronavírus são: distanciamento social, etiqueta respiratória (proteger o espirro com um lenço ou com o braço), desinfeção das mãos, não utilizar espreguiçadeiras, gaivotas, etc. Se usar estes equipamentos, desinfete-os antes da utilização. A maioria destas medidas implica também a redução do número de pessoas nas praias, limitações nos parques de estacionamento, no número de toldos de praia e de chapéus de sol.

IMPORTANTE:

- Não toque nos olhos, nariz ou na boca sem antes higienizar as suas mãos.
- Use uma máscara que esteja de acordo com as recomendações.
- Mantenha o distanciamento social.
- Mantenha as mãos limpas.

Lembre-se, na praia, na piscina ou na rua, proteja-se e ajude a combater a propagação da doença:

- Lave as mãos frequentemente, por 40 segundos, com água e sabão, ou desinfete-as com gel à base de álcool;
- Proteja o nariz e a boca com um lenço ou braço, ao tossir ou quando espirrar;
- Respeite a distância de, pelo menos, dois metros.

Alimentação e Hidratação

Para os doentes em hemodiálise, o controlo da ingestão de líquidos é essencial para impedir a acumulação de fluidos entre tratamentos. Em excesso, o líquido sobrecarrega o coração, podendo causar hipertensão, problemas cardíacos e dificuldades respiratórias.

Dicas para lidar com a sede em dias quentes:

- Evite bebidas ricas em açúcar, pois causam ainda mais sede.
- Os líquidos devem ser ingeridos, em pequenas quantidades, ao longo do dia.
- Uma fatia de limão pode estimular a saliva e humedecer a boca. No máximo, pode usar duas rodelas de limão por dia devido ao elevado teor de potássio desta fruta.
- A melhor forma de reduzir a ingestão de líquidos é evitar a sede provocada pela ingestão de sal. Evite alimentos ricos em sal.
- Além da água, existem outros alimentos que também são considerados líquidos: sopa, sumos, refrigerantes, chá, café, leite, iogurtes líquidos, gelados e gelo. No entanto, as melhores opções são água, chá, leite, café de cevada na cafeteira ou café de máquina e carioca de café (fraco).

Faça uma alimentação variada

Evite sal e acúcar em excesso. Substitua o sal por ervas ou especiarias. Evite alimentos processados ou pré-cozinhados. Aumente o consumo de frutas e legumes e faça várias refeições por dia.

Conserve bem os alimentos

Preste atenção às embalagens e ao transporte das refeições que leva para comer fora de casa. E quando está a fazer compras, deixe os congelados ou a comida que precisa de refrigeração para o fim; assim que chegar a casa, acondicione-os de imediato.

Resumindo, se deseja ter umas férias tranquilas e sem grandes incidentes, lembre-se de todas estas precauções e, acima de tudo, dê o exemplo aos jovens da sua família.

Como fazer massa fresca

Sabia que é bastante fácil confecionar massa fresca em casa? Muito fácil, mesmo! Sugerimos uma receita deliciosa para preparar uma massa base e um guia passo-a-passo para ajudá-lo durante todo o processo.

Neste artigo, vamos orientá-lo em todas as etapas e com todo o detalhe para que consiga confecionar massa fresca de forma fácil e rápida. Misture e amasse a massa cerca de 10 minutos e, em seguida, deixe descansar por 30 minutos. Pode aproveitar esse período para preparar os ingredientes do molho, que irá acompanhar a massa. Depois de descansar, desenrolar e cortar a massa poderá levar cerca de 10 a 20 minutos, dependendo da sua destreza e de quantas mãos o estão a ajudar na cozinha.

Preparados? Vamos fazer massa fresca.

