Julho / Agosto 2017

NephroCare

for me

Receitas
Gelado de cenoura e mel
Salada fria de frango

Atualidade
Como a tecnologia pode enriquecer a vida em qualquer idade.

"Graças à NephroCare, mantenho a vida ativa que sempre quis ter"
Carlos Martins, 51 anos, utente de Diálise Autónoma Longa Noturna

"Se o pão alimenta o corpo; as histórias alimentam a alma."

Alex Morritt, autor britânico

Bem-vindo!

Caro Leitor,

Começamos esta edição da **NephroCare for me** com um resumo dos marcos mais importantes da empresa: "**Fresenius Medical Care - mais de 20 anos a criar um futuro que vale a pena viver!"** Deixamos o convite para vir descobrir connosco alguns dos momentos que marcam a nossa história.

A pensar no verão e no impacto que tem a alimentação na doença renal, a nossa equipa de nutricionistas selecionou algumas dicas às quais acrescentámos 12 palavras sobre o tema, numa deliciosa Sopa de Letras. Esta revista, é também um lugar onde todos os utentes da NephroCare podem compartilhar as suas experiências e os desafios do dia-a-dia. Nesta edição, damos a conhecer vários testemunhos inspiradores, entre os quais o de Carlos Martins, atualmente em programa de Diálise Autónoma Longa Noturna, que aos 51 anos mantêm uma vida ativa dedicada à construção de pranchas de surf e paddle.

O verão é também tempo de férias e passeios em família. Nós propomos o destino e até planeamos a visita no artigo **"África do Sul - uma aventura que vale a pena"**. O local ideal para uma escapadela, com paisagens deslumbrantes, rica na sua história e cultura.

Porque estar online não tem idade, preparámos para si um artigo relacionado com a tecnologia e a internet: **"Como a tecnologia pode enriquecer a vida em qualquer idade"** e o que tem a ganhar com essa opção.

Onde quer que esteja, convidamo-lo a aproveitar uma pausa para boas leituras nas páginas que se seguem. Acima de tudo, esperamos que as histórias e as palavras seguintes o incentivem a seguir um estilo de vida saudável e a viver a vida de forma positiva.

A equipa editorial da **NephroCare** *for me*

Notícias Fresenius Medical Care

Fresenius Medical Care - mais de 20 anos a criar um futuro que vale a pena viver! 4

Notícias de todo o mundo

Na corrida para o Ouro 6

Locais diferentes – hábitos diferentes

África do Sul - uma aventura que vale a pena 10

À conversa com ... Carlos Martins, utente em Diálise Autónoma Longa Noturna 14

Vá de férias cá dentro 18

Saber viver

Rotina alimentar saudável 20

Frutos de Verão 22

Calor: tempo de gelados 24

Receitas

Gelado de cenoura e mel 26

Salada fria de arroz com frango e molho de iogurte 28

Atualidade

Como a tecnologia pode enriquecer a vida em qualquer idade 30

Inspiração

Quebra-Cabeças 34

Fresenius Medical Care - mais de 20 anos a criar um futuro que vale a pena viver!

Encerrámos 2016 a celebrar duas décadas ao serviço dos doentes renais em todo o mundo. É um marco importante, mas acima de tudo estamos orgulhosos pela forma como tocamos as vidas daqueles a que chegamos diariamente.

Quando olhamos para as últimas duas décadas podemos dizer, com toda a confiança, que evoluímos muito. Ano após ano, através do nosso trabalho, procuramos oferecer a todos os doentes renais a melhor qualidade de vida possível e um futuro que valha a pena viver. Atualmente, fazemo-lo através dos nossos 3.500 centros de diálise, em 45 países, um pouco por todo o mundo, onde tratamos mais de 300.000 pessoas por ano. Sabia que a cada 0,7 segundos, algures num local do planeta, as nossas equipas de cuidados de saúde efetuam tratamentos de diálise? Para além dos melhores tratamentos e terapias, os mais de 100.000 colaboradores da Fresenius Medical Care, desempenham as suas funções, com todo o empenho e dedicação, para assegurar que as suas necessidades são satisfeitas, hoje e no dia de amanhã.

Como tudo começou

Coragem e energia foram também necessárias em 1996, quando o CEO da Fresenius AG teve a ideia de adquirir o líder em diálise americano, a National Medical Care (NMC). Com o seu conhecimento sobre o setor, visão e perícia estratégica, o nosso CEO conquistou aliados para enfrentar este desafio, alargando a área de negócio aos serviços em diálise, e assim nasceu a Fresenius Medical Care.

Marcamos o ritmo

Desde o início que a Fresenius marcou posição como líder em tecnologias na área da diálise. Em 1983, apresentámos pela primeira vez o dialisador de polissulfona. Em 1992, quando os nossos equipamentos para hemodiálise, da gama 4008, começaram a aparecer em centros de diálise do mundo inteiro, olhámos para este marco como um avanço incrível e uma recompensa inigualável pelo nosso trabalho. Outros momentos seguiram-se, entre os quais o lançamento do dialisador FX CorDiax com a nova membrana Helixone® no ano 2000 e o sistema terapêutico 5008 em 2005.

Êxito em todos os sentidos

Em 1999, 100.000 máquinas de diálise partiram das nossas fábricas em Schweinfurt, na Alemanha. Quatro anos mais tarde, tratávamos mais de 100.000 doentes por ano, pela primeira vez a nossa produção ultrapassou os 50 milhões de dialisadores. Em menos de dez anos, em 2007, a produção de dialisadores já tinha ultrapassado os 500 milhões, e seis anos depois, a produção atingia valores na ordem dos mil milhões. Embora a nossa história esteja assente na capacidade de avançar e alcançar o sucesso, são as vidas que tocamos e influenciamos positivamente que nos motivam dia após dia, ano após ano.

1996

Fundada e cotada na bolsa de valores de Frankfurt e Nova Iorque

1999

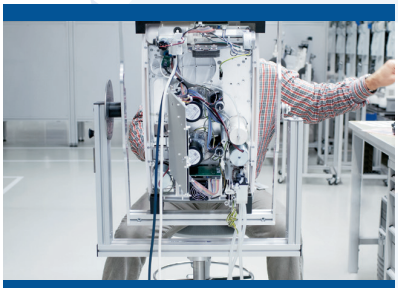
Produção da máquina de diálise n.º 100.000

2005

Apresentação do sistema terapêutico 5008

2007

Produção do dialisador n.º 500.000.000



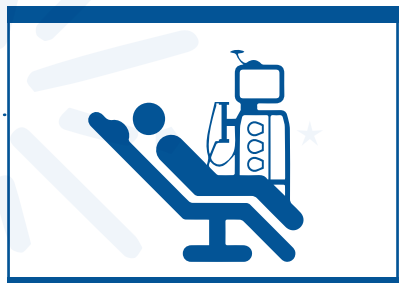
2012

Produção da máquina de diálise n.º 500.000

40 fábricas por todo o mundo

2015

Mais de 100.000 colaboradores por todo o mundo



2016

Tratamento de mais de 300.000 doentes em todo o mundo

Na corrida para o Ouro

Receber o diagnóstico de doença renal crónica é avassalador, mas não tem de mudar tudo na sua vida. Pelo 9.º ano consecutivo, atletas que receberam transplantes ou que fazem diálise reuniram-se no Campeonato Europeu de Transplante e Diálise para chegar à meta. Três das atletas húngaras são também doentes da NephroCare, e a nossa equipa falou com elas!

