



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**



Programa de Exercício Físico (PEF)
Para Doentes em Hemodiálise

NephroCare

Programa de Exercício Físico

O que é o PEF?

O PEF é um programa de exercício físico (intradialítico) que decorre durante a hemodialis e que engloba duas componentes: o treino aeróbio e o treino de força muscular. O primeiro acontece num ciclo ergómetro (pedaleira) e no segundo utilizam--se pesos para membros inferiores (caneleiras) e bolas para treino de preensão manual. Sendo durante o tratamento, e por forma a garantir a segurança do doente, este programa tem algumas especificidades:

- **Intervalo de tempo:** o PEF decorre entre a primeira meia hora de tratamento e a última hora e meia o que não significa que se estenda todo este tempo;
- **Duração e Intensidade de treino:** tanto a duração como a intensidade de treino são personalizadas a cada utente, sendo a sua progressão ajustada ao ritmo e à percepção de esforço manifestada por cada participante.



Avaliação clínica: em todos os tratamentos são despistadas algumas condições clínicas mediante as quais o PEF não se realiza (ex. febre, hipertensão severa, risco de hematoma no acesso vascular, etc.)





Quais os principais benefícios do PEF?

Hoje são muitos os estudos científicos que demonstram a importância do exercício físico nas doenças crônicas, nomeadamente na insuficiência renal crônica. É sabido que os hemodialisados estão submetidos a um catabolismo intenso o que conduz a uma perda de massa muscular. Esta diminuição da massa muscular está relacionada com piores resultados clínicos. Assim, o programa de exercício reduz a atrofia muscular, melhora a capacidade aeróbia e, portanto, a tolerância ao esforço, contribuindo ainda para uma melhoria da capacidade funcional, do equilíbrio, da tensão arterial, do perfil lipídico (colesterol) e da glicémia. Consequentemente, está demonstrado que os programas de exercício físico em hemodialisados melhoram a sua qualidade de vida.

Exercício físico durante o tratamento:

Para além das vantagens habituais do exercício físico, este programa:

- Rentabiliza o seu tempo durante o tratamento preservando o tempo precioso dos dias de não diálise;
- Ajuda a reduzir a monotonia do tratamento;
- Permite-lhe que faça exercício físico com a supervisão de profissionais de saúde;
- Apresenta efeitos benéficos na remoção de solutos (ex. fósforo) durante o tratamento.

A sua qualidade de vida também depende de si!



Pedro Martins

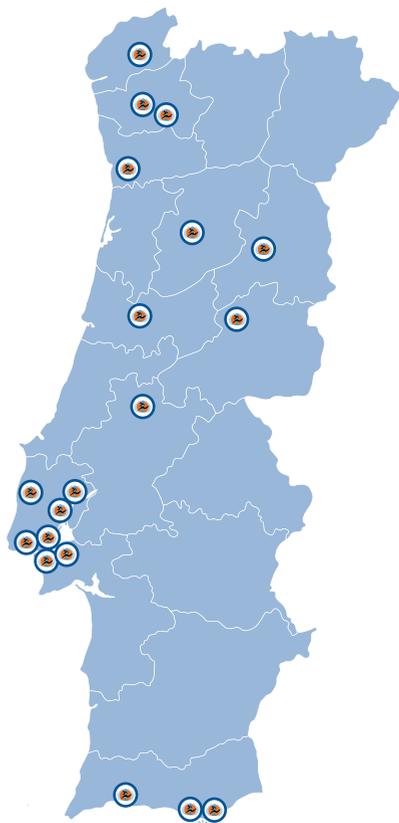
Coordenador do Programa de Exercício Físico da NephroCare Portugal

E-Mail: pedro.martins@fmc-ag.com

A NephroCare tem 19 clínicas com o programa de exercício físico já implementado. São mais de 400 utentes que já aceitaram o desafio e pedalam... pela sua qualidade de vida! Obtenha mais informações junto dos profissionais de saúde da sua clínica.



www.facebook.com/freseniusportugal



FRESENIUS MEDICAL CARE

Fresenius Medical Care Portugal · Rua Prof. Salazar de Sousa, lote 12 · 1750-233 Lisboa
Telefone: +351 217 501 100 · Fax: +351 217 501 190 · E-mail: fmcportugal@fmc-ag.com
www.fresenius-medical-care.pt · www.nephrocare.pt