(cerca de 4 a 6 porções)

Ingredientes

2 chávenas de farinha, mais uma "dose" extra para ajudar a enrolar a massa
1/2 colher de chá de sal
3 ovos grandes

Equipamento

Taça de mistura
Vara de arames para bater as claras
Máquina de fazer massa (consulte as notas adicionais para saber como enrolar a massa à mão)
Tabuleiro de ir ao forno
Toalha limpa

INSTRUÇÕES

1. Misture a farinha e o sal: bata a farinha e o sal com um garfo numa tigela de tamanho médio.

2. Adicione os ovos: bata os ovos com o garfo para misturá-los. Faça um buraco no meio da farinha e coloque os ovos dentro do buraco.

3. Comece a misturar a farinha e os ovos: à medida que bate os ovos, comece a puxar gradualmente a farinha do fundo e dos lados da tigela para envolver. Não apresse esta etapa. No início, os ovos parecem envolvidos numa polpa. Após adicionarmos a farinha suficiente, a massa ficará muito macia. Não se preocupe se tiver usado toda a farinha.

4. Amasse a massa: Estenda a massa num balcão limpo polvilhado de farinha. Comece por dobrar delicadamente a massa, achatando e dobrando novamente. No início, será extremamente macio e depois gradualmente começará a ficar mais firme. Quando estiver firme o suficiente, comece a amassar a massa. Adicione mais farinha, se necessário, para evitar que a massa se agarre às suas mãos ou ao balcão. Corte a massa com uma faca; se continuar a ver muitas bolhas de ar, continue a amassar. A massa está pronta quando forma uma bola elástica suave e tem poucas bolhas de ar quando cortada.

5. Deixe a massa descansar: limpe e seque a tigela. Coloque a massa e cubra-a com um prato ou película aderente. Deixe descansar no mínimo 30 minutos. Nota: Nesta fase, a massa pode ser guardada no frigorífico durante 24 horas. Deixe descansar à temperatura ambiente antes de começar a enrolar.

6. Divida a massa: polvilhe generosamente um tabuleiro (de forno) com farinha e passe a bola por cima (caso a massa pegue à tigela; use uma espátula ou raspador, se necessário). Divida a massa em quatro partes iguais. Polvilhe estas porções com farinha e cubra com um pano limpo. Nota: Neste momento, é importante manter a massa polvilhada de fari-nha para impedir que a massa se agarre às suas mãos ou ao rolo de cozinha enquanto trabalha. Se a massa começar a ficar pegajosa ao enrolá-la, polvilhe-a com farinha. Polvilhe também a farinha na massa que não está a ser trabalhada e mantenha-a coberta com um pano.

7. Comece a distribuir a massa: ajuste a máquina de fazer massa para a configuração mais grossa (geralmente marcada com o “1”). Achate um pedaço de massa como um disco grosso entre as mãos e comece a passá-lo na máquina. Repita uma ou duas vezes. Dobre esse pedaço de massa em três partes, como se estivesse a dobrar uma carta, e pressione-o entre as mãos novamente. Com a máquina de massa ainda na configuração mais grossa, passe a massa transversalmente entre as ranhuras (consulte a figura). Repita o processo mais uma ou duas vezes até ficar homogéneo. Se quiser, repita este processo mais uma vez, pois ajuda a diminur o glúten da farinha, dando uma textura mais mole durante a confeção.

8. Tornar a massa fina: comece por alterar as configurações da máquina do rolo para enrolar a massa e torná-la cada vez mais fina. Enrole a massa duas ou três vezes em cada configuração e não salte as configurações (a massa pode prender e entortar caso o faça). Se a massa demorar tempo demais para ser manuseada, coloque-a numa tábua e corte-a ao meio. Enrole a massa o mais fina possível. Para linguine e fettuccine, normalmente usasse a posição 6 ou 7 da máquina; para aletria ou massas recheadas, usamos uma ou duas configurações mais finas.

9. Corte a massa: corte o restante pedaço de massa em folhas de lasanha, geralmente com cerca de 30 cm. Se estiver a fazer lasanha recheada, continue a modelar. Se cortar a massa, alterne do rolo de massa para o cortador e passe a folha de massa pelo cortador. Misture a massa com um pouco de farinha para evitar que pegue e conserve. Coloque esta massa na tigela, já com farinha, e cubra com uma toalha enquanto termina de enrolar e cortar a restante massa.