Todos os anos a Finlândia recebe atletas de toda a Europa para competir pelos títulos do Campeonato Europeu de Transplante e Diálise. Existe um detalhe que destaca este campeonato dos outros: só atletas recetores de transplantes de rim, fígado, pulmão, pâncreas e medula óssea, e doentes em diálise, é que podem participar.

Escolha a sua modalidade

Assim como nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, os atletas do Campeonato Europeu de Transplante e Diálise competem numa vasta gama de desportos de equipa e individuais. Estas modalidades incluem voleibol, badmínton, ténis, ténis de mesa, ciclismo, natação, dardos, golfe, mini-maratona, atletismo, entre outros. Nos jogos, participantes a partir dos 18 anos competem entre si, dentro do seu escalão. Em cada ano, os atletas mais velhos chegam a ultrapassar os 70 anos de idade!

Parabéns à Hungria

Deixamos aqui a reportagem feita pela NephroCare no passado ano, em que os atletas húngaros, atraíram a atenção de todos com as suas performances excecionais. No total, levaram para casa 95 medalhas: 35 de ouro, 32 de prata e 28 de bronze. Na classificação geral, a Hungria ficou em segundo lugar, tendo sido vencida pelo país anfitrião, a Finlândia, com 104 medalhas. Em terceiro lugar, com 64 medalhas, a Grã-Bretanha. Na cerimónia de encerramento dos jogos, foram também coroados os melhores atletas feminino e masculino na categoria de transplante e doente em diálise. Mais uma vez, a Hungria destacou-se, com Fanni Kisbakonyi, atleta em programa de diálise, que levou o título de "Melhor atleta feminina – diálise".

Orgulho dos nossos doentes NephroCare

Três das atletas húngaras que contribuíram para a performance notável do seu país na Finlândia são também utentes da NephroCare: são elas Fanni Kisbakonyi, Tímea Persa e Kinga Jakab. No primeiro dia dos jogos, Fanni Kisbakonyi venceu a mini-maratona, tendo em seguida terminado em segundo lugar na corrida dos 800 metros. Tímea Persa ganhou uma medalha de bronze e outra de prata, acabando o campeonato de ténis de mesa em 3.º lugar e o de duplas em segundo. Kinga Jakab ficou em quarto lugar na prova feminina de 3000 metros em marcha. Parabéns a todas pelas suas fantásticas prestações.

Fanni Kisbakonyi

Timea Persa

Kinga Jakab

A equipa NephroCare conseguiu falar com as três atletas para ouvir as suas histórias e as suas experiências em primeira mão.

As palavras de Fanni Kisbakonyi:

Comecei a fazer diálise muito cedo, quando tinha 22 anos, em 2014. O desporto sempre fez parte da minha vida e, depois de ter experimentado várias modalidades na universidade, fiquei com a paixão pela corrida. No dia anterior a ter feito a minha primeira sessão de diálise, fiz uma corrida de 10 quilómetros. Desde então, participei em 22 corridas de longo curso, seis das quais foram meias-maratonas. Cheguei a correr uma de 30 quilómetros! Através da Trappancs (uma fundação húngara para jovens que fizeram transplante), decidi que queria participar no Campeonato Europeu de Transplante e Diálise.

Era um sonho tornado realidade. Estou muito agradecida a todos os que me ajudaram a alcançar esta meta. A Fundação para o Transplante, a Fresenius Medical Care, a minha treinadora Agnes Jung, os meus colegas, amigos e familiares.

O Campeonato Europeu foi um evento enorme e uma experiência fantástica para mim, marcaram a minha 7.ª meia-maratona e agora existe a possibilidade de receber um transplante. O meu lema é: o impossível não existe!

A experiência de Tímea Persa:

Sou doente em programa de Diálise Peritoneal Automatizada (DPA) e faço a minha diálise durante a noite, o que me permite praticar desporto. A minha escolha foi o ténis de mesa, pois adequa-se à minha condição física. Treino duas vezes por semana com o meu treinador. E não se enganem, este desporto não é tão fácil

quanto parece na televisão! O meu sonho tornou-se realidade quando a Fundação para o Transplante e a Fresenius Medical Care providenciaram as condições necessárias para participar neste campeonato! Quando cheguei ao hotel, a minha máquina de DPA já estava no quarto com tudo o que é necessário para o meu tratamento. Participar no campeonato foi uma grande oportunidade para mim. Fiz novas amizades e partilhámos muitas das nossas experiências.

Kinga Jakab: "desistir, nunca!"

Comecei a fazer diálise em 2002. No início, pensei que seria o fim da minha vida, mas estava errada. Conheci a melhor enfermeira-chefe de sempre e ela encorajou-me e ajudou-me a ultrapassar a primeira fase, que é a mais difícil. O meu lema nos dias de hoje é: desistir, nunca! Em 2004, conheci o meu parceiro, que aceita a minha condição. Ele ensinou-me a pescar, mas também queria experimentar outros desportos. Por isso, comecei a fazer caminhadas com uma enfermeira no nosso centro NephroCare, e depois aprendi a marchar. Tenho um treinador muito bom e nunca paro de aprender com ele. Treinamos duas vezes por semana. Nos outros dias, treino ao lado do rio Danúbio, em Esztergom, a minha cidade.

Antes do Campeonato Europeu, participei num estágio e senti-me pronta para competir. Quando a data se ia aproximando, foi bastante intimidante, e a Finlândia é bastante fria – ou assim me pareceu – mas estava tudo muito bem organizado. Lá fiz diálise três vezes por semana, tal como em casa. Infelizmente, no dia da corrida, chovia e estavam temperaturas de 12ºC. Depois de atravessar a meta, sabia que tinha de fazer diálise imediatamente, independentemente do clima. Foi uma experiência fantástica!

Mais uma vez, parabéns às premiadas e a todos os atletas, húngaros e dos outros países, que participaram no campeonato. São uma inspiração no que respeita a aproveitar a vida, viver com ânimo e nunca desistir!

Consulte o seu nefrologista para saber que atividade física se adequa melhor à sua condição clínica!

África do Sul - uma aventura que vale a pena

Para nós, que estamos no Hemisfério Norte, a África do Sul surge como o destino ideal para uma escapadela, sempre que chega a tristeza do inverno.
A dez horas de viagem, com voos diretos, diários, a partir da Europa. Para quem faz diálise, a existência de uma vasta rede de clínicas NephroCare faz com que seja também um local apetecível para uma visita.
Vamos explorar as suas deslumbrantes paisagens e conhecer a sua cultura rica e história diversa.

