

NephroCare for me

Março 2015



Tudo sobre a doença renal

Diabetes: a doce
verdade

Locais diferentes - Hábitos diferentes

Conhecer Lisboa
Viver a alta velocidade

Factos & Números

Questionário de Satisfação
ao Doente na NephroCare

**“Borboleta branca,
Primavera franca.”**

Provérbio Português

Bem-vindo!

Caros leitores,

Vem aí a Primavera, com temperaturas mais amenas e dias menos curtos, com sol e calor, é tempo de guardarmos as roupas de inverno, e de nos sentar-mos ao ar livre a ler a primeira edição da NephroCare For Me, a revista que preparámos para si e que leva a um olhar mais atento sobre as necessidades e interesses dos doentes em diálise.

Nesta primeira edição vamos mostrar-lhe um pouco das nossas ferramentas de comunicação ligadas às novas tecnologias, o site da NephroCare, com informação sobre alimentação, exercício físico, cuidados de saúde, testemunhos entre outros temas que o irão apoiar e esclarecer no seu dia a dia.

Já sabemos o que pensou de nós em 2014! No separador Factos & Números apresentamos os resultados do Questionário de Satisfação ao Doente na NephroCare, que só foi possível com a sua participação. E já agora porque não dar-mos um salto até à Alemanha, a St. Wendel, onde temos uma das maiores fábricas do mundo de produção de filtros e consumíveis para diálise. Vai ficar espantado com a nossa história de mais de quatro décadas, de investigação e inovação, ao serviço das terapias e tecnologias que utilizamos no seu tratamento.

E se ficar com fome vai ter que experimentar as deliciosas receitas que lhe propomos para reforçar a sua energia. Outro tema que interessa a alguns dos nossos doentes em diálise são as questões relacionadas com a diabetes, saiba um pouco mais sobre esta patologia na página 14, onde revelamos a "doce verdade".

“Locais Diferentes – Hábitos Diferentes” traz-nos dois testemunhos que nos sensibilizaram, duas histórias de força de vida e amizade, passadas nas nossas clínicas. Neste separador fique também a conhecer melhor a cidade de Lisboa, com os seus bairros típicos, onde se ouve o fado à desgarrada, os seus museus e esplanadas à beira Tejo, onde podemos aproveitar os dias de primavera.

Despedimo-nos até à próxima edição

Boas leituras,

*A Equipa de Comunicação da **NephroCare Portugal***



Notícias da nossa empresa _____ 4

www.nephrocare.pt o seu portal na doença renal 4

Fresenius apoia projeto de arte urbana nas ruas de Lisboa 6



Factos & Números _____ 8

Questionário de Satisfação ao Doente na NephroCare 8

St. Wendel - Quatro décadas de inovação10



Tudo sobre a doença renal _____ 14

Diabetes: a doce verdade..... 14



Locais diferentes - Hábitos diferentes _____ 18

Conhecer Lisboa 18

"Viver a alta velocidade" 20

"Falamos a mesma língua" 22



As nossas pessoas _____ 26

Dia Internacional do Voluntário 26



Conselhos saudáveis _____ 28

Controle os líquidos e o sal 28

Sabores de inverno 30



Lazer & Curiosidades _____ 34

Treine a sua mente 34

Participe na nossa revista!

Envie-nos textos, fotos comentadas e sugestões para artigos. Este espaço é seu e gostaríamos de ter o seu contributo para enriquecê-lo. Os nossos contactos são: Direção de Comunicação, nicole.matias@fmc-ag.com, tel: 21 750 11 00, morada: Fresenius Medical Care, Rua Professor Salazar de Sousa, lote 12, 1750-233 Lisboa.

www.nephrocare.pt o seu portal na doença renal

Cada vez mais, pessoas de todas as idades, utilizam a Internet, 66,8% da população portuguesa entre os 16 e os 74 anos utilizaram a internet para fazer pesquisas relacionadas com saúde (fonte INE).

NephroCare
Fresenius Medical Care's Way of Caring

Pesquisar

Os rins e a doença renal Tratamentos no Centro Tratamentos em casa Serviços Nutrição

A excelência em cuidados renais

Na NephroCare o doente é a nossa prioridade, as nossas equipas trabalham diariamente para proporcionar uma melhor qualidade de vida aos insuficientes renais.

▶ Saiba mais sobre a NephroCare

As nossas clínicas

País
Portugal

Cidade
Cidade

▶ Procurar

Para muitas pessoas, a Internet tornou-se parte da vida quotidiana: navegar, conversar e enviar e-mails são atividades generalizadas, tanto em casa como no trabalho. Por vezes esquecemo-nos que este é um fenómeno muito recente. Na verdade, o uso da Internet cresce de dia para dia – nomeadamente entre os utilizadores de idade avançada. Da mesma forma que o número de utilizadores aumenta progressivamente, o mesmo acontece com o número de pessoas que utilizam a Internet para encontrar informações sobre saúde, tais como formas de melhorar

a sua qualidade de vida e sobre como viver mais e melhor com a doença renal e a diálise. Foi desta necessidade crescente e da nossa vontade de ir ao encontro dos insuficientes renais e familiares, profissionais, associações e entidades da área da saúde, que renovamos o portal da NephroCare.

O que vai encontrar...

Ao navegar no nosso site terá acesso a informações sobre os serviços NephroCare, descrições de opções de tratamento, terapêuticas e tecnologias, informações



detalhadas sobre a insuficiência renal, as diferentes fases da doença e fatores de risco. Pode também encontrar testemunhos e histórias de vida, conselhos sobre nutrição e exercício físico, e algumas receitas simples concebidas especialmente para doentes em diálise.

Se lhe foi diagnosticada insuficiência renal recentemente, este site irá ajudá-lo a compreender melhor a doença e esclarecer algumas das suas dúvidas.

O acesso aos nossos conteúdos formativos e as experiências de outros utentes em diálise, irão certamente apoiá-lo nesta nova etapa da sua vida. Caso tenha interesse específico em

algum assunto, que neste momento não consiga encontrar, ou tenha ideias que queira partilhar, por favor entre em contacto com a nossa equipa. Clique em “Contacte-nos” e irá encontrar um formulário de contacto para os seus comentários ou questões.

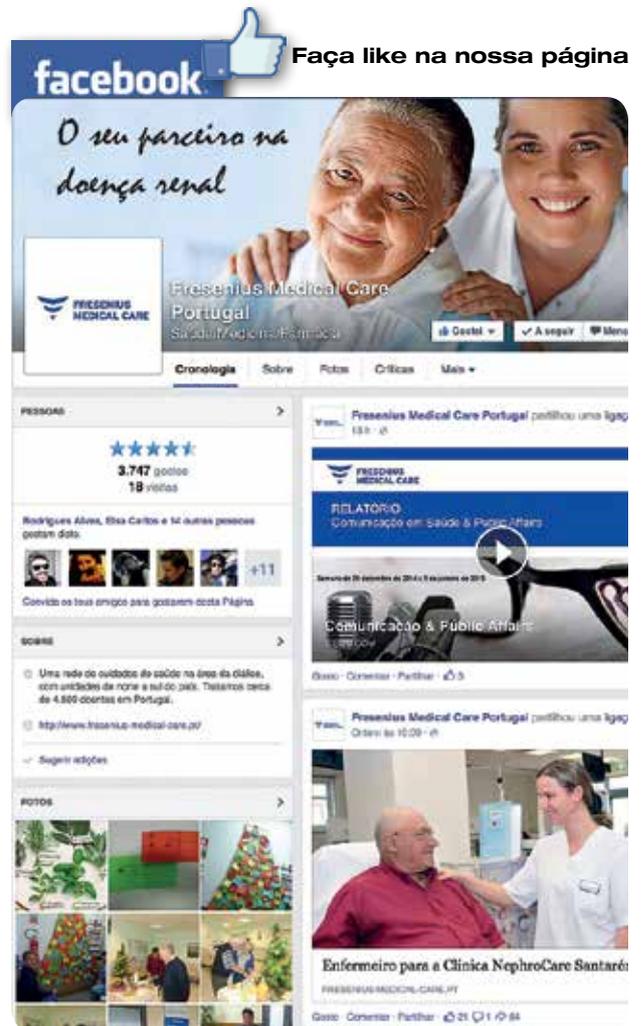
Visite também a nossa **página de Facebook** com mais de 3800 seguidores. Siga os eventos das nossas unidades de diálise, notícias diárias na área da saúde, entre outros.

