

# share<sub>for</sub>care

## RECEITA

Mousse de requeijão  
com mel e raspas de  
laranja - uma  
sobremesa deliciosa

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Jardinagem - o caminho  
natural para uma  
rotina mais saudável

## HISTÓRIA DE UM DOENTE

Ultrapassar as  
dificuldades,  
concentrando-se  
nas soluções

DIÁRIO DE VIAGEM

## INCRÍVEL TRANSILVÂNIA

Muito mais do que apenas história



# share for care

Caro leitor,

Depois de mais de um ano de pandemia COVID-19, o que todos mais queremos é poder voltar à vida sem risco de infecção.

Especialmente durante este período difícil, é muito importante cuidar de si próprio. Está a ter momentos suficientes para relaxar e ser feliz na sua vida quotidiana? Se a sua resposta a essa pergunta for um espontâneo "Não!", então por favor continue a ler — porque esta edição da *Share for Care* reúne muitas ideias para o ajudar a impulsionar o fator de bem-estar na sua rotina diária.

O Dossier Especial desta vez é dedicado à saúde oral e à sua importância. Visitas regulares ao dentista e um programa diário de higiene oral podem reduzir efetivamente o risco de doença e inflamação na boca, ao mesmo tempo que o fazem sentir-se mais saudável e melhor a cada dia.

Apresentamos-lhe também nesta edição a Nikoletta Horváth da Hungria — uma jovem mulher que sem exagero pode ser chamada de "especialista em felicidade". Embora tenha perdido a visão devido a uma doença rara e tenha estado dependente da diálise durante anos, Nikoletta conseguiu encontrar o seu emprego de sonho como jornalista e é agora uma bem sucedida e extremamente alegre autora de blogues e livros.

O Diário de Viagem levá-lo-á — na sua imaginação, e talvez também nos seus planos práticos de férias para tempos pós-COVID — à selvagem e romântica Transilvânia. Arquitectura colorida, ravinas e florestas profundas, e a melhor cozinha da Hungria e Roménia transformarão a viagem numa experiência completa.

Atualmente, evidências científicas demonstram que a jardinagem e outras atividades que estimulam os sentidos fazem as pessoas sentirem-se mais felizes. Depois de ler o nosso artigo sobre como é bom para si, todos os dias, tratar o solo, cheirar o perfume das flores, ou até cuidar das plantas que pode ter em casa, passará a querer ter mais plantas na sua vida.

Desejamos que se divirta com a leitura desta edição,  
Cumprimentos da sua equipa editorial



Christopher Boeffel



Martin Kuhl

P.S. Escreva-nos a dizer o que achou desta edição – teremos um enorme prazer em receber as suas cartas, comentários e ideias, para [dialysis@bbraun.com](mailto:dialysis@bbraun.com).



4

## NOTÍCIAS

Balões revestidos melhoram os resultados da angioplastia.

6

## DOSSIER ESPECIAL

Saúde oral - desde um adequado cuidado dentário até à manutenção de uma flora saudável, uma boa higiene oral é uma obrigação para os doentes em diálise.

10

## HISTÓRIA DE UM DOENTE

Apesar da perda de visão e da função renal, provocada por uma doença rara, esta jovem conseguiu cumprir os seus sonhos.

14

## DICAS

Ser organizado é uma ótima maneira de simplificar a sua vida e evitar stress - ajudamos a aproveitar ao máximo o seu tempo.

16

## DIÁRIO DE VIAGEM

Todos nós conhecemos as histórias, mas na realidade, a Transilvânia é uma das regiões mais bonitas e convidativas da Europa Oriental - esperamos por si para vir e explorar!

20

## RECEITA

Uma sobremesa de requieirão leve mas deliciosa que depende de fruta natural e mel para o sabor e doçura.

22

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A jardinagem foi provavelmente uma das primeiras rotinas de fitness alguma vez inventadas - e tem muito mais a oferecer à mente, ao corpo e à alma.



## A CERA DE OUVIDO COMO UM REGISTO DE STRESS

Até agora não foi possível registar níveis de longo prazo da hidrocortisona – hormona do stress no corpo, uma vez que as amostras de sangue apenas fornecem valores instantâneos. Mas um estudo recente mostrou que a análise da cera de ouvido medicamente designada cerúmen – pode documentar concentrações a longo prazo da hormona. A secreção oleosa dentro do ouvido armazena hormonas e outras substâncias. O diagnóstico de um nível persistentemente alto de hidrocortisona é importante para o tratamento de doenças psiquiátricas, entre outras situações.

## BALÃO REVESTIDO MELHORA A ANGIOPLASTIA

Quando a fístula arteriovenosa estreitar e o débito de sangue não for adequado, deve ser realizado um procedimento de angioplastia para alargar os vasos sanguíneos afetados e desobstruir a lesão. Este tratamento, que usa um cateter balão especial, tem causado frequentemente irritação e lesões nas paredes dos vasos sanguíneos, o que, por sua vez, pode fazer com que os vasos comecem a estreitar novamente. Um estudo, incluindo 29 centros de tratamento nos EUA, Japão e Nova Zelândia, mostrou que a adição de um revestimento externo de paclitaxel ao balão pode levar a uma melhoria substancial no tratamento.



