

share *for* care

HISTÓRIA DE UM DOENTE

Conheça o percurso de um doente, desde a insuficiência renal crónica até ao transplante renal

RECEITA

Leve e deliciosa. Veja a receita de verão que fica preparada em pouco tempo

DIÁRIO DE VIAGEM

O distrito de Viseu oferece aos seus visitantes uma oportunidade para conhecer a cultura portuguesa

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

CAMINHADAS E PASSEIOS A PÉ

Caminhadas regulares são uma maneira leve e natural de se manter ativo

share for care

Caros leitores,

A vida é, muitas vezes, cheia de surpresas – e em grande parte não temos a certeza do que as mesmas nos reservam. Por isso, é uma boa ideia assumir uma atitude positiva perante essas surpresas. Assim o faz Pavel Mikš, que vive em Lovosice, na República Checa, e que gostaríamos de vos apresentar nesta edição da revista *Share for Care*. Quando Pavel, um camionista qualificado, foi diagnosticado com insuficiência renal crónica, requalificou-se como motorista de autocarros. Quando os resultados da diálise não corresponderam ao que se esperava, a diálise domiciliária tornou-se uma opção. Nessa altura, a sua vida deu outra volta surpreendente, mas pode ler por si mesmo...

A súbita adaptação à vida com uma doença crónica como a insuficiência renal é um desafio, não só para os doentes, como também para as suas famílias. Muitas coisas mudam repentinamente – desde ter de visitar o médico com regularidade, passando pelas formas como as tarefas são divididas em família, até à dieta diária. Deve estar atento para conseguir organizar a vida quotidiana de uma forma agradável e descontraída, mantendo uma mente aberta para surpresas positivas que possam surgir no seu caminho – é esse o foco desta edição no Dossier Especial.

O nosso Diário de Viagem desta vez leva-o até ao centro de Portugal, até à mágica cidade de Viseu, onde os longos dias de verão podem ser desfrutados enquanto se passeia pelo ambiente evocativo da antiga cidade histórica e se fazem caminhadas relaxantes pelas zonas rurais circundantes.

É claro que já sabe que é bom para a sua saúde caminhar todos os dias. A influência positiva do exercício é o tema de vários conteúdos nesta edição – desde as caminhadas diárias, aos alongamentos, até ao ciclismo. Neste verão gostava de sentir o vento a passar de uma forma diferente por si? *E-bikes* e *pedelecs* são boas opções. Demos uma vista de olhos ao que precisa de estar atento.

Aguardamos a sua opinião sobre esta edição da Revista *Share for Care* através de um e-mail para dialysis@bbraun.com. Desejamos-lhe um verão agradável e relaxante – com muito exercício!

Cumprimentos da sua equipa editorial B. Braun,



Christopher Boeffel



Martin Kuhl

04

NOTÍCIAS

Mantenha-se atualizado: Veja os últimos desenvolvimentos nos cuidados renais.

06

DOSSIER ESPECIAL

Tudo em Família – Descubra como criar um apoio familiar. Normalmente, todos estão dispostos a ajudar.

10

HISTÓRIA DE UM DOENTE

Um ex-camionista da República Checa descreve a sua viagem angustiante. Desde a insuficiência renal à diálise e, por fim, a um transplante renal bem sucedido.

14

DICAS

Mantendo o passo – Caminhadas são talvez a forma mais natural e saudável de praticar exercício.

18

DIÁRIO DE VIAGEM

Uma cidade vibrante, repleta de uma história fascinante, belas paisagens e uma cultura acolhedora, Viseu é um ótimo local para começar a sua aventura Portuguesa.

22

RECEITA

Rico em proteínas, este prato leve e refrescante combina queijo coalhado saudável com ervas frescas e tiras de carne seca de vaca.

24

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

As bicicletas elétricas estão a surgir em vários locais. Reunindo um conjunto de exercícios leves, paisagens naturais e uma locomoção prática, esta tendência é o complemento perfeito para qualquer rotina saudável.

Sete a doze mil passos por dia

O exercício diário pode ser uma parte importante do tratamento, se viver com uma doença crónica como a insuficiência renal.

Já é conhecido, pelos vários estudos, que a atividade física pode ter um efeito positivo na função cardiopulmonar, na pressão arterial, nos níveis de açúcar e lípidos no sangue, e na qualidade de vida. Um estudo realizado na China investigou a relação entre a contagem diária de passos e a qualidade de vida relativamente à saúde dos adultos com doença renal. O estudo incluiu 558 homens e mulheres com uma média de idades de 40,2 anos, que ainda não estavam em diálise. Os resultados sugerem que uma contagem diária de 7.000 a 12.000 passos está associada ao alto nível de vida físico e psicológico dos doentes com doença renal. No entanto, são necessárias mais investigações para determinar especificamente a "quantidade de passos", tendo em conta a faixa etária e a condição física.

COMBATER O CANCRO COM MINI-ESFERAS MAGNÉTICAS

A tecnologia de ressonância magnética (TRM) tem sido utilizada com sucesso até agora como forma de diagnosticar doenças, incluindo o cancro. No futuro, também poderá ser possível utilizá-la para o tratamento do mesmo. Nas experiências com animais, os investigadores britânicos têm utilizado, com sucesso, um scanner de ressonância magnética para guiar uma pequena bola magnética através do cérebro, para que as células cancerígenas possam ser aquecidas e destruídas. No futuro, a nova tecnologia, designada por ablação minimamente invasiva guiada por imagem (MINIMA), poderia ajudar a combater tumores cerebrais ou de próstata, de difícil acesso sem uma grande cirurgia. Se for mesmo possível remodelar a estrutura da minúscula esfera magnética, agindo como uma faca de corte minúscula, então até uma cirurgia bem direcionada e remotamente controlada seria possível – cirurgia não-invasiva potencialmente revolucionária.

ANEMIA:

A MEDICAÇÃO ORAL É TÃO BOA QUANTO A TERAPIA CONVENCIONAL?

Pessoas que vivem com uma doença crónica como a insuficiência renal, geralmente, sofrem de anemia, uma vez que esta doença perturba a produção da hormona eritropoietina (EPO). A EPO estimula a produção de glóbulos vermelhos. Até agora, um tratamento comum para a anemia de pessoas que vivem com insuficiência renal, tem sido administrar agentes estimuladores de EPO, conhecidos como ESAs, através de injeções subcutâneas ou intravenosas. Para os doentes que ainda não estão em diálise, essas injeções são realizadas, maioritariamente, por profissionais de saúde, em clínicas especializadas, ao domicílio ou no centro de saúde.

A investigação atual indica que um agente chamado *daprodustat*, que pertence a uma nova classe de medicamentos administrados por via oral, pode ser tão eficaz como a terapia habitual anterior, no tratamento da anemia. Os participantes do estudo de ambos os grupos apresentaram taxas semelhantes de efeitos secundários. A terapia oral poderia simplificar o tratamento, uma vez que os doentes poderiam tomar os seus medicamentos em casa.