10. Cozinhar, secar ou congelar a massa: para cozinhar a massa imediatamente, deixe ferver a água numa panela grande e cozinhe a massa até ficar no ponto, por 4-5 minutos. Para secar, coloque a massa sobre um cabide ou o encosto de uma cadeira e deixe secar ao ar até ficar completamente quebradiça. Armazene num recipiente hermético várias semanas. Para congelar, congele horizontalmente a massa longa até ficar completa-mente congelada. Coloque-a num recipiente próprio e congele por um período de três meses. Massa seca e congelada pode precisar de mais um ou dois minutos para cozinhar. Depois de fazer a massa, pode cozinhá-la imediatamente, secá-la ou congelá-la para preparar mais tarde. Ao cozinhá-la, lembre--se de que a massa caseira cozinha mais rápido do que a massa seca que compra nas lojas. Experimente cerca de quatro minutos em água a ferver, prove e continue a verificar, acrescentando mais um minuto até que a massa esteja “al dente”.

O preço de uma máquina de fazer massa pode variar entre 20€ e 40€, mas se gostar de massa e de confeccionar massa, será um bom investimento.

Preparámos para si duas receitas para degustar deliciosos pratos de massa

Fettuccine de frango

Esparguete salteado com salmão

Notas: Receita e Guia de massa de Emma Christensen / Lições de culinária da cozinha

Fettuccine de frango

O sucesso é garantido à mesa. Dizem que o fettuccine foi inventado por um cozinheiro italiano que queria salvar a sua esposa da anorexia. Ela recuperou o apetite e a receita passou a fazer parte do menu do seu restaurante. Uma excelente sugestão com proteína magra de frango e os benefícios antioxidantes do azeite.

(4 porções)

Ingredientes

300 g de fettuccine
500 g de peito de frango, cortado em pedaços
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
250 g pimentos assados
Sal e pimenta
Salsa picada para decorar
Queijo parmesão ralado para decorar

Valor Nutricional por porção:	
Calorias	322 kcal
Gordura	9 g
Sódio	412 mg
Hidratos de Carbono	12 g
Proteína	47 g
Fósforo	334 mg
Potássio	476 mg

Preparação:

Deixe ferver uma panela grande com água e cozinhe o fettuccine. Escorra, lave com água fria e reserve.

Enquanto isso, pique metade dos pimentos em pedaços pequenos. Coloque o restante num liquidificador e processe até ficar homogéneo.

Adicione o azeite a uma panela grande e antiaderente e cozinhe o frango por 5 minutos em fogo médio. Tempere com sal e pimenta.

Adicione os alhos e cozinhe cerca de 30 segundos.

Adicione os pimentos picados e os processados e misture.

Cozinhe por cerca de 10 minutos mexendo ocasionalmente até o molho começar a engrossar.

Adicione Fettuccine e salsa e misture tudo bem. Polvilhe com queijo parmesão.

Dicas para doentes diabéticos

É importante ter presente que alguns alimentos aumentam mais os níveis de glicose do que outros. Comparando com outros nutrientes (proteínas e gorduras), os hidratos de carbono produzem um aumento rápido nos níveis de glicose no sangue. Por isso, o facto de conhecer os alimentos que contêm hidratos de carbono e calcular a quantidade de hidratos ingeridos em cada refeição vai ajudá-lo a controlar os níveis de glicose no sangue. As fontes saudáveis de hidratos de carbono, como legumes, frutas e cereais, são preferíveis às fontes de hidratos com açúcares adicionados, gordura e sal. Peça ao seu médico ou nutricionista para o ajudar a controlar as quantidades de hidratos de carbono e a criar um plano de alimentar adequado ao seu estilo de vida.