Os nossos endereços na web:

www.nephrocare.pt

www.fresenius-medical-care.pt

<https://www.facebook.com/freseniusportugal?fref=ts>



Fresenius apoia projeto de arte urbana nas ruas de Lisboa

O muro lateral com cerca de 70 metros da clínica de hemodiálise da NephroCare Lumiar em Lisboa, na Rua José da Costa Pedreira, ganhou uma nova vida repleta de cor em 2014, através de uma intervenção urbana levada a cabo por artistas portugueses.

No âmbito das comemorações do seu vigésimo aniversário em Portugal, a Fresenius Medical Care Portugal, desenvolveu um inédito projeto de arte urbana. Em pleno centro do Lumiar, Lisboa, é agora possível encontrar um mural com cerca de 70 metros em homenagem a todos os insuficientes renais crónicos portugueses. O mural foi criado e pintado perto da sede da empresa, no muro da unidade de diálise do Lumiar, por Diogo Machado (AddFuel) e Daniel (Eime), uma dupla de artistas de arte urbana.

A obra inaugurada no segundo semestre de 2014 contou com o apoio da GAU – Galeria de Arte Urbana da Câmara Municipal de

Lisboa que, tendo por base a sua mais valia significativa para a comunidade local, desde cedo apoiou a concretização deste projeto artístico. A GAU deixou-nos o seu testemunho: “Recorrendo à sua exímia técnica de stencil, a dupla de *street artists* Add Fuel e Eime realizaram esta vasta intervenção no seu habitual discurso estético que conjuga figuração e padrões azulejares, que associa património histórico e a contemporaneidade das peças de arte urbana patentes nas ruas de Lisboa. No seu conjunto, consideramos constituir um importante trabalho relevante para a revitalização artística daquela zona da cidade. E esta efetiva melhoria do espaço público resultou da iniciativa de uma entidade privada capaz não só de encontrar na arte urbana o meio de dinamizar a sua própria imagem, como também de oferecer a Lisboa esta relevante criação”. Os autores do projeto utilizaram a azulejaria para fazer a ponte entre a arte urbana e a tradição portuguesa, uma ligação entre o antigo e o contemporâneo, reforçando orgulhosamente e em termos gráficos a afirmação da Fresenius “Estamos em Portugal”.

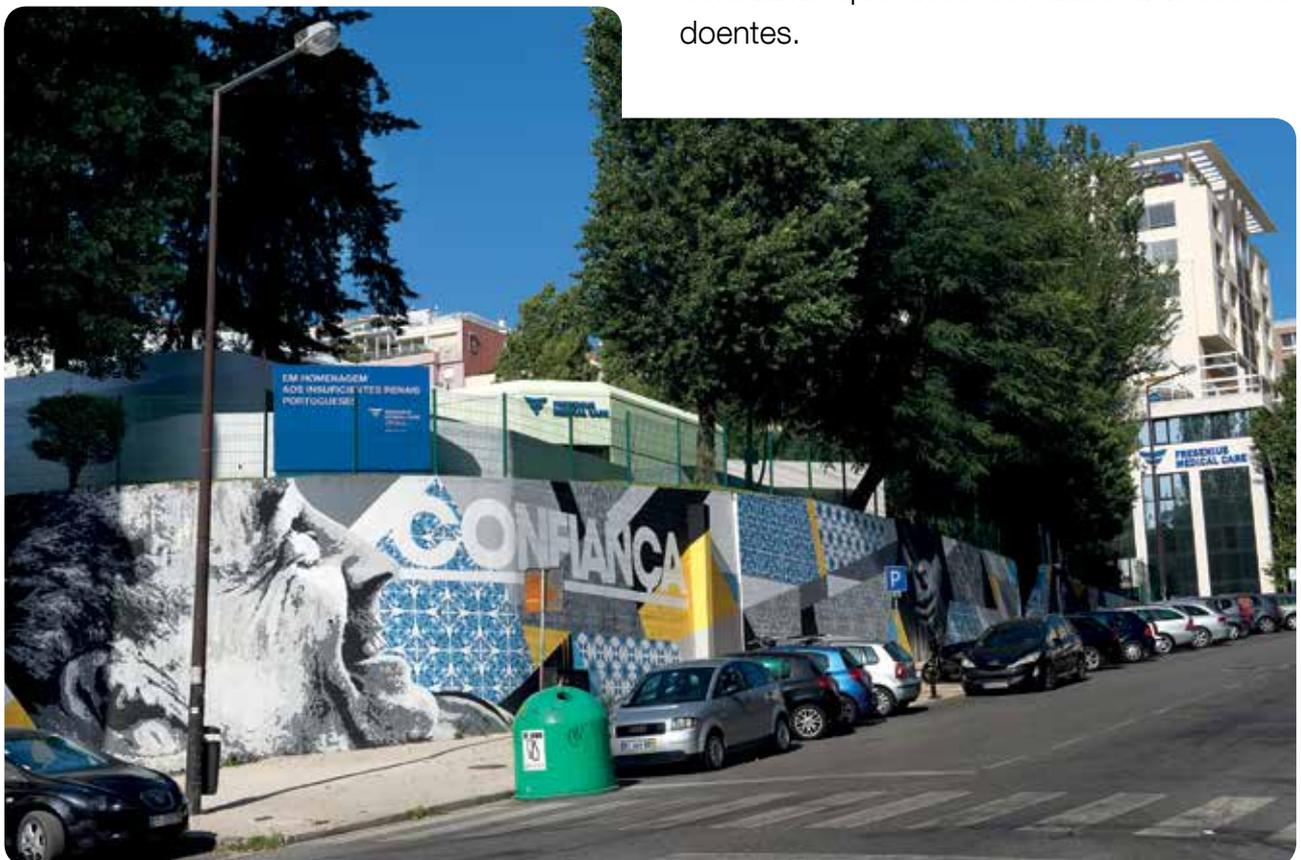




“Procurámos transmitir um dinamismo que acreditamos não passar despercebido e que vai chamar a atenção do transeunte para este mural, uma peça de arte urbana “nossa”- portuguesa, que inspira confiança e que transmite o espírito positivo e inovador da Fresenius Medical Care”, refere Diogo Machado da ADD FUEL.

O conceito

O mural representa, da esquerda para a direita, o utente durante o tratamento de diálise, no conforto que a clinica proporciona. A segunda imagem, duas mãos com os dedos entrelaçados simbolizam a humanidade e confiança, e a terceira imagem, um casal de idosos cúmplices, próximos e unidos representam a importância do apoio constante que deve ser dado a todos os doentes.



Questionário de Satisfação ao Doente na NephroCare

Os resultados comprovam que continuamos a trabalhar no sentido de melhorarmos cada vez mais os serviços que prestamos, esforço comprovado pelo nível global de satisfação, que atingiu os 88%.

Inquérito de Satisfação ao Doente em Hemodiálise

O Programa de Satisfação ao Doente em Hemodiálise na NephroCare foi projetado para apoiar as equipas nas suas funções de gestão, de modo a prestar aos doentes os melhores cuidados. Para levar a cabo esta tarefa precisamos de saber o que é que os nossos doentes pensam de nós e dos nossos serviços. Neste âmbito a cada dois anos realizamos uma avaliação a nível nacional por forma a recolher a opinião sobre os cuidados prestados nas nossas clínicas e, subsequentemente, iniciar os processos de melhoria necessários.

Resultados 2014

O processo de recolha de dados decorreu entre julho e agosto e abrangeu o universo dos doentes NephroCare (4619 doentes). A taxa de participação alcançada foi de 64% e o nível de satisfação global atingiu 88%, valor este superior a 2012 em cinco pontos percentuais.