O Daprodustat pode, assim, contribuir para um melhor tratamento do doente. Contudo, os doentes com elevado risco oncológico não são candidatos a este tipo de tratamento.

VACINAÇÃO COVID-19 PODE PROTEGER OS DOENTES EM DIÁLISE DA EVOLUÇÃO DA VARIANTE MAIS GRAVE

Embora os doentes em diálise apenas desenvolvam uma proteção imunológica limitada através das vacinas COVID-19, estes beneficiam da vacinação. De acordo com os estudos realizados por uma equipa de investigação francesa, além da imunidade individual, a percentagem de pessoas vacinadas na população, em particular, influencia os vários doentes em diálise que têm de ser hospitalizados devido à COVID-19. Concretamente, isto significa que, quanto maior for o número de pessoas vacinadas, menor é o número de doentes em diálise que irão desenvolver COVID-19 severa.

Para os estudos, a equipa de investigação analisou dados sobre as hospitalizações relacionadas com a COVID-19 de doentes em diálise durante a primeira, segunda e terceira vagas de infeção. Isto mostrou que na primeira vaga, a proporção de doentes de diálise que foram hospitalizados foi, aproximadamente, a mesma do que na população em geral. Contudo, na segunda e terceira vagas, quando as vacinas estavam disponíveis, a incidência de hospitalização em doentes em diálise era menor à da população em geral.

Tal como é observado pelos autores, estes resultados sugerem que tanto a imunidade individual como a vacina induzida pelo grupo, podem ter um efeito protetor contra as variantes mais graves da COVID-19 em doentes em diálise.

NOTÍCIAS

MANTENHAM-SE UNIDOS

E CUIDE DE SI MESMO

A doença renal crónica que requer diálise não muda apenas a vida quotidiana das pessoas que vivem com essa doença – também uma nova fase da vida começa para os seus familiares. Trabalhar em equipa é a melhor forma de lidar com estes desafios.

Qual é a melhor maneira de ajudar? Esta é provavelmente a questão mais urgente que muitos familiares enfrentam quando um membro da família inicia os tratamentos de diálise. A resposta é clara: os familiares são muitíssimo importantes para a pessoa com esta doença e podem prestar apoio de várias formas diferentes – na prática podem ajudar, a nível interpessoal e psicológico.

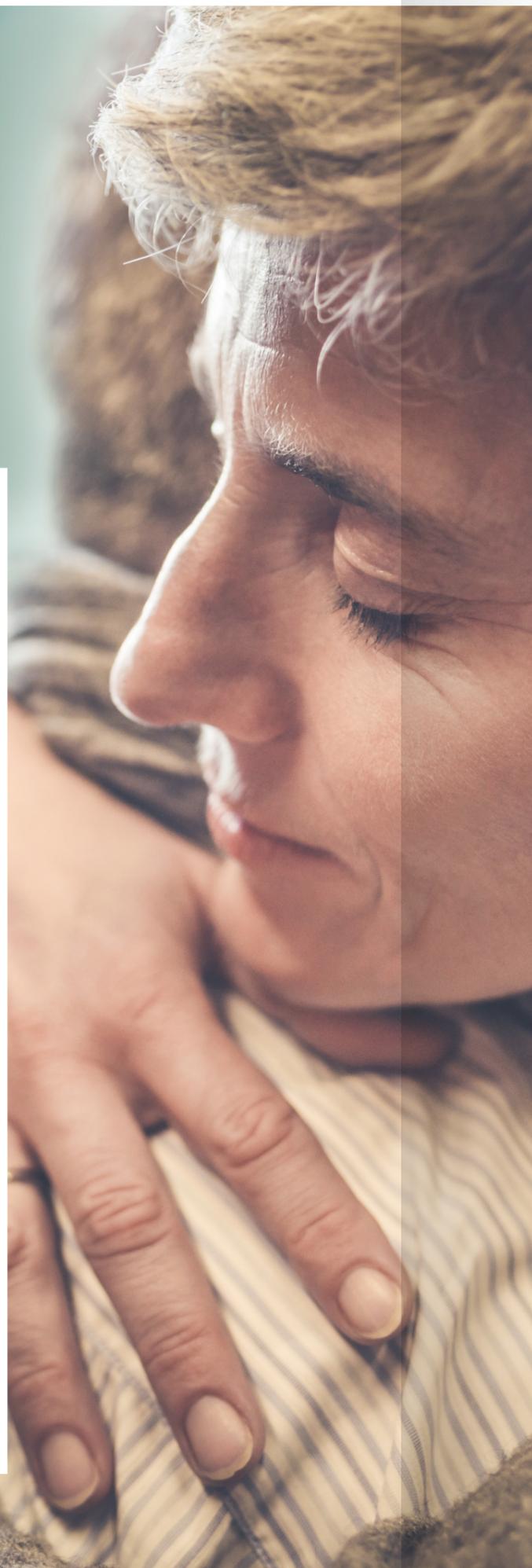
Após o diagnóstico, as pessoas com insuficiência renal passam frequentemente por uma fase de incerteza, e muitas podem sentir-se desanimadas e ansiosas. Como familiar, deve levar a sério as preocupações que surgem e discuti-las ativamente. Ter conversas baseadas na confiança e participar nas reuniões informativas sobre insuficiência renal são formas importantes de reduzir a ansiedade e as incertezas.

Os familiares podem prestar apoio de várias formas

Se um membro da família, com esta doença, tem estado desanimado ou mesmo deprimido por um período mais longo, é aconselhável procurar aconselhamento desde o início. Neste momento, pode ajudar ativamente com a marcação de consultas e a preparação das conversas para as terapias – por exemplo, juntos podem anotar as perguntas e as preocupações, antes da consulta.

Como membro de apoio familiar, deverá também tentar, tanto quanto possível, estar presente em todas as outras consultas médicas. Isto demonstra solidariedade e proporciona ao doente a sensação de que não tem de ultrapassar esta doença sozinho.

Receberá também informações importantes sobre a doença, para que possa prestar o melhor apoio ao seu familiar, em todos os aspetos práticos da vida quotidiana.



UM PONTO IMPORTANTE: A DIETA

Quando o tratamento de diálise começa, o consumo de alimentos e fluidos recomendados para os doentes também têm alterações, de modo a ter uma influência positiva e direcionada no procedimento de tratamento da doença. As adaptações envolvidas são um desafio, e a melhor maneira de lidar com isso é em conjunto.

É de notar que já não existe a clássica "dieta de diálise". Em vez disso, a sua equipa de diálise dar-lhe-á conselhos individuais para que possa identificar uma estratégia adequada para as refeições em família. O momento da refeição deve ser tão importante tal como era antes do diagnóstico. Preste atenção para ter uma mesa composta e um ambiente agradável durante a refeição, por forma a reforçar a coesão familiar. Também pode convidar amigos e familiares para as refeições em casa, ajudando o doente a manter os contactos sociais.