## TESTE DE SANGUE PARA UMA VASTA GAMA DE CANCROS

A deteção precoce do cancro através de uma análise ao sangue é uma das grandes necessidades não satisfeitas na medicina – mas podemos agora estar um pouco mais perto de ver este sonho tornar-se realidade. Um estudo do Serviço Nacional de Saúde na Grã-Bretanha, que incluiu 165.000 participantes, deverá investigar o "teste Galleri" ao longo dos próximos anos. O teste identifica alterações moleculares específicas no sangue, e isto pode permitir detetar mais de 50 tipos de cancro mesmo anos antes dos sintomas começarem a desenvolver-se.



# *vidas*

## EXERCÍCIO SALVA

As pessoas que fazem exercício físico regularmente aumentam as suas probabilidades de viverem vidas mais saudáveis e mais longas – e o mesmo se pode aplicar aos doentes em diálise. Um estudo de longo prazo na Europa e na América do Sul investigou os perfis de atividade de mais de 6.000 pessoas sob tratamento de diálise em relação à taxa de mortes por doenças cardiovasculares e outras doenças. De acordo com o estudo, os indivíduos que referiram ser fisicamente ativos, pelo menos duas vezes por semana, tiveram uma redução de quase 25% no risco de doenças cardiovasculares fatais em comparação com aqueles que disseram ser apenas ocasionalmente ativos ou que eram na sua maioria sedentários.





# A boca

## COMO MANTÊ-LA SAUDÁVEL E PORQUE É TÃO IMPORTANTE

As pessoas que vivem com uma doença crónica como a insuficiência renal têm geralmente um dia-a-dia preenchido, com muitas consultas e tratamentos especializados. A ida ao dentista pode nem sempre estar no topo da lista. Mas deveria estar! Porque mesmo que não tenha dores de dentes ou outros sintomas, nunca deve dispensar as visitas regulares ao dentista.

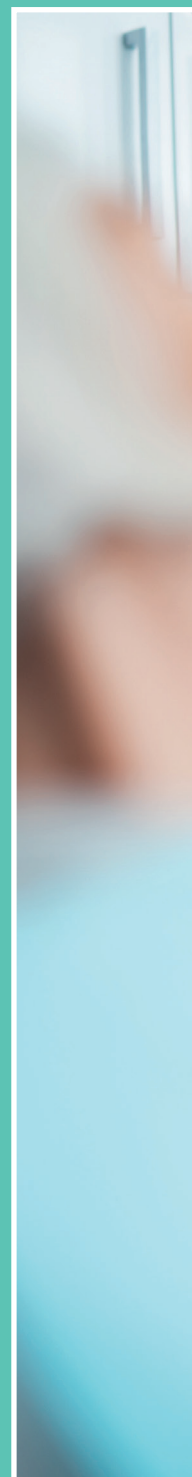
A doença oral mais frequente, a periodontite, está presente em 70% da população e em cerca de 90% dos idosos. É uma doença endémica, oculta, que se desenvolve sem ser notada

específicos. Assim, é ainda mais importante que todos os doentes prestem uma boa atenção à sua saúde oral. Nem o constrangimento sobre os supostos "dentes fracos" nem a sensação de que "já tenho bastantes outros problemas de saúde" deveriam impedi-lo de visitar regularmente o dentista e de insistir num diagnóstico completo da sua saúde oral.

A verificação regular da saúde oral é importante para todo o corpo, uma vez que a boca está particularmente exposta ao ambiente exterior. A cavidade interior húmida e quente é utilizada para ingerir alimentos todos os dias. O problema é que o açúcar contido nos alimentos não só é metabolizado no aparelho digestivo, mas também alimenta alguns dos mais de 700 tipos diferentes de bactérias que vivem na boca. As mais conhecidas são as bactérias que causam cárie dentária, dissolvendo os minerais do esmalte dentário, e levando assim a cáries nos dentes.

*A verificação regular da saúde oral é importante para todo o corpo, particularmente porque a boca está exposta ao ambiente exterior.*

durante um longo período, e as pessoas com doenças crónicas, tais como diabetes mellitus ou sistema imunitário enfraquecido, como os doentes em diálise são particularmente suscetíveis. Ao mesmo tempo, a periodontite também os expõe a riscos





## SALIVA E BOCA SECA

Devido a restrições nas quantidades de líquidos que podem ingerir, os doentes com insuficiência renal sofrem frequentemente de boca seca e salivação reduzida - um factor que promove o desenvolvimento de cáries e periodontite. Se não houver saliva suficiente, os alimentos são transportados da boca de uma forma menos líquida, e com tendência a ficarem mais resíduos nos dentes. As pastilhas elásticas sem açúcar são úteis para reduzir a boca seca, e os substitutos da saliva (por exemplo, à base de ácido hialurónico) também podem ser recomendados.





**Periodontite**  
(o termo -ite  
refere-se frequente-  
mente a condições  
inflamatórias)

As inflamações bacterianas na boca são prejudiciais não só para os dentes mas também para as gengivas e o que é conhecido como periodonto – o tecido que envolve a raiz do dente. Ao contrário da cárie, a periodontite pode estar presente durante um longo período de tempo, com o aparecimento de quaisquer sintomas. O filme bacteriano nos espaços interdentários ou nas bolsas gengivais causa inicialmente inflamação na área visível das gengivas. Isto pode ou não conduzir a sintomas tais como hemorragia nas gengivas. Se a inflamação não for detida, penetra cada vez mais nas camadas mais profundas do periodonto.