As conclusões revelaram que a grande maioria dos nossos doentes renais está satisfeita com os cuidados de diálise prestados nas nossas unidades. A satisfação com os cuidados clínicos e com a equipa de profissionais atingiu os 90,5% em 2014 (86,8% em 2012); com a

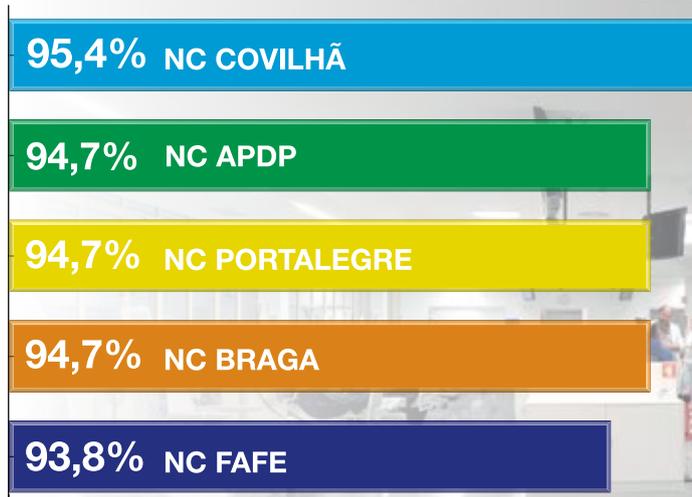
programação da diálise os níveis de satisfação foram de 85,4% em 2014 (82,1% em 2012); relativamente às instalações da clínica a média nacional foi de 88% (79,9% em 2012). Os doentes demonstraram que estão devidamente informados sobre as questões relacionadas com o funcionamento da diálise (89,7%), a alimentação (96,6%), situações de emergência em casa (74%) e cuidados com o acesso (87,9%).

Com este estudo, que inquiriu mais de 4600 doentes, é realçado que o grau de satisfação dos doentes em diálise nas nossas clínicas é bastante elevado (88% numa escala de 0 a 100%), sendo que a quase totalidade dos inquiridos recomendaria as unidades de diálise da NephroCare para tratamentos de um familiar ou amigo (96,8%).

Agradecemos às nossas equipas o apoio e suporte ao projeto, bem como aos nossos doentes que com a sua participação ajudam-nos na concretização de ações de melhoria contínua.

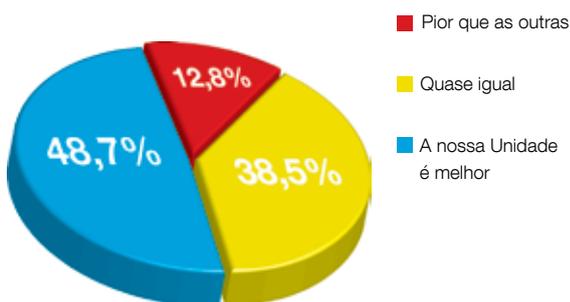


TOP 5 EM NÍVEL DE SERVIÇO



Nível de satisfação global **88%**
 Indicador de recomendação **96,8%**

Os Doentes comparam a sua unidade com outras e avaliam:



Avaliação dos indicadores globais de satisfação:



St. Wendel - Quatro décadas de inovação

Saarland é um dos mais pequenos Estados da Alemanha, em termos de dimensão e população, no entanto esta região na zona ocidental da Alemanha é um dos grandes pólos de inovação para os doentes em diálise de todo o mundo.

Saint Wendel, com uma população de cerca de 30 mil habitantes, é uma típica cidade no nordeste de Saarland. As instalações de uma antiga fábrica deram origem a uma das maiores unidades de produção da Fresenius Medical Care. Esta unidade industrial além dos inúmeros postos de trabalho que cria na região, é responsável pela produção de um vasto leque de produtos utilizados em clínicas de diálise, tais como dialisadores, linhas de sangue e ainda sistemas de diálise peritoneal.

Foco na Investigação & Desenvolvimento

Desde que Saint Wendel abriu as suas portas em 1974, inúmeros marcos foram alcançados ao nível do tratamento dos insuficientes renais. Cada um deles tem contribuído para



a melhoria contínua das opções de tratamento na área da substituição renal. São exemplo disso as instalações de alta tecnologia com produção automatizada de dialisadores e os filtros utilizados em tratamentos de hemodiálise, que reproduzem a função de um rim saudável. Este local desenvolve e fabrica mais dialisadores do que qualquer outra unidade no mundo.

Por forma a oferecer de forma contínua, aos doentes, um elevado nível de cuidados, a fábrica tem uma vasta equipa de engenheiros e cientistas no seu departamento de Investigação e Desenvolvimento, que têm como tarefa diária testar e aperfeiçoar novos produtos. Depois de testados seguem para produção, sendo posteriormente distribuídos por clínicas de diálise em todo o mundo, proporcionando um tratamento eficaz a todos os insuficientes renais.

Forte desde o início

Apenas quatro anos após a sua abertura, St. Wendel iniciou a produção dos primeiros dialisadores com uma membrana à base de celulose. Durante o seu desenvolvimento a equipa de investigação de St. Wendel, implementou novas técnicas melhorando a



capacidade de purificação do sangue. No início dos anos 80, iniciou-se o desenvolvimento de um novo tipo de membrana que ficou conhecida por “F60”. Uma série de características únicas tornaram-na muito semelhante ao rim natural, o que se traduziu por eliminação muito superior dos resíduos no organismo, além de que esta nova membrana apresentava elevados níveis de tolerância por parte dos doentes dialisados.

As primeiras esterilizações a vapor

Foi em St. Wendel, no início dos anos 90 que a Fresenius Medical Care se tornou a primeira empresa do mundo a introduzir a esterilização

a vapor de dialisadores, num processo chamado esterilização a vapor INLINE. Embora estes temas não sejam habitualmente do conhecimento dos doentes, a esterilização de dialisadores é imprescindível por forma a garantir que estejam 100% limpos e livres de resíduos. Este processo na altura foi muito inovador e revolucionário, pois os doentes por vezes tinham reações alérgicas ao desinfetante utilizado.

Ainda nos dias de hoje a esterilização INLINE continua a ser o método de referência na esterilização de dialisadores, utilizados em clínicas de todo o mundo.



Esterilização a vapor de filtros



Controlo de alta tecnologia no centro de produção de membranas

Biofine: amigo do ambiente e do doente

Numa constante procura de excelência e desenvolvimento tecnológico St. Wendel demonstrou uma preocupação pelo meio ambiente ao desenvolver produtos sem PVC, o resultado foram os produtos de diálise Biofine: todos os nossos produtos com esta designação são isentos de PVC; são seguros, transparentes, resistente à rutura e podem ser esterilizados a vapor, o que os torna adequados para uso clínico. Por fim, o Biofine tem uma pegada de carbono menor e é mais fácil de reciclar.

Metas atingidas de pois de 2000

Outro produto inovador, com origem em St. Wendel é o dialisador Helixone classe FX. Este dialisador torna mais fácil a utilização pois tem tamanho e peso inferiores aos anteriores dialisadores da série F.

Para além destas vantagens o dialisador requer menos recursos na sua produção e depois de utilizado a sua reciclagem é mais fácil. Desde o seu lançamento, a Fresenius Medical Care já produziu mais de 210 milhões de dialisadores com o design FX em St. Wendel e em mais dois locais de produção.



Verificação do sistema stay•safe®



NephroCare em números – St. Wendel

- **Empregador número 1 na região:** a nossa fábrica tem atualmente 1800 funcionários que produzem produtos de diálise que diariamente salvam milhares de vidas.
- **Filtragem non-stop:** anualmente são produzidos 3.5 milhões de ultra-filtros DIASAFE plus, mantendo assim um número crescente de doentes sem contato com bactérias. Nota importante: a fábrica tem a capacidade para aumentar a produção à medida que os doentes necessitam de filtros adicionais.
- **Alto desempenho:** a partir de 2013, a fábrica de St. Wendel tem vindo a produzir 130.000 dialisadores/dia, que chegam aos insuficientes renais de todo o mundo.
- **Ajudantes automatizados:** desde a remodelação e ampliação do armazém da fábrica em 2013, 14 empilhadores sem condutor utilizam a navegação para trazer as paletes diretamente para a área de produção. 24 horas por dia, 7 dias da semana.

Em 2013, assistimos a mais um grande avanço em St.Wendel que ajudou a proteger os doentes da exposição a bactérias potencialmente prejudiciais durante a diálise: o desenvolvimento de um novo ultrafiltro chamado DIASAFE plus. A sua produção é completamente automatizada e os funcionários monitorizam cada passo da sua elaboração através de um sistema de câmara de vídeo o que garante que os filtros utilizados nos tratamentos não contenham qualquer tipo de falha ou defeito, permitindo

assim um tratamento de alta qualidade. Hoje e no futuro, St. Wendel permanecerá focado no desenvolvimento de inovações que vão continuar a melhorar os cuidados aos insuficientes renais

Em St. Wendel, assim como em todas as nossas clínicas de diálise, estamos totalmente empenhados em oferecer-lhe o melhor tratamento possível. A nossa paixão é inovar para tornar a sua vida melhor!