Os doentes em diálise também recebem informações da equipa de diálise sobre as bebidas e os alimentos que contêm água e a quantidade em que podem ser consumidos por dia, por forma a garantir que não são acumulados demasiados líquidos no corpo. Se mantiver estas recomendações na sua vida quotidiana, poderá ser capaz de gerir a ingestão de líquidos e tornar as coisas mais fáceis para os membros da família. Com o passar do tempo, muitas coisas tornam-se rotina, mas durante a fase de adaptação, é importante manter o foco e a energia nas mudanças importantes.



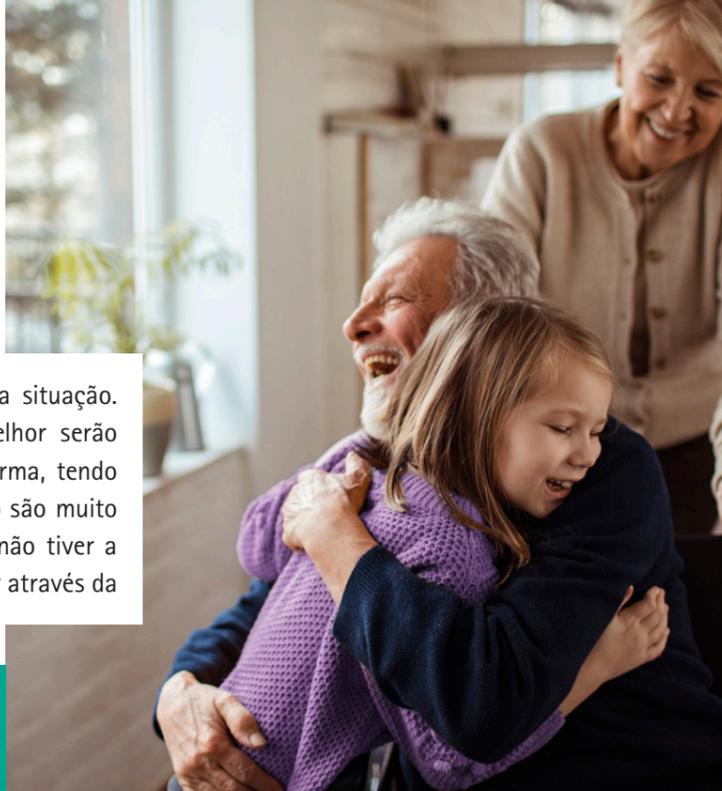
UMA BOA ORGANIZAÇÃO É TUDO

Particularmente quando a pessoa com a doença ainda está totalmente envolvida na vida profissional e familiar, é necessário, no início da diálise, falar sobre assuntos organizacionais e rotinas diárias. Se for necessário, pode reatribuir várias tarefas, uma vez que o doente pode não conseguir realizar as tarefas quotidianas da mesma forma do que antes. Lembre-se de que a partir de agora o tempo da diálise terá impacto no seu horário diário e semanal. Um apoio extra também pode facilitar as coisas.

Não tenha vergonha de pedir ajuda aos amigos e familiares. Normalmente, ficam satisfeitos por ajudar a cuidar das crianças ou fazer compras.

Em alguns países, também é possível receber um apoio adicional através de planos e seguros de saúde.

ENVOLVENDO AS CRIANÇAS



Normalmente, as crianças ficam perturbadas com esta nova situação. Quanto mais clara for a explicação dos novos factos, melhor serão capazes de os aceitar. Responda às perguntas da melhor forma, tendo em conta a sua idade. Por outro lado, o silêncio e a negação são muito inquietantes para as crianças e promovem a ansiedade. Se não tiver a certeza do que vai dizer, os grupos de autoajuda podem ajudar através da sua experiência prática.

COMO PODE PRESTAR APOIO

- Levar a sério as preocupações e os medos.
- Acompanhar as consultas médicas e reuniões informativas.
- Reorganizar as vossas rotinas diárias em conjunto.
- Contactar grupos de autoajuda para doentes em diálise e familiares.
- Com apoio médico, estabelecer um novo plano de menu semanal para a família.
- Envolver o seu familiar no seu mundo social e ajude-o a manter uma vida social ativa.



PARA CUIDAR DE SI MESMO

- Faça pausas para prosseguir os seus próprios interesses.
- Use técnicas de relaxamento.
- Participe em grupos de autoajuda para membros da família.
- Reconheça os seus próprios limites físicos e mentais, e procure o aconselhamento médico atempadamente.

PRESERVAR A SUA PRÓPRIA ENERGIA

Só se cuidar bem de si é que pode cuidar dos outros. Assim, é uma boa ideia planear pausas regulares para atingir os seus próprios interesses. Nos dias de tratamento, quando o membro da sua família estiver no centro de diálise é uma boa oportunidade para o fazer, por exemplo. Um passeio noturno, um encontro com amigos, ou realizar o seu passatempo favorito também o podem ajudar a desligar e a recuperar energia. Exercícios de relaxamento como o *yoga* podem potenciar a sua resistência psicológica.

RECONHECER QUANDO SE ESTÁ SOBRECARREGADO

E se as suas preocupações com o seu familiar estiverem a causar-lhe stress mental constante? Talvez tenha medo que algo possa vir a acontecer – como a insuficiência cardíaca, ou o desenvolvimento de outros problemas de saúde? Neste caso, deve contactar de imediato um profissional de saúde especializado. Muitas vezes, é quem tem a capacidade de avaliar a situação e dar as devidas confirmações.

Se tiver a sensação de que já não é capaz de lidar com a sua saúde mental ou que pode estar a começar a ter sintomas físicos, deve, sem dúvida, procurar ajuda. Peça a um médico que o aconselhe sobre o que o pode ajudar a superar a ansiedade ou depressão e a aumentar a energia.

Lembre-se de que não é perfeito e nem sempre tem de ser forte. Experimente manter o diálogo familiar tão aberto quanto possível e converse com calma, até mesmo, sobre os sentimentos mais difíceis. Até um membro da família que não se encontre bem, provavelmente quer será tratado como é normalmente e não ser protegido de tudo.

Cuidar uns outros e manter sempre aberta a opção de procurar ajuda de terceiros. Isso irá fortalecê-los como uma família – mesmo nos momentos difíceis.

Criar laços com outras pessoas que têm a mesma doença e grupos de autoajuda também pode ser muito recomendado. É nestes momentos que pode descobrir como é que as outras pessoas com a mesma doença e os seus familiares lidam com os vários desafios que o tratamento de diálise pode criar – desde a organização dos horários para ingerir fluidos ao planeamento de uma viagem de sonho, que há muito está planeada. Fale sobre isso com as pessoas que estão numa situação semelhante.

