

NephroCare for me

Novembro 2015



Notícias Fresenius Medical Care

Gerês, onde a grandeza se confunde com a perfeição.

Locais diferentes Hábitos diferentes

"A melhor filha do mundo". Porque só o amor supera as mais difíceis barreiras.

Saber viver

Fiéis companheiros: animais domésticos e a sua saúde.

**“Até amarmos um animal,
parte da nossa alma
permanece adormecida”**

Anatole France, escritor francês do início do séc. XX
e nobel da literatura

Bem-vindo!

Caros leitores,

Se alguma vez já teve um animal de estimação, sabe como um amigo de quatro patas pode enriquecer a nossa vida. Mas talvez não saiba, que está provado que ter um animal de estimação faz bem à saúde. Nesta edição na secção “Saber Viver”, vamos explorar quais são os benefícios para a sua saúde de ter um animal de estimação.

O outono poderá ser uma boa altura para viajar, na NephroCare queremos também mostrar-lhe opções de férias para esta estação. Seleccionámos o Gerês - uma região encantadora, onde temos duas das nossas clínicas de diálise, a NephroCare Arcos de Valdevez e a NephroCare Braga - esperamos que as nossas palavras neste artigo possam inspirá-lo a uma pausa bem merecida da sua rotina diária.

Nesta estação do ano começam os dias cinzentos, a chuva e o frio. No entanto, porque não vestir uma roupa confortável e um pouco mais quente e arranjar uma estratégia para manter-se ativo. Sobre este tema, temos um artigo “Mantenha-se em forma e ativo todo o ano”, onde irá encontrar dicas e opções de atividades dentro e fora de casa.

Na secção “Locais diferentes - hábitos diferentes”, pode inspirar-se em três testemunhos de vida que nos deixaram surpreendidos pelos seus exemplos de força de vida.

Por último, caso esteja com dúvidas sobre o que vai fazer para o seu almoço ou para o jantar, dê uma vista de olhos nas páginas 28 e 29 e prepare umas das nossas receitas de saladas de outono.

Desejamos-lhe um feliz e saudável outono!

A sua equipa **NephroCare**



Notícias Fresenius Medical Care _____ 4

Gerês, onde a grandeza se confunde com a perfeição 4

NephroCare inaugura unidade de diálise em Oliveira do Bairro 8



Tudo sobre a doença renal _____ 10

Pé Diabético 10



Locais diferentes - Hábitos diferentes _____ 14

“Continuo a viver e a pintar” 14

"A melhor filha do mundo" 16

Entrevista especial 20



Conselhos saudáveis _____ 24

As saladas no outono: uma dupla perfeita 24



Saber viver _____ 30

Animais de estimação: benefícios para a sua saúde 30

Em forma e ativo todo o ano 34



Lazer & Curiosidades _____ 38

Treine a sua mente 38



Gerês, onde a grandeza se confunde com a perfeição

O Gerês sempre simbolizou a harmonia entre o Homem e a Natureza, numa partilha permanente de atividades e sentimentos. Das gentes aliadas à Natureza até às inhóspitas montanhas de granito moldadas pelo tempo.

“O Gerês”

É um dos mais emblemáticos destinos turísticos desde há mais de um século, o Gerês é uma marca a defender e a preservar no nosso património nacional. Esta bonita região oferece-nos produtos e serviços de grande qualidade, vocacionados para proporcionar o bem-estar, tão necessário para o nosso equilíbrio.

Parque Nacional da Peneda-Gerês

É de inegável valor o Parque Nacional da Peneda-Gerês. Apresenta-se como a primeira área protegida a ser criada em Portugal (1971), pelo Decreto-Lei nº 187/71 de 8 de Maio, sendo o único com estatuto de Parque Nacional.

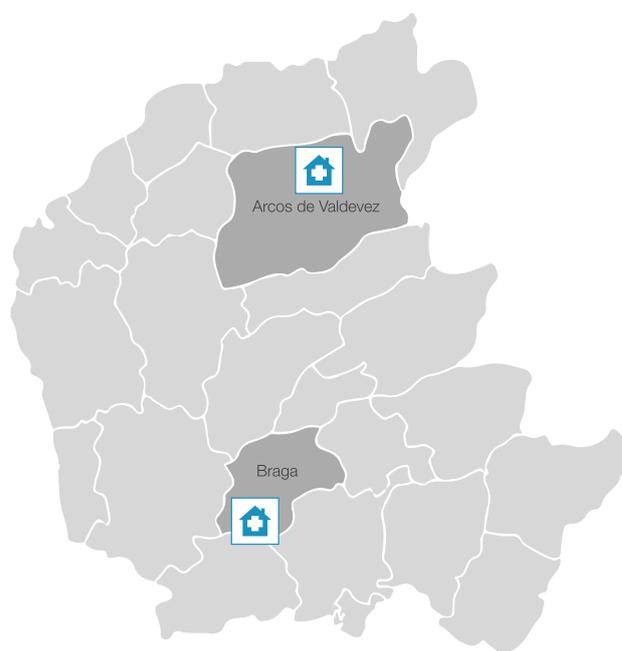
Localiza-se na região norte de Portugal, compartilhando fronteira com a Galiza, que forma uma paisagem contínua com o Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés, no município de Lóbios, em Espanha. O conjunto dos dois parques forma o Parque Transfronteiriço Gerês-Xurés. Além das áreas de influência dos rios Minho, Lima, Cávado e Homem, o Parque Nacional da Peneda-Gerês faz parte dos maciços graníticos da Peneda, Amarela e do Gerês. Ocupa uma área de 69 693 hectares, abrangendo cinco Concelhos: Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro. Neste último, ocupa 55,7% da área total do Concelho.





A região que o integra é de predominância granítica e montanhosa, com altitudes que atingem os 1545 m, no Pico da Nevosa, em Terras de Bouro. Parte das serras que o constituem sofreram intervenções do Homem, em continuidade, desde o tempo Neolítico.

No concelho de Terras de Bouro, no “coração” do Parque Nacional da Peneda-Gerês sugere-se a visita a locais como a Albufeira da Caniçada, a Marina de Rio Caldo, S. Bento da Porta Aberta, a Aldeia de Covide, a Aldeia de Campo do Gerês, o Núcleo Museológico de Campo do Gerês, o Miradouro da Junceda, o Miradouro da Boneca, a Albufeira de Vilarinho das Furnas, a Aldeia de Brufe, a Mata de Albergaria, a Portela do Homem, o Miradouro da Pedra Bela, a Aldeia da Ermida, a Cascata do Arado, a Cascata do Taiti, a Vila do Gerês, o Parque Tude de Sousa, a Aldeia de Santa Isabel do Monte e muitos outros.



Unidades NephroCare na região

A NephroCare conta com duas unidades de hemodiálise na região: NephroCare Arcos de Valdevez e NephroCare Braga, onde prestamos tratamento a cerca de 150 doentes renais.



SALA DE DIÁLISE



FACHADA



SALA DE ESPERA

NephroCare Arcos de Valdevez

Recolocada em 2012, onde passou da antiga localização em Ponte da Barca para Arcos de Valdevez, esta unidade tem mais de 20 anos de atividade.

A clínica reflete o esforço e a aposta contínua na melhoria dos serviços de diálise da região. Com esta recolocação, as novas instalações da NephroCare em Arcos de Valdevez disponibilizam uma estrutura inovadora que assegura, atualmente, tratamento de hemodiálise a 77 doentes. Com 25 postos de diálise, esta unidade tem capacidade máxima para tratar cerca de 150 doentes.





NephroCare Braga

Esta unidade foi também alvo de um elevado investimento em instalações, sendo que desde 2012 conta com 34 postos de diálise, inseridos num terreno de 2.800 m², com capacidade para prestar tratamento de hemodiálise a 200 doentes. Com este investimento, a clínica aumentou a sua capacidade, disponibilizando uma estrutura modernizada e uma aposta visível no bem-estar e conforto dos doentes.

Serviço de Diálise em Férias

As limitações de um doente renal no que respeita a viajar são bastante menores do que imagina. Planear bem e com antecedência é a chave para uma viagem bem sucedida e confortável.

Fale com a sua assistente social e aceda ao nosso site www.neprocure.pt, onde encontrará uma área destinada ao serviço de férias, com informações detalhadas sobre o processo, locais a visitar, e um mapa do país com a nossa rede de clínicas.



