N.º 3 / 2016

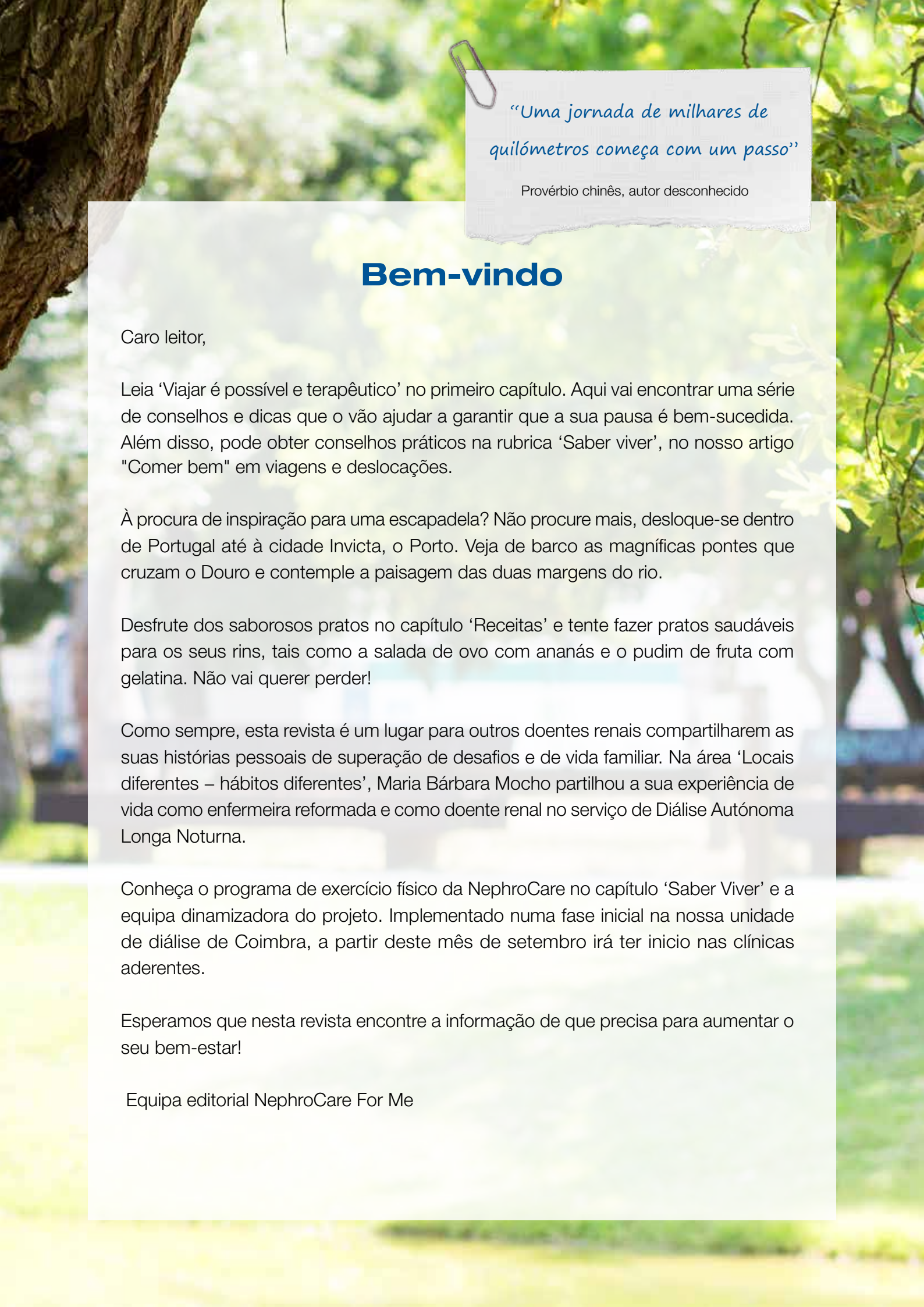
NephroCare

for me

Tudo sobre a doença renal
Viajar é possível e terapêutico

Pessoas na NephroCare
O dia a dia de uma médica residente

Locais diferentes – hábitos diferentes
Maria Bárbara Mocho
"Tenho a sorte de me terem proposto a diálise noturna"



"Uma jornada de milhares de quilómetros começa com um passo"

Provérbio chinês, autor desconhecido

Bem-vindo

Caro leitor,

Leia 'Viajar é possível e terapêutico' no primeiro capítulo. Aqui vai encontrar uma série de conselhos e dicas que o vão ajudar a garantir que a sua pausa é bem-sucedida. Além disso, pode obter conselhos práticos na rubrica 'Saber viver', no nosso artigo "Comer bem" em viagens e deslocações.

À procura de inspiração para uma escapadela? Não procure mais, desloque-se dentro de Portugal até à cidade Invicta, o Porto. Veja de barco as magníficas pontes que cruzam o Douro e contemple a paisagem das duas margens do rio.

