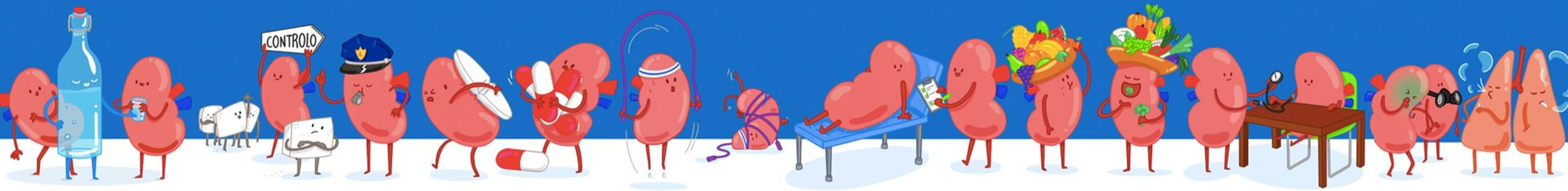


11 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DO RÍM

NephroCare

8 REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL





REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL

 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

Regras do Jogo:

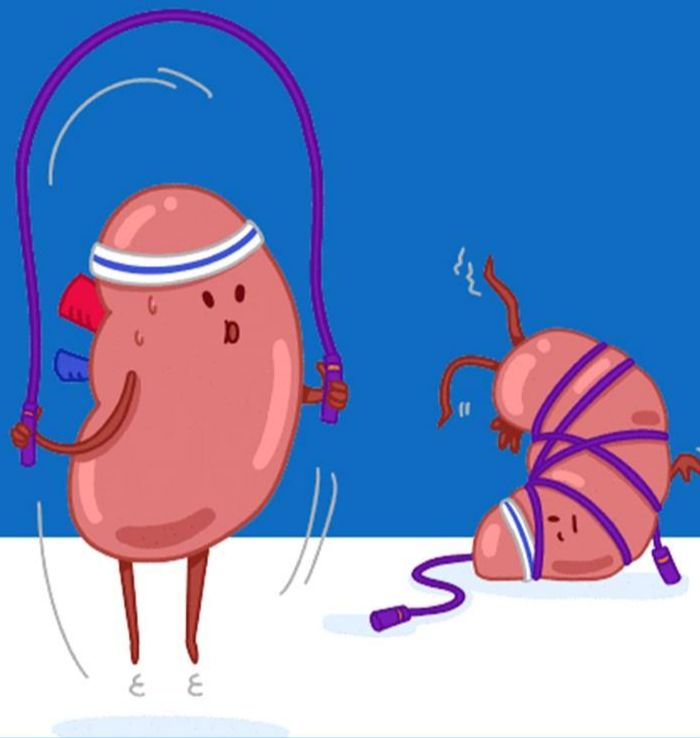
- 8 Questões
- 4 hipóteses de resposta em cada
- Prémio a cada duas respostas corretas

Boa Sorte!



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

1
8 Uma das principais regras de ouro na prevenção da doença renal está ilustrada na imagem. Qual é?

Manter-se ativo e fazer exercício físico.

Ver as crianças saltar à corda.

Não fazer exercício físico.

Ver futebol na televisão.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

2
8 A segunda regra de ouro na prevenção da doença renal está relacionada com aquilo que comemos. O que devemos fazer?

Só comer frutas.

Ter uma alimentação saudável.