SALA DE ESPERA



FACHADA



SALA DE DIÁLISE

NephroCare inaugura unidade de diálise em Oliveira do Bairro

Esta unidade, com 20 postos de diálise, vem disponibilizar uma estrutura inovadora, num espaço humanizado com capacidade para tratar cerca de 120 doentes.

Nova unidade de diálise na Beira Litoral

Contribuindo para o bem-estar dos seus doentes, a Fresenius Medical Care inaugurou no mês de outubro a unidade de diálise de Oliveira do Bairro. Equipada com a mais recente tecnologia e com uma equipa clínica de excelência, esta unidade irá servir o concelho de Oliveira do Bairro, com cerca de 23.000 habitantes e também as zonas limites dos distritos de Aveiro e Coimbra.

A nova clínica articula-se com o Serviço de Nefrologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, reflete o esforço e a aposta contínua do grupo Fresenius Medical Care Portugal na melhoria dos serviços de diálise da região, com um investimento em instalações e novas tecnologias que rondou os dois milhões e meio de euros.

Esta unidade, com 20 postos de diálise, vem disponibilizar uma estrutura inovadora, num espaço humanizado com capacidade para tratar cerca de 120 doentes.

Com uma área total de 1.700 m², esta nova e moderna estrutura, é uma aposta visível no bem-estar e conforto dos doentes, onde se aliam as melhores terapêuticas de diálise, a

mais recente tecnologia nos equipamentos, com o sistema de diálise 5008, e uma equipa de 20 profissionais, onde a humanização, a dedicação e o empenho são igualmente de destacar.

A unidade de diálise NephroCare Oliveira do Bairro foi concebida tendo em conta a eficiência e uma utilização otimizada dos recursos relevantes em diálise, que apresentam vantagens económicas, logísticas e ambientais. A clínica está dotada com um eficiente sistema de tratamento de águas e fluidos para hemodiálise dos mais seguros a nível mundial.





Equipa de Oliveira do Bairro



Pé Diabético

Temos vindo a publicar diversos artigos dedicados à diabetes, nesta edição damos especial atenção ao pé diabético. Este é um efeito colateral da neuropatia diabética que provoca lesões nos nervos que afeta a sensibilidade dos pés. Uma outra causa dos problemas nos pés é a doença vascular periférica dos membros inferiores (pernas); a má circulação significa que as extremidades não recebem sangue oxigenado suficiente, o que poderá ocasionar várias complicações.

O pé diabético pode afetar qualquer pessoa com diabetes, está relacionado com qualquer complicação ou patologia que ocorra como resultado direto da diabetes mellitus. Existem vários sintomas, incluindo úlceras, infeções e osteoartropatia neuropática, também conhecida por Charcot's Foot ou pé de Charcot. Os dois principais problemas que, frequentemente, afetam as pessoas com diabetes são as lesões no nervo e má circulação que podem levar ao aparecimento de bolhas e lesões na pele, as quais, se não forem tratadas atempadamente, podem infetar, causando problemas graves que, em casos extremos, podem levar à amputação dos membros. Assim, o auto-cuidado e os cuidados apropriados são essenciais para a prevenção, de modo a detetar as lesões numa fase ainda inicial, minimizando as consequências.

Vamos, primeiro, falar sobre as causas e dar-lhe algumas indicações sobre os melhores cuidados a ter com os seus pés.

Uma das patologias do pé diabético, é a úlcera. Uma úlcera é uma ferida que na pessoa com diabetes pode demorar a cicatrizar (a pele greta e o tecido fica exposto). A diabetes interfere com o processo natural de cicatrização, o que significa que as lesões e as bolhas que cicatrizam, rapidamente, numa pessoa saudável, na pessoa com diabetes poderão ficar infetadas prolongar o tempo de cura da ferida.

As pessoas com diabetes têm também tendência para as lesões nos nervos (neuropatia), as quais surgem como resultado de elevados níveis de açúcar no sangue, durante um período prolongado de tempo.





As lesões crônicas nos nervos podem causar pele seca e nos seus pés, esta situação, manifesta-se na forma de calos ou pele gretada. Quando a pele estala as bactérias entram, causando infecção. Como as lesões dos nervos levam à perda de sensibilidade nos pés, as bolhas e as feridas que aparecem nos calos ou noutras áreas dos pés podem ser quase impercetíveis, e a carga no pé ferido contribui para agravar a lesão e as feridas infetarem facilmente.

Assim as úlceras, são o resultado de pequenos cortes, bolhas ou queimaduras. Estas também poderão advir de um sapato que magoa o pé, de uma pedra, ou do contacto do pé com uma parte do sapato que fere a pele, depois de estar, constantemente, a friccionar.

Tratamento para a úlcera do pé

Se as feridas dos pés não forem tratadas, as consequências poderão ser sérias, mas, felizmente, este tipo de úlcera responde de forma favorável ao tratamento. Se suspeitar que tem uma úlcera no pé, fale imediatamente com o seu médico. O primeiro passo a ser dado é fazer um penso, para prevenir a infecção, dando, ao mesmo tempo, hipótese de cicatrizar. Um enfermeiro fará o penso

regularmente, e se tiver infecção ser-lhe-á prescrito um antibiótico pelo médico.

Dependendo da posição e da gravidade da ferida, poderá ser aconselhado a usar sapatos pós cirurgicos ou a colocar uma compensação ou gesso que permitam remover a pressão da zona da ferida, levando que a mesma cicatrize mais rapidamente. Em alguns casos, será necessário hospitalização, dadas as especificidades da situação, por exemplo, uma pequena cirurgia para remover tecidos mortos ou para drenar pus.

De modo a prevenir as úlceras, é muito importante verificar os índices de glicemia, regularmente, de modo a ter a situação controlada. Deve ainda inspecionar os seus pés, diariamente, verificando se há cortes, bolhas ou outras quaisquer alterações.

A causa dos cortes nos pés, bem como das bolhas, passam pelo desajuste entre os pés e os sapatos adquiridos, então a escolha do seu calçado fará toda a diferença na saúde dos seus pés. Tente usar sapatos em pele, evitando outros materiais, como o plástico e os sintéticos, que não permitam aos seus pés “respirar”. Certifique-se que os seus sapatos são os adequados, e não são apertados nem friccionam os pés.



Sapatos com atacadores ou velcro são os ideais, podendo ser adaptados às suas necessidades. A osteoartropatia neuropática é outra patologia que afeta os pés dos diabéticos, como resultado das lesões nos nervos. Também chamada Charcot's foot (com origem no nome do neurologista francês Jean-Martin Charcot), esta patologia causa o enfraquecimento dos ossos do pé, quando se registam lesões graves nos nervos.

À medida que os ossos ficam mais fragilizados poderão ocorrer microfraturas e fraturas e em casos mais graves, poderão mesmo ocorrer ruturas de ligamentos. Como a sensibilidade dos seus pés está diminuída, fica insensível à dor, aos traumatismos ou mesmo às mudanças de temperatura. Isto significa que, possivelmente, continuará a caminhar apoiado no pé ferido, comprimindo a fratura e agravando a ferida. Como continua a caminhar, o seu pé poderá sofrer deformações com o passar do tempo, constituindo mais um fator de risco, pois poderá desencadear o aparecimento de novas úlceras. Se o seu pé começa a inchar ou a ficar quente, depois de um pequeno traumatismo ou colisão, poderá ser o primeiro sinal de Charcot's foot. O pé poderá apresentar dor ou não, ter um aspeto rosado e/ou inchado,

bem como temperatura superior ao outro. Se verificar algum destes sintomas, deverá contactar de imediato o seu médico.

Tratamento para o Charcot's foot

No início da doença, quando os ossos estão mais fracos, mas ainda não estão fraturados, o seu pé deverá ser protegido, com gesso para limitar os danos e prevenir as deformações. O gesso irá imobilizar o membro e dar-lhe-á a hipótese de diminuir a inflamação. Em casos mais graves, poderá ser necessário recorrer a intervenção cirúrgica para realinhar os ossos partidos e deformados.

Cuidados a ter com os pés

Se é diabético é muito importante que cuide bem dos seus pés, seguindo um tratamento adequado. Deverá também verificar diariamente se há sinais de possíveis úlceras ou outros problemas. Comunique qualquer destes sintomas ao seu médico. Se recorre regularmente a um podologista ou a um especialista em diabetologia, partilhe com estes especialistas as questões que o inquietam e as suas dúvidas. Caso contrário, por favor, fale com um médico, por exemplo, no seu centro Nephrocare.