Diabetes: a doce verdade

A diabetes é a principal causa de insuficiência renal, na verdade, praticamente um quinto dos doentes diabéticos precisam de diálise. À medida que vamos desenvolvendo este tópico, esperamos responder a algumas das suas questões, aumentando o seu conhecimento e ajudando-o a gerir a sua condição, por forma a ter uma melhor qualidade de vida.

A história da diabetes

A diabetes, ou diabetes mellitus tem uma história ancestral. O registo mais antigo conhecido foi encontrado num antigo manuscrito egípcio datado de 1500 a.C., onde o médico Hesy-Ra descreveu a doença como sendo de “grande esvaziamento de urina” (o que hoje se designa como poliúria, ou micção excessiva). Os médicos indianos identificaram a doença, na mesma altura, referindo-se a “urina de mel”, uma vez que perceberam que a urina dos doentes afetados atraía as formigas!

O termo diabetes significa “passar através” e foi usado pela primeira vez em 230 a.C. pelo grego Apolónios de Memphis. A palavra mellitus (doce como mel) foi adicionada alguns séculos mais tarde, quando os médicos ingleses notaram que os seus antigos colegas gregos, egípcios e indianos tinham descoberto, séculos antes, que a urina de um diabético tem um gosto doce!

Noções básicas, tipos diferentes

Muitas pessoas pensam que a diabetes é causada pela ingestão em excesso de açúcar, mas é claro que não é tão simples assim! A diabetes faz parte de um grupo de doenças



metabólicas, no qual a pessoa tem açúcar elevado no sangue - ou glicose. Isto acontece quando o pâncreas não produz insulina suficiente, ou quando as células do corpo já não respondem como deveriam para a insulina ser produzida.

A **insulina** é uma hormona produzida pelo organismo e responsável por regular os níveis de açúcar no sangue. Com a diabetes, o corpo não é capaz de regular estes níveis, levando a uma acumulação de glicose no sangue. Uma vez que a insulina é uma proteína que seria degradada durante a digestão caso fosse tomada em forma de comprimido, os doentes diabéticos têm de toma-la por injeção subcutânea.



Existem três tipos principais de diabetes: Tipo 1, tipo 2 e gestacional.

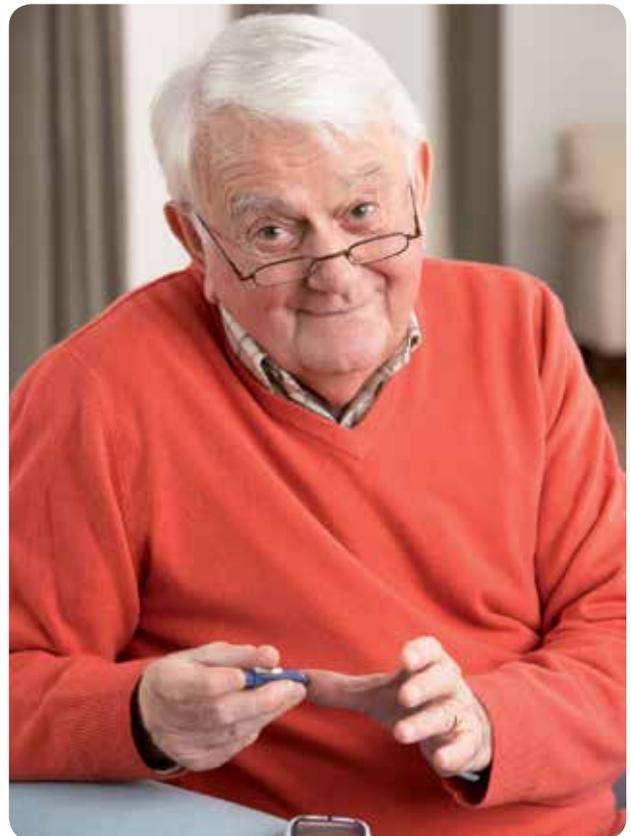
Embora a diabetes tipo 1 possa afetar tanto adultos como crianças, é mais comum em crianças e por isso é muitas vezes referida como “diabetes juvenil”. Este tipo de diabetes pode ser de início súbito se o pâncreas já não for capaz de produzir insulina, tanto por razões genéticas como por causas infecciosas.

Com a diabetes tipo 2, o corpo não produz insulina suficiente ou não a utiliza corretamente, ou uma combinação de ambos os fatores. Este tipo é mais comum e geralmente afeta adultos com mais de 40 anos de idade. É causada por fatores de estilo de vida, tais como a obesidade, a falta de atividade física, má alimentação e stress.

O terceiro tipo é a diabetes gestacional e afeta 2-5% das mulheres grávidas. Pode ser tratada, mas requer supervisão médica durante a gravidez para garantir a saúde da mãe e do bebé. Após o parto, a diabetes pode melhorar ou desaparecer completamente.

Desenvolvimento da doença/Fatores de risco

Como podemos ver, a insulina desempenha um papel fundamental na diabetes. É necessária para converter o açúcar, amido e outros alimentos na energia que as nossas células precisam para funcionar. Quando isso não acontece, as células não recebem a energia que necessitam e o açúcar acumula-se no sangue, sendo prejudicial para a nossa saúde.



Embora esta consequência não seja imediata, existe o risco de complicações a longo prazo que tendem a desenvolver-se após 10-20 anos.

A principal consequência causada por elevados níveis de açúcar no sangue, por longos períodos de tempo, são a degradação da visão (causando deficiência visual e cegueira), do cérebro (falta de memória e dificuldades em raciocinar), do coração (aterosclerose e doenças relacionadas) e dos rins.

Nos rins, os níveis elevados de açúcar no sangue podem causar cicatrizes no tecido e levar à falência renal. A diabetes é realmente a causa mais comum de insuficiência renal e cerca de uma em cada cinco pessoas padece de doença renal diabética, (também chamada de nefropatia diabética).

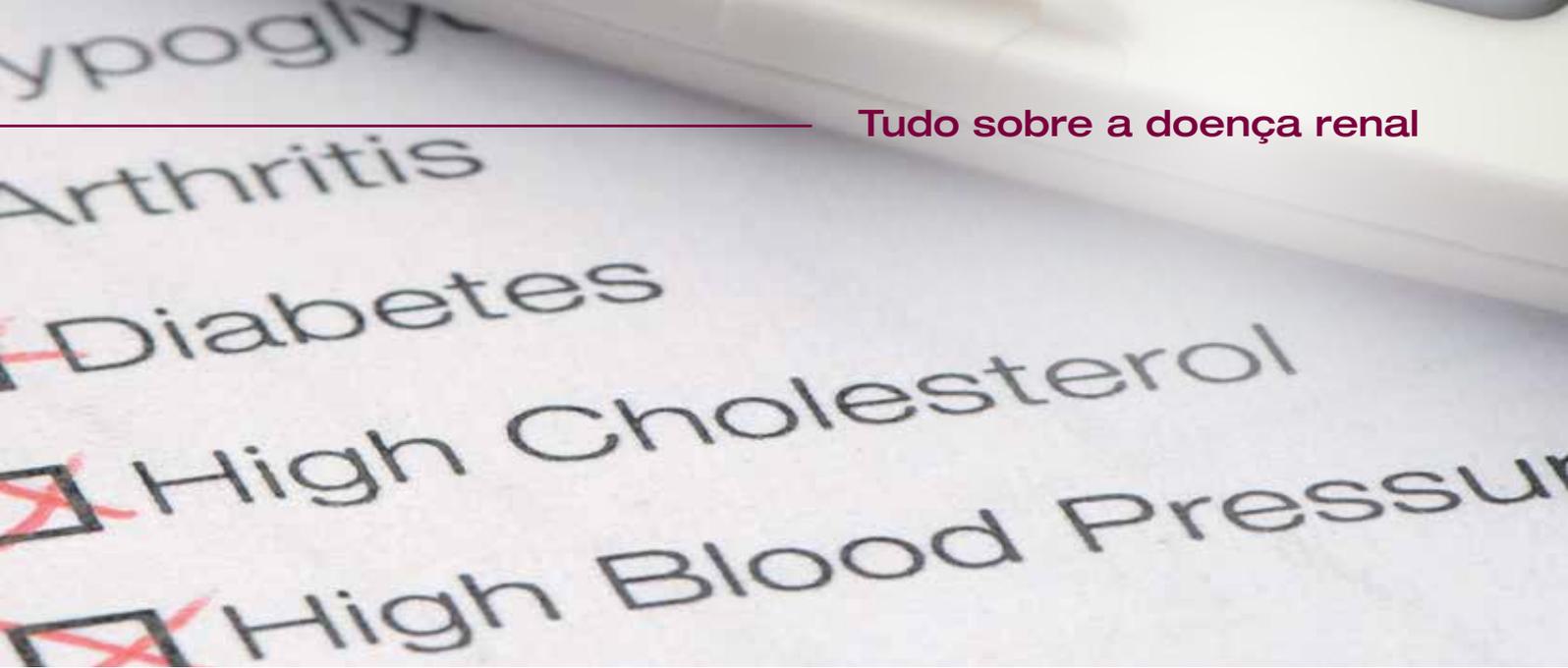
Sinais e sintomas

Os sintomas da diabetes tipo 2 nem sempre são claros e como no início aparecem gradualmente, o doente pode não ter consciência imediata da doença. Outros doentes, no entanto, apresentam sintomas que podem indicar diabetes.