O país é conhecido pelas magníficas paisagens, pelo bom vinho e pela comida deliciosa, mas também por uma história conturbada, sendo o tema mais marcante o apartheid, abolido em 1994. Hoje, quem viaja até à África do Sul encontra um país fantástico, com muito para oferecer a quem o visita.

A aliciante Cidade do Cabo

Quem procura o charme da antiga influência europeia irá encontrá-lo na Cidade do Cabo. É a segunda maior cidade do país – a seguir a Joanesburgo –, com 3,74 milhões de habitantes. Entre a imponente Table Mountain ("Montanha da Mesa") e o oceano Atlântico, a cidade é extremamente interessante e oferece paisagens deslumbrantes.
Explore a zona antiga, datada de há cerca de 350 anos e que contrasta agora com um cenário citadino, repleto de edifícios modernos. Hoje, a Cidade do Cabo conta com a presença de lojas de marcas famosas. E é igualmente conhecida pelo seu ambiente descontraído e pela vida noturna. Se a cidade lhe parecer muito calma durante um dia de sol, será bastante provável que tanto moradores como turistas, incluindo celebridades, se tenham deslocado para relaxar e aproveitar as praias mais próximas.

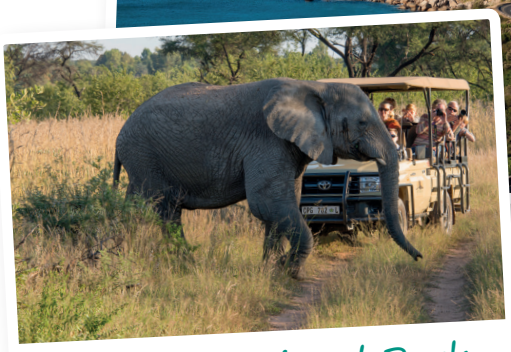
Parta para o Cabo

Depois de uma visita à cidade, aproveite ainda para desfrutar dos pontos de interesse mais próximos. A não perder: as fabulosas vistas da estrada ao longo do Litoral Atlântico, na deslocação para sul através da península do Cabo. Sugerimos que marque uma visita guiada que irá levá-lo às melhores paisagens da região, incluindo Cape Point ("Ponta do Cabo") e o histórico cabo da Boa Esperança.

O coração da África do Sul

Embora seja fácil deixar-se ficar pela região da Cidade do Cabo, Joanesburgo é também uma cidade aliciante, arrebatadora e a não perder. O seu encanto é decerto inesquecível para quem já a visitou, é também conhecida como a Cidade do Ouro. Com uma população já acima dos 10 milhões de habitantes na sua área metropolitana, Joanesburgo está prestes a entrar no patamar de megacidade. Aqui, pode ir às compras nas melhores lojas, assistir aos mais diversos espetáculos, aproveitar a vida noturna e saborear um vasto leque de sabores que a sua gastronomia multicultural tem para oferecer. Nos museus, pode ficar a conhecer melhor o passado – nem sempre pacífico – da África do Sul. Entre os principais, estão o Museu do Apartheid e o Constitution Hill, que funciona

Garden Route near Cape Town



Krüger National Park

Durban beach

também como sede do Tribunal Constitucional. A visita a estes locais é uma valiosa experiência nesta cidade com um passado turbulento mas com um futuro brilhante.

Bem-vindos ao paraíso

Há imensas possibilidades de viajar pela África do Sul, e se procura uma aventura cheia de beleza natural, então sugerimos a Garden Route ("Rota Jardim"). Conhecida pelo "Éden da África do Sul", esta rota segue ao longo da Estrada Nacional 2. Esta via começa na cidade de Heidelberg, no sul do Cabo, e continua em direção a leste para Storms River Village, no limite oriental do Cabo. A região vale, sem dúvida, uma visita: frondosas florestas, localidades de retiro onde comunidades de reformados se instalam, segredos escondidos nas montanhas e praias com paisagens de cortar a respiração.

Alugue um carro ou faça a sua reserva numa visita guiada para explorar este pequeno recanto do nosso planeta. Se precisar de fazer a sua próxima sessão de diálise, poderá deslocar-se à clínica NephroCare no centro da cidade de George, a oeste da Garden Route, ou na cidade de Jeffreys Bay, a leste.

Visite os Big Five

Para aqueles que associam a África do Sul a safaris, então o Parque Nacional Kruger é obrigatório. O Kruger tem uma área de quase dois milhões de hectares e alberga 16 ecossistemas diferentes. Propicia, assim, uma grande possibilidade de encontrar animais selvagens no seu habitat natural. Leões, búfalos, leopardos, rinocerontes e elefantes são os chamados Big Five, ou seja, as cinco espécies principais e que constituem a grande atração do parque. Mas são apenas uma pequena parte entre as 147 espécies de mamíferos no território. Há também uma enorme variedade de árvores, peixes, répteis, aves e anfíbios neste parque, cuja melhor forma de explorar é de jipe.
Depois de uma experiência inesquecível, o nosso staff no Centro de Phalaborwa, mesmo ao lado do parque, aguardará por si.

Vício da praia

E se o sol da África do Sul for irresistível, pode ir à praia em Durban – cidade conhecida como o "Parque de diversões da África do Sul". É o local ideal para desfrutar da praia, especialmente quando as temperaturas na Europa são mais baixas. Um destino perfeito

para todas as idades, pelo que pode convidar toda a família a viajar consigo. Pode passear na praia de Golden Mile ("Milha Dourada"), que se estende pela cidade, descontrair com um bom livro e acompanhado pela água morna do oceano Índico, ou observar os seus netos a brincar na água. Quem sabe não se junta também à diversão! Aqueles que procuram uma dose de adrenalina podem alugar uma prancha de paddle ou mesmo de surf para apanhar uma onda! Lembre-se apenas de ter cuidado com a exposição ao sol, especialmente nas horas de maior calor. Tem também a opção de reservar a sua viagem para uma altura em que as temperaturas sejam mais amenas.

Por caminhos menos conhecidos

Se não se cansou ainda da beleza natural da África do Sul, temos uma boa sugestão para si. Siga para a Reserva Natural de Blyde River. Desfrute de uma viagem com paisagens deslumbrantes, como por exemplo um rio de águas cristalinas que faz o seu percurso por entre escarpas. Outro local a não perder é a Wild Coast ("Costa Selvagem"). Situada no norte da costa oriental, esta secção do litoral é considerada um dos locais mais inexplorados e bonitos do mundo.

Blyde River Canyon

Para além da África do Sul

Para quem pretende visitar países vizinhos, fica a sugestão da Suazilândia, um pequeno país interior no nordeste da África do Sul. Outra hipótese é a Namíbia, situado a noroeste da África do Sul. A Suazilândia justifica uma visita pela sua variedade paisagística e pela abundância de tesouros culturais. A Namíbia vale a pena pela sua costa longa e selvagem. Cerca de metade desta região litoral é conhecida como a Skeleton Coast ("Costa dos Esqueletos"). Também pode visitar o Deserto da Namíbia, o mais antigo do mundo, e o Parque Nacional de Etosha, onde encontra alguma vida selvagem e, se tiver sorte, elefantes e rinocerontes.