Em breve descobrirá que isto não só lhe dá energia, como também permite estabelecer novas amizades e desenvolver boas ideias para maneiras de viver com a diálise de forma divertida e que funcionem bem.

Lembre-se de que não é perfeito e nem sempre tem de ser forte.



UMA REVIRAVOLTA DE SORTE

Pavel Mikš

65 anos, vive em Lovosice, na República Checa, onde partilha a casa com a sua mulher e a família do seu filho. Já é avô e está ansioso por tomar conta do neto que virá em breve.



Pavel Mikš é uma pessoa muito otimista e com um pensamento positivo. Trabalhava como camionista, antes de passar a conduzir autocarros. Devido à insuficiência renal e à diabetes, atualmente vive com uma pensão por invalidez a tempo inteiro. Passa muito tempo com a sua família e cuida do seu jardim – e pode desfrutar da vida sem diálise, graças a um transplante renal bem-sucedido, realizado no ano passado.

DIAGNOSTICADO QUANDO LEVOU UM COLEGA AO CONSULTÓRIO MÉDICO

Pavel sabe que tem diabetes mellitus desde 1998. Quando começou com os primeiros sintomas, tais como sede intensa e micção frequente, não prestou muita atenção. Só que, um dia, quando acompanhou um colega que estava doente ao médico, por acaso, fez um exame ao sangue durante a visita, e ao receber os resultados dos exames, estes indicaram claramente que tinha diabetes.

QUANDO COMEÇOU A INSUFICIÊNCIA RENAL

Em 2013, Pavel começou a ter problemas nos olhos e os médicos tiveram de trocar a sua medicação. Agora acredita que foi nessa altura que os problemas renais começaram. Devido ao agravamento do seu estado de saúde, teve de desistir do seu trabalho como camionista. Simplesmente deixou de ter a energia necessária para os trabalhos mais demorados e exigentes que, muitas vezes, implicava estadias prolongadas no estrangeiro.

Mas não se desmotivou e começou a trabalhar como motorista de autocarros. Infelizmente, os problemas renais agravaram-se e teve de desistir desse emprego também.

Em 2018, Pavel iniciou os tratamentos por diálise peritoneal porque desenvolveu insuficiência renal. Este é um tipo de diálise em que é introduzido um fluido estéril na cavidade abdominal, na qual é colocado um cateter peritoneal. Inicialmente, Pavel visitou o centro de diálise B. Braun em Litoměřice. Recorda-se de beber muitos líquidos para que a diálise não fosse muito cansativa. No início, não existiram problemas com a micção, mas a diálise não foi tão eficaz quanto o esperado.

Pavel Mikš desfruta de uma vida sem diálise desde 2020 após um transplante renal bem-sucedido.



DIÁLISE DOMICILIÁRIA POUPAR TEMPO DÁ-LHE UM SENTIMENTO DE TER A SUA LIBERDADE DE VOLTA.

Passado algum tempo, Pavel teve a opção de fazer diálise em casa por si. Refletiu sobre isso e acabou por concordar. Na sua opinião, existiam dois pontos claros a seu favor: o ambiente familiar e o tempo economizado. Pavel costumava esperar pela ambulância para levá-lo ao centro e levá-lo depois para casa novamente – um processo que demorava várias horas e era repetido várias vezes por semana.

Para Pavel, a diálise em casa significava, finalmente, não ter que esperar tanto. Também proporcionava tranquilidade e familiaridade de um ambiente pessoal. Outra razão pela qual optou pela diálise domiciliária foi porque, frequentemente, fazia passeios de bicicleta pela República Checa com amigos. Durante as férias, já tinha visitado centros de diálise em todo o país. Com a diálise domiciliária, já não seria necessário e teria, assim, uma maior independência.

No momento em que o médico de Pavel em Litoměřice lhe deu a possibilidade de fazer diálise em casa, uma nova máquina de diáli-

se francesa, a Physidia S3, estava a começar a ser disponibilizada. Também funcionava com base no princípio de bolsas de fluido de diálise, mas, antes disso, ainda não tinha sido testada por ninguém na República Checa.

Após uma sessão preliminar, durante a qual Pavel teve a apresentação da nova máquina, decidiu recorrer a essa forma de tratamento e tornou-se pioneiro nesta técnica de diálise. Seguiu-se uma série de etapas organizacionais, entre elas, os acordos com as seguradoras de saúde para garantir que Pavel tinha as condições adequadas para realizar as injeções na fístula arteriovenosa. Pavel completou, assim, o programa de formação necessário no centro, em Litoměřice. A sua mulher também participou, só assim é que os médicos poderiam ter a certeza de que ela seria capaz de ajudá-lo, em caso de emergência. Com a orientação dos seus profissionais de diálise, Pavel aprendeu rapidamente a usar os controlos e desenvolveu uma rotina confiante.

A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS E UM TRANSPLANTE RENAL BEM-SUCEDIDO

Embora Pavel estivesse a conseguir utilizar a máquina de diálise, a conclusão da sua formação foi adiada. De qualquer forma, Pavel continuou e, passado algum tempo, conseguiu obter todo o equipamento necessário para a diálise domiciliária: agulhas, bolsas e uma cadeira confortável, entre outras coisas. Até conseguiu organizar check-ups regulares com um colaborador do centro de diálise em Litoměřice durante a emergência pandémica.

Quando Pavel conseguiu finalmente adquirir todo o material de que necessitava, foi informado de que estava elegível para um transplante renal. Que surpreendente reviravolta de sorte! Conseguiu um dador e teve, assim, o seu transplante bem-sucedido, em junho de 2020.

Pavel está novamente em casa. O transplante foi apenas há seis meses, mas ainda tem problemas oculares, pelo que não pode regressar ao seu antigo emprego como motorista. Mas há sempre algo para ele fazer em casa e no jardim. Ele até construiu uma chaminé e um fumeiro de pedra natural, usando um martelo para obter pequenos pedaços de pedra. No entanto, devido ao transplante, agora tem de fazer novamente uma pausa nas tarefas que requerem esforço físico.

Jardinagem e pequenas tarefas em casa são agora os seus passatempos favoritos. Todos os dias, vai buscar a sua mulher ao local de trabalho – o infantário da zona de residência – onde é professora. Juntos fazem uma caminhada da escola para casa e pelo caminho ainda fazem as suas compras.

Pavel tenta caminhar todos os dias – às vezes faz caminhadas mais longas, dependendo do tempo e da sua saúde. Mas sai todos os dias, pelo menos para um passeio curto, a caminhada é obrigatória.

Autoras: Magdalena Bamboušková e Petr Radovič



FAZER EXERCÍCIO

CAMINHADAS,
"CAMINHADAS NÓRDICAS",
CAMINHADAS POR TRILHOS -
QUAL É A SUA FAVORITA?