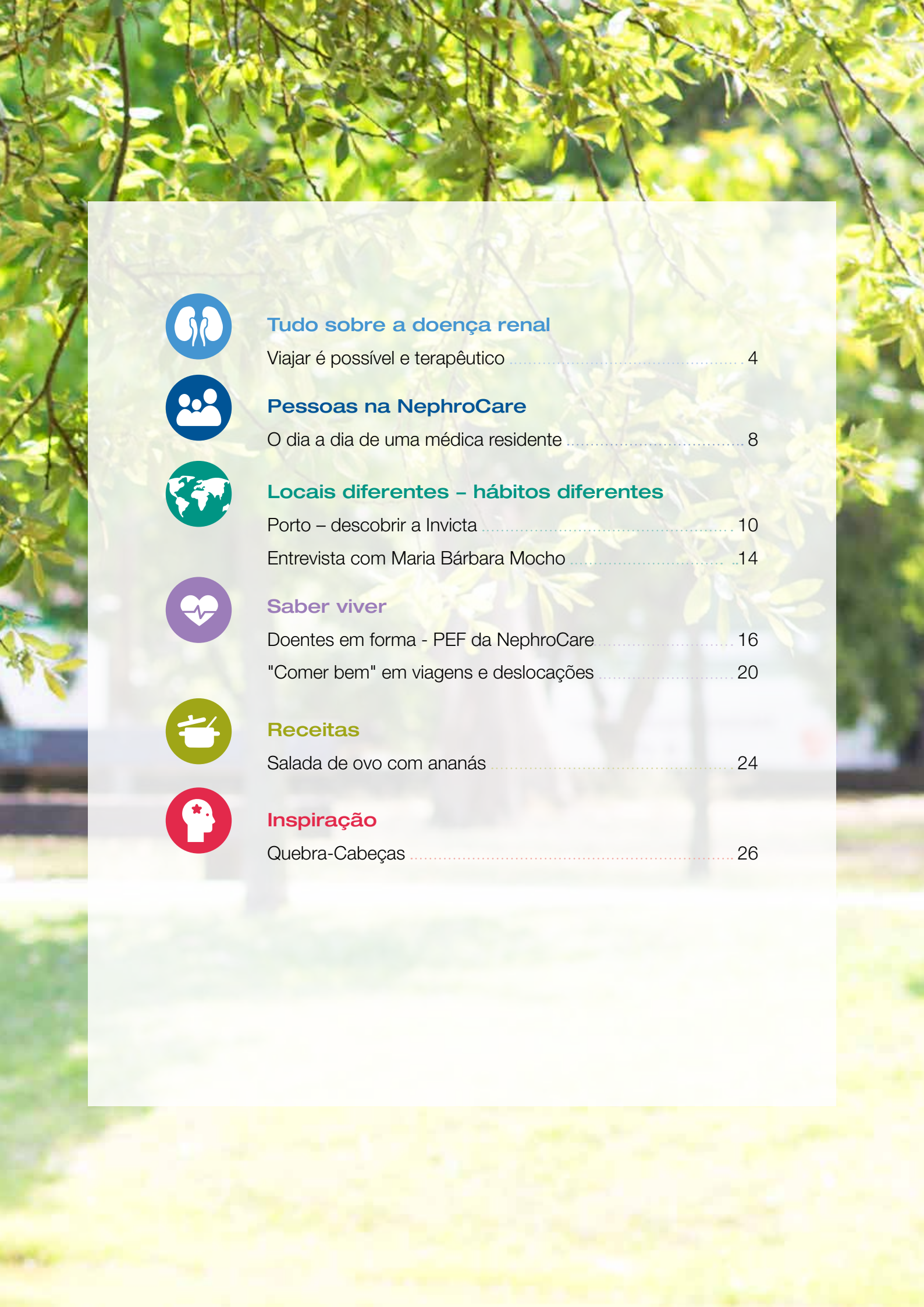
Desfrute dos saborosos pratos no capítulo 'Receitas' e tente fazer pratos saudáveis para os seus rins, tais como a salada de ovo com ananás e o pudim de fruta com gelatina. Não vai querer perder!

Como sempre, esta revista é um lugar para outros doentes renais compartilharem as suas histórias pessoais de superação de desafios e de vida familiar. Na área 'Locais diferentes – hábitos diferentes', Maria Bárbara Mocho partilhou a sua experiência de vida como enfermeira reformada e como doente renal no serviço de Diálise Autónoma Longa Noturna.

Conheça o programa de exercício físico da NephroCare no capítulo 'Saber Viver' e a equipa dinamizadora do projeto. Implementado numa fase inicial na nossa unidade de diálise de Coimbra, a partir deste mês de setembro irá ter inicio nas clínicas aderentes.

Esperamos que nesta revista encontre a informação de que precisa para aumentar o seu bem-estar!

Equipa editorial NephroCare For Me



Tudo sobre a doença renal

Viajar é possível e terapêutico 4

Pessoas na NephroCare

O dia a dia de uma médica residente 8

Locais diferentes – hábitos diferentes

Porto – descobrir a Invicta 10

Entrevista com Maria Bárbara Mocho 14

Saber viver

Doentes em forma - PEF da NephroCare 16

"Comer bem" em viagens e deslocações 20

Receitas

Salada de ovo com ananás 24

Inspiração

Quebra-Cabeças 26

Viajar é possível e terapêutico

Só porque faz diálise, não significa que não pode sair e conhecer o mundo. Na verdade, viajar pode ser terapêutico para a mente, para o corpo e para a alma. Aqui fica o que precisa de saber para se atrever a desfrutar de uma escapadela retemperadora.

Planear uma viagem é empolgante! Pode preferir voltar a sítios que já conhece ou explorar o desconhecido. Na NephroCare, queremos que esta interrupção na rotina diária seja agradável e relaxante. Para tal necessita de informações corretas e de um planeamento cuidado.

Escolher uma localização na nossa rede NephroCare

Já pensou que não tem de viajar para longe ou mesmo deixar o país para que as suas férias sejam fantásticas? Poderá viajar de comboio, de avião, de autocarro ou de automóvel – existem muitas opções. Esteja onde estiver, estará sempre em boas mãos, uma vez que a equipa NephroCare se distingue pela sua competência e simpatia!

Aqui fica um conselho: faça férias perto de um centro NephroCare. Deste modo, não necessitará de deslocações longas para realizar o tratamento de diálise. O nível dos cuidados prestados nas nossas unidades dar-lhe-ão a tranquilidade de que necessita. Faça uma pesquisa na internet, em www.nephrocare.pt, para ter uma ideia da localização das clínicas, em Portugal e no estrangeiro. Poderá também pesquisar testemunhos de outros doentes e, quem sabe, inspirar-se com as suas histórias.

PASSPORT

Planear com antecedência

A preparação e a organização das suas férias são um passo muito importante a dar. Na próxima vez que se dirigir a um dos nossos centros de diálise, refira aos nossos colaboradores o seu interesse na diálise em férias. Poderemos ajudá-lo ou aconselhá-lo a planear as suas férias. No entanto, lembre-se de que é o único responsável pela marcação das suas férias, incluindo o transporte e o alojamento.

Seja realista relativamente à sua saúde

A maioria das pessoas que fazem diálise apresenta uma condição física que lhes permite fugir à rotina diária durante alguns dias, ou até semanas. Contudo, e dependendo das suas condições específicas, poderá sentir necessidade de estabelecer limites relativamente à prática de algumas atividades. Por exemplo, se tem uma fístula num braço, é essencial não a expor ao calor. Tendo em conta que não pode ingerir grandes quantidades de líquidos, deverá evitar viajar para locais extremamente quentes. Converse com o seu médico assistente, se tiver dúvidas relativamente às opções mais adequadas à sua saúde.