Esta inflamação progressiva acontece tão facilmente porque os dentes emergem através da pele que na verdade nos protege contra as bactérias – dando origem

a um ponto fraco sistemático, o espaço entre o dente e a gengiva. As bactérias são capazes de avançar através dessa fissura e podem até causar cárie no osso da mandíbula. Em casos extremos, isso pode tornar-se tão grave que os dentes perdem o seu suporte e caem.

#### **O PROBLEMA: INFLAMAÇÃO A LONGO PRAZO**

A perda óssea na mandíbula e a perda de dentes foram durante muito tempo consideradas como sintomas de envelhecimento. Mais recentemente, investigação médica demonstrou que estes são causados por inflamação. É por isso que o termo periodontose já não é utilizado, mas sim periodontite (o termo -ite refere-se frequentemente a condições inflamatórias). Esta descoberta também levou a que a doença seja considerada hoje como mais perigosa do que se pensava anteriormente – uma vez que a inflamação





muitas vezes não permanece limitada à zona da boca e da mandíbula, mas pode levar a doenças secundárias. Como inflamação de longa duração, a periodontite é um peso para o sistema imunitário, e isto pode levar à deterioração da saúde em doentes renais, cujos sistemas imunitários já estão enfraquecidos. A redução da periodontite é também uma necessidade absoluta para doentes transplantados, cujos sistemas imunitários são deliberadamente enfraquecidos pela medicação, de forma a reduzir as reações de rejeição.

A investigação científica sobre os efeitos da periodontite não está, de forma alguma, totalmente concluída. Existe um consenso de que a periodontite está associada a um risco acrescido de doenças cardiovasculares, AVC, e diabetes mellitus. Um estudo recente demonstrou que doentes diabéticos do tipo 2 com periodontite não tratada desenvolvem mais frequentemente doenças renais graves do que aqueles que têm gengivas saudáveis. Portanto, já existem razões mais do que suficientes para dar muito mais atenção à saúde oral do que anteriormente.

## OS PASSOS MAIS IMPOR- TANTES PARA MELHORAR A SAÚDE ORAL

### CUIDADO PREVENTIVO E MANUTENÇÃO DE SUCESSO DO TRATAMENTO

Uma escovagem correta dos dentes, quer manual quer elétrica, não é suficiente. É igualmente importante limpar diariamente os espaços interdentários, utilizando escovas especiais ou fio dental. Juntamente com a limpeza dentária profissional regular (combinada com o seu dentista), estes três elementos são fatores promissores para o sucesso na manutenção de melhores condições a longo prazo.

**DIAGNÓSTICO:** O ponto de partida é certamente um exame dentário minucioso. As radiografias podem ser utilizadas para diagnosticar claramente até que ponto a periodontite já atacou o periodonto. Uma sonda periodontal também pode ser utilizada na boca para examinar a profundidade da fissura entre o dente e a gengiva, de forma a avaliar a progressão da doença.

**Tratamento:** O primeiro passo é eliminar as causas. A limpeza da cavidade oral é utilizada para remover a película bacteriana e os depósitos nas bolsas gengivais e assim controlar a inflamação de uma forma direcionada. Os procedimentos cirúrgicos também podem ser indicados em casos de periodontite avançada.

# “EU NÃO ME VEJO COMO DOENTE”



A diálise é um passo vital — não só para melhorar a qualidade de vida, mas até mesmo apenas para sobreviver. Para doentes com insuficiência renal, ter de fazer diálise durante quatro horas, três vezes por semana, significa uma mudança muito grande no seu estilo de vida habitual. Pode-se pensar que uma situação difícil como esta teria efeitos negativos sobre o estado emocional das pessoas doentes, mas não é assim. A equipa que trabalha nos nossos centros de diálise vê, frequentemente, pessoas cheias de vitalidade e com uma energia surpreendentemente positiva — e de facto, com pensamento positivo e apoio dos amigos e da família, e estabelecendo objetivos completamente novos, é bastante possível beneficiar da nova condição e até mesmo desfrutar da vida.

*Tal como Nikolett Horváth, tratada por Niki, uma doente do centro de cuidados renais de Szombathely, que sofre de uma doença rara que a fez perder a visão quando era adolescente. Há oito anos, desenvolveu também uma doença renal que tornou inevitável a diálise ao longo da vida. Falámos com Niki para descobrir como conseguiu manter a sua atitude positiva em relação à vida – e até ser mais feliz do que muitas pessoas que não têm uma doença tão grave. Esta é a sua história.*

"Há dezanove anos, quando tinha 13 anos, desenvolvi uma doença rara que levou à perda da minha visão alguns anos mais tarde, e com o passar do tempo também causou muitos outros problemas, diz Niki. A doença afetou a glândula pituitária e os ossos, e levou à contração dos vasos sanguíneos e, no final, à insuficiência renal, de modo que precisei de tratamento por diálise".

Os últimos anos foram de muito trabalho e luta para melhorar as suas condições de vida, relata Niki. E quando ela descreve a

extraordinária carreira profissional, que seguiu apesar da doença, é difícil não se surpreender.