Manter-se em forma nem sempre implica um plano de treino complexo. O importante é continuar a movimentar-se regularmente para promover a circulação, o metabolismo e a mobilidade. Curiosamente, dois dos métodos de treino mais eficazes – a caminhada e os alongamentos – não exigem qualquer equipamento extra e podem ser iniciados a qualquer momento.

A mobilidade faz parte da nossa natureza, e caminhar é uma das necessidades físicas básicas do corpo. Os nossos antepassados andavam muitos quilómetros por dia para caçar ou procurar comida. Hoje, porém, sentimos, muitas vezes, a falta de exercício, o que pode estar relacionado com o estilo de vida e as doenças resultantes do processo de civilização, tais como a obesidade, a diabetes mellitus e a tensão arterial elevada. Portanto, faz sentido aproveitar o poder dos mini-exercícios para criar hábitos saudáveis que sejam bons para si e que não envolvem muito tempo ou esforço. Mesmo uma caminhada diária e alguns minutos de alongamentos todos os dias, podem ter um impacto positivo na sua saúde (ver a secção de Notícias) e fazer com que se sinta mais ativo e confortável.

CAMINHADA, "CAMINHADA NÓRDICA", CAMINHADAS POR TRILHOS - QUAL É A SUA PREFERIDA?

Cada pessoa tem as suas preferências quando se trata de sair para apanhar um pouco de ar fresco. Qual é a forma que mais lhe agrada pessoalmente? Passear o cão todos os dias, encontrar-se com um amigo para fazer uma "caminhada nórdica" todas as sema-

nas, percorrer trilhos aos fins de semana ou durante as férias?

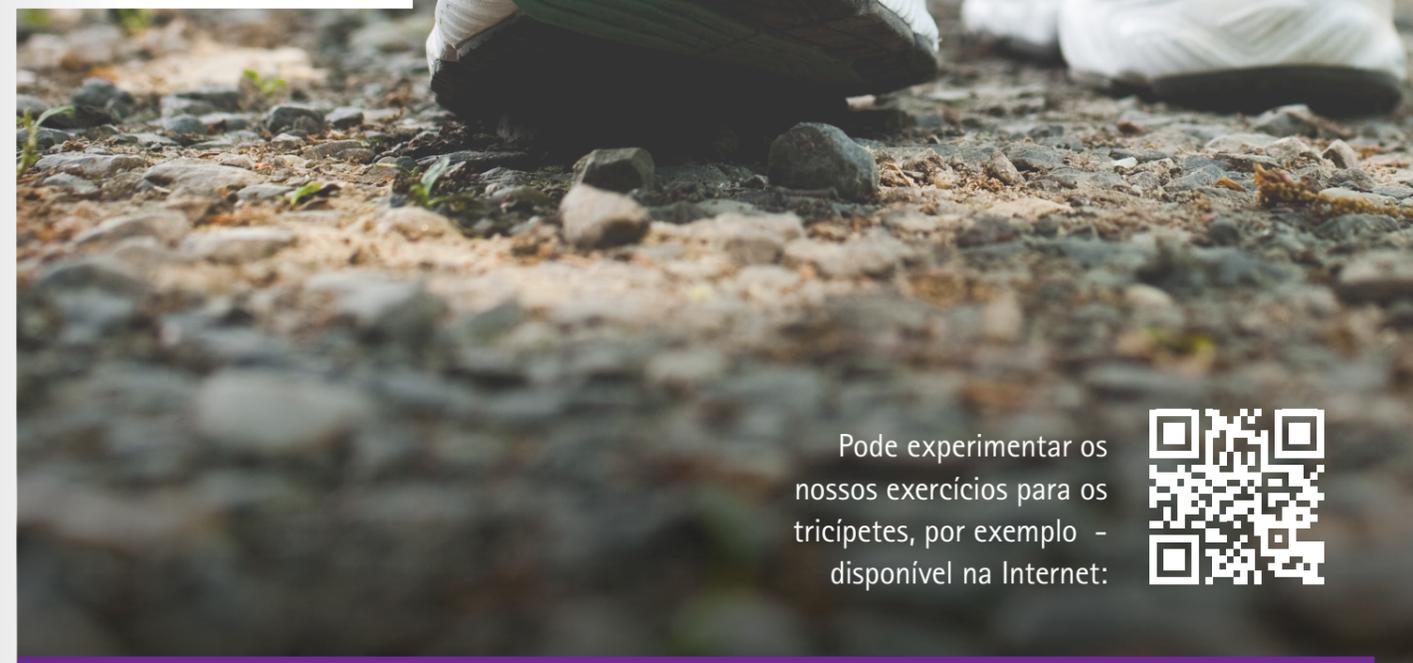
Todas as formas de caminhada são saudáveis, mas a intensidade do treino varia de acordo com a velocidade. Não é necessário ficar sem fôlego - a velocidade e o esforço ideais devem ser um pequeno desafio, mas sem o sobrecarregar. O melhor é aconselhar-se junto do seu médico e aumentar a intensidade lentamente.

A "caminhada nórdica" com bastões, por exemplo, é uma forma particularmente leve e eficaz de treino de resistência, uma vez que reduz a tensão no sistema musculoesquelético em 30 por cento e também treina os músculos da parte superior do corpo. A utilização de um pedómetro ajuda-o a manter um registo de quantos passos está atualmente a fazer todos os dias. Se não tiver a oportunidade de praticar exercício durante o dia, pode compensar à noite com alguns minutos extras a subir as escadas, por exemplo.

Descubra qual é a sua forma favorita de caminhar e planeie-a bem na sua rotina diária. As rotinas e os compromissos ajudam-no a manter a atividade, mesmo quando o tempo não está tão agradável ou a sua motivação é pouca.

Depois de caminhar: Alongamentos

Exercícios ligeiros de alongamento podem ser facilmente incluídos na sua rotina diária e são um complemento ideal para a sua caminhada diária ou "nórdica". Demoram apenas alguns minutos, promovem a mobilidade e proporcionam uma sensação agradável no corpo.



Pode experimentar os nossos exercícios para os tricipetes, por exemplo - disponível na Internet:



Importante: Antes de experimentar este exercício, consulte o seu médico para avaliar eventuais riscos para a saúde.

É assim que deve fazer:

- 1 Fique em pé, em frente a uma parede. Certifique-se que tem um pé seguro, usando meias antiderrapantes ou sapatos resistentes.
- 2 Apoie-se na parede com ambas as mãos.
- 3 Coloque um pé ligeiramente para trás.
- 4 Estenda a perna de trás e pressione lentamente o calcanhar de trás em direção ao chão.
- 5 Empurre lentamente as ancas para frente e mantenha a tensão entre 10 a 15 segundos. O joelho da frente deve estar ligeiramente dobrado.
- 6 Relaxe e volte para a posição inicial.
- 7 Coloque o outro pé ligeiramente para trás e repita o exercício com essa perna.
- 8 Descanse por um minuto.
- 9 Repita o exercício em ambos os lados.