Deverá consultar um médico, se tiver algum dos seguintes sintomas:

- Bolhas, feridas, inchaço, rubor, lesões dolorosas ou gretas nos seus dedos ou pés;
- Pele gretada que não cicatriza;
- Sensibilidade nas unhas ou inchaço;
- Alterações das unhas ou manchas na pele;
- Algum sinal de infeção, inchaço, aumento de temperatura ou secreção;
- Alterações nas úlceras existentes ou na pele envolvente.

Se realizar este controlo regularmente deverá ser capaz de detetar os problemas, de forma antecipada, iniciando um tratamento efetivo e atempado, capaz de minimizar o desenvolvimento de potenciais complicações. Se tem dificuldade em chegar aos seus pés, peça ajuda a um familiar ou a um enfermeiro do centro de diálise.

Lembre-se! É muito importante falar com o seu médico, se tiver dificuldades em controlar os seus índices de glicemia.

Cuidados diários com os seus Pés

- Verifique diariamente a existência de feridas, verrugas, manchas vermelhas, descamação da pele ou calosidades;
- Lavar os pés diariamente com água fria ou morna e sabão hidratante, de seguida seque cuidadosamente incluindo o espaço entre os dedos, verifique a temperatura da água com o cotovelo (não coloque os pés de “molho”);
- Mantenha os pés quentes e secos, não use fontes de calor;
- Use um creme hidratante, evitando as gretas;
- Use um spray antifúngico para prevenir infeções fúngicas;
- Corte as suas unhas regularmente ou utilize lima de cartão (nunca use instrumentos pontiagudos) para remover as calosidades, não use calicidas;
- Não ande descalço;
- Escolha calçado confortável, de biqueira larga e alta, sem costuras no interior, contruído em pele, com atacadores ou velcro e sola de borracha;
- Use meias 100% de algodão ou lã no inverno;
- Não fume: fumar reduz o fornecimento de oxigénio para as extremidades e aumenta risco de complicações.



“Continuo a viver e a pintar”

“Pensar que Dulce Vieira e Sara Uva são a mesma pessoa é um grande erro”, diz-nos a certa altura da agradável e longa conversa em pleno Centro de Artes de Ovar. À nossa volta, as pinturas a óleo sobre tela em estilo espatulado ajudam-nos a fazer a distinção.

Dulce Vieira, 84 anos, mãe de família numerosa, é uma mulher rica em experiências de vida. Do pai herdou a dedicação às artes, que a fez sentar-se ao piano desde muito nova a acompanhar as baladas de Chopin improvisadas pela também talentosa irmã.



Frequentou teatro, apaixonou-se pela escrita, gosto que perdura até hoje nas crónicas do Jornal de Ovar, e aprendeu a pintar, aos 15 anos, num colégio de ilustres professores

com quem teve aulas particulares. “O meu avô defendia que uma mulher tinha que ter uma profissão. A minha mãe, que morreu muito cedo, foi das primeiras professoras. E uma das minhas quatro irmãs agarrou no negócio do meu pai e tornou-se a primeira mulher do país a ter carta de pesados”. Quando casou, e já depois de ter três filhas, Dulce decidiu também profissionalizar o seu percurso e candidatar-se a Belas Artes. Foi com apoio na sua vida familiar que conseguiu arranjar tempo para se dedicar aos estudos. O marido era professor de filosofia e ambos adoravam sentar-se aos serões em autênticas tertúlias.

“Continuo a viver e a pintar”

Quando o marido sofreu um AVC e lhe retirou a linguagem e a capacidade de aprendizagem, Dulce sofreu um choque. E quando ficou sozinha, a perda foi dramática, de tal forma que quando recebeu a notícia de que teria que fazer diálise, pensou em desistir. “O meu marido já tinha morrido. E eu queria morrer também. Não queria fazer diálise. Já tinha passado por tanto sofrimento...”. A decisão estava tomada, não fosse o seu filho (são 6



ao todo) a ter encontrado desmaiada certo dia em casa e a ter levado para o hospital, onde, após o estado de coma, onde lhe fizeram o acesso. “Comecei a fazer diálise a 9 de Maio de 2010, na Clínica NephroCare Santa Maria da Feira”, onde continua “sem sofrimento físico e psicológico de maior, assistida por um corpo clínico a quem dou a

Próximo projeto

Acabar o quadro (Orquestra) e enviar para o Conservatório de Música de Aveiro.

O mentor

Professor Mendes da Silva, porque foi com ele que aprendi a técnica do espatulado em tela.

nota de excelente pelo grande conhecimento na matéria e, sobretudo, pelo amor e a paciência que põem na sua execução”.

No caminho das artes

Quanto à Sara Uva, pseudónimo, é dotada de uma sensibilidade artística incrível que foi aperfeiçoando em 65 anos de carreira como pintora. Conta com várias exposições em Portugal e no estrangeiro. A crítica tem sido favorável, ainda que as maiores críticas do seu trabalho, como costuma dizer, sejam as suas filhas. Uma delas acaba de levar a maioria das telas para uma exposição no Museu Adelino Ângelo. Sobram estas que nos trouxe ao Centro de Artes de Ovar. Entre outras, espalhadas pelo mundo, como a “Aparição do Anjo”, que ofereceu ao Santuário de Fátima. Nem as muletas que é forçada a usar a impedem de prosseguir o caminho artístico. “Um muito obrigada, em primeiro lugar a Deus, para que continue a viver, com a mesma alegria e gosto. Bem haja, portanto, da Dulce Vieira e da Sara Uva que, por ter as sextas-feiras livres de tratamento, continua a viver e a pintar”.

"A melhor filha do mundo". Porque só o amor supera as mais difíceis barreiras

Lurdes sempre soube. E os tratamentos de hemodiálise que iniciou na clínica NephroCare Fafe, em Janeiro de 2013, voltaram a confirmar: para Lurdes, Flávia é "a melhor filha do mundo".

Desde 2013 que a NephroCare de Fafe faz parte da sua rotina, quatro vezes por semana. Mas Maria Lurdes Lemos, atualmente com 49 anos, não se recorda de algum dia se ter sentido sozinha nestes tratamentos. A filha, Flávia, tornou-se uma presença regular e, com o tempo, indispensável. Flávia, filha única com 25 anos, estudou Gerontologia em Bragança, tendo-se formado em 2012, altura em que a patologia da mãe agravou. Se a

notícia tivesse sido recebida mais cedo, dificilmente teria terminado o curso, conta. A verdade é que esta área de formação acabou por tornar-se numa mais-valia para apoiar a mãe. Flávia acredita que foi também a sua persistência que encorajou os profissionais de saúde a não desistir de encontrar as respostas para o caso de Lurdes. Não fosse isso, ponderaria emigrar para encontrar trabalho adequado à sua especialização ou





daria mais uso ao passaporte, alimentando o gosto de conhecer novos locais. Mas por enquanto contenta-se por viajar através dos livros, o seu hobby favorito. É a melhor forma de estar o mais perto da mãe.

Nos momentos mais difíceis

Para Flávia, os tratamentos de hemodiálise não são, contudo, a fase mais crítica do processo de doença de Lurdes. Flávia recorda o período no Hospital de Santo António, no Porto, em que chegou a temer pela vida da mãe. Uma altura difícil em que a doença se agudizou, mas que Flávia enfrentou com espírito otimista. Foi a partir daqui que trocou o estatuto de estudante pelo papel de dona de casa, empenhada em proporcionar qualidade de vida à sua mãe. Flávia salienta a preciosa ajuda dos familiares. Lurdes, por sua vez, insiste em partilhar, orgulhosa, o facto de a filha nunca lhe ter faltado um único dia durante todo o internamento.

Um raio de luz chamado Flávia

Das 11h da manhã às 20h, Flávia era incansável. Lurdes sempre contou com a filha. Fosse para levar-lhe algo para comer durante os tratamentos. Fosse para, simplesmente, “despertá-la para a vida” nas

alturas em que parecia mais “adormecida”. “Posso dizer que sou uma pessoa muito privilegiada”, refere Lurdes. A equipa de profissionais que acompanhou o caso na unidade hospital concorda e chegou a testemunhar a mudança que ocorria no rosto de Lurdes quando Flávia, que nem um raio de sol matinal, se assomava à porta do quarto.





Futuro em família

Flávia lamenta a patologia, a dor, as agulhas, a perda de independência associada nas pequenas atividades quotidianas e o sobressalto constante sempre que recebe uma chamada da mãe. Mas verifica que esta nova etapa de vida tornou os elementos da sua família ainda mais humanos e é no caminho altruísta que Flávia se sente hoje mais feliz.