"Em 2014, licenciei-me com distinção em estudos de comunicação e também tenho uma qualificação OKJ (Registo Nacional de Qualificações) como jornalista." Ela gosta particularmente de radiodifusão e jornalismo, onde tem estado envolvida sobretudo nas áreas da cultura, estilo de vida e saúde mental e emocional. Niki descreve como a sua vida mudou completamente da noite para o dia, quando ficou cega.

"Estou grata por ainda ter tido a oportunidade de ver pessoas e o meu ambiente durante muitos anos antes de a doença piorar, embora tenha tido de reaprender todos os aspetos da minha vida depois de perder a visão. Lidar com tarefas diárias, transportes públicos, escola, e todas as outras áreas da vida é completamente diferente para os cegos".

**"É preciso muito tempo para se adaptar, mas viver a vida em plenitude ainda é possível como pessoa cega".**





Isso é evidente tanto na carreira profissional da Niki como na sua vida privada. As suas publicações estão disponíveis tanto em livrarias como online. Em privado, ela tenta ganhar o máximo de tempo possível para o exercício físico:

"Fiz o meu primeiro tratamento de diálise a 19 de março de 2012, mas esse ano também assinalou uma mudança na minha vida noutras áreas, porque compensei as tensões do tratamento com um pouco de diversão criativa: em 2012 lancei o meu blog VakVagány ('Cego e Resistente'), onde abordo tópicos que são importantes e interessantes para mim, na minha própria voz."

"Também já tive três livros publicados, nos quais apresento a minha cadela-guia Lili, por exemplo, e tento dar aos leitores uma perspetiva mais próxima da minha visão de vida, o que também me ajudou em grande medida a alcançar a felicidade".

Além do seu trabalho como autora, ela participa, sempre que pode, na digressão RenBike, que é organizada regularmente para doentes renais. "Há alguns anos, foi-me dada uma bicicleta tandem pela organização. Fiquei triste por saber que o evento não está a ser realizado este ano devido à pandemia. Estando de fora, pode parecer que é preciso muita energia para ter um estilo de vida tão variado, mas na verdade são estas atividades que me dão força e inspiração."

A abordagem positiva de Niki pode servir como um exemplo brilhante. Mas de onde obtém toda a energia - para além do seu trabalho criativo como autora? Como é que ela consegue sempre parecer alegre, como se se tivesse esquecido que está doente? A resposta de Niki a esta pergunta muito direta foi clara e decisiva.

"Eu não me vejo como doente. Não acredito que todas as pessoas pertençam a grupos definidos. Somos todos seres humanos. Existem algumas pessoas que nos parecem simpáticas e outras não. E esse sentimento não depende do nosso estado de saúde física. Sou uma pessoa sociável e aberta. Pessoas próximas de mim dizem que tenho um bom sentido de humor. A integração nunca foi um problema para mim em nenhuma fase da minha vida", explica Niki, antes de descrever as pessoas que a apoiaram e ajudaram a moldar a sua personalidade positiva.

### "Em casa, a família sempre teve uma perspetiva muito afirmativa."

"Pergunto frequentemente à minha mãe como conseguiu sobreviver nas últimas décadas, já que ela é a verdadeira heroína nesta história. Não consigo imaginar nada pior do que ter de assistir impotente enquanto alguém que se ama está a sofrer. A minha mãe dá sempre a mesma resposta:

**'BASICAMENTE NÃO ME CONCENTRO NO PROBLEMA, MAS SIM NA SOLUÇÃO.'**

"Essa abordagem teve uma influência realmente forte em mim. Nunca vi os meus pais mostrarem quaisquer sinais de desespero. Eles nunca fugiram, embora tivessem boas razões para o fazer, pois tivemos muitos momentos desafiantes ao longo dos anos. Mas permaneceram fortes e nunca me deram a sensação de que não havia saída para as situações. Foi isso que fez de mim o que sou hoje. É claro que muitas outras pessoas também contribuíram. Algumas fizeram parte da minha vida apenas por pouco tempo, enquanto outras estiveram comigo durante mais tempo... levaria muito tempo a listar todos os

que são importantes para mim. É, por isso, que costumo referir-me a eles, geralmente, como os meus anjos. Só espero ser capaz de lhes devolver pelo menos uma parte de tudo o que me deram."

Durante a primeira vaga da pandemia do coronavírus, Niki publicou um artigo detalhado sobre os preconceitos que as pessoas têm em relação a problemas de saúde e, em particular, sobre o tratamento de diálise. Ela já há muito tempo que se preocupava com o problema da ignorância, diz ela. "Na minha experiência, não apenas com a diálise, mas também em relação à cegueira, é geralmente apenas a ignorância que está por detrás dos vários

equivocos e falsas suposições, em vez de ódio ou malícia. Muitas pessoas simplesmente não têm ideia do que a diálise envolve... Quando me deparei com um comentário afirmando que um efeito positivo da quarentena é que as pessoas que precisam de diálise não necessitam de ir para o tratamento, fiquei chocado e senti imediatamente que há mal-entendidos que precisavam ser esclarecidos. Não podia simplesmente deixar as pessoas acreditarem que o tratamento de diálise é opcional.

Para nós, enquanto doentes, o tratamento de diálise é inevitável, na realidade, apenas sufo-



caríamos sem ele. Essa ideia foi o ponto de partida para escrever o artigo e tentar lançar uma nova luz sobre estereótipos sociais sobre doenças graves".