Os sinais mais comuns manifestam-se em grandes quantidades de urina, sensação de sede, aumento do apetite, perda de peso e cansaço. Outros sinais podem traduzir-se em irritabilidade, formiguelo nas mãos ou pés, visão turva, infeções frequentes, cicatrização lenta das feridas, vômitos ou dor de estômago.

Na diabetes tipo 1, os sintomas desenvolvem-se rapidamente num período de semanas ou meses, enquanto que no tipo 2, os sintomas desenvolvem-se mais lentamente, ou nem sequer aparecem.





Possibilidades de tratamento

A diabetes é uma doença crónica e não há cura conhecida até ao momento, no entanto, pode ser tratada. O tratamento consiste em controlar os níveis de açúcar no sangue para os manter o mais próximo possível do normal, sem os deixar chegar a níveis muito baixos, causando hipoglicemia. Isto pode ser feito com medicação, alimentação regrada e exercício físico adequado.

Se tem diabetes, o seu médico vai aconselha-lo a:

- parar de fumar
- manter os seus níveis de colesterol e pressão arterial controlados
- perder peso, se estiver com peso a mais ou obeso
- fazer algum exercício físico com regularidade

Se tem diabetes tipo 1, o seu médico irá prescrever-lhe insulina, enquanto que para a diabetes tipo 2, pode precisar de medicamentos orais e, possivelmente, também de insulina. Ser diabético não o devará de impedir de prosseguir com a sua vida e com as suas ambições, há muitas personalidades

desportivas bem-sucedidas, cantores, atores, escritores e políticos que são a prova viva de que ser diabético não os impede de prosseguir com os seus sonhos!

Diabéticos famosos:



Ana Carolina
Cantora



Elvis Presley
Cantor



Halle Berry
Atriz



James Brown
Cantor



Tom Hanks
Ator



Conhecer Lisboa

Lisboa é uma cidade especial com particularidades únicas: o som dos elétricos antigos a subir e a descer as ruas empedradas, o eco do Fado em vários locais da cidade, um autêntico tesouro de edifícios históricos, mas também a cidade mais *cool* de Portugal, aberta a novas tendências e um paraíso para compras.

A sua história

Lisboa foi originalmente construída sobre sete colinas, estendendo-se ao longo do rio Tejo numa paisagem ondulada repleta de edifícios de Arte Nova, monumentos magníficos, inúmeros museus, hotéis, esplanadas e belíssimos miradouros.



Repleta de história e cultura, Lisboa é conhecida pela sua luminosidade única e pelo charme incomparável. Tornou-se um dos destinos favoritos da Europa graças à sua incrível diversidade, às paisagens magníficas e ao invejável clima soalheiro. Todos os locais da cidade mantêm um toque de tradição – Lisboa soube preservar a beleza e o encanto antigos, quer seja nas ruas repletas de vendedores de flores ou de castanhas assadas, nos esplêndidos edifícios adornados com azulejos, nas pastelarias emblemáticas ou nos restaurantes inspirados em velhas adegas.

Se existe uma zona da cidade que tenha testemunhado tudo isto foi o próprio centro – a Baixa. Após o grande terramoto de 1755, o centro histórico foi gradualmente reconstruído graças ao esforço e à persistência do Marquês de Pombal, e ainda hoje é considerado um dos exemplos mais impressionantes de reconstrução arquitetónica na Europa devido aos modernos materiais e técnicas usadas na altura. A parte mais antiga desta belíssima zona é o Rossio, conhecido pelos seus engraxadores, teatros históricos e a variedade de cafés e restaurantes. Passeie



pela dinâmica Rua Augusta e vá até à majestosa Praça do Comércio – uma das praças mais famosas da Europa e o local onde se encontram alguns dos cafés mais antigos de Lisboa. Deambule pelas lojas ali perto, pelos pequenos mercados ao ar livre e observe os artistas de rua. Não deixe de provar a ginjinha na pequena adega com o mesmo nome e suba no Elevador de Santa Justa para contemplar a cidade num dos seus pontos altos.

A caminho da Praça Marquês de Pombal passa-se pela elegante e arborizada Avenida da Liberdade -a artéria mais glamorosa da cidade, famosa pelas suas lojas e restaurantes sofisticados e pelos hotéis de luxo. Ao cimo da avenida, do outro lado da Praça Marquês de Pombal, estende-se o imponente Parque Eduardo VII, que foi batizado em honra do monarca inglês após a sua visita em 1902. O coração do glamour urbano e cosmopolita ainda pode ser sentido no Chiado, um local onde o “novo” e o “antigo” convivem em harmonia. Caracterizado pelo ambiente casual-chique, com ruas cheias de lojas, restaurantes requintados, bonitas calçadas portuguesas, belíssimas igrejas e cafés intemporais, o Chiado faz com que qualquer



visitante se sinta um verdadeiro lisboeta. Não se esqueça de beber uma bica no café A Brasileira – um ponto de encontro de intelectuais e poetas do século XIX, como Fernando Pessoa.

Em contraste com o encanto do Chiado, o Bairro Alto, mesmo ao lado, é o palco “artístico”, alternativo e boémio da cidade, bem como o centro da vida noturna lisboeta. Composto por uma série de ruelas e de casas baixas com varandas antigas cheias de roupa a secar, este bairro transforma-se num dos destinos preferidos ao cair da noite. Enche-se de multidões de notívagos que gostam de beber um copo em cada bar ou restaurante, numa mistura variada de tipos musicais e gastronómicos.



Viver a alta velocidade

Em diálise há 32 anos. Três transplantes mal sucedidos. Um enfarte. Algumas operações pelo meio. Uma história de amor que o tem ajudado a enfrentar os obstáculos e que nos contagiou com a sua vontade de viver.

Maria João é nossa cúmplice desde o início. É verdade que conhece Ricardo há tempo suficiente para saber que não gosta de exposição nem é muito dado a fotografias. Mas, por outro lado, sabe melhor do que ninguém os problemas de saúde que o marido tem enfrentado e concorda que o seu testemunho pode inspirar força a outros doentes. Por isso, recebe-nos em casa. E a escolha do local tem uma razão de ser: “Eu tento que a diálise se resuma a 12 horas semanais”, conta Ricardo, um homem de 49 anos que faz tratamentos de hemodiálise praticamente desde que se conhece. Ricardo tinha então 17 anos e a suspeita de insuficiência renal surgiu a partir de uma ferida, provocada por um acidente de mota, e que teimava em não sarar. Diabetes foi a primeira opção colocada pelos médicos, mas a alteração acentuada dos valores de ureia e de creatinina confirmou que o problema estava nos rins. “Na consulta, o Professor Martins Prata decidiu colocar imediatamente a fístula”, recorda. Mas apenas seria usada um ano mais tarde, no Dia Mundial da Criança, 1 de Junho de 1982, e depois de Ricardo chegar à conclusão de que as medidas ‘alternativas’ a que recorrera não eram resposta.

Três transplantes e o começar de novo...