“Posso dizer que sou uma pessoa muito privilegiada”

Flávia encara por isso o presente e o futuro de forma positiva. E sejam quais forem os seus planos a prazo, a mãe estará sempre incluída. Não admira que Lurdes reconheça que, apesar de ter uma doença renal crónica, tem também “a melhor filha do mundo”.

Entrevista realizada por Marta Cunha, Enfermeira NephroCare Fafe.





CURIOSIDADES

- O concelho de Fafe, constituído por 25 Freguesias, localiza-se no norte do país, no distrito de Braga.
- Fafe é reconhecida como a freguesia mais urbana, situa-se entre as margens dos rios Vizela e Ferro e é reconhecida pela sua gastronomia, património e belezas naturais.
- A lenda da Justiça de Fafe é uma apologia da justiça popular. Um dos maiores símbolos de referência da cidade.
- A NephroCare Fafe iniciou a sua atividade em 1992, conta atualmente com uma equipa de 40 profissionais e presta tratamento a cerca de 90 doentes renais da área de influência.



Entrevista especial: Ninguém se intromete entre o Ricardo e o desporto

Tendo sido desde sempre um desportista, Ricardo García Sala ficou devastado ao saber, aos 26 de idade, que sofria de doença renal crónica. Determinado a não deixar este diagnóstico mudar-lhe a vida e aquilo de que mais gosta, Ricardo encontrou força interior para continuar a ser um desportista. Vivendo uma vida plena graças, em grande parte, à diálise. A equipa local do centro Nephrocare em Orihuela, Espanha, falou com ele para saber mais sobre a sua história.

Ricardo tem uma história de vida inspiradora para partilhar, muito ligada à perseverança. Começemos, então, por ouvir um pouco acerca de si.

O meu nome é Ricardo García Sala, nasci em 1971, em Benejúzar, uma pequena cidade costeira, na província de Alicante, Espanha. Há 20 anos, quando eu tinha 26, fiquei a saber de sofria de doença renal crónica e, que teria de fazer diálise para me manter vivo.



Ler, cozinhar e o automobilismo: Todos nós temos paixões na vida e as suas sempre estiveram ligadas ao desporto. O que mudou, depois de lhe ter sido diagnosticada a IRC?

O desporto foi e sempre será a minha paixão. Comecei a jogar andebol, quando tinha apenas 8 anos. Depois de me ter sido comunicado o diagnóstico, tive que deixar a equipa, oficialmente, embora continuasse a treinar de acordo com as minhas possibilidades. Três anos mais tarde, aos 29, comecei a fazer diálise. Sem dúvida que foi difícil aceitar tal notícia, quando se é tão novo e se tem ainda tanto para viver. Mesmo assim, tive sorte em conseguir conciliar os tratamentos de diálise e treinos nos dias em que não fazia tratamento.

Certamente que as pessoas teriam compreendido se tivesse deixado de treinar, então, o que é que o levou a manter esta ligação ao desporto?

Embora fosse um grande esforço da minha parte, o meu desejo em ser um atleta de sucesso foi mais forte que o meu cansaço. Tentei equilibrar a atividade física e o tratamento da melhor maneira possível, criando uma rotina semanal que funcionasse:



às terças e quintas corria 45 minutos; às segundas, quartas e sextas ia à unidade de diálise. Embora não pudesse participar oficialmente nos jogos, sentia que ainda pertencia à equipa.

A diálise é sem dúvida um desafio em termos emocionais e físicos. Como é que conseguiu lidar com os tratamentos, mantendo-se otimista?

Os meus primeiros anos de tratamento foram perfeitamente suportáveis, depois fiquei inscrito na lista para transplante e a espera começou... A equipa da Nephrocare nunca deixou de me encorajar e ensinou-me a viver o momento presente. No fundo do meu coração, eu estava grato à diálise. Bem vistas as coisas, este tratamento salvou-me a vida. No entanto, parecia que tinha um cronómetro na minha cabeça, contava os dias, as horas e os minutos que faltavam para praticar desporto novamente. Em retrospectiva, consigo perceber como era impaciente, mas ao mesmo tempo muito motivado.

É claro que o transplante não é para todos e tem vantagens e desvantagens. O Ricardo decidiu que era o passo certo



para si, partilhe connosco a história do seu transplante.

Bem, a espera por um rim compatível é longa e vem associada a uma terrível sensação de impotência. Durante a minha lua-de-mel, em Tenerife, recebi a tão desejada chamada: havia um rim que talvez fosse compatível e eu precisava de regressar rapidamente ao meu hospital de referência. Mas, nesse dia não havia voos de regresso, então perdi a minha primeira hipótese de transplante. A minha mulher encorajou-me a continuar a desfrutar da viagem e assim o fizemos.



Mas, recentemente teve a sua segunda oportunidade?

De facto, tive! O tempo passou e finalmente chegou o dia, 28 de abril de 2006, quatro anos e dez meses depois do primeiro tratamento, chegava a minha hora: Recebi um rim compatível. Tive sorte, a operação correu bem e depois da recuperação consegui voltar ao desporto, mas desta vez com a BTT. Aos poucos fiquei em forma, sentindo-me cada vez melhor e mais forte, no fim de cada treino. Nessa altura, decidi juntar-me ao clube local de ciclismo, em Benejúzar.

A diálise, e mais tarde o transplante, permitiu-lhe continuar com as atividades, que tanto gostava antes do diagnóstico, evidentemente com algumas alterações. Por exemplo, mudar do andebol para o ciclismo. Qual o papel deste desporto, atualmente, na sua vida?

É mais do que um hobby: desde que faço parte do clube, participei no maior número possível de provas de bicicleta. Em 2012, completei a minha primeira volta em Guardamar del Segura, uma cidade costeira, perto de Alicante, depois seguiu-se San Miguel de Salinas, uma aldeia do interior, na



mesma região. Em 2014, voltei a fazer San Miguel de Salinas, Albaterra, e o percurso mais difícil de todos, Crevillente. Fiz também, por três vezes, Espinardo Caravana de la Cruz, num total de 90 km.

O que é que lhe passa pela cabeça, enquanto está a andar de bicicleta?

Eu sou um “lanterna vermelha”, para usar a gíria do desporto. Mas para mim, esta modalidade é, sobretudo, um desafio pessoal, que necessariamente, não tem a ver com ganhar prémios. O mais importante é

participar e chegar ao fim da prova. Depois de tudo o que tenho vivido, quando estou neste contexto, sinto-me estimado e valorizado pelas pessoas e amigos - o que não tem preço.

Estabelecer objetivos ajuda na concretização de uma tarefa. Pensando no futuro próximo, quais são os seus objetivos?

Este ano, planeio participar, novamente, nas provas de Crevillente, Marcha Vías del Tren e ainda na prova entre Potrías, em Valência, e Elche, em Alicante. No ano passado, esta prova teve 135km de distância total, acumulados com uma subida de 1400



metros. Vamos ver, o que nos reservam este ano!

Para além do desporto, o que é mais importante na sua vida?

A minha querida mulher e a minha filha Maria. Também tenho sorte em ter um emprego que gosto - trabalho por conta própria no ramo dos seguros - e quase 10 anos depois do transplante, a minha forma física é fenomenal. Sou grato pelos cuidados prestados, pela equipa de médicos, enfermeiros e assistentes do centro Orihuela, durante os meus tratamentos de hemodiálise e, claro, também não posso deixar de agradecer à equipa de nefrologia do Hospital Universitário de Alicante, liderada pelo Dr. Antonio Franco Esteve.

É importante olhar para além da doença, focando-se em tirar partido de tudo que a vida tem para nos oferecer. Espera que sua história inspire outras pessoas?

Espero que as minhas palavras e a minha história, ajudem aqueles que, diariamente, se submetem a tratamentos de diálise. Acredito que parte do sucesso das terapias está na nossa cabeça: “se quiseres, consegues.”

As saladas no outono: uma dupla perfeita

Não é por acaso que as saladas dominam as cozinhas. Estas são leves, de digestão fácil, apresentam o melhor dos alimentos da época, podendo ser servidas como acompanhamento ou como prato principal. Acompanhe-nos numa viagem pela Europa e mais além, para descobrir mais sobre a história das saladas.

A origem da salada

Já reparou que a salada é uma tendência recente de uma era que apresenta preocupações com a saúde? Preste atenção!