Tome nota:

- Faça várias refeições com quantidades adequadas de alimentos (definidas pelo seu médico ou nutricionista).
- Cada refeição deve ser composta por uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, incluindo gorduras saudáveis, carnes magras ou proteína e produtos lácteos baixos em gordura.
- Sempre que possível, prefira alimentos ricos em fibra, como fruta, vegetais e cereais (farelo de trigo, massa e arroz).
- Use alternativas ao açúcar.
- Faça refeições com baixo teor de sal.

Esparguete salteado com salmão

Esta salada cheira a Verão. Mas o segredo está na moderação.
Uma porção limitada de salmão para colorir o esparguete. É tão bom!

(4 porções)

Ingredientes

200 g de esparguete
450 g de salmão à posta
1 colher de sopa de azeite
Pimenta q.b.
3 dentes de alho
20 g de coentros (em ramos)
1 folha de louro
100 ml de vinho branco
Sumo de 1 limão
80 g de cogumelos frescos inteiros
1/2 courgette

Valor Nutricional por porção:	
Calorias	408 kcal
Gordura	19 g
Sódio	475 mg
Hidratos de Carbono	32 g
Proteína	22 g
Fósforo	265 mg
Potássio	453 mg

Preparação

Leve um tacho ao lume com água e coza o salmão. Quando estiver cozido, retire, deixe arrefecer e separe em lascas.

Entretanto prepare os cogumelos e corte-os em quartos, lave a courgette e corte-a em tiras.

Leve uma frigideira ao lume com o azeite, junte os dentes de alho e os talos dos coentros, previamente lavados e picados, o louro e envolva.

Adicione os cogumelos e a courgette. Envolva bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos. Adicione de seguida o vinho branco e o sumo de limão e deixe cozinhar em lume médio-alto destapado. Quando estiver apurado adicione as lascas de salmão cozidas, envolva e deixe apurar mais 5 minutos.

Coza à parte o esparguete e quando estiver cozido escorra a água e adicione a massa ao preparado de legumes com salmão, deixe saltear um pouco e sirva.

Dicas para desfrutar de refeições mais saudáveis

Tome nota:

- Consuma alimentos que lhe deem energia suficiente;
- Consuma apenas pequenas quantidades dos alimentos que deve limitar;
- Evite o sal e a pimenta.

Cultura dentro de casa

Nunca foi tão importante distrair-se em casa como agora. A partir do porto seguro, é possível entreter as crianças e fazer "viagens culturais" em família.

Faça uma visita virtual a museus e monumentos, a partir do conforto da sua casa.
As nossas sugestões:

CAPELA SISTINA, VATICANO, ITÁLIA:
http://www.vatican.va/various/cappelle/index_sistina_it.htm

MUSEU DO PRADO, MADRID, ESPANHA:
https://www.museodelprado.es/recorrido/visita-virtual/742f132f-8592-4f96-8e5a-9dad8647bc4c

MUSEU DO LOUVRE, PARIS, FRANÇA:
https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne

MUSEU BRITÂNICO, LONDRES, UK:
https://artsandculture.google.com/partner/the-british-museum

MUSEU SALVADOR DALI, FLORIDA, EUA:
https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueres/visita-virtual/

SMITHSONIAN: MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL, WASHINGTON D.C., USA: https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour

PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA, SINTRA, PORTUGAL:
https://artsandculture.google.com/partner/national-palace-of-sintra

Pintura Velasquez no Museu do Prado, Madrid, Espanha

Museu do Louvre, Paris, França

Quebra-cabeças

SUDOKU

Faça uma pausa e resolva o Sudoku!

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

Soluções do quebra-cabeças

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

FRESENIUS
MEDICAL CARE

Portugal: Fresenius Medical Care Portugal · Sede Lisboa: Rua Prof. Salazar de Sousa, lote 12 · 1750-233 Lisboa
Telefone: +351 217 501 100 · Fax: +351 217 501 190 · E-mail: fmcportugal@fmc-ag.com
www.nephrocare.pt · www.fresenius-medical-care.pt ·

© Copyright 2020 Fresenius Medical Care Portugal