Se pretender, pode aumentar a intensidade do exercício, fazendo mais uma repetição. Em alternativa, pode colocar o pé de apoio ligeiramente mais para trás, aumentando a distância entre as suas pernas. O alongamento deve sentir-se, mas deve permanecer sempre confortável. Se sentir alguma dor durante o exercício, deve parar.

HÁ QUANTO TEMPO É QUE A DIÁLISE ESTÁ DISPONÍVEL?

Os primeiros procedimentos de hemodiálise bem-sucedidos em humanos foram realizados em 1924 por um internista na cidade alemã de Giessen, Georg Haas. O procedimento foi posteriormente desenvolvido por vários cientistas durante as décadas seguintes – como o internista holandês Willem Kolff, que utilizou um dispositivo que o próprio tinha desenvolvido em 1945 para salvar a vida de um doente com insuficiência renal aguda pela primeira vez, e um médico sueco, Nils Alwall, cujo dispositivo de diálise foi capaz não só de limpar o sangue, como também de eliminar os fluidos em excesso (edemas). No entanto, a diálise só existe como tratamento regular desde 1960. Hoje, é um tratamento comum em todo mundo. A Diálise Peritoneal Contínua Ambulatória (DPCA) também está disponível desde 1976. Atualmente, a diálise é um procedimento testado e comprovado, por milhares de doentes que recebem tratamento em todo o mundo.

A DIÁLISE VAI MELHORAR A MINHA SAÚDE?

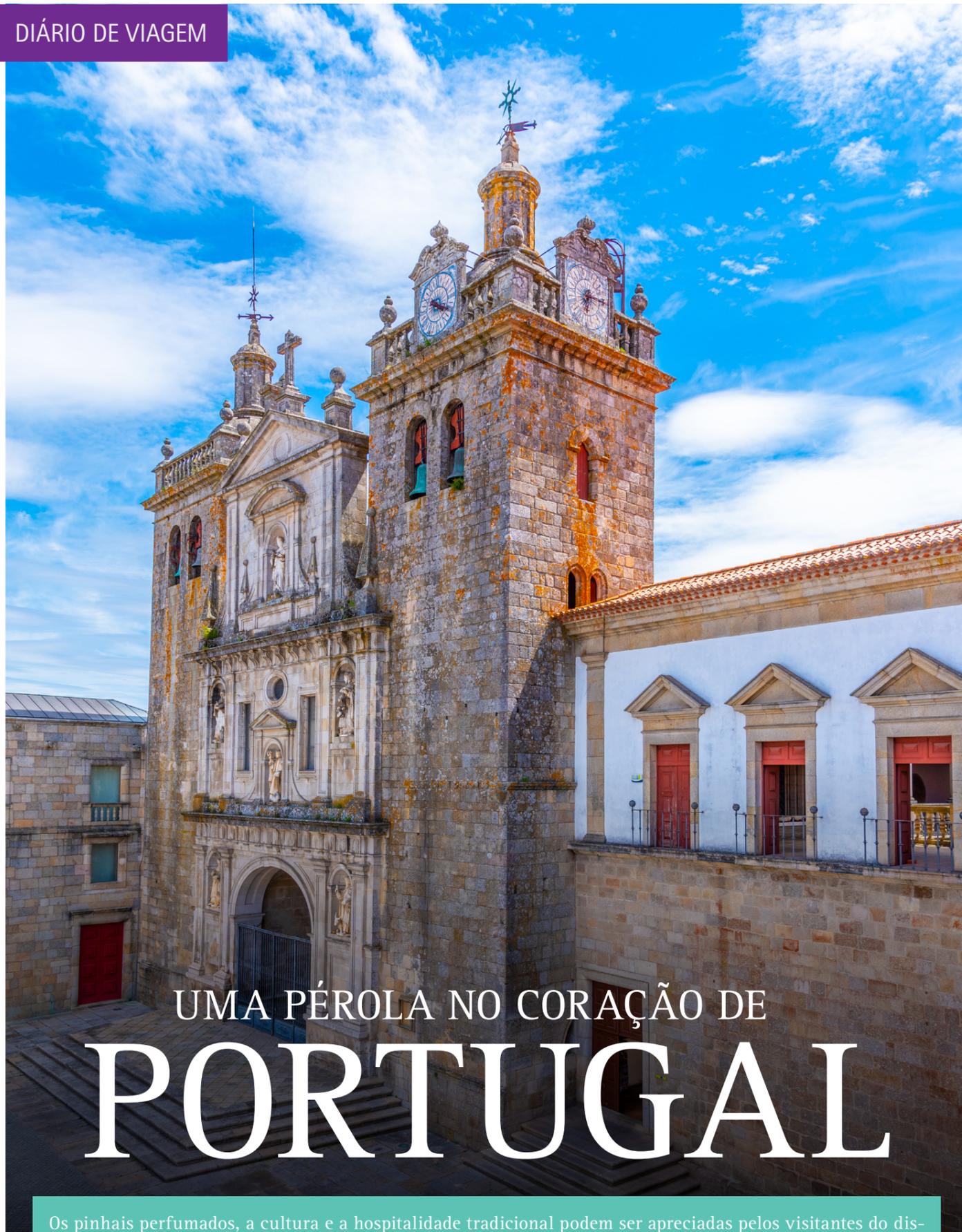
Não podemos prometer que se sentirá tão bem na diálise como se sentia antes do desenvolvimento da doença renal. Infelizmente, um substituto completo para os rins saudáveis ainda não está disponível. Mas com um tratamento que compreende os três elementos da diálise, nutrição e medicação, é possível assegurar que fica o melhor possível. Demorará algum tempo para se habituar à dieta, uma vez que a partir de agora terá de estar ainda mais atento à ingestão de líquidos e alimentos ricos em sódio e potássio. No entanto, com um pouco de criatividade, e apesar das limitações, é possível preparar refeições muito agradáveis. Como acontece com qualquer doença crónica, haverá momentos em que se sentirá cansado. Mas se mantiver os devidos cuidados e seguir os conselhos do seu médico, poderá realizar a maioria das suas atividades normalmente.

POSSO LER, TRABALHAR E UTILIZAR OS MEUS DISPOSITIVOS DIGITAIS DURANTE O TRATAMENTO?

É, sem dúvida, uma boa ideia planear ativamente o tempo que tem que passar no centro de diálise. Afinal, estamos a falar de várias horas, durante vários dias da semana. Normalmente, ler e usar dispositivos digitais durante a diálise é permitido e possível. No entanto, é preciso ter em conta que só pode usar dispositivos, tais como tablets e computadores portáteis, apenas com uma mão durante a diálise. Também é aconselhável carregar totalmente os seus dispositivos digitais em casa antes de ir para o tratamento, visto que não é possível carregá-los, por motivos de segurança, durante o tratamento de diálise. Se estiver a partilhar a sala de tratamento com outras pessoas, também é importante ser o mais atencioso possível e gerir bem o tempo que passam juntos. Lembre-se de que chamadas telefónicas longas e em alta voz podem incomodar as outras pessoas na sala. Além disso, se estiver a ver vídeos e a ouvir músicas, deve sempre usar auriculares nos ouvidos.