Na Grécia e Roma antigas, a salada era considerada um prato de legumes variados, muito apreciado. Na época do Renascimento as saladas servidas ao jantar tornaram-se usuais e, no séc. XVIII, as saladas compostas por várias camadas de diferentes ingredientes eram muito populares. Atualmente as saladas são cada vez mais um prato sofisticado, pela grande variedade de ingredientes que podem incluir.

As saladas, dão margem a muita criatividade com possibilidades de combinações, aparentemente infinitas. Podem conter exclusivamente fruta, ser servidas ao pequeno-almoço, num brunch, ou mesmo, à sobremesa. Podem ainda ser constituídas por vegetais cortados, delicadamente, sem encontrarmos uma única folha de alface. Outras utilizam os grãos ou semelhantes, como base, por exemplo, o arroz, couscous, massa ou quinoa, e muitas são de facto refeições com a adição de proteína, em forma de carne, peixe, queijo ou ovo. Mesmo nos dias frescos de outono, as saladas podem ser um excelente prato para acompanhar qualquer refeição quente.

Panzanella – Salada italiana de pão

Depois de comer panzanella, uma receita Toscana - pão crocante rústico italiano com vegetais típicos - nunca mais irá desperdiçar sobras de pão. O método, revela-se uma surpresa: sobras de pão rústico, cortadas em fatias, e demolhadas em água, são de seguida escorridas e desfeitas. Ao pão desfeito, junta-se tomate maduro, cebola, pepino e tempera-se a gosto com azeite e vinagre. Por fim, coloca-se umas folhas de mangericão fresco no topo da salada e a panzanella está pronta a ser servida.

Mas, de onde vem esta salada com um nome engraçado? Bem, algumas fontes acreditam que as suas origens estão no escritor Boccaccio que, em 1350, referiu o *pan lovato*, num dos seus trabalhos.



Panzanella - simples e delicioso.



Outros referem que o poeta Bronzino, alguns séculos mais tarde, descreveu um prato que consistia em cebolas, pepinos e tosta com azeite e vinagre. Muito provavelmente, os Toscanos têm andado a comer diferentes versões de panzanella, sem que a origem da mesma esteja documentada. No entanto, temos a certeza que, e de acordo com Bronzino, originalmente eram utilizadas cebolas e pepinos na panzanella, em vez do tomate. As jóias vermelhas só chegaram do Novo Mundo, depois do século XVI.

Famosamente Grega

A salada grega é uma salada tradicional com os ingredientes característicos deste país mediterrânico. A versão original é feita com tomate, pepino, pimento e cebola vermelha, temperada com sal, pimenta-preta, orégãos e azeite. A tudo isto juntam-se pedaços de queijo feta, alcaparras e azeitonas kalamata. A esta salada fresca de vegetais e queijo feta, cremoso e picante, também se dá o nome de horiatiki, que significa “à maneira camponesa”. Ao contrário de outras interpretações das saladas gregas, a versão original não contempla alface ou outras quaisquer folhas verdes. Em vez disso, os legumes, como o tomate e o pepino, são cortados em fatias

ou pedaços generosos, colocados numa taça rasa, e servidos em conjunto com cebola fatiada, azeitonas pretas e queijo feta. Antes de servir, tempere com azeite de baixa acidez e termine com salpicos de vinagre.



Salada Grega - um clássico bem conhecido.

Da Península Ibérica

Com mais de 7.000 km de costa, ao longo do Atlântico e do Mediterrâneo, é sem surpresa que o peixe e o marisco são um dos ingredientes de eleição na culinária da Península Ibérica.

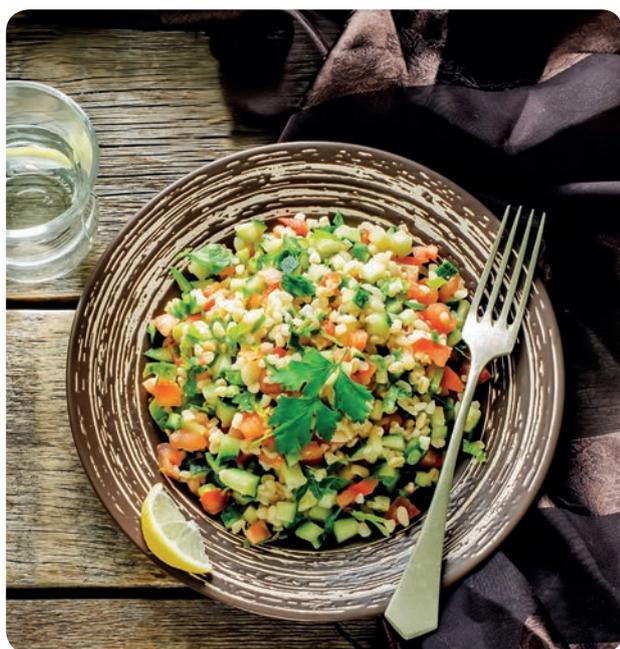
As saladas habitualmente podem ser servidas como entrada, com ingredientes do mar. Numa salada do mar encontramos camarão,



mexilhões e polvo, poderão eventualmente, surgir ao lado os vegetais da época, tais como pimentos, cebolas, azeitonas, entre outros. Seja criativo na mistura dos ingredientes, pois tudo depende do nosso gosto. Não deixe, no entanto, de juntar ervas aromáticas, como a menta e o manjeriço que darão um toque especial à sua salada.

Delícia turca - o kisir

O bulgur, ou trigo rachado, é um produto básico na Turquia, que os grandes chefes e os cozinheiros amadores, usam e abusam, quer



Salada colorida bulgur.

em saladas, em sopas ou em sobremesas. Então, faz todo o sentido que o kisir, a salada turca mais famosa, e ainda parente do tabbouleh do Médio Oriente, seja à base de bulgur, bem como de ervas e vegetais cortados muito finos. Não há uma receita standard de kisir, logo os métodos de preparação e os ingredientes variam, ligeiramente, de região para região. Ao contrário do tabbouleh, o kisir é sempre feito de polpa de tomate e de puré de pimento, o que dá aquela cor vermelha tão requintada. O kisir é delicioso como snack a meio da tarde, como refeição ou como acompanhamento de kebabs, de frango ou de outra qualquer carne servida quente, a sair da grelha. Este prato é igualmente referenciado pelos seus diversos nutrientes e ainda pelo facto de ser económico. Para que o kisir tenha ainda um sabor melhor, prepare-o de véspera, deixando os sabores misturarem-se, durante a noite.

Inspiração de outras cozinhas

Quase todos os países têm a sua salada típica ou as mais apreciadas, poderá retirar daqui alguma inspiração. A salada de batata húngara, conhecida localmente como meleg krumplisaláta, tem batatas, ovos cozidos, cebolinho verde, natas, e é servida quente.



Também pode optar pela variedade alemã, na qual as batatas mais farinhentas se unem a um molho de vinagre picante.

A salada César, cujas origens continuam a ser disputadas, casa com alface romana e com um molho único de anchovas, ao qual se pode juntar frango, camarão e bife. A salada de frango, ananás e maionese é popular na Polónia, enquanto os romenos adoram usar pimentos vermelhos para fazer a salada de ardei, na qual os pimentos surgem fritos, com pele, temperados com azeite, acrescentando-se ainda cubos deliciosos de queijo local. As possibilidades são, realmente, infinitas - e os resultados sempre deliciosos.



Uma alimentação colorida pela sua saúde

As saladas não se destacam apenas por se adaptarem às temperaturas mais elevadas, estas também podem ser uma excelente refeição ou acompanhamento nas épocas mais frias, uma verdadeira fonte de vitaminas e nutrientes. Isto quer dizer que, enquanto doente renal, deverá incluir rotinas saudáveis no seu dia-a-dia. Assim, por exemplo, substituir o sal por ervas aromáticas frescas, tais como a salsa, o mangericão, o endro e o cebolinho, que, por si só, acrescentam sabor e brilho a qualquer salada. Depois, finalize com um toque de vinagre - de vinho tinto ou balsâmico, que são deliciosos e, claro, junte também um pouco de azeite. E porque todos os frutos e vegetais contêm potássio, é essencial assegurar que o seu consumo é regrado. Estas refeições requerem que fatie e lave os vegetais antes de serem cozinhados; quanto à fruta fresca deverá cingir-se a uma peça por dia.

Caso queira conselhos ou dicas para as suas receitas, consulte a sua nutricionista.