Se mal pode esperar por viajar até África do Sul, compreendemos a impaciência. Planeie já a sua viagem ao explorar a rede de centros NephroCare no país em NephroCare.com. Boa viagem!

Factos sobre África do Sul

Multilingue – Existem 11 línguas oficiais nacionais no país, e são muitos os sul-africanos que dominam mais do que uma.

Cemitério de navios – Estima-se que tenham ocorrido cerca de 3000 naufrágios na costa sul-africana, incluindo alguns de embarcações de renome.

Capitais – A África do Sul tem três cidades-capitais, cada uma com a sua função: Pretória (administrativa), Cidade do Cabo (legislativa), Bloemfontein (judicial).

“Graças à NephroCare, mantenho a vida ativa que sempre quis ter”

Quando há oito anos recebeu o diagnóstico de doença renal, perguntou-se: “Como é possível a minha vida ter acabado assim?” Não acabou. Carlos continua a reparar pranchas e, sempre que pode, ainda ‘apanha’ umas ondas com os filhos.

Carlos Martins, 51 anos, em programa de Diálise Autónoma Longa Noturna:
A notícia apanhou-o de surpresa. Carlos sempre fora um homem saudável, atleta, monitor de surf, e sem ocorrências graves no histórico familiar. Sentiu-se então traído pela componente hereditária da doença: Rim poliquístico. “Senti-me muito triste.” E inseguro relativamente ao futuro: como iria conseguir manter a empresa, a família e o pouco de vida social?” Os primeiros tratamentos começaram apenas em 2005, na altura no hospital, do qual nem por isso guarda boas memórias.
Um dos médicos aconselhou-o mais tarde a procurar a NephroCare, e Carlos passou então a deslocar-se à Clínica NephroCare do Barreiro, três vezes por semana, para realizar os tratamentos. “Recordo-me muito bem do primeiro dia em que visitei a clínica. Fui recebido pela responsável, que me apresentou as instalações e me explicou tudo

"No surf, prefiro ser um 'treinador de bancada', mas ainda acompanho os meus filhos no mar", Carlos Martins

muito bem." Carlos conta que estas três tardes por semana lhe proporcionaram um ambiente familiar e que, mais que um doente, passou a sentir-se parte daquela família: "Damo-nos todos bem, desde a médica à secretária." Contudo, nunca deixavam de ser três tardes a pesar na agenda acelerada de Carlos. "Com uma empresa aberta, havia muito trabalho para fazer e eu estava ausente…"

"Foi a melhor coisa que me poderia ter acontecido"

Carlos trabalha em construção e reparação de equipamentos de desportos de água, como pranchas de surf e de paddle.

É um trabalho duro, conta. Mas muito recompensador, pela alegria de quem recebe a sua prancha restaurada e pode voltar ao mar. É no mar que Carlos também se sente bem: hoje em dia, já não se aventura em grandes ondas, por precauções com o acesso vascular. Mas aos 51 anos ainda se sente em forma para acompanhar as braçadas dos seus filhos, de 20 e 14 anos. Toda esta sua vontade de fazer e viver ganhou uma dimensão nova quando a NephroCare lhe propôs uma nova modalidade de tratamento: Diálise Autónoma Longa Noturna. É um tratamento com a duração de cerca 7 horas em que todos os procedimentos são realizados pelo doente, de forma autónoma, durante a noite numa clínica de hemodiálise, e sob a supervisão da equipa de enfermagem

e de um nefrologista. Ou seja, segundo a definição mais simples de Carlos, “é um tratamento que mudou a minha vida. Quando saio de manhã da clínica, tenho a sensação de que não fiz tratamento e nem sinto o corpo cansado. Foi a melhor coisa que me poderia ter acontecido.” O dia a dia é concentrado nas tarefas da empresa: reparar, reconstruir, reiniciar. “Este ritmo acelerado não me permite pensar na doença”, partilha Carlos. E na sua vida pessoal também pouco mudou desde o diagnóstico de 1995: “Mantenho a minha postura alegre, as minhas saídas noturnas, a minha vida animada. E hei de continuar assim.”

Vá de férias cá dentro

Fazer diálise não significa o fim das suas férias ou deslocações. A NephroCare Portugal dispõe de um serviço de "diálise em férias" para o apoiar e que lhe poderá dar essa liberdade. Sendo doente em diálise, é possível e pode ser muito agradável viajar. Planear bem e com antecedência é a chave para uma deslocação bem-sucedida. Deixamos-lhe duas sugestões, Braga e Coimbra, com os seus encantos para explorar.

Braga

Descubra a beleza da região

Braga é uma das cidades mais antigas de Portugal, sendo igualmente uma das cidades cristãs mais antigas de todo o mundo, e um dos mais importantes centros religiosos do país. Batizada pelos Romanos de *Bracara Augusta*, é conhecida hoje em dia por 'Cidade dos Arcebispos' ou mesmo pela 'Roma Portuguesa'. Braga foi também apelidada de 'Cidade Barroca' pela sua riqueza patrimonial, com os seus edifícios decorados do século XVIII, que a transformaram num dos mais importantes polos artísticos do país na época. Não pode deixar de visitar o Santuário do Bom Jesus do Sameiro e da Falperra e a Sé de Braga. O verde governa a paisagem circundante, com o Parque Nacional da Peneda-Gerês mesmo no seu encalce.

A nossa unidade de diálise irá permitir-lhe que desfrute de diversas atrações culturais e turísticas, enquanto beneficia do nosso apoio e cuidados de saúde. Combinamos um espaço acolhedor com a simpatia e o profissionalismo das nossas equipas.

NephroCare Braga

Horário de funcionamento:
Segunda-feira a sábado, das 7h30 às 23h30

Idiomas que falamos:
Português, Espanhol, Inglês

Tratamentos:
Hemodiálise de Alto Fluxo, Hemodiafiltração Online, Tratamentos para Doentes (HbsAg+), Tratamentos para Doentes (HCV+).

Onde estamos:
Avenida de São Bento, 138,
Este São Pedro
4715-444 Braga

Coordenadas GPS:
41°33'58.5"N 8°22'26.7"W

Coimbra

Descubra a beleza da região

Coimbra, uma das principais cidades do Centro de Portugal, dona de um património histórico e cultural riquíssimo, localizada nas margens do rio Mondego, teve a primeira universidade do país, fundada em 1290. Conhecida pela sua vida alegre e boémia estudantil, é uma cidade onde o passado e o presente se encontram. Com uma história tão rica, Coimbra é dona de um esplêndido património, que importa conhecer. Monumentos como a Sé Velha e as igrejas de São Tiago, São Salvador e Santa Cruz (com os túmulos dos primeiros reis de Portugal) retrocedem aos inícios da nação portuguesa. Muitos outros monumentos são de realçar nesta cidade, como os bonitos conventos de Santa Clara-a-Velha e Santa Clara-a-Nova e a biblioteca da Universidade de Coimbra, construída no século XVIII. A nossa unidade de diálise irá permitir-lhe que desfrute de diversas atrações culturais e turísticas, enquanto beneficia do nosso apoio e cuidados de saúde. Combinamos um espaço acolhedor com a simpatia e o profissionalismo das nossas equipas.