A logística

Alguns dos nossos centros fora de Portugal oferecem o transporte entre os hotéis e o centro de diálise. Certifique-se desta situação: se não houver transporte disponível, será necessário organizar a sua deslocação. Neste caso, as opções poderão passar pelos transportes públicos, por táxi ou mesmo pelo aluguer de uma viatura. Poderá sempre contactar o seu hotel e perguntar se está disponível o serviço de *transfer*, ao qual poderá estar associado um custo.

O que deve incluir na bagagem

Deverá incluir na sua bagagem roupa apropriada para a época (lembre-se de usar roupa por camadas) e calçado confortável. Existem também documentos e outros elementos que deverá levar consigo:

- Relatório clínico;
- Cartão Europeu de Seguro de Doença, informação do seguro de saúde ou convénios de acordo com o seu sistema;
- Medicação adequada à duração da sua estadia e mais alguma extra, para o caso de ocorrerem atrasos no regresso a casa;
- Cartão de cidadão, bilhete de identidade ou passaporte.

Custos das suas férias

Antes de ir de viagem, informe-se sobre o serviço de diálise em férias. Se a unidade NephroCare mais próxima do seu destino aceita os cartões CESD, não tem que se preocupar com o envio de fatura, uma vez que esta faturação é feita diretamente entre países. O nosso serviço de diálise em férias não trabalha com seguros de saúde privados pelo que este tipo de situações têm que ser tratadas pelo doente. Terá de pagar a conta no local e enviar toda a documentação para a sua seguradora, devendo aguardar pelo reembolso. Como alternativa, pode também solicitar à sua seguradora o envio antecipado do total das despesas, certificando-se de que estes cobrem a despesa. Em caso de viagem para o estrangeiro, é aconselhável que faça um seguro de viagem.

Comer bem, longe de casa

Seja qual for o seu destino, deverá ter uma alimentação adequada. Em Portugal, a alimentação não requer preparação especial. Contudo, se vai viajar para o estrangeiro, aconselhamos a que faça o trabalho de casa, juntando informação relativa à alimentação local. Poderá ainda questionar diretamente o centro de diálise onde irá estar durante o período de férias: os nossos colaboradores irão ajudar e aconselhar! Dê uma espreitadela nas dicas especiais de nutrição que temos disponíveis na página 20.

A equipa NephroCare deseja-lhe umas boas férias!

Três dicas importantes para viajar

1. Tenha sempre consigo, preferencialmente na bagagem de mão, a sua medicação e o seu relatório clínico;
2. Comece a planear a sua viagem com a maior antecedência possível;
3. Antes de partir de viagem, procure informação sobre o destino, planeie e informe-se junto da sua unidade de diálise.

Lembre-se: não está sozinho!
Se precisar de ajuda,
contacte a sua unidade.

O dia a dia de uma médica residente

Maria Augusta Fernandes costuma dizer que, após 29 anos de casa, considera- se, mais do que uma médica residente, uma médica 'resistente'. No fundo, o médico residente é dos técnicos de saúde que estão mais próximos do doente. Fomos acompanhar as suas rotinas ao longo do dia. Ainda que a atenção e o carinho não tenham hora marcada

06h45

O despertador toca todos os dias a esta hora lá em casa. Levanto-me, cumpro a higiene matinal, visto-me e tomo um copo de café com leite. Nada mais. O pequeno-almoço faço-o na NephroCare Lumiar, por volta das 9h30. Até lá, o melhor auxiliar de memória é a minha própria memória. Automaticamente sei quais as tarefas que estão definidas para o dia.

Maria Augusta Fernandes- médica residente NephroCare Lumiar

08h00

Assim que chego, faço uma visita rápida às salas de diálise. De seguida, tomo o pequeno-almoço e regresso às salas. É nesta altura que falo com os doentes mais detalhadamente. No meu dia a dia, acompanho a sua saúde, as suas vidas e preocupações. Em média, estes doentes deslocam-se três vezes por semana à unidade, o que representa cerca de 12 horas semanais em contacto com profissionais de saúde, que são a sua segunda família.

Entre as 8h00 e as 14h00

São várias as tarefas a executar neste período de tempo durante o qual os doentes fazem diálise. Por vezes, existem intercorrências relacionadas com a diálise nas quais é necessário intervir. No caso de eventuais complicações com o acesso vascular, temos a vantagem de ter no piso de cima um dos nossos centros de acessos vasculares. Ou seja, rapidamente subimos ao piso superior e contactamos com o nefrologista ou com o cirurgião. Mas há outras tarefas de bastidores:

- Fazer relatórios para consultas externas;
- Analisar os exames laboratoriais, raios x, ecografias, etc.;
- Ajustar terapêuticas e tomar decisões nesta área;
- Validar estratégias terapêuticas;

- Controlar a estabilidade do doente (medir peso seco, tensão arterial, glicemia, etc.);
- Contactar o hospital ou o centro de saúde, consoante as necessidades do doente;
- Alertar a pessoa mais próxima ou o cuidador para a importância de uma alimentação adequada dos cuidados com o acesso vascular e com a higiene;
- Transcrição dos exames complementares para a base de dados EuClid, o que implica dominar e trabalhar diariamente com esta ferramenta fundamental de trabalho.

12h00

Uns minutos antes do meio-dia, os doentes são desligados, terminando a diálise. É preciso, mais uma vez, estar por perto, acompanhar e apoiar.

14h00

Almoço na clínica: trago sempre de casa uma marmita. Peixe, preferencialmente.

23h00-24h00

Uma a três vezes por semana, acompanho os doentes da Diálise Autónoma Longa Noturna. Como o nome do tratamento indica, estes doentes são autónomos, sabem ligar e desligar a máquina. Mas é preciso ajustar a diálise, verificar no EuClid se os dados conferem. Hoje em dia, os doentes têm um cartão que é introduzido e cujos dados passam automaticamente para a máquina.
Mas, mesmo assim, requerem-se verificações.

Aos Sábados

Pelo menos um sábado por mês, estou escalada para a NephroCare Lumiar, NephroCare Alverca ou NephroCare Vila Franca de Xira. Sábado é um dia difícil pois são muitos doentes e muitas horas consecutivas de trabalho.

Atenção e carinho

Não constam (oficialmente) da lista de tarefas de um médico residente. Mas é parte obrigatória da nossa função. Ao estarmos muito próximos do doente, acabamos por apoiá-lo também emocionalmente. O carinho e a atenção são algo que partilhamos com o doente ao longo do dia.