Salada italiana de pão

(4 porções)

- 7 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 100 g de milho
- 1 pepino
- 1 cebola vermelha
- 1 punhado de manjericão
- 300 g de pão ciabatta
- 2 dentes de alho
- 20 g pinhões
- Açúcar, sal e pimenta



Para o molho misture 3 colheres de sopa de azeite com mel e vinagre. Descasque o pepino e corte-o longitudinalmente. De seguida, corte os pedaços de pepino em fatias. Colha algumas folhas de manjericão e lamine-as. Descasque a cebola e corte-a às tiras. Coloque tudo numa taça com o molho. Corte o pão em pequenos pedaços. Descasque o alho e corte-o muito fino. Salteie o pão com o alho, os pinhões e o azeite existente no tacho. Junte este preparado à salada de pepino e milho, mexendo cuidadosamente. Por fim, acrescente sal, pimenta e açúcar, a gosto.



Esta salada tem origem na Toscana, onde lhe chamam Panzanella ou Panmolle. Até ao século XX, a Panzanella tinha as cebolas. No século XVI, o artista e poeta Bronzino escreveu acerca de cebolas, com azeite e vinagre servidas com tosta, esta referência é, frequentemente, interpretada como uma descrição precoce desta salada. Hoje em dia, consegue encontrar diferentes versões desta salada, por toda a Itália.

Salada de courgette com morangos

(2 porções)

- 1 courgette média
- 1 maçã
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 125 g de morangos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico branco
- Sal
- Pimenta
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de sopa de cebolinha



Corte a courgette em tiras alongadas e rale grosseiramente a maçã. Cubra as tiras de courgette e a maçã ralada com sumo de limão. Corte os morangos em quartos, juntando-os ao preparado anterior. Misture o azeite, o vinagre e as especiarias num misturador e tempere a salada.



Os morangos são ricos em vitaminas C e ferro. Para além de serem uma fruta saborosa, proporcionam vários benefícios para a saúde, pois faz com que os nossos tecidos sejam mais resistentes, fortalecem os dentes e ossos, combatem infeções e ajudam a cicatrizar mais rapidamente as feridas.



Animais de estimação: benefícios para a sua saúde

Está estimado em 1,9 milhões o número de cães e 1,5 milhões o de gatos que existem em Portugal, distribuídos por mais de 3 milhões de lares! Quase metade dos lares Portugueses têm um ou vários animais de estimação, o dobro da média Europeia.

Os animais de estimação permitem-nos cuidar deles, socializar ou, simplesmente, aconchegá-los, depois de um dia de trabalho, apreciamos sempre os momentos de alegria que partilhamos com os nossos animais de estimação. Mas, como demonstram estudos efetuados nesta área, existem outros benefícios: estes vão desde, a redução do risco de depressão, diminuição da pressão arterial, à diminuição da ansiedade.

Por que motivo é que os animais de estimação são uma mais-valia?

Não há dúvida que quando temos um animal de estimação, abraçamos também uma responsabilidade a longo prazo. Alimentá-lo e acolhê-lo, levá-lo ao veterinário, são algumas das tarefas que os donos têm de fazer no seu dia-a-dia. Há muitos animais que precisam de uma dose extra de atenção, quer seja para fazer o seu passeio diário ou para acarinhá-los. Todas as responsabilidades inerentes a esta situação, por exemplo, alimentar, levar à rua, passeá-los e o cuidar deles de forma geral, cria uma determinada estrutura, estabelecendo uma rotina diária. Ter rotinas como estas, poderá levar à redução dos níveis de stress, o que, por sua vez, contribui para a redução da

pressão arterial. Mas, não é tudo! O simples ato de passear o seu cão ou estar ativo a brincar com ele, também reduz o stress. Os animais de estimação têm o poder de acalmar, transmitindo um amor e afeto incondicionais. Se vive sozinho ou se passa uma grande parte do dia sozinho, um cão ou um gato, por exemplo, interagem e mimam, sendo uma companhia permanente.





Um animal de estimação pode até anular o sentimento de solidão, muitas pessoas que viveram experiências de isolamento têm essa opinião.

Como? Um animal fá-los assumir responsabilidades, dando-lhes um propósito e significado. Com isto em mente, será inevitável que os laços entre o dono e o animal tenham a mesma intensidade que a relação entre os humanos. Estudos demonstram que os donos de animais têm menos probabilidade de sofrerem de depressão, uma explicação para esta realidade é o facto de praticarem exercício físico. Não há desculpa, quando se tem de passear ou brincar no parque.

Para além de ser muito bom para a saúde, o exercício promove o bom humor, através da estimulação da produção de hormonas, como a serotonina e a dopamina.

É bom para o seu coração

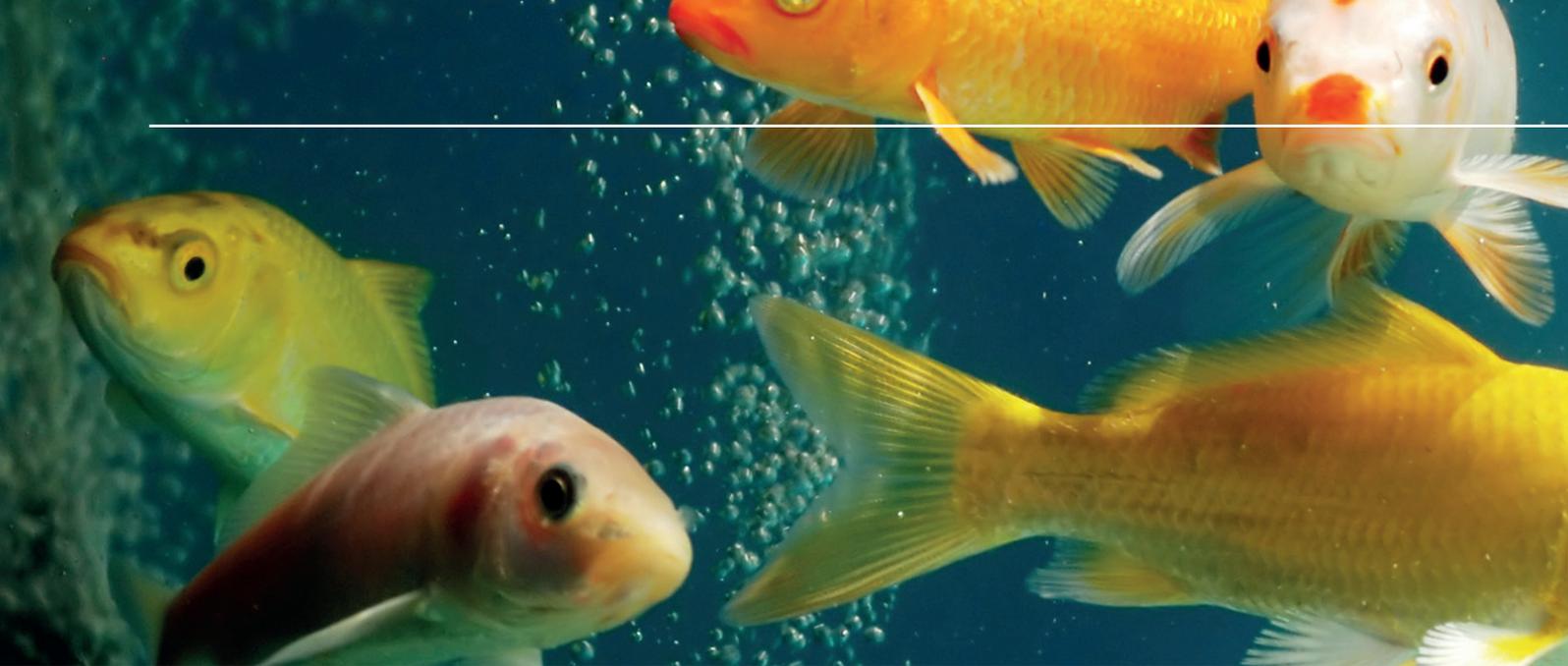
Estudos realizados demonstram que os donos de animais de estimação tendem a apresentar desempenhos cardiovasculares melhores, graças à baixa pressão arterial, já referida, bem como aos baixos valores de colesterol e triglicéridos. É então seguro afir-

mar que os animais domésticos, contribuem para a saúde do seu coração e robustez física.

Quebrar as distâncias facilmente

Os animais de estimação ajudam a combater os sentimentos de isolamento ou solidão e desenvolvem a autoconfiança, promovendo a interação social. Quando sai com o seu amigo de quatro patas, este ajuda-o a conhecer pessoas novas, esteja onde estiver.