NephroCare Coimbra

Horário de funcionamento:
Segunda-feira a sábado, das 7h30 às 23h30

Idiomas que falamos:
Português, Espanhol, Inglês

Tratamentos:
Hemodiálise de Alto Fluxo, Hemodiafiltração Online, Tratamentos para Doentes (HbsAg+), Tratamentos para Doentes (HCV+).

Onde estamos:
Rua António Sérgio, n.º 37
Zona Industrial da Pedrulha
3025-041 Coimbra

Coordenadas GPS:
40°14’22.3”N 8°26’21.6”W

Serviço de Diálise em Férias

Contactos:
Tel.: (+351) 21 750 11 00
Fax : (+351) 21 750 11 90
E-Mail: holiday.patients.portugal@fmc-ag.com

A sua equipa de coordenação do serviço de diálise em férias.

Maria Miguel Salgueiro

Cátia Ramos

Rotina alimentar saudável

A equipa de nutricionistas da NephroCare deixa-lhe nesta rúbrica 8 dicas para tornar a sua rotina alimentar mais saudável. Na página seguinte, seleccionámos ainda para si 12 palavras que valorizamos para um estilo de vida mais saudável.
Procure-as na Sopa de Letras!

8 dicas para tornar a sua rotina alimentar mais saudável:

- Tome sempre o pequeno-almoço.

- Realize sempre as refeições principais, almoço e jantar, inclusivé no dia de tratamento

- Seja mais atento às suas opções alimentares e à ingestão de líquidos durante o fim de semana.

- Utilize o azeite como gordura de eleição.

- Prefira alimentos frescos em vez de alimentos embalados ou pré-preparados.

- Opte pelo pão de mistura, uma vez que tem mais fibra do que o pão branco, ajudando no controlo do apetite.

- Evite estar mais do que 8 horas em jejum noturno.

- Tente caminhar diariamente, por pouco que seja.

Sopa de letras:

A	L	I	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O	N	S	F	Z	X
Q	V	C	M	A	N	P	Z	O	Y	C	Z	E	W	M	X
R	A	A	M	J	I	A	E	Z	B	O	M	T	G	N	L
M	R	M	I	M	G	S	I	A	A	N	R	G	E	O	J
I	I	I	H	X	I	S	T	I	U	V	U	A	L	E	Y
G	E	N	I	R	Z	E	E	N	D	I	R	E	P	P	R
B	D	H	U	T	B	A	O	X	A	V	P	S	N	E	I
Q	A	A	K	Z	E	R	Q	K	T	E	Q	A	A	I	I
U	D	R	Q	A	L	I	M	Ã	O	R	O	C	T	X	A
Z	E	S	O	R	R	I	R	O	I	P	Y	I	U	E	Y
E	S	P	E	C	I	A	R	I	A	S	M	P	R	B	S
E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	J	I	E	A	H	Z
N	A	I	Q	W	A	R	F	Q	T	L	E	K	L	U	R
F	L	F	K	J	M	E	D	K	S	Q	D	A	F	Z	Y
Q	H	L	Q	P	V	V	N	N	D	J	N	A	G	E	E
M	O	K	D	R	O	Z	O	U	O	S	U	E	Q	Z	F

alimentação
passear
equilíbrio
limão
alho

azeite
peixe
variedade
especiarias
caminhar

natural
sorrir
conviver

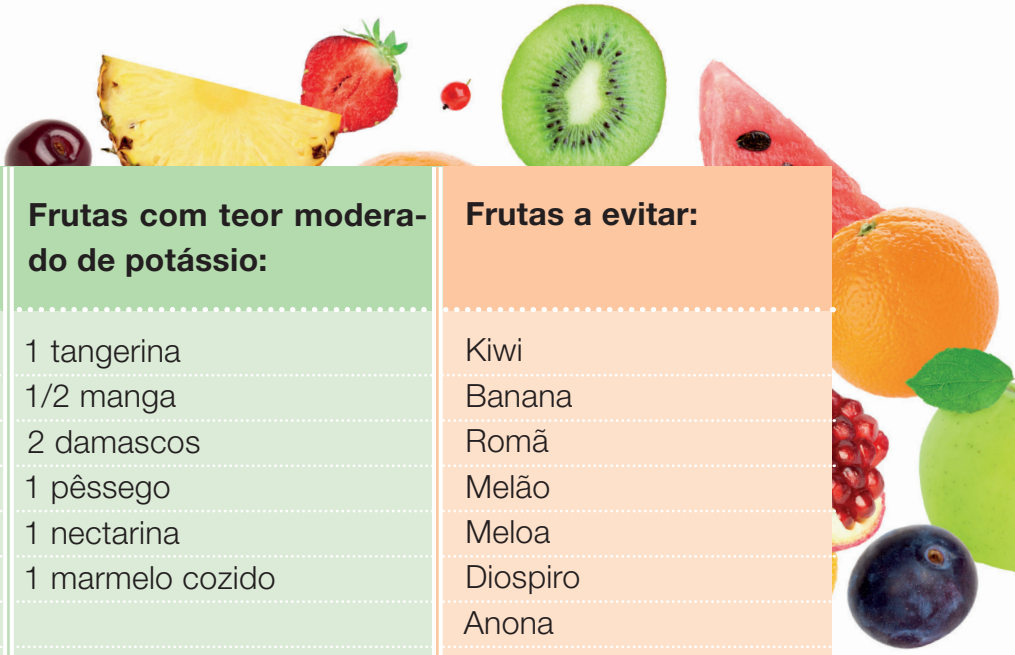
Frutos de verão

Com o sol quente do verão, chega também uma grande variedade de fruta de todas as cores e sabores. Queremos que aprecie os deliciosos paladares que a natureza nos proporciona. Mas também pretendemos que tenha cuidado com os seus rins e com o seu corpo, pois muitos frutos contêm um alto teor de potássio.

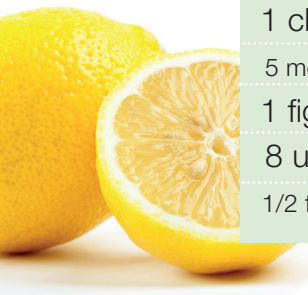
Sofrer de uma doença renal crónica significa que os rins funcionam de forma limitada, ou mesmo que não funcionam. Por consequência, não são tão eficazes a remover certos nutrientes do sangue. Sendo a fruta rica em alguns desses nutrientes, é altamente recomendável limitar o seu consumo a duas peças por dia (cerca de 150 gramas no total). O ideal será comer uma peça de fruta fresca e a segunda porção cozida, sem sumos de fruta a acompanhar.