Porto – descobrir a Invicta

A cidade do Porto é conhecida como a Capital do Norte ou a Cidade Invicta. É a cidade que deu o nome a Portugal – desde muito cedo (200 a.C.) que se designava Portus, vindo mais tarde a tornar-se a capital do Condado Portucalense ou Portucale (reino que deu o nome a Portugal).

A cidade do Porto vive hoje tempos de recuperação económica e de reabilitação. O esforço de reabilitação do Centro Histórico e também dos bairros municipais é bem evidente e tem vindo a transformar a cidade. A instalação de empresas da área tecnológica e a dinâmica da academia do Porto, em particular da Universidade do Porto, têm permitido que a cidade diversifique a sua economia e veja o futuro com esperança. A excelente rede de transportes, a rede hospitalar notável que possui, os níveis de segurança que apresenta e a sua dinâmica social e cultural fazem hoje do Porto uma cidade acolhedora, tanto para pessoas, como para empresas, que aproveitam os preços de mercado relativamente baixos quando comparados com outras cidades de média dimensão europeia.

O turismo veio também impulsionar a cidade e as suas dinâmicas. O Aeroporto Francisco Sá Carneiro constitui-se hoje como um fator de desenvolvimento importante para a cidade, bem como os cruzeiros e mesmo o turismo que chega por via rodoviária. Esta dinâmica está assente numa política de criação e promoção de eventos e na divulgação da marca internacionalmente. O turismo constitui, por isso, hoje, um fator de forte desenvolvimento económico e de criação de empresas.

Em 2014, o Porto foi eleito Melhor Destino Europeu, galardão que tinha já obtido em 2012, e recentemente lançou a corporização gráfica da marca Porto, algo que nunca tinha existido e que servirá como instrumento de desenvolvimento nacional e internacional deste destino.

Porto Ferreira

Um pouco de história

Em 1414, D. João I resolve preparar a expedição a Ceuta. Incumbe para esse efeito o Infante D. Henrique, de apenas 20 anos. Este dirige-se ao Porto, sua cidade natal, para organizar a frota. A população do Porto voltou a mobilizar-se, a cidade era um autêntico bulício. Daqui advirá a alcunha de tripeiros dos habitantes do Porto, uma vez que estes teriam oferecido toda a carne que tinham para a armada, e reservado para si as tripas. Em junho de 1415, o Infante mandou terminar os trabalhos. A expedição estava preparada e o Infante pronto para partir.

O Porto do século XV dividia-se em três áreas: Alta, Baixa e Monte do Olival.

A zona Alta era constituída pelo morro da Sé. Era conotada com o poder eclesiástico. A Baixa começou a afirmar-se na segunda metade do século XIV, obra de pescadores, mercadores e gente da Finança. A Praça da Ribeira representava o fervilhar desta nova vida. O Monte do Olival era uma zona de lavradio e pouco populosa. Aqui residia a comunidade judaica do Porto. A Judiaria do Olival foi instituída em 1386. Parece ter havido a pretensão de colocar os judeus num bairro único, segregado. Esta zona do Olival ficará sempre associada aos judeus.

Como em todo o país, a influência dos Descobrimentos foi enorme. Os produtos do Oriente circulavam na cidade, as pessoas passaram a usar jóias e a decorar as casas. Mas neste período realizaram-se também dois autos de fé, dirigidos pelo bispo Baltasar Limpo.

Património Mundial e Capital Europeia da Cultura

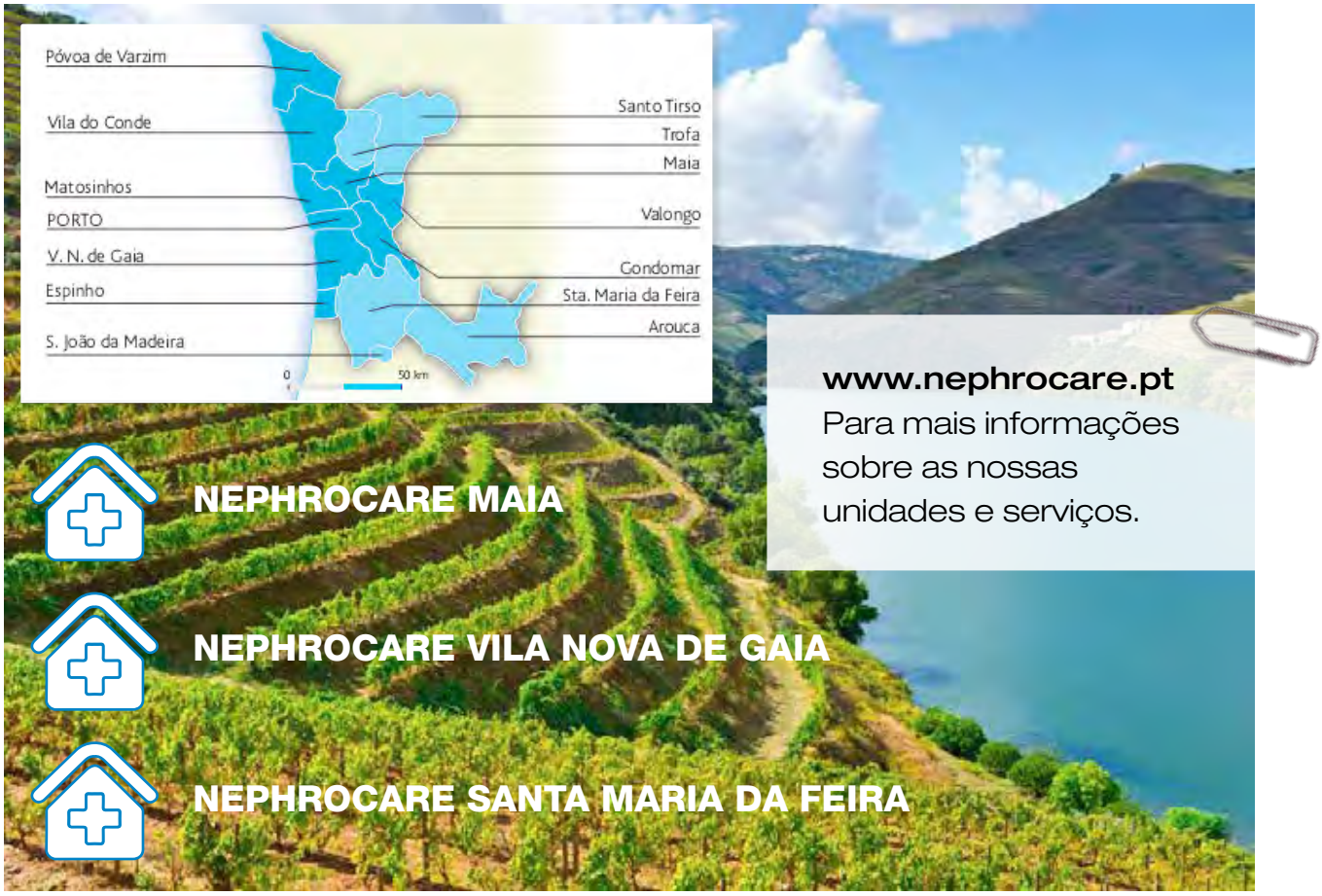
Em 1996, perante a irrefutável riqueza histórica da cidade, sobretudo na sua parte antiga, a Unesco conferiu à cidade o estatuto de Cidade Património Mundial.