Nem sempre um doente tem (mais que) uma oportunidade de transplante. Ricardo teve esperança por três vezes e todas elas fracassaram. O primeiro transplante aconteceu em 1983, com um rim doado pela sua mãe. Por tratar-se de um dador vivo, a cirurgia foi realizada no hospital de Manchester, Inglaterra, onde os testes de compatibilidade de 99,9% auguravam um bom resultado. Apesar disso, o rim funcionou apenas seis meses e à custa de bastante medicação e complicações. Cada transplante rejeitado diminuía a probabilidade de encontrar um futuro dador compatível. Ricardo estava consciente das estatísticas, mas arriscou nova tentativa, em 1987. E ainda uma terceira, em 95. Das duas vezes, o insucesso surgiu em 48 horas. “Parece que o meu organismo ataca contra o corpo estranho e tem uma reação imunitária...”, explica Ricardo, com uma resiliência que parece não dar grande margem de manobra à frustração ou fraqueza. Até porque os anos seguintes continuaram a pô-lo à prova: um tumor benigno no canal medular obrigou a uma cirurgia delicada à coluna com uma árdua fase pós-operatória: “Cheguei a dormir em pé, encostado a uma parede, devido às dores na coluna”. Complicada foi ainda a recuperação



do enfarte que sofreu em 2005. Entre outras complicações, resume Ricardo, trocando um olhar apaziguador com Maria João, a quem carinhosamente passa a palavra, dizendo: “A tua mãe bem te avisou”. Verdade. Ricardo já fazia tratamentos de diálise quando se conheceram, há 29 anos, e antes de decidirem viver juntos, a mãe de Maria João deixou-lhe bem presente o alerta: “Olha que vais ter um problema para o resto da vida”. Maria João entendeu a mensagem, mas na sua perspetiva, os prós ganhavam os contras: “Também podia ter um amor para o resto da vida”.

Uma fórmula de felicidade: 1+1=4

Ricardo e Maria João têm atualmente dois filhos. E ao contrário da ideia comum, de que tratamentos de hemodiálise são incompatíveis com férias, Ricardo sempre conseguiu programar passeios em família. Ele recorda a viagem à Eurodisney. Maria João acrescenta a escapadela à Suíça e o fim de semana prolongado a Londres. A possibilidade de fazer tratamentos no estrangeiro ou em outras clínicas no país continua a existir, mas Ricardo opta agora pelo seu porto seguro: “Prefiro fazer na NephroCare Almada e com os enfermeiros do costume em quem confio”. 12 horas semanais são passadas com a equipa

clínica. O resto do tempo da reforma de invalidez é dividido entre a família, os três gatos, dois cães e um Porsche, exemplarmente bem estimado na garagem. “Sempre gostei de Porphes. O meu pai deu-me um em 84, vendi-o e arrependi-me. Costumo dizer que se me dessem um Ferrari, trocava e comprava um Porsche”. Ricardo também sempre gostou de corridas e nem o facto de ser insuficiente renal o afastou das pistas dos ralis e do pódio ao volante de um Opel Manta. Mas não é Ricardo que se refere às taças. Fá-lo Maria João por si, recordando a sala onde estão guardadas... e o vencedor que tem tido a seu lado.



"Falamos a mesma língua"

O único grupo de doentes em auto-diálise no norte do país, na Clínica NephroCare Fafe, tornou-se um elo sólido, que se encontra com frequência para partilhar desabafos e nos contagiou com a sua boa disposição. Uma vez por mês, um dos elementos abre as portas da sua casa para um 'jantar de amigos'. E um destes dias, "convidámo-nos" à última da hora.

O nosso grupo

Na televisão joga em direto o Benfica-Sporting, mas na casa de Paula Freitas, a anfitriã do mês, as atenções estão colocadas



no menu e nos temas de conversa que não-
de prolongar-se noite dentro. **"Falamos de tudo, trocamos ideias, preocupações, mas acima de tudo, divertimo-nos muito juntos"**, conta Francisco Pinto. Técnico Administrativo numa empresa de cosmética e tenor no Coral da Ponte, nas horas vagas, tem 33 anos e, apesar de lhe ter sido detetada nefropatia em 2004, conseguiu controlar a doença renal com medicação até há cerca de três anos, altura em que deu entrada no hospital com risco de paragem cardíaca. "O

excesso de líquido obrigou-me a fazer diálise durante 28 dias seguidos", período após o qual iniciou as sessões regulares de tratamentos, três vezes por semana. Há dois anos, surgiu a proposta de auto-diálise por parte da equipa na Clínica NephroCare Fafe e Francisco não hesitou. Tal como os restantes elementos do grupo, teve direito a formação teórica e prática, o que incluiu aprender a trabalhar com a máquina. "Se o equipamento emite algum alarme, nós já sabemos o que temos a fazer. E se por acaso, por motivos de câibras, por exemplo, não conseguimos alcançar a máquina, temos sempre um enfermeiro que vem em nosso auxílio. Mas regra geral, chegamos, ligamos a máquina, fazemos o tratamento, desligamos e vamos embora", explica Francisco. A auto-diálise tem a vantagem de oferecer autonomia, concordam todos, acrescentando ainda o facto de esta modalidade permitir ao próprio doente conhecer melhor o seu corpo. **"Durante os tratamentos, e para nos distrairmos, também procuramos pôr a conversa em dia. Mais que não seja, trocamos ideias sobre a nova enfermeira da clínica"**, conta Francisco, acompanhado pelas gargalhadas do grupo, reunido agora num encontro mais 'familiar'.

Em família

"**Acabamos por ser também uma família**", concordam, especialmente porque, neste caso, efetivamente "**falamos a mesma língua**". Em momentos, datas e por ocasiões diferentes, a insuficiência renal juntou-os na NephroCare Fafe. "Há bens que vêm por mal", brinca Filipe Oliveira, "27 anos, solteiro e bom rapaz", segundo diz, entre sorrisos. Filipe convive com problemas renais desde os seus 10 anos de idade, quando começou a sentir muita sede e dores de costas. A insuficiência renal foi, contudo, controlada com medicação até aos 18 anos, chegando a fazer diálise peritoneal durante algum tempo. Em 2008, foi chamado para fazer transplante, mas as complicações cirúrgicas conduziram-no de novo aos tratamentos de hemodiálise, através dos quais conheceu este grupo. "**É um grupo que me ajuda muito**", reconhece. Licenciado em Análises Clínicas e Saúde Pública, Filipe aguarda por uma oportunidade de emprego na sua área profissional. Enquanto não chega, colabora numa fábrica de calçado, conciliando trabalho e tratamentos. "Nos dias de hemodiálise, saio mais cedo e depois compenso", conta Filipe, à semelhança do que acontece com os seus colegas.

"A auto-diálise dá-nos muita autonomia e permite-nos conhecer melhor o nosso corpo"

Francisco Pinto, 33 anos

"O nosso grupo ajuda-me muito"

Filipe Oliveira, 27 anos

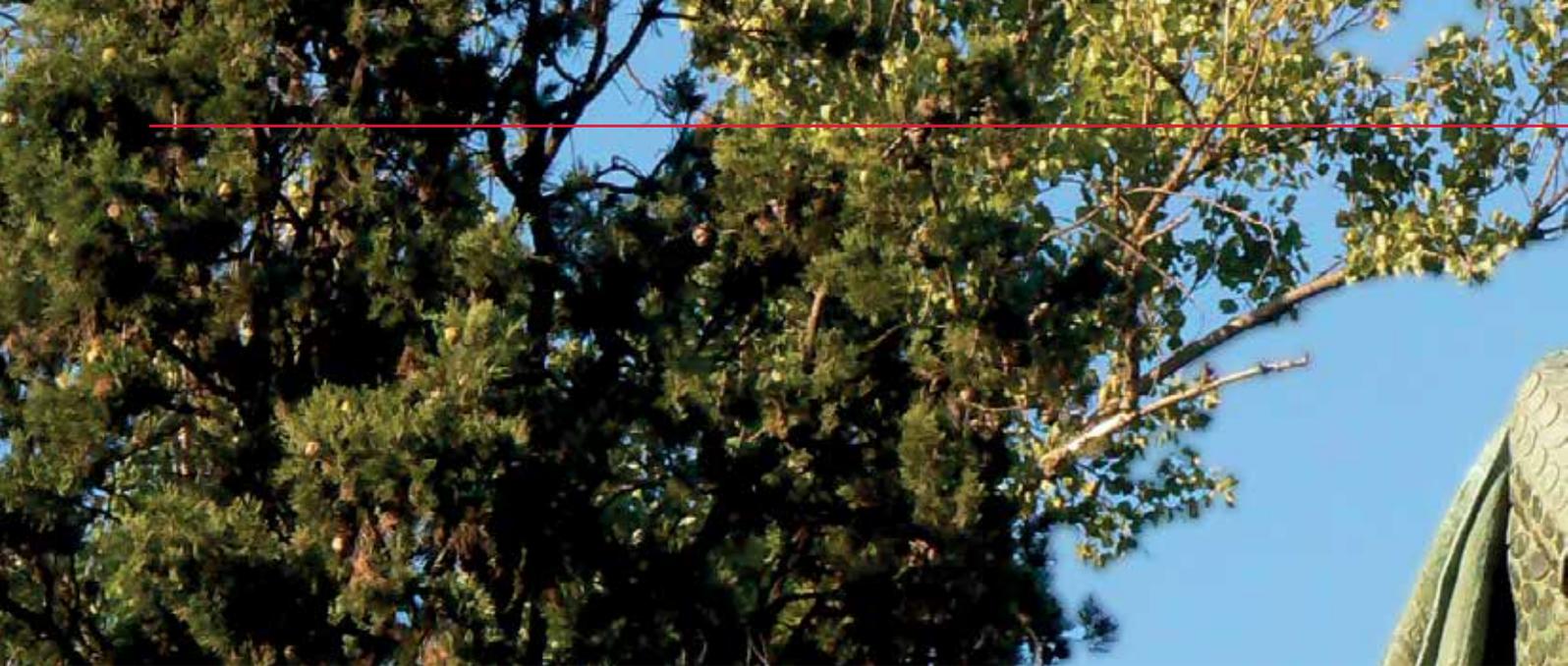
"Apesar do transplante e de já não fazer os tratamentos de hemodiálise, continuo a frequentar os encontros 'Comes e Bebes'"