Como escolher o melhor tipo de fruta

Médicos nefrologistas e nutricionistas aconselham os seus doentes com insuficiência renal a controlar o consumo de potássio. Deste modo, escolher a fruta adequada ou prepará-la corretamente pode fazer toda a diferença. Ainda assim, são muitos os frutos que pode comer – especialmente com moderação e com uma boa preparação.
Veja aqui em baixo quais são.



Frutas com teor baixo de potássio:	Frutas com teor moderado de potássio:	Frutas a evitar:
1 maçã pequena	1 tangerina	Kiwi
1 pera	1/2 manga	Banana
1 rodela de ananás/abacaxi	2 damascos	Romã
2 ameixas	1 pêssego	Melão
30 mirtilos	1 nectarina	Meloa
8 cerejas	1 marmelo cozido	Diospiro
10 framboesas		Anona
2 nêsperas		Laranja
1 clementina		Abacate
5 morangos pequenos		Papaia
1 figo		Frutas secas/desidratadas (figos secos, passas...)
8 uvas		
1/2 fatia fina de melancia		Carambola



Porquê o potássio?

O potássio é um mineral importante para o seu corpo. Influencia as contrações musculares e os impulsos nervosos. O potássio encontra-se em quase todos os alimentos de origem animal e vegetal, embora as suas quantidades variem muito. Frutas, legumes e batatas são particularmente ricos neste mineral.

No entanto, em caso de insuficiência renal, o potássio não é eliminado para fora do corpo através dos rins, como acontece nas pessoas cujos rins funcionam normalmente. Esta situação poderá levar assim a um teor muito elevado de potássio no sangue, o que pode ser fatal. Controlar o consumo de alimentos ricos neste mineral e seguir o seu regime alimentar é importante para prevenir situações graves.

O que fazer para se manter saudável

As pessoas que padecem de insuficiência renal têm uma responsabilidade acrescida quanto à sua saúde e ao seu bem-estar. Decisões diárias influenciam o modo como se sente e os níveis de energia que terá ao longo do dia. Ao fazer escolhas inteligentes e boas para os rins, a sua qualidade de vida aumenta.

Em resumo: pode aproveitar os frutos deliciosos que o verão tem para lhe dar, mas assegure-se de que faz as escolhas certas! Fale com o seu nutricionista se tiver dúvidas sobre qual a melhor fruta para as suas necessidades e qual a melhor forma de a consumir.

Três regras de ouro sobre o potássio e o seu consumo em frutas:

Consuma menos

Escolha frutas com pouco potássio. É especialmente importante recordar este conselho nos fins de semana ou sempre que esteja entre sessões de diálise. Deite sempre fora o líquido de conservas e da fruta cozida. Deite fora também o líquido que surge quando descongela a fruta.

Reduza o seu teor

O potássio é solúvel na água, pelo que pode cozinhar a fruta e remover a sua água para reduzir o teor daquele mineral. Uma forma fácil de o fazer é cortar a fruta em pedaços pequenos e embeber em muita água, sem sal. Aqueça a água a 70°C, se o fruto conseguir resistir. Mude a água e lembre-se de deitar fora o líquido da cozedura.

Tenha cuidado com os sumos

O sumo pode ser 'traiçoeiro'. É conhecido por vários nomes: polpa, néctar, bebida de sumo, limonada... E todos eles têm um teor elevado de potássio. Por norma, quanto mais concentrado mais potássio tem. Se tiver de o beber, dilua-o com água, mas em pouca quantidade.

Calor: tempo de gelados

Os gelados são um alimento indispensável do verão.
Baunilha, chocolate cremoso, sorvete frutado… as possibilidades são infindáveis.
Veja a origem dos gelados e como pode desfrutar destas delícias sem prejudicar os seus rins.

Origem incerta

Há vários séculos, os nossos antepassados descobriram aquilo a que hoje chamamos gelado. Mas ninguém pode dizer que foi o inventor de tal 'tentação'. Na China e na Roma antiga, dita a história que as pessoas apreciavam sobremesas feitas com gelo e neve com sabor. Séculos depois, diz-se que Marco Polo terá trazido uma receita de gelado da China para Itália.

Os historiadores estimam que o gelado, assim como o conhecemos e adoramos, apareceu na Europa no século XVI. No entanto, esta delícia era reservada à realeza e a outros membros privilegiados da sociedade. O resto da população só viria a provar um verdadeiro gelado cerca de 100 anos mais tarde.

Muita variedade

Os gelados têm um número infindável de sabores – desde a baunilha clássica ao chocolate, ao morango e muitos, muitos mais. Também têm as suas próprias 'variantes', cada uma delas com as suas propriedades únicas. Eis algumas das mais conhecidas:

Gelado: Normalmente feito de natas, leite, açúcar ou outro adoçante, ovos e aroma.
Gelato: Gelado italiano que é mais suave, denso e, diz-se, mais concentrado no sabor do que o tradicional.
Iogurte gelado: Mais ácido e menos doce do que o gelado e que o gelato. Leva leite, fermento de iogurte, um adoçante e aromas.
Sorvete: Feito sem lacticínios nem ovos, é baseado em gelo, com adoçante e aromas. Normalmente contém fruta, embora também possa ser feito de chocolate e champanhe.
Gelado de gelo: Por norma sem lacticínios nem ovos, tal como os sorvetes. Apresenta também uma grande variedade de sabores.

Um verão bom para os rins

Há muitas formas de desfrutar das coisas boas do verão. No caso dos gelados, lembre-se apenas de ter em conta a quantidade de gelados, sorvetes ou iogurtes gelados que consome face ao regime de líquidos e dieta que o seu plano alimentar permite. Fale com o seu nutricionista ou médico se precisar de acompanhamento ou aconselhamento.

Tome nota de uma boa ideia: porque não fazer o gelado em casa e convidar a família e os amigos para desfrutar consigo? Siga para a página 26, onde tem uma receita de gelado 'amiga' dos seus rins. E brinde a um verão delicioso, consciente e saudável!

Petiscos gelados

Quando o mercúrio estiver a subir pelo termómetro acima, não há dúvida de que irá gostar de um gelado bem fresquinho. Para uma escolha saudável, é essencial fazer opções conscientes. Siga as nossas recomendações para que possa apreciar os sabores do verão.

Faça gelado caseiro amigo do rim

Veja como é fácil. Use uma das receitas das próximas páginas e congele pequenas porções numa cuvete de gelo. Isto ajudá-lo-á controlar o seu consumo de líquidos e deliciar-se com pequenos pedaços ao longo do dia.

Escolha dos nutrientes. Opte por variedades feitas com iogurte, natas ou fruta boa para os rins, em vez daqueles que só têm açúcar e água.

Adoce com mel ou açúcar, se necessário, em vez de sumo de fruta.

Escolha os frutos certos como guarnição. Peras, maçãs, framboesas, amoras, morangos e cerejas são adequadas.

Evite fruta com alto teor de potássio, como banana, maracujá, goiaba e outros frutos exóticos.