Em 2001, o Porto, juntamente com Roterdão, foi Capital Europeia da Cultura. Artistas de renome participam nos eventos do Porto 2001, dando nesse ano uma oportunidade de ouro para desenvolver o gosto da população pelas diversas manifestações artísticas.

Curiosidades

O Porto é um município português com 41,66 km² de área, onde residem cerca de 240 000 habitantes (2011). A cidade metrópole, formada por municípios adjacentes que constituem entre si um único aglomerado urbano, conta com cerca de 1 400 000 habitantes. Além disto, é o centro de uma grande área metropolitana com cerca de dois milhões de habitantes. O Porto é capital de distrito e pertence à Região Norte, sub-região Grande Porto.

Clínicas NephroCare na Área Metropolitana do Porto



"Tenho a sorte de me terem proposto esta diálise" Entrevista com Maria Bárbara Mocho

Quando entrou na pré-reforma, Maria Bárbara Mocho, 75 anos, enfermeira reformada, conseguiu finalmente tempo para pôr os seus planos em dia. Mas faltou-lhe a saúde. Podia fazer um drama em torno das complicações que já experienciou. Mas prefere dizer que teve a sorte de ser integrada no primeiro grupo em Portugal de Diálise Autónoma Longa Noturna.

Corria o ano 2009 quando uma equipa clínica implementou o novo tratamento de diálise: Diálise Autónoma Longa Noturna (DALN), na altura um tratamento-piloto iniciado apenas com doentes indicados por médicos da equipa. Maria Bárbara Mocho estava entre eles e recorda como aceitou bem, na altura, a proposta de experimentar a diálise noturna. Enfermeira de profissão, estava já habituada a turnos. Faltava adaptar-se às novas circunstâncias. Sabia que todos tinham interesses em comum, o seu bem-estar, e foi esta razão que a motivou a fazer parte do primeiro grupo de DALN. Des- de 2009 que organiza a sua vida em função das três noites por semana que passa na NephroCare Lumiar. "Entro por volta das 23h00 e saio às 6h30", conta. As rotinas já as conhece de cor e salteado:

"Somos nós que introduzimos os dados e reajustamos elementos, se necessário, como o peso. Sou eu que me punciono e sou eu que ligo a máquina." Neste tratamento de diálise, o utente tem um papel ativo. O que nem sempre é encarado facilmente: "As pessoas têm medo e receiam esta opção. Mas esquecem-se de que, para fazerem esta diálise, passam sempre antes por uma preparação." Maria Bárbara refere que as noites de diálise são regra geral tranquilas e passadas a dormir: "Temos cama, pijama guardado nos cacifos, e um enfermeiro pronto a auxiliar, quando necessário." Como salienta Bárbara, "as máquinas de diálise possuem alarme e emitem sinal à mínima alteração. Mas em caso de cãibras, baixa de pressão arterial ou outras complicações que, embora raras, podem ocorrer", o grupo de nove doentes conta sempre com a ajuda de um enfermeiro durante a noite.

Não me privo de viver

Maria Bárbara gere o seu dia a dia com base nas três noites que todas as semanas passa na NephroCare Lumiar. Mas faz questão de sublinhar que a doença não a impede de passear e viver. "Na verdade, por vezes chego a esquecer-me de que faço diálise", diz a reformada, com um sorriso. "O tempo é o melhor remédio para tudo", acrescenta,

e Bárbara aprendeu, com o passar dos anos, a desfrutar dos bons momentos. Manteve, por isso, as aulas de yoga, que têm contribuído para o seu equilíbrio físico e emocional. E, graças ao tratamento de diálise noturna, continua a fazer o que mais gosta: passear. Ainda há dias visitou o Museu Nacional Machado de Castro, em Coimbra, e aceitou o desafio de ir até Estremoz, cumprindo o percurso das paisagens da Rainha Santa Isabel. "Estou reformada e pretendo aproveitar a minha reforma o melhor que sou capaz", refere. Talvez seja esta a postura que faz com que a 'Titi' – assim é chamada na família – seja considerada um exemplo entre as sobrinhas e as sobrinhas-netas. À Bárbara também não faltam bons exemplos.

"Um dia apareci na consulta com mais cinco quilos. Foi uma má surpresa. O Dr. José Diogo, aquele que foi o meu primeiro médico, perguntou-me o que se passou.

Expliquei-lhe o que tinha comido nesse fim de semana. E nunca mais me esqueci do comentário: 'soube-lhe bem? Uma vez por outra, peque', dizia-me ele. 'E nunca se isole.' É o que tenho feito."

Antes da Diálise Noturna

Em 1988, a doença renal era ainda pouco abordada e conhecida. E foi por isso que Bárbara, apesar de exercer uma profissão na área da saúde, acabou por desvalorizar as suas próprias perdas de sangue na urina. A explicação para tal foi revelada em análises de rotina e coincidiu com a pré-reforma da enfermeira. Os valores da ureia (73) eram alarmantes e indicavam a possibilidade de diálise, uma realidade que acabaria por se concretizar em 2008 e na sequência de uma forte constipação. Seguiram-se internamentos, uma peritonite aguda e as lesões decorrentes, renal e cardíaca. Começou a hemodiálise em 2008. Até hoje. Olhando para trás, "podia fazer de tudo isto um drama. Mas, com equilíbrio e tentando organizar tudo em função do meu bem-estar, tudo custa menos".