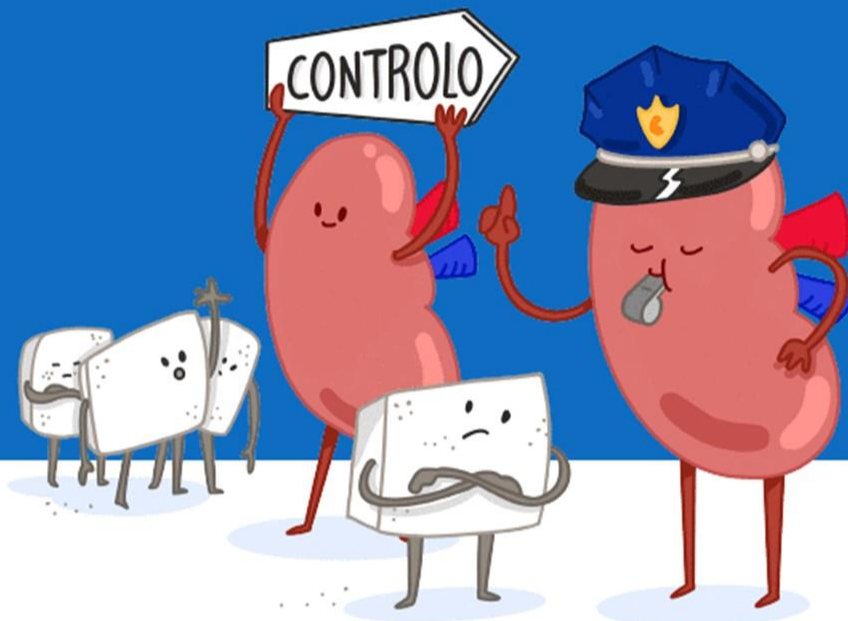
Uma má alimentação não prejudica os rins.

Ter uma alimentação saudável ao domingo.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

3
8 Devemos controlar os níveis de açúcar no sangue?

Sim. Todos devemos controlar os níveis de açúcar sangue.

Sim. Mas só as pessoas com diabetes.

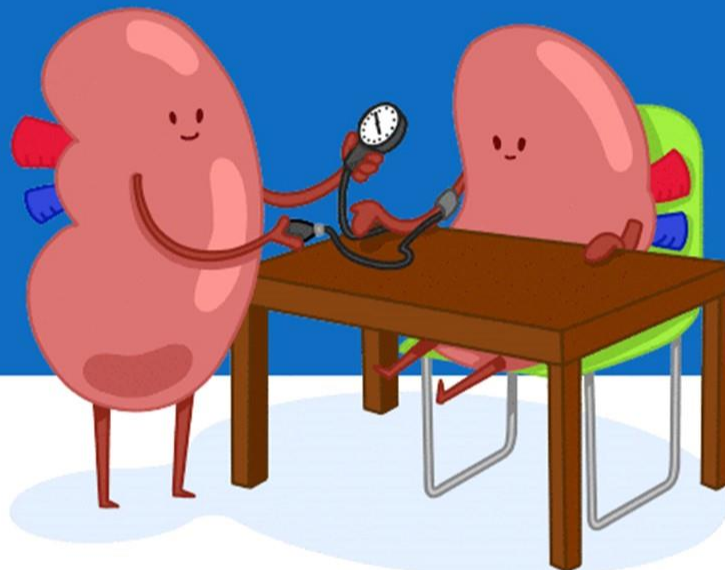
Não. Não é preciso.

Não. Devemos comer 4 cubos de açúcar por dia.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

4
8 Devemos avaliar a tensão arterial?

Sim. Quando tenho dores a cabeça.

Sim. Quando vou ao centro de saúde.