Satisfaça a sua gulodice. Ponha no topo do seu gelado pepitas de chocolate, caramelo, flocos de milho ou outros deliciosos recheios que sejam menos prejudiciais para os rins.

Gelado de cenoura com mel

Esta delícia que junta salgado e doce é leve e fácil de fazer.
Uma mistura de cenoura com mel que é depois envolvida em natas suaves e cremosas. É um snack perfeito para o verão, como lanche ou como sobremesa.
É adorado por todas as idades.

Gelado de cenoura com mel

Para 10 pessoas

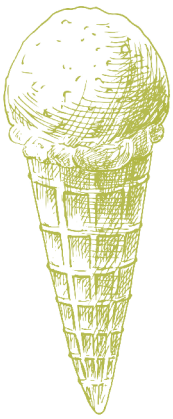
Ingredientes

400 ml de sumo de cenoura
250 ml de natas
100 g de açúcar
50 g de mel
2 colheres de sopa de sumo de limão

Bata as natas com metade do açúcar até que estejam quase firmes. Misture o resto do açúcar com o mel, sumo de cenoura e sumo de limão até se dissolver. Envolva de forma gradual esta mistura açucarada nas natas. Congele numa máquina de gelados, se tiver. Caso contrário, coloque a mistura num recipiente fechado, leve ao congelador e vá mexendo uma vez por hora, durante 5 a 7 horas, para que fique com uma consistência suave.

Decore com fatias de laranja ou tangerinas de conserva, e pode incluir manjericão ou hortelã. Fica uma combinação ótima!

Valores nutricionais por dose:	
Energia	142 kcal
Gordura	8 g
Hidratos de Carbono	17 g
Proteína	9 g
Líquidos	56 g
Sódio	29 mg
Potássio	121 mg
Cálcio	31 mg
Fósforo	29 mg



DICA: pode utilizar qualquer sumo ou líquido para fazer este tipo de gelado. Lembre-se apenas de verificar as informações nutricionais nas embalagens, pois os valores poderão variar bastante.

Salada fria de arroz com frango e molho de iogurte

Salada fria de arroz com frango e molho de iogurte

(2 Pessoas)

Ingredientes

2 Peitos de frango
150 g de arroz
1 Cenoura
1 Maçã, sem casca
1 Iogurte grego natural
1 Ovo cozido
Sumo de limão
Alface ou rúcula q.b.
Hortelã q.b.

Valor nutricional (por porção):	
Energia	462 kcal
Gordura	52 g
Hidratos de carbono	37 g
Proteínas	33 g
Sódio	629 mg
Potássio	821 mg
Fósforo	436 mg

Preparação da salada:

1. Coza em bastante água o arroz e a cenoura cortada aos cubos. Escorra e passe por água fria depois de cozidos.
2. Coza o frango em água. Retire-lhe a pele e desfie ou corte em cubos.
3. Corte a maçã em cubos e misture com o arroz de cenoura e o frango. Reserve no frigorífico.
4. Coza o ovo e reserve no frigorífico.

Preparação do molho:

Misture o iogurte grego natural com o sumo de limão e tempere com as folhas de hortelã picadas. Reserve no frigorífico.

Evite adicionar o iogurte ao molho da sua salada fria se:

- Os seus níveis de fósforo estiverem elevados.
- Não tiver possibilidade de manter o molho refrigerado, evitando que se estrague.

Em alternativa temperar apenas com sumo de limão e hortelã, dará à sua salada um sabor igualmente agradável.

DICA: No momento de servir, forre uma saladeira com folhas de alface ou rúcula. Coloque a mistura de arroz com cenoura, frango e maçã. Cubra com o molho.

Como a tecnologia pode enriquecer a vida em qualquer idade

Os avanços tecnológicos mudam rapidamente muitos aspetos da nossa sociedade e do nosso estilo de vida. E para melhor, sem dúvida! Com a internet, podemos estar mais informados e manter o contacto com outras pessoas muito mais facilmente. Nos dias de hoje, um crescente número de pessoas com mais de 65 anos descobre as vantagens de estar online. Saiba como poderá também fazê-lo e o que tem a ganhar com essa opção.

Como é que vê as últimas notícias? Onde é que vai, se precisar de informação sobre as suas férias? O que utiliza para comunicar com a família e os amigos? Como comunica por escrito? Onde é que vai às compras ou ao banco e como entra em contacto com empresas? No passado, a maioria das pessoas responderia a estas perguntas desta forma:

- Vejo as notícias no jornal ou ligo a televisão a uma certa hora todos os dias.
- Recebo a informação sobre as minhas férias através da minha agência de viagens ou vou à biblioteca.
- Uso o telefone fixo para telefonar a familiares e amigos.
- Escrevo cartas e envio-as se for preciso contactar alguém por escrito.
- Vou às compras nas lojas da vizinhança, vou ao banco no balcão mais próximo e entro em contacto com empresas ou instituições pelo telefone ou pessoalmente no gabinete mais próximo.

Mas atualmente o acesso à internet faz com que todas estas ações sejam completamente diferentes. Hoje em dia, a maioria das pessoas lê as notícias em meios de comunicação digitais a partir dos seus computadores ou

telemóveis. Basta aceder à internet para comprar uma viagem e encontrar informação sobre os locais que vai visitar nesse destino. É fácil fazer uma videochamada. Os emails permitem que milhões de comunicações por escrito sejam enviadas instantaneamente, sem precisar de ir aos correios. Pode fazer compras online, utilizar o homebanking (realizar operações bancárias a partir de casa ou de qualquer outro local), e contactar o atendimento ao cliente de várias empresas e serviços. Ou seja, a internet permite-lhe realizar uma série de tarefas quotidianas sem sair de casa. E muitas aplicações, designadas de apps, dão-lhe acesso direto a informação ou a diversas funções no seu smartphone.

Crie ligações

A tecnologia conseguiu tornar a vida dos seniores mais completa, pois permite-lhes um melhor e mais rápido contacto com o resto do mundo, principalmente com aqueles que lhes são mais próximos. Só precisa de uma ligação de banda larga, um computador, um smartphone ou um tablet. Imagine-se a enviar um email a um familiar ou amigo que esteja no outro lado do mundo, e a mensagem a ser recebida apenas alguns segundos depois de clicar em "Enviar". Se tiver netos ou outros familiares a viver noutro país ou a uma distância significativa, as videochamadas são uma ótima forma de entrar em contacto e participar diariamente nas suas vidas. Faz toda a diferença quando as caras estão visíveis e se pode falar em direto! Ao mantê-lo ligado àqueles que mais ama, a internet também acaba por afastar a solidão, que pode ser mais comum à medida que a idade avança. Através da internet, pode também voltar a falar com pessoas do seu passado, como amigos de infância ou um antigo vizinho. Também torna mais fácil organizar encontros ou reuniões, pois permite o contacto com várias pessoas ao mesmo tempo e de forma muito rápida e fácil.