Doentes em forma

PEF - Programa de Exercício Físico da NephroCare

É possível conciliar o exercício físico com a diálise. A prova está no PEF – Programa de Exercício Físico implementado pela unidade NephroCare em Coimbra, que já tem resultados para partilhar: os doentes que participam neste plano de treino ganham energia e qualidade de vida.

Em 2014, o enfermeiro Pedro Martins, na altura colaborador da NephroCare Coimbra e agora a trabalhar na NephroCare Maia, encontrava-se a desenvolver a tese de mestrado na área de Enfermagem de Reabilitação. Este colaborador apercebeu-se de que os doentes a realizar tratamento de hemodiálise passavam muito tempo inativos e que seria benéfico um programa que os ajudasse a fazer reabilitação. Assim surgiu a ideia de combinar o exercício físico com o tratamento de hemodiálise.

O conceito foi então apurado e concretizado no Programa de Exercício Físico (PEF), que é agora aplicado na unidade NephroCare Coimbra em 40 doentes. "Este programa existe noutros países, em regime extradialítico (fora das cínicas de diálise). No entanto, optámos por integrá-lo no tratamento de diálise para não sobrecarregar a agenda dos doentes, evitando assim as suas deslocações mais frequentes à clinica e otimizando o tempo que aí passam", explica o enfermeiro Pedro Martins.

Em que consiste este programa de treino?

O PEF é um programa de exercício físico personalizado para o doente que efetua tratamentos de diálise. Uma das grandes consequências destes tratamentos é a perda da capacidade aeróbia, ou seja, o coração, os

Maria do Céu Sacadura

Programa de Exercício físico

pulmões e os vasos sanguíneos diminuem a sua capacidade de distribuir e levar o oxigénio aos músculos, resultando em fadiga e dispneia (falta de ar). É por isso que este projeto convida a pedalar em bicicleta, um excelente treino aeróbio. Para controlar a perda de massa muscular associada aos doentes de hemodiálise, o programa acrescenta exercícios com pesos, nomeadamente para os membros inferiores (pernas), o que permite também melhorar a força muscular.

Primeiros (bons) resultados do programa

Uma das preocupações na criação deste programa, além da sistematização do método, foi garantir a medição de resultados. Os doentes foram submetidos a avaliações e testes de capacidade funcional que revelaram, para já, três benefícios significativos nos participantes: aumento da capacidade funcional, melhoria do índice de massa magra e redução do índice de massa gorda em doentes com massa gorda elevada.

"Percebemos que este programa, além de não afetar a qualidade e a eficiência do tratamento dialítico, oferece vantagens a nível de capacidade funcional, de mobilidade, de deambulação (andar) e de composição corporal", conclui.

Quem pode participar?

A segurança é a prioridade. Por isso, todos os doentes em hemodiálise que pretendam participar neste programa de treino são submetidos a uma avaliação médica (eletrocardiograma, ecocardiograma, historial clínico). Elevado grau de incapacidade e complicações cardíacas ou a nível cardiovascular podem ser fatores impeditivos.

Programa de Treino: Benefícios a nível de:

- √ mobilidade
- √ deambulação (andar)
- √ composição corporal (índice de massa magra e gorda)
- √ energia e bem-estar

"Desde que comecei este programa, o meu dia a dia melhorou", revela Maria do Céu Sacadura, em tratamento de hemodiálise na NephroCare Coimbra

"Sempre fui a favor de novas experiências. E por isso, assim que me apresentaram este programa de treino, quis participar. Achei que me poderia fazer bem. Comecei então a praticar bicicleta e pesos, e gosto tanto que até já pensei em comprar uns pesos para utilizar lá em casa. Sinto-me muito melhor. Antes tinha quebras de energia e muito cansaço, principalmente após o tratamento. Agora, por vezes, até vou a pé para casa. Sou capaz de andar durante meia hora e já não me custa. Além disso, o tempo na clínica passa mais rápido, pois enquanto pratico o exercício físico estou distraída. Aconselho!"

O porquê do exercício físico em hemodialisados...

O doente em hemodiálise passa muito tempo afastado do seu domicílio, uma vez que, três dias por semana, se desloca à clínica para realizar um tratamento que dura, pelo menos, quatro horas (não contabilizando o tempo no transporte e na espera, na unidade de diálise). Além disso, há casos de doentes em que o despender deste tempo afeta as suas carreiras profissionais, emprego, status económico, autoestima, comprometendo, de certo modo, a sua autonomia.

Em última análise, podemos estar perante situações de isolamento social, perda de mobilidade, de autoconfiança e de qualidade de vida. Todos estes fatores contribuem para o sedentarismo destes utentes. Este facto, além de outras condições associadas à Insuficiência Renal Crónica e à própria hemodiálise, conduzem à sarcopenia (perda de massa muscular), à perda de força, à diminuição da capacidade aeróbia (quantidade de oxigénio que o sistema cardiorrespiratório consegue distribuir aos músculos) e, consequentemente, à fadiga e imobilidade. Estamos, então, perante um círculo vicioso, denominado espiral do descondicionamento: o sedentarismo contribui para a fadiga, que, por sua vez, aumenta o sedentarismo. Há casos em que este ciclo culmina em situações de grave dependência física, com consequências catastróficas para o utente e para os seus cuidadores. Por tudo isto, muitos investigadores têm dedicado a sua atenção à importância do exercício físico nos hemodialisados.

A investigação científica revela diversos benefícios de programas de exercício em hemodialisados: melhoria do consumo de oxigénio (capacidade aeróbia), controlo da atrofia muscular, melhoria do equilíbrio e da força muscular, da função cardíaca, maior autonomia na realização de atividades da vida diária, redução da ansiedade e depressão, maior eficácia dialítica e melhor controlo da pressão arterial. Há inclusivamente estudos que apontam para uma redução da mortalidade em utentes hemodialisados com índices de atividade física mais elevados. Não nos esqueçamos ainda de que a grande maioria dos hemodialisados é portadora de diversas comorbilidades, para as quais o exercício físico também tem benefícios (ex: diabetes mellitus, hipertensão). Contudo, apesar da evidência de que o exercício físico é seguro e benéfico, os utentes hemodialisados permanecem inativos e a oferta de cuidados de reabilitação é pouco comum nos centros de hemodiálise. Investigações recentes promovem o conceito de exercício intradialítico como uma conveniente intervenção para melhorar a adesão e a motivação para o exercício físico. Especialistas defendem que, além das vantagens habituais, um programa de exercício durante a hemodiálise traz vantagens adicionais, nomeadamente maior adesão, conveniência do horário, redução da monotonia do tratamento, acompanhamento médico adequado e maior satisfação dos utentes.