"Há oito anos que faço diálise no centro de Szombathely. Isso é muito tempo e pude conhecer a B. Braun e os médicos e enfermeiros que aqui trabalham. Para mim, o centro é como uma grande família, algumas das enfermeiras são como membros da minha família... Também tenho uma relação muito pessoal com outros colegas doentes. Sou muito grata à comunidade do centro de diálise, especialmente às enfermeiras, que fornecem a base para esta empresa de cuidados de saúde e estão sempre presentes para apoio mental. Para começar, durante as minhas primeiras sessões de tratamento, a minha cadela-guia, Lili, pôde mesmo vir comigo e esperou muito obediente e pacientemente até que a diálise estivesse terminada. Tenho muito que agradecer à B. Braun — não só pelo tratamento de diálise, mas também por algumas amizades que criei. Estou feliz por ter podido conhecê-los a todos, e diria que o tratamento de diálise enriqueceu a minha vida em vez de me retirar qualquer coisa. Eu não gostaria de mudar nada do que me aconteceu."

É sempre um prazer conhecer alguém que enfrentou tremendos

*"Tenho muito a agradecer à B. Braun - não apenas pelo tratamento de diálise, mas também por algumas amizades que criei. Estou feliz por ter podido conhecê-los a todos, e diria que o tratamento de diálise enriqueceu a minha vida em vez de me retirar alguma coisa. Eu não gostaria de mudar nada do que me aconteceu."*

desafios e ainda é capaz de viver uma vida equilibrada, feliz, ativa e bem-sucedida. Niki é uma dessas pessoas, e no final da nossa conversa ela acrescenta que não está a planear parar e já está a pensar em novos projetos. "Escrever fará sempre parte da minha vida, mas há também muitas outras coisas que estão a tomar forma. Por exemplo, gostaria muito de aparecer em público e espero poder ter algumas oportunidades para o fazer. Tenho muitos planos e ideias, estou a fazer progressos. Penso que é preciso viver todos os dias com consciência, tentando sempre deixar de lado as más características e hábitos. Não se pode olhar para o futuro no passado, é preciso dar passos em direção ao futuro a partir do presente.

**"Por isso, passo muito tempo a trabalhar em mim própria para poder despir-me de padrões negativos e melhorar o meu bem-estar mental."**

E a nossa conversa com a Niki termina com este conselho para a vida.





# ESTAR *bem organizado*

Muitos comprimidos e medicamentos diferentes fazem parte da vida quotidiana dos doentes em diálise. Pode ser um grande desafio manter controlo sobre todos eles e certificar-se de que não se esquece de tomar algum. Por isso, são bem-vindas todas as ajudas e ferramentas úteis que tornem mais fácil a gestão da toma de medicação.

## 1

Deve ter a certeza de que utiliza esta ajuda prática: **caixas organizadoras de comprimidos**. Estas estão disponíveis em todo o tipo de cores, formas e desenhos. Pode utilizá-las para pré-selecionar os seus comprimidos para cada dia e para as várias horas do dia. A melhor maneira é fazer isto para a semana seguinte. Pode assim verificar quando necessita de uma nova receita. Algumas farmácias também prestam o serviço de preencher as caixas para si, de acordo com as prescrições do seu médico.

## 2

**Lembretes de alarmes e apps:** Está disponível uma vasta gama de pequenas ajudas técnicas, desde lembretes, alarmes e aplicações para o seu telemóvel, utilizando sinais sonoros para o lembrar de tomar os seus comprimidos na hora certa. As aplicações atualmente também permitem digitalizar facilmente todo o seu plano de medicação num único passo, usando um código QR. Isto significa que pode obter automaticamente uma visão geral e atualizada dos seus medicamentos em qualquer altura (por exemplo, quando consultar um especialista ou numa emergência).



Apesar das caixas organizadoras de comprimidos serem práticas - quando se viaja para o estrangeiro, é frequentemente aconselhável manter os comprimidos consigo na sua embalagem original, para evitar problemas quando se entra noutra país.

O melhor é obter informação prévia sobre os regulamentos ou normas em vigor no seu destino.

## FAQs

### SEREI AINDA CAPAZ DE SER PAI COMO DOENTE RENAL EM DIÁLISE OU APÓS UM TRANSPLANTE RENAL?

Em princípio, os homens com doença renal têm capacidade de ter filhos. No entanto, a toma de certos medicamentos e a hipertensão leva, frequentemente, a algumas limitações da função erétil e a uma contagem reduzida de espermatozoides. Após um transplante renal, muitos doentes do sexo masculino recuperam a capacidade de ter filhos, aumentando substancialmente as hipóteses de reprodução. Se deseja ter filhos deverá, em qualquer caso, aconselhar-se com o seu médico.

### A LUZ DO SOL PODE SER BENÉFICA?

A luz ultravioleta excessiva envolve, evidentemente, um risco para a saúde, e faz sentido proteger-se dela com comportamento, roupa e protetor solar adequados. Mas evitar completamente a luz solar também não é uma boa ideia, porque a luz tem de facto uma influência indispensável para a saúde. Por exemplo, o corpo só pode produzir a vitamina D, que é essencial para os ossos, se armazenarmos regularmente alguma luz solar. A luz solar também assegura que o ritmo diurno e noturno do corpo e, consequentemente a produção hormonal são devidamente regulados, e é igualmente importante para a saúde mental e para o bem-estar.