Fernando Marques da Silva, 43 anos

"Estes são amigos para ficar"

Paula Freitas, 39 anos





Momentos "Comes e Bebes"

Fernando Marques da Silva é o único doente transplantado do grupo. Para Fernando, 43 anos, funcionário de uma empresa de construção civil, o resultado de insuficiência renal, identificado em 1998, numa análise de rotina, não foi uma total surpresa. "O meu pai já fazia diálise", e Fernando começou os tratamentos em 2011 até ser chamado, um ano depois, para fazer o transplante renal no Hospital São João do Porto. "Foi uma sensação estranha, um misto de medo e de alegria", recorda. Os cinco dias seguintes à cirurgia foram vividos em terror - "o rim não



funcionava" -, mas as boas notícias chegaram e hoje, entre consultas, exames e cuidados regulares, tudo decorre normalmente, com o tempo e a qualidade de vida necessárias para "andar atrás do meu filho de 11 anos" e continuar a marcar presença nos encontros 'Comes e Bebes', como lhe chama o grupo. O jantar está prestes a começar e Paula Freitas, 39 anos, não está na cozinha. É porque, asseguram os colegas, apesar de ser a única mulher do grupo, as tarefas culinárias são distribuídas igualmente por todos. Empregada de escritório numa oficina, Paula começou por sofrer, há cerca de três anos, de anemia e de fortes dores de cabeça.





Os exames acusaram insuficiência renal e a biópsia confirmou. No dia-a-dia, não é difícil integrar os tratamentos de hemodiálise na sua vida profissional. Para Paula, o mais complicado é saber que às segundas, quartas e sextas passa menos tempo com o seu filho. É para desabafar sentimentos como estes que o grupo existe. "São amigos para ficar", conta Paula.

E antes que a emoção se apodere da conversa, o apetite é chamado à mesa. O grupo conhece e cumpre as importantes regras nutricionais (corte de sal, carnes vermelhas, etc), mas hoje o prato do dia, ainda que com algumas adaptações, é Parmegiana. Porque um dia não são dias.



NephroCare no Dia Internacional do Voluntário

"Naquele início de tarde, os lisboetas receberam abraços, mensagens de gratidão e o convite para continuarem a ser solidários." As clínicas NephroCare juntaram-se às comemorações da Fundação AMI no Dia Internacional do Voluntário.

No dia 5 de Dezembro a AMI celebrou o seu 30.º aniversário e o Dia Internacional do Voluntário oferecendo abraços. Uma iniciativa simbólica de agradecimento, olhos nos olhos, a todos os voluntários, amigos e anónimos que abraçam e apoiam diariamente a causa solidária e humanitária da AMI.

No âmbito da nossa parceria com a Fundação AMI, fomos convidados a participar no Dia Internacional do Voluntário, sob o tema "HÁ VÁRIAS FORMAS DE ABRAÇAR" criando um momento durante o dia (hora de almoço) onde distribuímos abraços entre os colaboradores e utentes das clínicas.

O abraço é um ato simbólico para mostramos que é fácil ajudar quem precisa. O mote da iniciativa foi "*Seja voluntário por uma causa. Ajude como puder, não é o tamanho da obra que importa, é o empenho que se oferece.*"







Controle os líquidos e o sal

Como doente em diálise, seguir as rotinas nutricionais corretas irá ajudá-lo a sentir-se bem. Esta questão é muito importante quando se trata dos líquidos e da ingestão de sal. Damos-lhe dicas sobre como lidar com a sede e desfrutar de refeições saborosas com menos sal. Para ajuda-lo a cuidar da sua saúde!

Porque o corpo de um doente em diálise retém líquidos, é importante que se mantenha alerta sobre a ingestão de líquidos. O excesso de líquidos no organismo pode provocar hipertensão, problemas cardíacos e dificuldade respiratória.

Líquidos: quantidade a ingerir?

Em primeiro lugar, o seu médico irá discutir consigo qual é a quantidade de líquidos por dia. A regra geral é de 0,5 litros mais a quantidade de urina produzida num período de 24 horas. Tenha em mente que isso inclui bebidas - água, café, chá - e alimentos à base de líquidos, tais como iogurtes líquidos, gelados ou sopa.

Reduzindo os líquidos e reduzindo a sede

Não há dúvida de que o consumo de quantidades muito pequenas pode ser um desafio diário. No entanto, há uma série de maneiras que podem limitar de forma proativa a ingestão de líquidos e reduzir a sua sede. Tente manter os seus líquidos diários numa garrafa de água. Desta forma, sabe sempre o que consumiu. Se a sua boca ficar seca bocheche com água morna - ou pode utilizar uma rodela de limão para estimular a saliva e humedecer a boca.

Utilize no máximo duas rodelas de limão por dia devido ao seu elevado teor de potássio. Um grande truque para dias quentes sufocantes é fazer cubos de gelo com gotas de limão ou outra fruta ácida, e chupar.



Diga não ao sal

As pessoas em diálise, devem reduzir a ingestão de sal. O sal faz com que consuma mais água e poderá provocar hipertensão. Os substitutos de sal geralmente são ricos em potássio que também pode ser prejudicial para a sua saúde.

Pense sobre quais são os seus maiores desafios. Perde facilmente o controlo da quantidade de líquido ingerido por dia? Tente controlar a ingestão de líquidos, usando uma garrafa de água. Anseia muitas vezes por uma sensação refrescante na boca? Pode utilizar uma rodela de limão para estimular a saliva e humeder a boca.

Formas de saborear sem sal

É um mito que os alimentos necessitam de sal para saber bem. De facto, nalgumas partes do mundo confeccionar um delicioso prato é geralmente com pouco sal. Então, como é possível cozinhar refeições saborosas sem sal? O segredo está em usar ervas e especiarias. Em vez de sal, adicione

o manjericão, a salsa ou o cebolinho, bem como outros alimentos que aumentam o sabor do seu prato, como o aipo ou uma pitada de vinagre. Além disso, evite alimentos processados: estes contêm normalmente mais sal do que deve consumir. Lembre-se, o seu corpo vai agradecer, tanto a curto como a longo prazo.

Sabia que...?

A dificuldade com o sal é a duplicar: Faz com que fique com sede e faz com que a água se acumule no seu corpo.

As ervas e especiarias são ótimas alternativas: Em vez de depender de sal para dar sabor, experimente ervas frescas como manjericão, hortelã, endro ou cebolinha ou temperos mais suaves, como canela ou paprica doce.

Evite substitutos do sal: Os substitutos do sal contêm, muitas vezes, elevados níveis de potássio, o que não é bom para o seu organismo.

Cuidado com os alimentos processados: Geralmente contêm maiores níveis de sal do que aqueles que se deve consumir.