Descubra as redes sociais

Redes sociais são vários sites na internet onde as pessoas personalizam o seu próprio conteúdo, em vez de ser uma empresa ou instituição a fazê-lo (embora muitas empresas e instituições estejam também presentes nas redes sociais). Nas redes sociais, os utilizadores publicam fotografias e vídeos e escrevem mensagens que partilham com todos os que estão na sua rede de contactos. Se os seus amigos e familiares utilizam as redes sociais para partilhar informação sobre o seu quotidiano, sugerimos que abra a sua conta, de forma gratuita, para se juntar a eles.

1, 2, 3 – online!

Gostaria de explorar a internet? Comece por estes três passos fáceis:

1 **Escolha o melhor equipamento para si,** como um PC, portátil, smartphone ou tablet. Opte por aquele que parece mais acessível para pessoas da sua idade. Deve ter um ecrã com muita luminosidade, ícones grandes e funcionalidades simples de usar. Assegure-se de que o tamanho da letra está bastante acessível para si. Uma câmara integrada é muito prático para videochamadas e normalmente está incluída nas últimas gerações de aparelhos.

2 **Ligue-se à internet.** Vai precisar de uma ligação à internet estável para navegar na web, pesquisar ou jogar de forma confortável sem interrupções. Ligações de banda larga e velocidade rápida são recomendáveis, especialmente se deseja fazer chamadas de vídeo. Se precisa de fazer uma ligação, pode sempre assinar um pacote num dos operadores existentes. Os seus netos, outros familiares ou vizinhos que utilizem frequentemente a internet e que estejam um pouco mais habituados à tecnologia poderão ajudá-lo, se precisar. Por outro lado, poderá sempre pedir para utilizar a ligação à internet de um amigo ou vizinho. Existe ainda outra opção: ir a um café que tenha acesso gratuito a internet sem fios.

3 **Navegue à vontade!** Desde que tenha um aparelho compatível e uma ligação à internet, pode começar a explorar a web. Se usar a internet é algo completamente novo para si, poderá tirar um curso numa junta de freguesia, paróquia ou centro sénior. Ou peça ajuda a alguém que lhe é próximo.

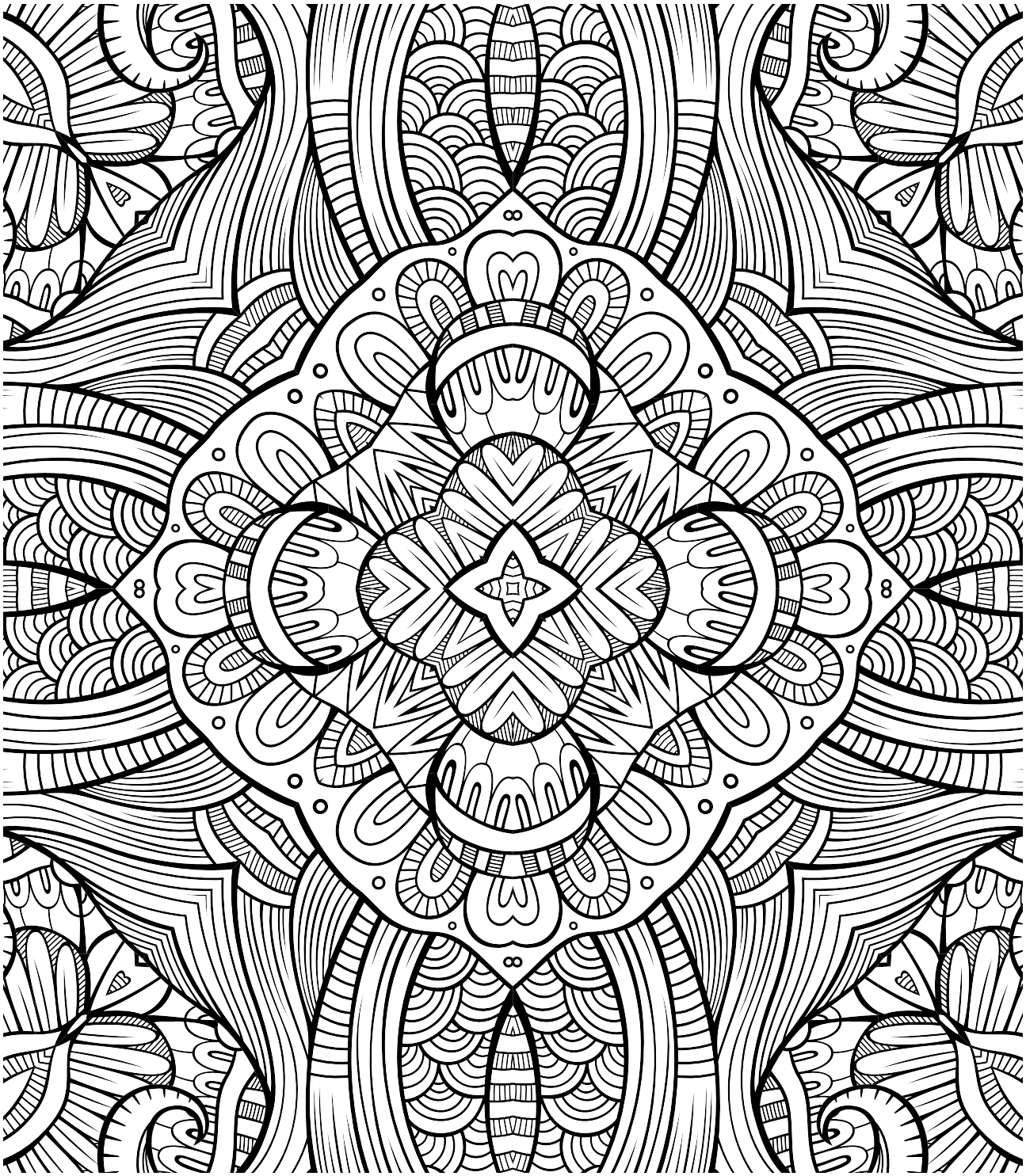
Parta para uma nova aventura

A internet tem muito para oferecer e para descobrir. Por um lado, pode consultar o endereço nephrocare.pt para informação útil sobre a doença renal, bem como dicas que o podem ajudar a melhorar a sua qualidade de vida. Irá também encontrar receitas deliciosas e adequadas à sua saúde, histórias inspiradoras de outros utentes, entre outros temas. **Até lá, boa viagem para os internautas!**

www.nephrocare.pt

Quebra-Cabeças

Azul, vermelho, amarelo, verde: Descubra por si mesmo quão relaxante e inspirador colorir pode ser. Tudo o que você precisa para começar são esses padrões e alguns lápis coloridos. Quando terminar, corte ao longo da linha pontilhada e pendure a sua obra-prima em casa ou ofereça-a a algum familiar.



Diálise em Férias

Aproveite as suas férias, nós tratamos do resto!

Tratamos de pedidos individuais e de grupos! Para mais informações contacte a assistente social da sua unidade ou envie um e-mail para: holiday.patients.portugal@fmc-ag.com

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 2017 Fresenius Medical Care Portugal