Foi por tudo o que se acabou de referir, e tendo em consideração os resultados obtidos na NephroCare Coimbra, que a NephroCare Portugal S.A. decidiu estender a possibilidade de implementação do Programa de Exercício Físico – PEF às Unidades que quisessem aderir.

Elevação da Anca

Pedro Martins, Rui Camisa, Marisa Agostinho e Soraia Dinis

NephroCare Coimbra

"Comer bem" em viagens e deslocações

Imagine-se sentado num banco, a olhar para o mar tranquilo, e eis que o seu estômago começa 'a dar horas'. Qual será o próximo passo? Saber exatamente o que comer quando nos afastamos das rotinas diárias pode ser desafiante. A nossa equipa NephroCare pode ajudá-lo com conselhos simples para comer bem e a sentir-se confortável fora da sua zona habitual de conforto.

Não interessa qual é o destino escolhido – seja praia, serra ou uma grande cidade –, a alimentação faz sempre parte da sua viagem. Isto, claro, é válido para qualquer viajante, mas é especialmente importante para doentes renais crónicos.

O local onde irá ficar alojado influenciará as suas escolhas relativas à alimentação. Um conselho: planear atempadamente as suas viagens permitir-lhe-á encontrar opções alimentares saudáveis e compatíveis com a sua doença.

Ficar alojado num apartamento

Se ficar num apartamento ou numa casa, será certamente mais fácil dar continuidade aos seus hábitos alimentares. Poderá procurar antecipadamente a localização do supermercado mais próximo. Aqui, deverá encontrar uma variedade de alimentos, com a possibilidade de os poder preparar em casa. Se viajar de automóvel, poderá ser uma opção levar consigo a sua comida. Transporte a comida numa geleira, a qual poderá ser utilizada para piqueniques durante a sua estadia.

Se reservou um hotel

Se planeou ficar num hotel, saberá que, à partida, não terá grandes preocupações. Deste modo, não terá de preparar as suas refeições. No entanto, a comida de alguns restaurantes de hotel não é apropriada para pessoas que sofrem de insuficiência renal. Qual a solução? Deverá conhecer as quatro rotinas saudáveis e deixar-se levar pelas escolhas corretas. Entre em contacto com o hotel antes da sua chegada e questione sobre o tipo de alimentação que este oferece. Saiba como são recebidas as pessoas que necessitam de uma alimentação especial e confirme se a oferta vai ao encontro da sua situação.

Alguns hotéis sabem que tipo de alimentação é compatível com a insuficiência renal, outros nem por isso. Deste modo, deverá saber responder prontamente, se questionado.

Aqui tem algumas ideias.

- No buffet, procure as áreas da fruta, dos vegetais e das saladas. Esteja atento à oferta com baixo teor de potássio e tenha atenção às quantidades que coloca no prato;
- De cada vez que faz uma refeição, a proteína saudável tem de estar presente. As escolhas mais acertadas passam pelo peixe estufado, cozido ou grelhado e por frango ou peru assado, no forno ou grelhado, preferencialmente cozinhado com pouco ou nenhum sal;
- Leve consigo alguns snacks para quando a fome apertar. Assim, não será tentado a comer algo que não é aconselhável e saudável para um doente renal.

Viajar para o estrangeiro

Uma viagem para o estrangeiro não só permite conhecer novas culturas, mas também nos dá a possibilidade de explorar novos sabores. Antes de embarcar neste desafio, faça uma pesquisa relativamente à comida mais comum no destino escolhido.

Quais são as especialidades locais? Serão compatíveis com a insuficiência renal crónica ou poderão ser preparadas de acordo com as suas necessidades? Haverá alguns alimentos que deve evitar? Fale com o seu nutricionista e planeie a sua alimentação.

Enquanto estiver no estrangeiro, a língua poderá ser também uma barreira. Antes de viajar, compre um dicionário de bolso para o ajudar a decifrar palavras no supermercado e em restaurantes. Quando tiver dúvidas, não saia da sua zona de conforto, escolha alimentos que lhe são familiares.

Alguns conselhos: refeições durante as viagens

A saúde é a melhor companhia em viagem. Por isso, tome nota destas três dicas para comer adequadamente fora de casa.

Planeie com o seu nutricionista. Peça ao seu nutricionista dicas para planear as suas refeições quando estiver longe de casa. Diga-lhe qual é o seu destino de férias e quais são as suas expectativas.

Esteja atento. É normal estar deliciado e animado quando se encontra num sítio novo para si. Contudo, lembre-se de que tem de prestar atenção ao que come e que deverá fazer refeições equilibradas e saudáveis. Não estrague as suas férias!

Seja fiel à sua alimentação. Se é diabético e segue uma alimentação relacionada com a insuficiência renal, é importante vigiar a ingestão de hidratos de carbono, mesmo durante as férias. Continue a evitar comidas salgadas, limite a ingestão de doces e de produtos de pastelaria, sumos ou bebidas açucaradas. Não se esqueça de verificar, regularmente, o seu índice glicémico.

Salada de Ovo com Ananás

Quentes ou frias, as saladas são fáceis de preparar e, acima de tudo, saudáveis.

Salada de Ovo com Ananás

(4 pessoas)

Ingredientes:

300 g de massa

4 ovos

2 cenouras médias

100 g de rúcula

1/4 de curgete

2 colheres de sopa de azeite

Orégãos q.b.

2 rodelas de ananás

1. Coza os ovos, a massa e as cenouras separadamente. Entretanto, corte as curgetes em rodelas muito finas e coloque-as numa frigideira antiaderente até ficarem douradas.
2. Corte as cenouras, os ovos e o ananás em pedaços pequenos e adicione-os, juntamente com a curgete e com a rúcula, à massa.
3. Tempere com azeite e orégãos, misture bem e sirva.

Informação nutricional (por pessoa)	
Calorias	504 kcal
Proteínas	19 g
Sódio	565 mg
Potássio	520 mg
Fósforo	294 mg

Quando incluir fruta na refeição principal, não deverá comer fruta à sobremesa.