### É SENSATO COMPRAR PREPARADOS VITAMÍNICOS NA FARMÁCIA PARA MELHORAR A MINHA SAÚDE GERAL?

Durante a diálise, não só as substâncias tóxicas, mas também as não tóxicas, são filtradas pelo sangue. Isto resulta, frequentemente, na perda de vitaminas solúveis em água e oligoelementos, o que pode levar ao cansaço, perda de apetite e fraca concentração. No entanto, não é aconselhável comprar preparados vitamínicos por sua própria iniciativa. É melhor esclarecer as suas necessidades com os médicos que o acompanham. Eles saberão quais as vitaminas adicionais que deve tomar de forma orientada e as que deve evitar, para além de ajustarem a sua ingestão de vitaminas relativamente aos outros medicamentos que está a tomar.



PARA A

# TRANSILVÂNIA!

MELHOR ÉPOCA PARA VIAJAR:  
A Transilvânia tem um clima continental, com verões quentes e secos e invernos frios. As temperaturas agradáveis podem ser apreciadas nos meses de maio e junho, bem como em setembro e outubro.



Târgu Mureș está localizada no norte da Romênia, nas margens do rio Mureș, e pertence à região histórica da Transilvânia. Com cerca de 140.000 habitantes, várias universidades, um teatro estatal, um jardim zoológico e uma infinidade de restaurantes e cafés a competir pelos visitantes, a cidade comercial, fundada há mais de 700 anos, há muito que se tornou num centro regional com uma vida cultural próspera.

As especialidades de doçaria da região incluem kürtőskalács (bolo de espeto ou bolo chaminé) e torta de Dobos (um bolo esponja), e muitos restaurantes oferecem goulash húngaro genuíno como prato principal. Para além do romeno, também é possível ouvir as pessoas a falarem húngaro pelas ruas — o que não surpreende, uma vez que quase metade da população da cidade ainda é orgulhosamente húngara.

O centro de cuidados renais situa-se a cerca de três quilómetros fora de Târgu Mureș, no subúrbio tranquilo e arborizado de Sângeorgiu de Mureș. Foi aqui que a B. Braun abriu o seu primeiro centro de cuidados renais na Romênia. Muitos dos funcionários que foram originalmente responsáveis pela desafiante tarefa de estabelecer o centro ainda trabalham aqui e têm muitos anos de experiência profissional e pessoal, que têm o prazer de partilhar com os seus doentes e os doentes em diálise em férias.



Um ponto de encontro para culturas diferentes, arquitetura colorida, e paisagens rurais cheias de lendas – a cidade romena de Târgu Mureș é um destino tentador para exploradores e conhecedores.

# TRANSILVÂNIA – UM EL DORADO PARA FÃS DE HISTÓRIA.

De acordo com a complexa história da Transilvânia, Târgu Mureș oferece aos visitantes um rico património arquitetónico, com edifícios fascinantes que datam da Idade Média e do Renascimento, e dos períodos barroco e arte nova dos Habsburgos.

Estes incluem a histórica Praça da Rosa, um marco da cidade, com a Catedral Ortodoxa, a Câmara Municipal e o Palácio da Cultura. O Palácio da Cultura, com os seus majestosos azulejos que brilham à luz do sol e mosaicos coloridos na fachada, é um exemplo soberbo do esplendor da arte nova na Hungria. Se estiver interessado na sua história anterior, pode subir até à fortaleza medieval, que proporciona uma vista fantástica da cidade, ou visitar a famosa Biblioteca Teleki-Bolyai, construída em 1799-1803 no estilo barroco, que alberga muitos livros extremamente valiosos.

Quando se viaja pela Transilvânia, deparamo-nos com castelos por toda a parte, bem como com as igrejas fortificadas que são característi-

cas da região — testemunhas históricas de um passado que também estava cheio de conflitos religiosos. A área em redor de Târgu Mureș é marcada por montanhas e florestas, lagos, riachos e rios e até mesmo riachos subterrâneos. Os passeios de bicicleta ao longo do rio Mureș são populares. Para além dos parques nacionais, as vinhas e adegas de renome da zona envolvente também merecem uma visita.

Sighișoara — o local de nascimento do Conde Drácula, segundo a lenda — também vale a pena visitar. A cidade é cativante, com uma variedade incomparável de paisagens coloridas, e é uma das muitas atrações turísticas bonitas e populares da região. Também vale a pena um passeio pela cidade de Brașov, que fica a menos de três horas de carro, com pontos turísticos como a Biserica Neagră (Igreja Negra). Estas são apenas duas das inúmeras viagens e descobertas recompensadoras que podem ser feitas a partir de Târgu Mureș. Transilvânia – um El Dorado para os fãs de história.



## VALE A PENA SABER

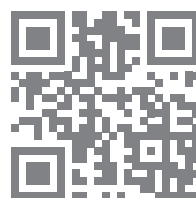
Como chegar: o Aeroporto Târgu Mureș Transylvania é um aeroporto internacional que está localizado a cerca de 15 quilômetros a sudoeste da cidade. O centro da cidade fica a cerca de 20 minutos seja de táxi, carro alugado ou minibus.