As pessoas na rua podem abordá-lo e, desta maneira tão fácil, está a conversar, agradávelemente, com alguém. Com o tempo, quem sabe, se ao cruzar-se sempre com as mesmas pessoas, não está a dar início a uma amizade. Para os donos dos cães, um sítio infalível para se cruzar com outras pessoas, são os parques. Tal como acontece com os pais, nos parques para crianças, poderá falar com outros donos de animais sobre as raças, nome e a idade dos mesmos, uma vez que, estes sítios são ideais para passear estes amiguinhos. Os clubes para animais e os cursos voltados para esta temática são locais excelentes para conhecer pessoas, enquanto ensina ao seu animal de estimação um truque ou dois novos.



Um companheiro para todas as idades

Para uma criança ou um adolescente, ter uma animal de estimação é uma fator de grande alegria nas suas vidas, dando-lhe assim responsabilidade e o cumprimento das mesmas, desde tenra idade. Quando acompanhados por um adulto, as crianças mais novas podem ajudar a dar a comida aos animais e deixar o espaço, reservado a esta tarefa, devidamente, limpo e arrumado. Podem ainda ajudar a dar banho, a tratar do animal e a acompanhar o adulto nos passeios.

Se ter um cão está fora de questão, por causa de limitações de espaço, alergias, ou outras razões, a equitação é uma excelente

alternativa. A criança também pode ser envolvida nos cuidados a prestar ao animal, para além de que montar tem muitos benefícios terapêuticos. Visite um centro equestre, perto de si, e veja as possibilidades.

Escolher uma animal de estimação

Para muitos o cão ou o gato são a escolha óbvia. Mas, se não é fã de gatos ou cães, por que razão não explora outras opções? Um hamster, um pássaro ou até um peixe: escolha aquele que mais se adapta à sua situação, trazendo-lhe alegria, diariamente. Caso não tenha a certeza, espere e descubra todos os tipos possíveis de animais de estimação, bem como as responsabilidades inerentes. Pesquise na internet ou procure um livro dedicado a este tema. Frequentemente, outros donos de animais são também uma boa aposta, no que toca a dicas, então procure na sua área de residência, ou visite um parque, onde os animais passeiam com os seus donos e, facilmente, troca opiniões. Um animal de estimação pode trazer, de facto, tanta coisa boa para a sua vida, impulsionando a sua saúde e a sua felicidade.





O seu companheiro perfeito:

Está a pensar acolher um novo animal em sua casa? Aqui tem uma visão geral dos animais domésticos mais comuns.



Gatos: São maravilhosos, brincalhões e bons para aconchegar, mas tendem a ser muito independentes, se comparados com os cães.



Hamsters: Estes roedores, em movimento, são perfeitos para as pessoas que dispõem de pouco espaço. Mas, atenção, tendem a ser mais ativos à noite, do que durante o dia.



Cães: No geral, os cães estão mais virados para o compromisso do que outros animais de estimação. Os cães de porte pequeno são uma boa escolha, quando se vive num apartamento.



Pássaros: Um passáro pode ser encantador. Escolha um que seja calmo e toda a família poderá desfrutar de tão prazerosa companhia.



Peixes: Exigem poucos cuidados, mas compromisso em termos de entretenimento. Os peixes são ideais para aqueles que procuram um animal que necessite de pouca atenção. A comida e um aquário limpo mantê-los-á felizes.



Coelhos: Caso não saiba, os coelhos são capazes de aprender a usar a caixa com areia, sendo assim mais fácil ter dentro de casa. São doces, recetivos e fáceis de contentar, apenas com coisas básicas, os coelhos são animais pouco trabalhosos.

Em forma e ativo todo o ano

Para o doente que faz diálise, o exercício não é só um complemento importante deste tratamento, mas também pode ser uma atividade muito divertida!

O começo ideal

Antes de começar qualquer tipo de exercício, fale com o seu médico. Ele está familiarizado com o seu historial clínico e necessidades, podendo ajudar a identificar quais as melhores opções para si.

Todos os doentes que fazem diálise são encorajados a serem ativos, obviamente, que terão de praticar modalidades menos agressivas, tais como o ciclismo, a nataçãõ e as caminhadas. As modalidades que exigem desempenhos mais exigentes não são, de todo, as melhores escolhas, pois requerem mais esforço. Estudos revelam que praticar exercício com regularidade é a chave para o sucesso.



O seu corpo e a sua mente sentir-se-ão melhores e terá mais energia, de forma global, se fizer exercício físico. Muitos doentes em diálise reportam-nos que se sentem menos ansiosos e menos deprimidos, quando praticam exercício físico, o que faz com que a saúde mental seja um fator importante. Como os seus músculos ficam cada vez mais fortes e a sua flexibilidade aumenta, verificará que as atividades diárias se apresentam mais fáceis e mais prazerosas.

Façamos da saúde e da qualidade de vida um objetivo e a motivação para praticar mais exercício - vamos começar agora!

Manter a ingestão de líquidos no ponto certo

A prática de exercício dar-lhe-á mais sede, porque transpira mais. Mas, como doente em diálise é essencial prestar muita atenção aos líquidos que ingere. Antes de alterar a quantidade ingerida, fale com a sua equipa Nephrocare ou com o seu nutricionista. Ambos dar-lhe-ão conselhos, relativamente, ao que é melhor para si.



Saia, mexa-se!

Nadar, caminhar, andar de bicicleta, fazer ioga, escolha o que escolher, o exercício é bom para o corpo, sendo ainda mais divertido ao ser praticado ao ar livre. Aqui ser-lhe-á dada uma visão mais detalhada das atividades que se adequam a si, com todos os seus benefícios e algumas dicas importantes.

Um desporto de baixo impacto, mas efetivo, é a natação que permite exercitar o corpo durante todo o ano. Este é suave para as articulações e ossos, trabalhando todo o seu corpo de igual forma. Se gosta de água, mas acha que a natação é monótona ou se prefere as aulas de grupo, a hidroginástica é uma boa alternativa. Esta oferece muitas das vantagens da natação, com as vantagens



inerentes ao facto de serem monitorizadas por um profissional, permitindo ainda alguma interação social. Procure numa piscina perto de si a oferta disponível, e “mergulhe” nesta modalidade.

Caminhar ou praticar montanhismo é adequado aos agradáveis dias de outono. Quem é que não gosta de estar no exterior, a desfrutar de um cenário bonito ou a fazer alguma coisa boa para a mente e corpo? Escolha um trilho fácil de cumprir, talvez no campo ou no parque, nas imediações, ou ao longo das margens de um rio ou junto ao mar. No entanto, certifique-se que tem calçado ténis adequados, bem como roupas apropriadas, incluindo uma camada extra para vestir ou tirar, de acordo com as condições climáticas. Não se esqueça de levar um lanche nutritivo e delicioso, para saborear ao longo do caminho.

Uma atividade de baixo impacto, que faz mexer os maiores grupos de músculos, é sem dúvida o ciclismo. O ciclismo é adequado a seniors e a todas as idades, permitindo-lhe aproveitar a natureza, enquanto faz algo de benéfico para a sua saúde. Se trabalha e se há uma ciclovia que lhe permite ir para o trabalho de bicicleta, não hesite, vá! Ao trocar o carro pela bicicleta, está a fazer algo pela



sua saúde e pelo ambiente. Até as voltas de bicicleta mais longas são possíveis, como verificámos ao ler o testemunho do utente espanhol, o grande ciclista Ricardo García Sala, que nos contou a sua história com a diálise e o ciclismo.

O Ioga e o Pilates são modalidades que lhe permitem exercitar o seu corpo, melhorar a sua força muscular e a flexibilidade, adaptando-se às suas necessidades individuais e aos seus objetivos em termos de forma física.

Para as mentes competitivas

Sabia da existência dos jogos Pan-europeus, exclusivamente, dedicados aos doentes transplantados e aos que fazem diálise? Os European Transplant & Dialysis Games têm lugar, a cada dois anos, num determinado país, dando a este público específico a oportunidade de mostrar as suas competências físicas. Os participantes competem nas mais diversas áreas - ciclismo, voleibol, bowling, ténis de mesa, enquanto desfrutam de uma semana de convívio e de camaradagem com outros doentes, na mesma situação. Que lhe parece? Fale primeiro com o seu médico, bem como com a sua associação de doentes renais.