Pudim de Fruta com Gelatina

Guarde o melhor para o fim: Uma sobremesa leve e deliciosa

Pudim de Fruta com Gelatina

(4 pessoas)

Ingredientes:

3 morangos médios

1 colher de chá de sumo de limão

1/2 pera

100 ml de sumo de ananás sem açúcar (1/2 copo pequeno)

1 pacote de açúcar (10g)

1 carteira de gelatina neutra

100 ml de água

1. Limpe os morangos e corte-os em pedaços pequenos. Acrescente a colher de chá de sumo de limão e 1/2 pacote de açúcar (5 g). Misture e coloque no frigorífico durante 2 horas. Descasque a pera e corte-a em cubos pequenos, acrescente 1/2 pacote de açúcar (5 g) e reserve.
2. Numa taça, coloque 100 ml de água, adicione a carteira de gelatina neutra, dilua e reserve. Leve ao lume 100 ml de sumo de ananás e, assim que começar a ferver, junte a gelatina diluída. Misture sem parar até começar a ferver. Deixe ferver durante 3 minutos.
3. Em 4 formas individuais de pudim, coloque as frutas (sem o líquido que deitaram) e vá acrescentando a gelatina diluída. Coloque no frigorífico durante 2 horas. Desenforme, colocando as formas em água quente durante breves segundos.

Informação nutricional (por pessoa)	
Calorias	38 kcal
Proteínas	2,4 g
Sódio	4,3 mg
Potássio	91 mg
Fósforo	8 mg

Quebra-Cabeças

Em baixo encontram-se imagens semelhantes.
Mas apenas duas das imagens é que são exatamente iguais.
Consegue encontrá-las?

1

2

3

4

5

6

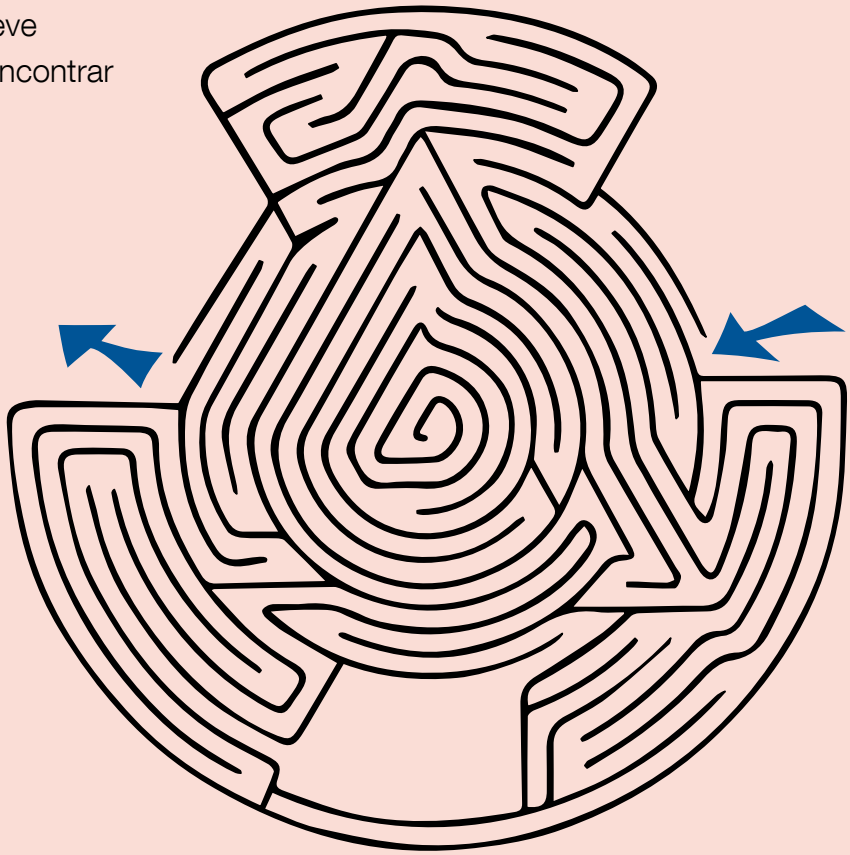
7

8

9

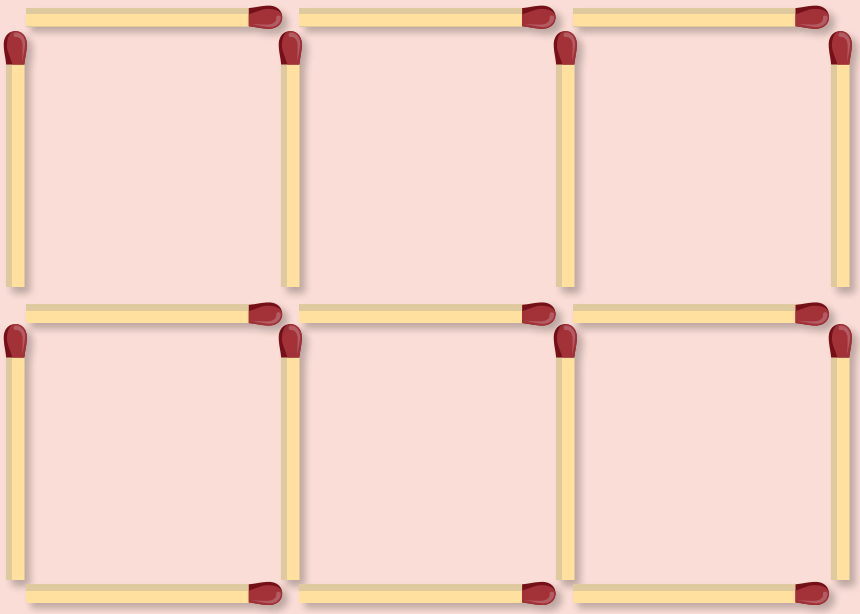
Labirinto

Que caminho deve percorrer para encontrar o seu destino?



Puzzle dos fósforos

A figura abaixo mostra seis quadrados. Encontrar cinco quadrados iguais de modo a que três quadrados permaneçam.



FRESENIUS
MEDICAL CARE

Fresenius Medical Care Portugal · Rua Prof. Salazar de Sousa, lote 12, 1750-233 Lisboa
Telf.: +351 217 501 100 · Fax: +351 217 501 190

www.fresenius-medical-care.pt - www.nephrocare.pt

© Copyright 2016 Fresenius Medical Care Portugal