Para a sua viagem pessoal e marcações de consulta, por favor, entre em contacto com o centro, através da Sra. Alexandra Balalau, por telefone ou e-mail.

Tel.: +40 729 887 319

E-mail: [alexandra.balalau@bbraun.com](mailto:alexandra.balalau@bbraun.com)

Internet: [www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/romania/targumures.html](http://www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/romania/targumures.html)



### INFORMAÇÕES DO CENTRO DE DIÁLISE

Centro de Cuidados Renais Târgu Mureș  
1 Soarelui Str.  
547530 Sângeorgiu de Mureș  
Mureș County, Romania





# MOUSSE DE REQUEIJÃO COM MEL

## A MOUSSE DE REQUEIJÃO

Misture o requeijão, as sementes de papoila, as raspas de laranja e o mel até ficar tudo homogeneizado. Amoleça a gelatina em água fria, elimine a água em excesso, e depois derreta lentamente no sumo de laranja em lume brando (importante: nunca ferver a gelatina!). Dobre com cuidado a mistura de requeijão.

Deixe arrefecer e envolva cuidadosamente o creme chantilly. Coloque a mistura em formas de sobremesa e leve ao frigorífico durante 2 horas.

## O MOLHO

Misture 1 colher de sopa de compota de laranja e 1 colher de sopa de sumo de laranja. Regue a mousse de requeijão. Guarneça com os frutos vermelhos.





## 4 PORÇÕES

300 g requeijão com baixo teor de gordura  
2 pitadas de sementes de papoila  
Raspas de uma laranja  
2-3 colheres de chá de mel  
4 folhas de gelatina  
2 colheres de sopa de sumo de laranja  
100 g chantilly  
1 colher de sopa compota laranja sem adição de açúcar  
2 morangos e 4-5 unidades groselhas para enfeitar

O requeijão adiciona muita proteína à sobremesa. Use sementes de papoila com moderação.

Valor nutricional (todas as informações nutricionais por porção. Isso corresponde a 1/4 da receita total.)

| Energia  | Hidratos de Carbono | BE  | Proteínas | Lípidos | Potássio | Fósforo | Sódio | Água  |
|----------|---------------------|-----|-----------|---------|----------|---------|-------|-------|
| 192 kcal | 9 g                 | 0.8 | 12 g      | 12 g    | 107 mg   | 143 mg  | 36 mg | 81 ml |

Estes valores nutricionais representam valores médios, que podem diferir. Devem ser usados apenas como um guia e não substituem uma consulta com o seu médico ou nutricionista.

# VERDE É BOM PARA SI

As pessoas que gostam de cuidar de canteiros de flores ou tratar amorosamente de plantas caseiras estão também a cuidar ativamente da sua saúde – porque a jardinagem é um programa de relaxamento altamente eficaz.



Pode encontrar  
informação útil  
para a sua  
**saúde & fitness**  
no nosso website,  
[www.bbraun-dialysis.com](http://www.bbraun-dialysis.com).

Como todos sabem, as plantas e flores acalmam o espírito, e não há nada como a felicidade que vem com o cheiro de ervas frescas ou de tomates cultivados em casa. De certa forma, a jardinagem está realmente no nosso sangue. Embora hoje em dia passemos muito do nosso tempo em ambientes fechados e na frente de ecrãs, não perdemos a nossa recetividade ao poder da natureza. Especialmente na primavera, quando o sol está a voltar e tudo o que é verde começa a brotar, há um desejo irresistível de sair para o ar livre.

Mas que efeitos específicos tem cuidar de plantas na nossa saúde?





de? Nos últimos anos, a investigação médica tem descoberto mais sobre este assunto. Há agora provas de que simplesmente olhar para as plantas e ouvir os sons da natureza pode ter um efeito relaxante e pode reduzir a pressão arterial e a sensibilidade à dor. A jardinagem ativa, mergulhar as mãos no solo, o esforço físico de tratar da terra (que também beneficia o coração e a circulação) e a alegria da plantação e da colheita podem reduzir o stress, a ansiedade e a depressão. É por isso, que a terapia de jardinagem é utilizada no tratamento de suporte a doenças mentais, por exemplo. De acordo com um estudo, mesmo apenas 30 minutos de jardinagem podem reduzir os níveis

de hidrocortisona no sangue. Respira-se mais profundamente no jardim, e as avaliações mostram que a jardinagem pode até melhorar o funcionamento do cérebro. A atividade ao ar livre pode fortalecer o sistema imunitário, e dormir melhor e ter um apetite saudável depois de trabalhar ao ar livre completam a contribuição da jardinagem para uma melhoria da sensação de bem-estar.