Os benefícios dos grupos

Muitas atividades, especialmente, o ciclismo, a caminhada e o montanhismo, são as melhores para se fazer em grupo. Isto significa que tem o privilégio de fazer duas coisas ao mesmo tempo: tratar do seu corpo, socializar ou até, talvez, fazer novos amigos. O que é interessante neste tipo de exercício é que é praticado em grupo, ou seja, contam uns com os outros para levar a cabo esta tarefa rotineira.

Mais uma razão para ligar a um amigo!

Talvez já tenha reparado ou conhece pessoas, que vivem perto de si, que participam, regularmente, em caminhadas ou voltas de bicicleta, em grupo. E que tal juntar-se ao





grupo? Ou, simplesmente, tome a iniciativa e crie o seu próprio grupo com amigos ou vizinhos. Uma outra ideia... enquanto está no centro Nephrocare, pergunte a outros utentes, se estão interessados em participar, semanalmente, em caminhadas de grupo ou em passeios de bicicleta.

Bom para o seu corpo

Alguns dos benefícios do exercício físico são: baixa pressão arterial, melhores índices de glicemia, melhor humor, entre outros. As pessoas que praticam exercício físico, regularmente, têm mais facilidade em controlar o peso. Quando praticada de forma regular, a atividade física reduz o risco de doenças, que vão desde o AVC, à diabetes, à doença cardiovascular e outras, uma vez que mantém os índices de glicemia e de gordura no sangue regulados, entre outras coisas mais.

Então, a sua prioridade, será ser mais saudável e feliz, graças à prática de exercício físico regular, o seu novo hábito saudável.

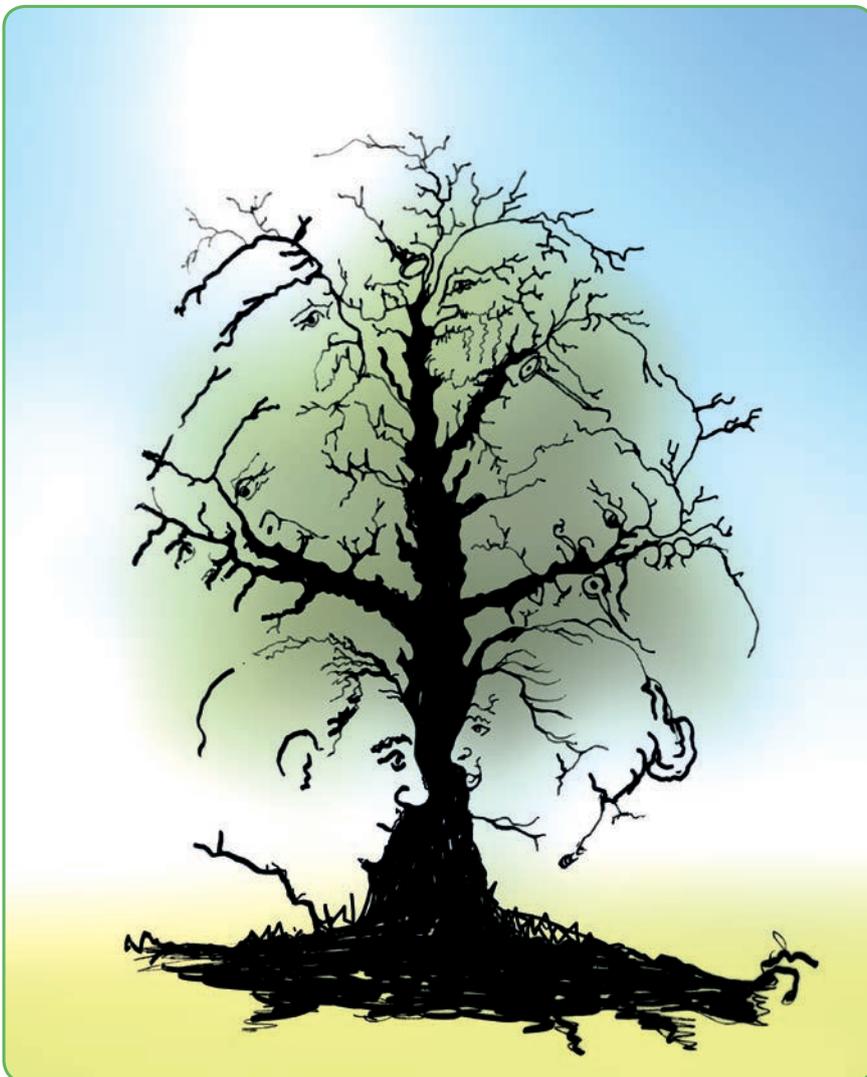


Não se esqueça que deve começar devagar, depois de discutir, todos os pormenores com o seu médico, relativamente, à melhor opção para si.

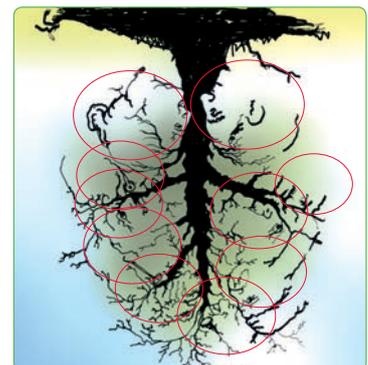
Vamos lá, comece já!

Treine a sua mente

Quantas são as caras que consegue encontrar nesta imagem?

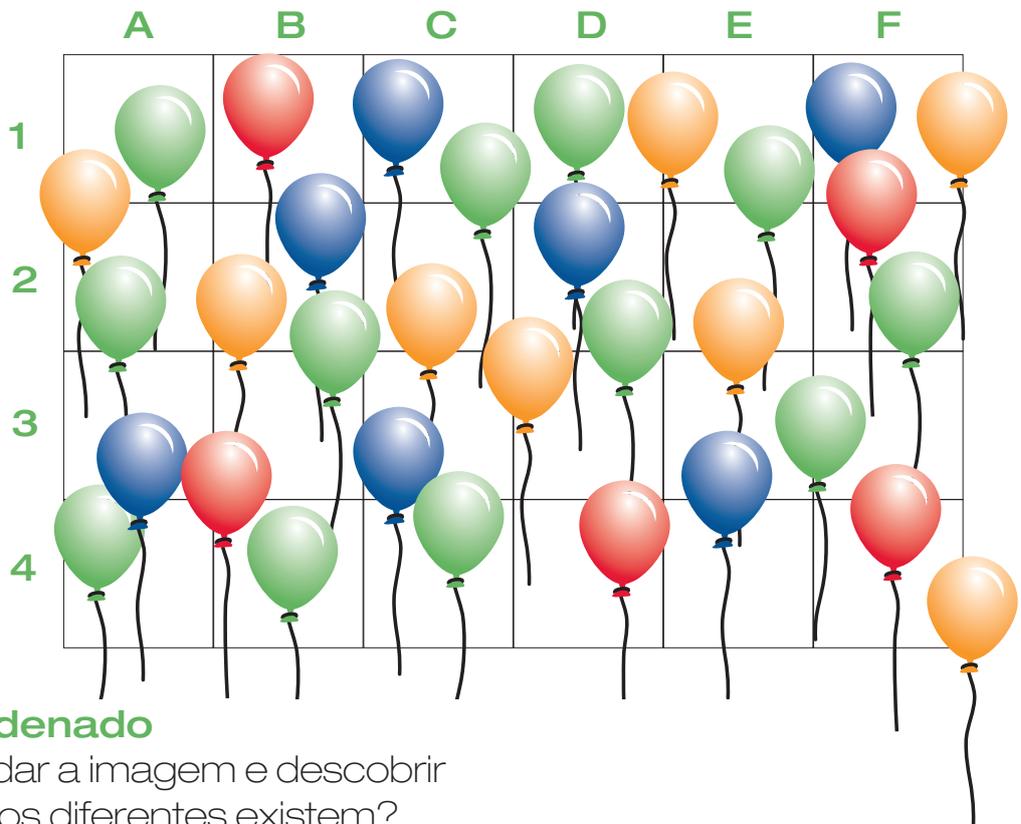


Soluções:



Procure e encontre

Pode encontrar esta imagem na grelha original?



Tudo desordenado

Pode desvendar a imagem e descobrir quantos objetos diferentes existem?



Soluções:

- Formiga
- Folha
- Barco
- Maça
- Flor
- Camisa
- Escada
- Golfinho

Procure e encontre
B 2
Tudo desordenado



**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