QUE MATERIAL INFORMATIVO ESTÁ DISPONÍVEL PARA DOENTES EM DIÁLISE?

Graças à Internet, existe uma grande quantidade de informação disponível sobre diálise e doenças crónicas, como a insuficiência renal. No entanto, certifique-se que utiliza apenas fontes fidedignas – como os sites de organizações nacionais para doentes renais. Em caso de dúvida, o melhor é perguntar no seu centro de diálise onde poderá encontrar as informações mais fiáveis para si no seu país e no seu idioma.



UMA PÉROLA NO CORAÇÃO DE PORTUGAL

Os pinhais perfumados, a cultura e a hospitalidade tradicional podem ser apreciadas pelos visitantes do distrito português de Viseu, com a sua capital com o mesmo nome. Esta cidade encantada está à sua espera!



Rios e ribeiros, colinas arborizadas e adegas de renome são características próprias da região do distrito de Viseu, no Centro de Portugal.

A oeste, faz fronteira com a montanhosa Serra do Caramulo, famosa pelo seu ar fresco e as suas encantadoras aldeias nas montanhas. Na Primavera, esta paisagem pitoresca, longe da azáfama da costa, está coberta de exuberantes tapetes de flores. Viseu, a capital da região, oferece também uma oportunidade para experimentar um pedaço de Portugal ainda por explorar. Com uma população com cerca de 100.000 habitantes, a cidade vibrante proporciona aos residentes e turistas uma qualidade de vida particularmente elevada. Parques sombrios, um impressionante cenário histórico, pequenas praças, mercados, cafés e restaurantes, são a atração que o levam a querer explorar a cultura e fazer caminhadas agradáveis.

Descobertas arqueológicas demonstraram que esta região foi provavelmente colonizada, pela primeira vez, no final da Idade de Bronze. A conquista feita pelos romanos, foi confirmada mais tarde, pelos vestígios existentes deste momento histórico. Viseu alcançou uma importância cultural especial no século XVI, quando o artista Grão Vasco fundou a escola de pintura com o nome da cidade, que continuou a apresentar inúmeros mestres até ao século XVIII. Hoje, algumas das suas obras podem ser vistas no Museu Grão Vasco em Viseu.

A Sé Catedral de Viseu, localizada no Largo da Sé, Praça da Sé, é o edifício mais famoso da cidade. As suas duas torres medievais ainda fazem parte do perfil de Viseu, e o interior dispõe de opulentas



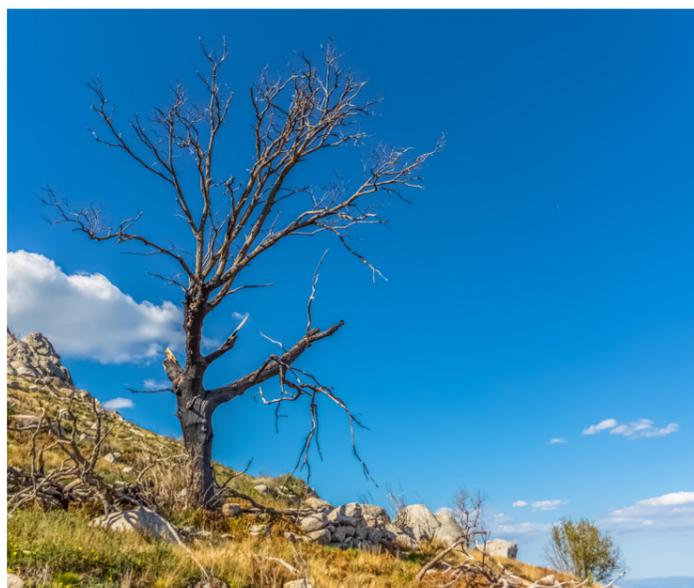
abóbadas, talhas douradas e pinturas de azulejos. No piso superior está o Museu da Arte Sacra.

Se quiser ir com calma, a melhor forma é usar o teleférico Funicular de Viseu. A cada meia hora, leva os passageiros do centro da cidade até à Praça da Catedral. Carruagens puxadas por cavalos também estão disponíveis em vários locais para dar à sua exploração uma magia especial.



LONGE DO CAMPO

A cidade é um excelente local para fazer viagens de um só dia nesta bela região. No litoral, a vibrante cidade do Porto e a mundialmente famosa cidade universitária de Coimbra podem ser percorridas de carro ou autocarro (Rede Expresso), em apenas 90 minutos.



As Serras do Caramulo e a Reserva Natural do Cambairinho, que têm a maior variedade de loendros da Europa, são igualmente imperdíveis. E até mesmo os adeptos pelo bem-estar podem fazer valer a pena o investimento de dinheiro na região: as termas de São Pedro do Sul (a cerca de 45 minutos de carro), com efeitos benéficos, incluindo o alívio de problemas respiratórios e de reumatismo, têm uma longa história e já foram apreciadas pelos romanos.

VALE A PENA SABER



CENTRO DE DIÁLISE LOCAL:
CENTRO DE CUIDADOS RENAIIS VISEU | RUA DO PALÁCIO DO GELO | +351 232 446 140

SITE:



WISEU

Para a sua viagem pessoal e marcação de consultas, entre em contacto com o centro através do +351 232 446 140. E-mail: geral-dialise.pt@bbraun.com



MAIS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS EM:



COMO CHEGAR:

Pode chegar a Viseu a partir do Aeroporto Internacional do Porto. Deste local parte um autocarro para Viseu várias vezes ao dia, com um tempo de viagem que dura cerca de 90 minutos.

ÉPOCA DE FÉRIAS:

A melhor época para visitar Viseu é de maio a outubro, quando a temperatura média é de 21 a 30 ° C (70 a 86 ° F). Nos meses de inverno, é geralmente chuvoso e fresco, com temperaturas entre os 3 e os 14 ° C (37 a 57 ° F).



30 min.



Queijo coalhado e ovos providenciam a proteína. Alternativas ao queijo coalhado são: queijo creme ou natas batidas com vinagre.

Importante: as tiras de carne podem conter um alto teor de sódio. Utilize com moderação e apenas para melhorar o sabor.

QUEIJO COALHADO VERDE

COM OVO COZIDO E TIRAS DE CARNE SECA

O QUEIJO COALHADO VERDE

Coloque as ervas, o queijo coalhado, a mostarda, o mel e o alho na liquidificadora, até obter um creme homogêneo. Adicione pimenta e sumo de limão a gosto.