#### **CRIAR UM AMBIENTE NATURAL E "ALIMENTAR" OS SEUS SENTIDOS**

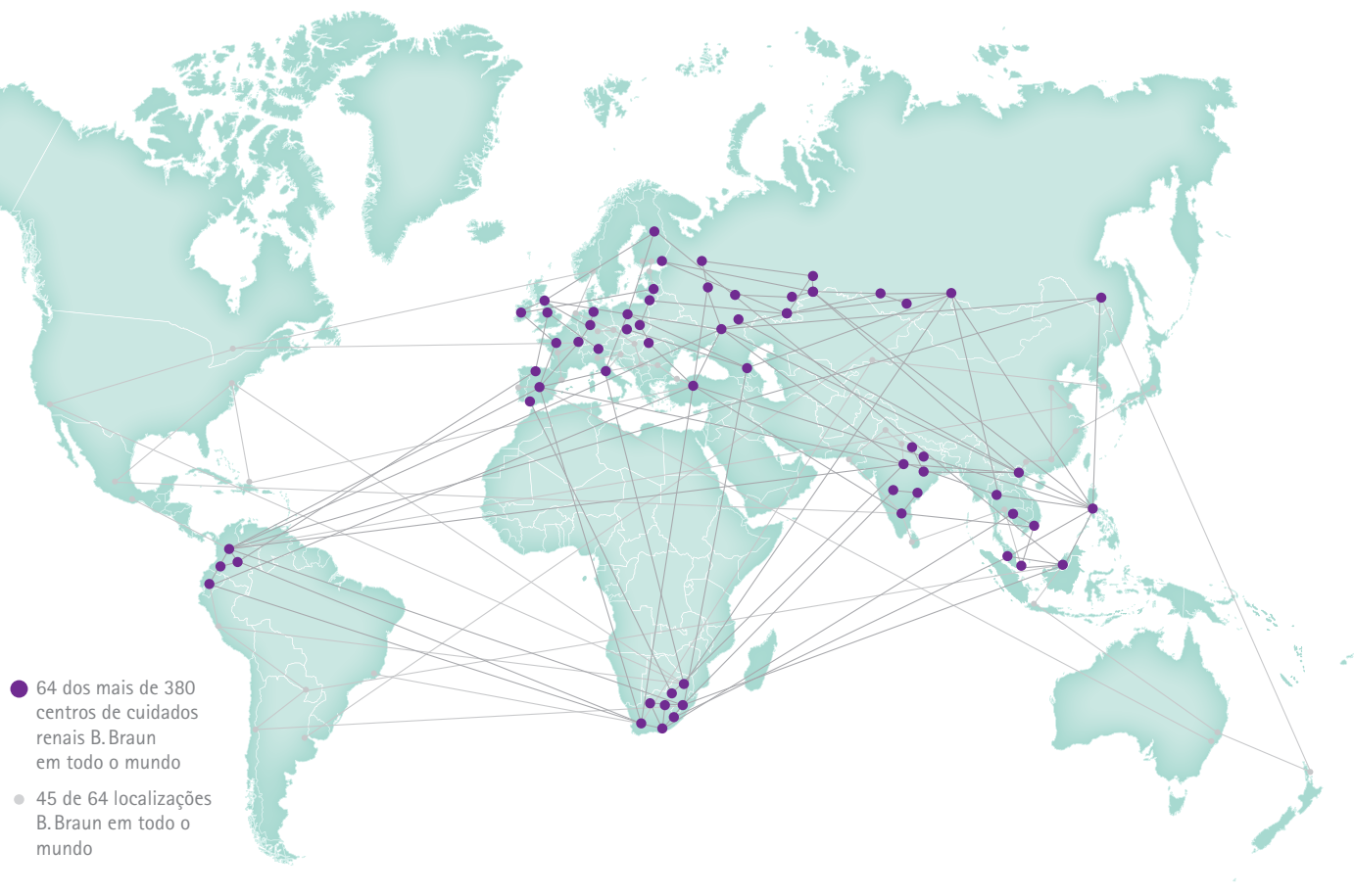
A razão mais importante para os efeitos positivos da jardinagem é provavelmente o facto de nos apelar de inúmeras formas — corpo e men-

te estão igualmente envolvidos, estão ligados à natureza e há muito alimento para os sentidos: é um passatempo que recompensa totalmente os sentidos do tato, da audição, do olfato e do paladar. E coisas que fazem os sentidos harmonizarem-se podem criar felicidade aqui e agora.

As pessoas que gostam de estar rodeadas de plantas de interior também podem usufruir dos seus saudáveis benefícios. Plantas como a Monstera, entre outras, não só proporcionam melhor qualidade do ar — como cuidar das plantas, regá-las e pulverizar as folhas tem demonstrado ter efeitos relaxantes aumentando o bem-estar. Cuidar das plantas todos os dias reforça a sua sensação de eficácia. E, ao mesmo tempo, o facto de as plantas estarem sempre a crescer ao seu próprio ritmo promove a paciência e a calma. Mesmo apenas alguns minutos de cuidado contemplativo por dia é suficiente para ter um efeito visivelmente positivo no corpo e na mente. Um pouco mais de natureza é bom para todos nós.

# 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](http://www.bbraun.pt)

## DIREITOS DE AUTOR & CRÉDITOS

EDITOR

B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Germany

EDIÇÃO

Responsável: Marcina Damm | Tel. +49 5661 71-6738 | [dialysis@bbraun.com](mailto:dialysis@bbraun.com) | [www.bbraun-dialysis.com](http://www.bbraun-dialysis.com)  
ABW Wissenschaftsverlag GmbH | Altensteinstrasse 42 | 14195 Berlin | Germany

LAYOUT GRÁFICO/IMPRESSÃO

Responsável: Marcina Damm  
Comunicação sxces AG | Wigandstraße 17 | 34131 Kassel | Germany | [info@sxces.com](mailto:info@sxces.com) | [www.sxces.com](http://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](http://www.bbraun-dialysis.com)