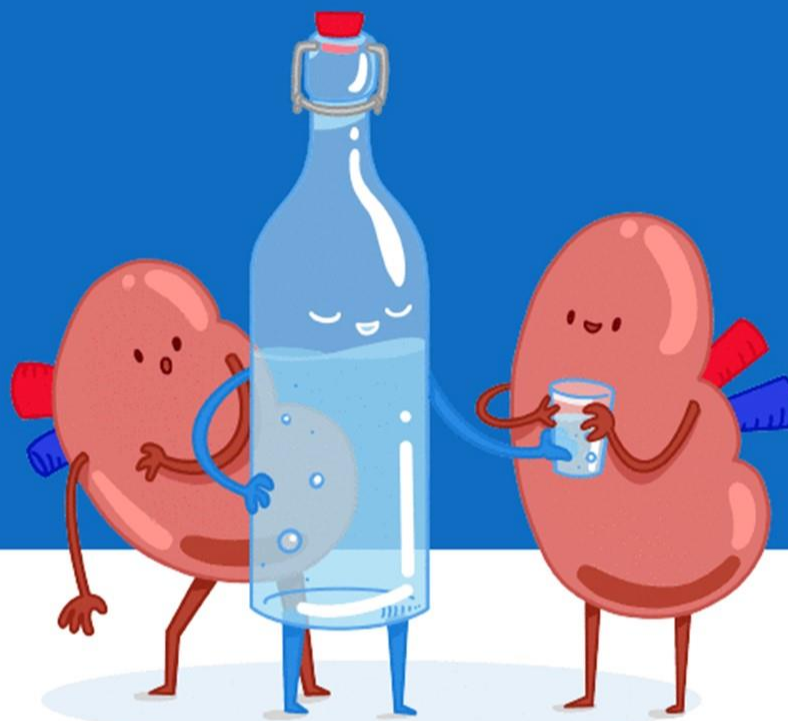
Sim. Devemos controlar e avaliar a tensão arterial regularmente.

Sim. Quando acho necessário.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

5
8 Em programa regular de hemodiálise deve fazer restrição hídrica.
Mas para a prevenção da doença renal o que devemos fazer?

Manter uma gestão hídrica adequada.

Ver água só quando tem sede.

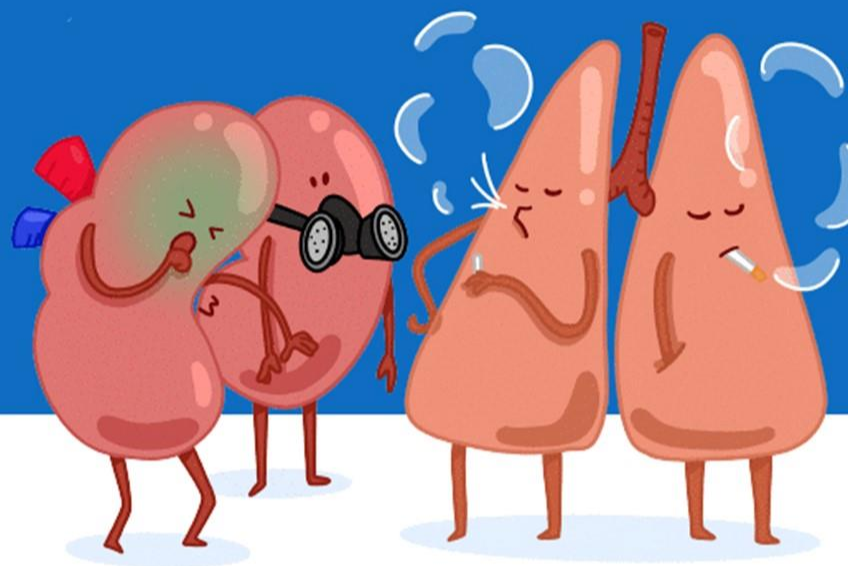
Beber o mínimo de água possível.

Beber sumos e refrigerantes.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

6
8 A figura ilustra outra regra de ouro para a prevenção da doença renal. Qual é?

Fumar apenas de tarde ou à noite.

Não fumar ou deixar de fumar.