Sabores de inverno

A alimentação é um dos fatores com maior influência na saúde. No Inverno, assume particular importância na adaptação do nosso organismo ao frio, quer no que se refere ao aumento das necessidades energéticas, quer no que respeita à necessidade de reforço do sistema imunitário, que nos protege contra infeções.

Massada de Tamboril

Ingredientes:

- 500 g de tamboril em cubos
- Pimenta e colorau
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 molho de coentros (pequeno)
- 1/2 pimento verde (pequeno)
- 1/2 pimento vermelho (pequeno)
- 1 folha de louro
- 1 tomate maduro (médio)
- 300 g de massa



Preparação:

Num tacho, leve ao lume o azeite, o alho e a cebola bem picados. Adicione os coentros picados, os pimentos em tiras e 0,5 L de água. Deixe ferver. Junte uma folha de louro, o tomate picado, a pimenta e o colorau. Mexa bem e adicione mais 1 L de água.

Junte a massa e o tamboril. Deixe cozer em lume brando.

Sirva a massa polvilhada com coentros picados.

Valor nutricional por pessoa

Calorias	409 kcal
Proteínas	34 g
Sódio	151 mg
Potássio	830 mg
Fósforo	435 mg



Pão de carne

Ingredientes

400 g de carne de vaca picada
 150 g de milho
 3 dentes de alho
 1 cebola picada
 1 ovo batido
 1 pepino
 2 fatias de pão demolhadas em leite e escorridas
 20 g de margarina (para untar a forma)
 250 g de massa (fusilli ou macarrão)
 Orégãos q.b.

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 175°C e descongele o milho. Num recipiente grande junte a carne picada, o alho picado, a cebola picada, o milho, o pão e o ovo, misturando bem. Adicione orégãos a seu gosto.

Coloque a mistura numa forma previamente untada com margarina.

Leve ao forno durante 1 hora até que a carne fique bem cozida. Acompanhe com massa.



Valor nutricional por pessoa:

Calorias	552 kcal
Proteínas	35 g
Sódio	429 mg
Potássio	689 mg
Fósforo	412 mg



Panqueca de mirtilos

Ingredientes:

100 g de mirtilos
6 colheres de sopa de farinha de trigo sem fermento
1 ovo
125 ml de leite meio gordo
(1/2 copo pequeno)
1 colher de sopa de azeite
2 colheres de sopa de açúcar

Preparação:

Misture o ovo com a farinha, o açúcar e o leite até obter uma mistura sem grumos e espessa. Misture depois os mirtilos bem lavados.

Leve uma frigideira antiaderente ao lume e unte-a ligeiramente. Coloque colheradas de massa, fazendo panquecas do tamanho que desejar.

Quando começarem a surgir as bolhinhas à superfície significa que as panquecas estão prontas para virar. Deixe cozinhar do outro lado até estarem bem douradas. Repita até acabar toda a massa.



Valor nutricional por pessoa:

Calorias	249 kcal
Proteínas	7 g
Sódio	34 mg
Potássio	143 mg
Fósforo	76 mg



Pimentos recheados

Ingredientes:

2 pimentos amarelos ou vermelhos
 500 g de peito de frango picado ou cortado em cubos pequenos
 300 g de arroz branco
 1 cebola média
 2 dentes de alho
 3 colheres de sopa de azeite
 Pimenta e orégãos a gosto



Preparação:

Lave muito bem os pimentos. Faça um corte desde a parte superior até à inferior, de forma a obter duas metades iguais. Retire as sementes. Cozinhe em água a ferver durante uns minutos até ficarem moles. Reserve.

Corte em fatias finas a cebola e o alho. Cozinhe-os na frigideira com 1 colher de sopa de azeite. Junte o frango picado e deixe-o cozinhar. Posteriormente junte a mistura ao arroz cozido e aos condimentos.

Recheie os pimentos com a preparação anterior e coloque-os num recipiente com 2

colheres de sopa de azeite. Se sobrar, disponha no recipiente ao lado dos pimentos. Cozinhe no forno uns minutos até gratinar.

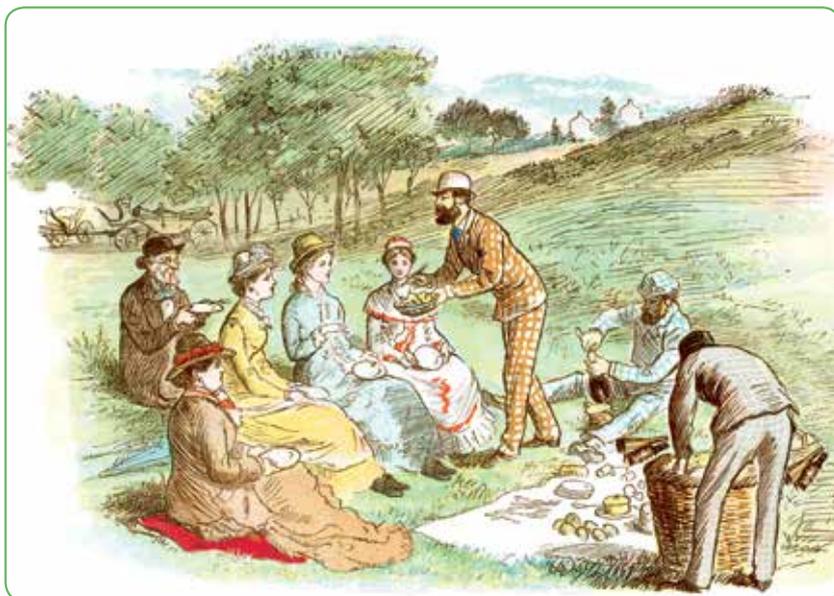
Valor nutricional por pessoa:

Calorias	489 kcal
Proteínas	38 g
Sódio	102 mg
Potássio	689 mg
Fósforo	374 mg



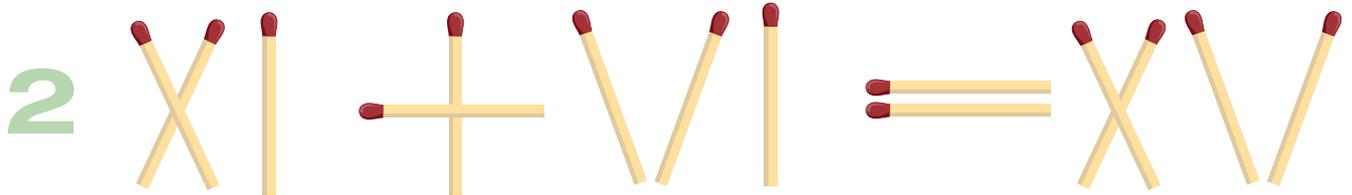
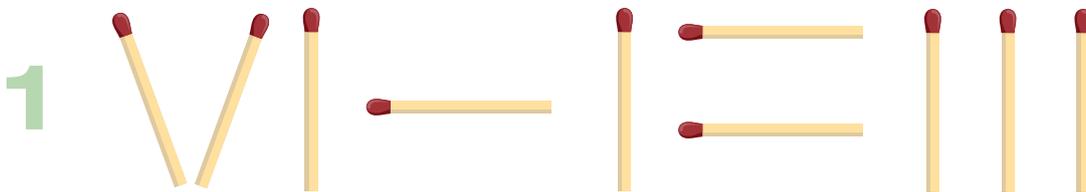
Treine a sua mente

Em baixo estão duas imagens quase idênticas. Mas espere. Há 8 diferenças entre as imagens. Você pode identificá-las?



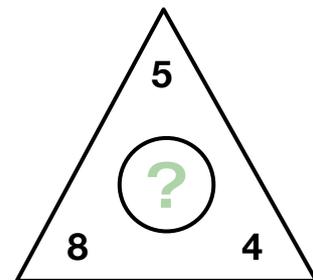
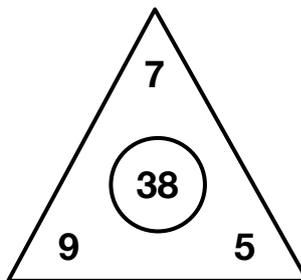
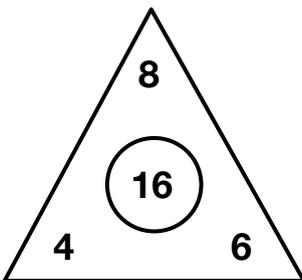
FÓSFOROS

Mova apenas um fósforo para que a equação fique correta.



TESTE NUMÉRICO

Consegue descobrir qual é o número mistério?





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