AS TIRAS DE CARNE E OVOS

Corte a carne seca em tiras muito finas e cozinhe os ovos (5-6 minutos). Frite a baguete na manteiga até dourar.

4 PORÇÕES

1 punhado de ervas verdes variadas*
250 g de queijo coalhado
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de chá de mel
1/2 dente de alho
Pimenta recém-moída
Sumo de limão
60 g de carne seca
5 ovos
4 fatias de baguete (pão branco)
Manteiga para derreter na frigideira

*couve galega, grelos de couve ou nabo cozidos, chuchu, tomilho e cebolinho



Valor nutricional (Todas as informações nutricionais por porção. Isso corresponde a 1/4 da receita total.)								
Energia	Hidratos de Carbono	BE	Proteínas	Gorduras	Potássio	Fósforo	Sódio	Água
306 kcal	9 g	0.7	27 g	18 g	404 mg	365 mg	231 mg	126 ml

Esta receita deve ser ingerida com moderação, uma vez que inclui alimentos com elevado teor de fósforo e potássio. Estes valores nutricionais representam valores médios, que podem diferir em alguns casos. Devem ser usados apenas como um guia e não substituem uma consulta com seu médico ou nutricionista.

MOVIMENTE-SE COM

E-BIKES

Quando andar de bicicleta se torna mais difícil do que o normal, as bicicletas elétricas são uma boa opção.

Um passeio de bicicleta pode ser muito agradável! O cheiro da relva acabada de cortar aumenta enquanto pedala alegremente por prados e campos, o Sol aquece agradavelmente as suas costas. Passeios como este são particularmente divertidos com uma e-bike, uma vez que não precisa de pedalar sozinho para se deslocar. Exercitar-se ao ar livre pode ter uma influência positiva no seu bem-estar - reforçando o sistema cardiovascular e os seus músculos com exercício moderado.

E-BIKE OU PEDELEC?

Quando as pessoas falam de e-bikes, normalmente, estão a referir-se a uma Bicicleta elétrica ou *Pedelec* (inglês: *Pedal Electric Cycles*). Este possui um motor elétrico que ajuda o ciclista até 25 km/h (15 mph). Mas ainda assim, é preciso pedalar por si mesmo. Pode regular o motor conforme necessário - aumentando a assistência elétrica quando sobe ou se desloca contra o vento, e reduzindo ou até mesmo fazendo-o sem a assistência durante a descida. Uma e-bike, por outro lado, assegura uma potência mesmo sem pedalar, mas já não é considerada como uma bicicleta ao abrigo do código da estrada, pelo que as normas aplicáveis aos veículos motorizados desta categoria têm de ser analisados. O mesmo aplica-se aos *S-pedelecs*, que podem atingir uma velocidade de 45 km/h (28 mph) com o apoio do pedal.

COMPRAR OU ALUGAR?

Antes de comprar um veículo motorizado de duas rodas, deve aconselhar-se e experimentar modelos diferentes. Que tipo de atividades pretende realizar

com a bicicleta? Para viagens curtas ao supermercado precisaria de uma bicicleta diferente do que para passeios de bicicleta prolongados. Existem grandes diferenças entre elas, especialmente na duração da bateria. Já pensou onde poderá deixar a bicicleta quando está em casa? Por serem mais pesadas, estas bicicletas são, muitas vezes, difíceis de transportar para um sótão ou apartamento - por isso é bom ter um espaço de estacionamento de fácil acesso.

Boas e-bikes para principiantes têm um custo maior que uma bicicleta normal, tendo em conta a tecnologia da bateria envolvida. Como são normalmente expostas a cargas mais elevadas, o quadro e outros componentes também precisam de uma construção mais forte, o que também tem um impacto no preço. No entanto, vale a pena investir na qualidade. As bicicletas vendidas a preços muito baixos geralmente apresentam defeitos de fábrica, o que aumenta o risco de acidentes e faz com que as bicicletas se desgastem mais rapidamente. Se está a pensar usar uma e-bike esporadicamente, também tem a opção de alugar. Esta é uma boa maneira de experimentar se uma bicicleta elétrica é de alguma forma um bom investimento.



FACTOS SOBRE AS BATERIAS

Existem várias formas de ligar a bateria recarregável da bicicleta – por baixo do porta-bagagens, no quadro, ou parcial ou totalmente integrada no quadro. Seja de que forma for, todas têm vantagens e desvantagens. Se a bateria estiver fora do quadro, pode removê-la facilmente e levá-la para carregar, além de que fica mais protegida das temperaturas extremas.

As baterias integradas na estrutura não são visíveis do lado de fora e, portanto, estão menos expostas a influências externas, tais como a humidade ou o cascalho. Contudo, uma vez que não é possível remover todas as baterias integradas da bicicleta sem ajuda profissional, é necessário carregar a bateria diretamente num ponto de carregamento para bicicletas.

Pode encontrar
informação útil
para a sua
saúde & fitness
no nosso website:
www.bb-lysis.com.

Seguro durante a viagem

Inicialmente, poderá ter de se habituar à experiência de andar de bicicleta elétrica. Esta é a forma de se preparar adequadamente para a sua primeira viagem de *e-bike*:

- 1 Demore o tempo que for preciso para se familiarizar com a nova bicicleta.
- 2 Lembre-se de que, com um peso de 20-25kg, a bicicleta pesa muito mais do que uma bicicleta normal e é um pouco mais difícil de controlar.
- 3 Os locais tranquilos e sem trânsito são melhores para os primeiros percursos.
- 4 Se possível, tire partido dos cursos de formação especiais oferecidos pelos clubes de ciclismo e alguns concessionários.
- 5 Não se esqueça de usar capacete. Pode protegê-lo das lesões graves na cabeça, em caso de acidente.

Desejamos-lhe muita diversão e uma boa viagem!

UMA REDE COMPETENTE

Explore o mundo com a B. Braun



B. Braun Avitum | Estrada Consiglieri Pedroso 80, Queluz de Baixo | 2730-053 Barcarena
Portugal Tel: +351 214 368 200 | www.bbraun.pt

DIREITOS DE AUTOR & CRÉDITOS

EDITOR	B. Braun Avitum AG Schwarzenberger Weg 73-79 34212 Melsungen Germany
EDIÇÃO	Responsável: Marcina Danm Tel. +49 5661 71-6738 dialysis@bbraun.com www.bbraun-dialysis.com ABW Wissenschaftsverlag GmbH Altensteinstraße 42 14195 Berlin Germany
LAYOUT GRÁFICO/IMPRESSÃO	Responsável: Marcina Danm Comunicação sxces AG Wigandstraße 17 34131 Kassel Germany info@sxces.com www.sxces.com
DECLARAÇÃO	Todas as informações são fornecidas de acordo com o melhor do nosso conhecimento, mas não são garantidas. Nenhuma responsabilidade é assumida



www.bbraun-dialysis.com