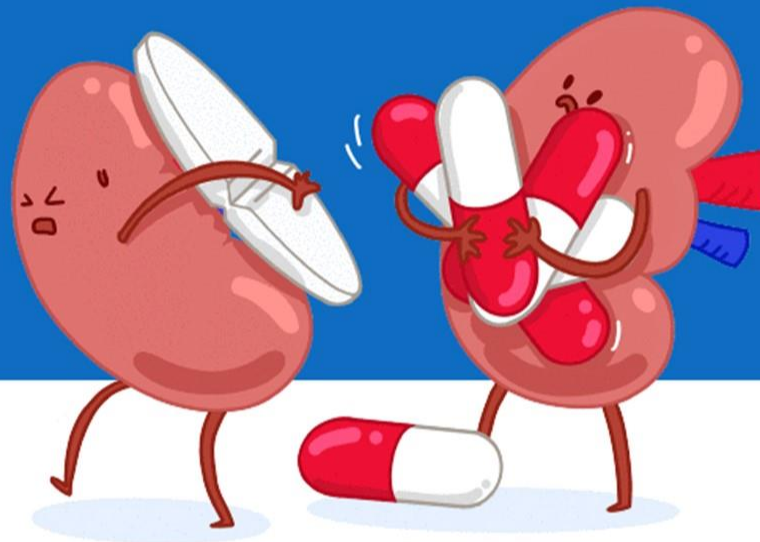
Fumar só prejudica os pulmões.

Fumo há muito tempo. Não vale a pena deixar agora.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

7
8 Os anti-inflamatórios e analgésicos são medicamentos frequentemente usados pelas pessoas. Que devemos fazer?

Tomar anti-inflamatórios e analgésicos apenas quando prescrito pelo médico.

Tomar anti-inflamatórios e analgésicos quando tiver dores.

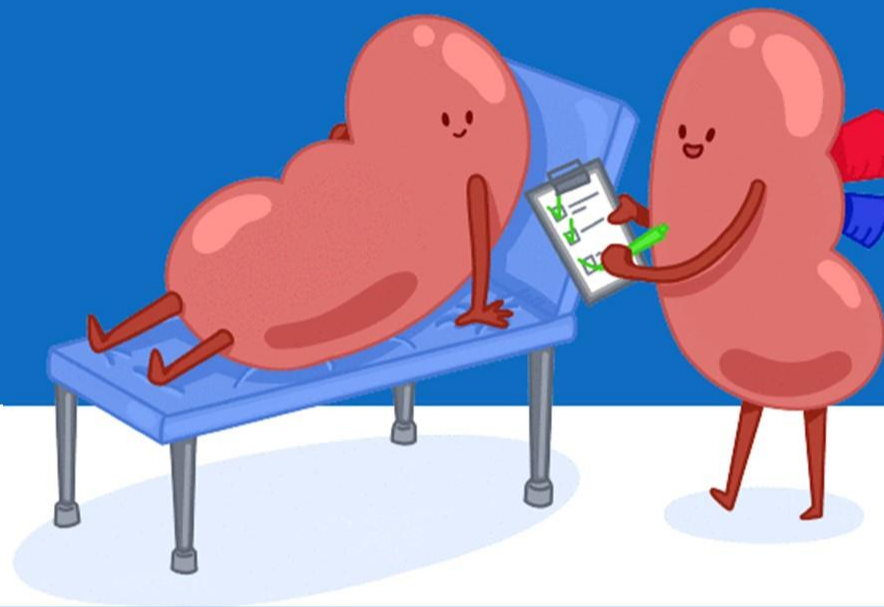
Não tomar nenhum medicamento.

Tomar anti-inflamatórios e analgésicos não prejudica a função renal.



REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL



 1000 pt

700 pt

 500 pt

300 pt

 200 pt

100 pt

 50 pt

10 pt

0 pt

8 A diabetes, a hipertensão, a obesidade e os antecedentes familiares são fatores de risco. O que fazer se tivermos algum destes fatores de risco?

Pesquisar na internet o tratamento.

Avaliar a tensão arterial em casa é suficiente.

Consultar o médico quando me sentir mal.

Consultar regularmente o médico.

8 REGRAS DE OURO

NA PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL

11 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DO RIM



PARABÉNS A TODOS

