

share_{for}care

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Rotinas de alongamento
fazem a diferença

HISTÓRIA DE UM DOENTE

A jornada de um jovem
oferece esperança

RECEITA

Suculentos
bolos de porco
com risotto

DIÁRIO DE VIAGEM

BELA TIMIȘOARA

Uma joia romena no rio Bega



share for care

Caro leitor,

Neste momento, vivemos tempos especiais e permanecer saudável durante a pandemia é mais importante do que nunca.

O coronavírus obrigou as pessoas, em todos os lugares do mundo, a aprender a conviver com o risco. Ficar distanciados daquilo de que mais gostamos já faz parte do nosso quotidiano, como ir a espetáculos, celebrar com a família, abraços calorosos, entre outros. Certamente não é fácil para muitos de nós, mas não há alternativa.

Os doentes com doença renal crónica estão bastante familiarizados com os desafios de viver com maiores riscos para a saúde. Muitos já os enfrentam, admiravelmente, há vários anos, como Jiří Petrů, da República Checa, na "História de um doente" desta edição. Depois de ser dependente dos tratamentos de diálise por um longo período de tempo, agora pode ter novamente uma vida quase normal graças a um transplante de rim.

Esta nova edição da *share for care* tem também como objetivo ajudá-lo a tornar a sua rotina diária, com a doença, mais confortável. Se está entre os doentes que consideram desagradável a preparação para a diálise, leia o nosso "Dossier especial", que aborda a dor por punção, mas também, as formas de a controlar. Poderá encontrar ainda, algumas dicas sobre as roupas adequadas para o inverno, que o vão ajudar a tornar a sua vida mais confortável nestes meses mais frios. Na secção "Estilo de Vida Saudável", convidamo-lo a realizar alguns exercícios de alongamento. E, por último, mas não menos importante, poderá começar a fazer alguns planos de viagem, por exemplo, para a encantadora cidade de Timișoara na Roménia, que atualmente se encontra renovada, sendo a Capital Europeia da Cultura de 2021.

Como sempre, esperamos pelas suas notícias e comentários. Envie-nos um e-mail para dialysis@bbraun.com com um assunto que seja do seu interesse, mantenha-se otimista e cuide bem de si neste período desafiante que atravessámos.

Cumprimentos da sua equipa editorial,



Christopher Boeffel



Martin Kuhl

04

NOTÍCIAS

Uma nova era?
Implantes de rim artificial
em fase de testes.

06

DOSSIER ESPECIAL

Aceder à corrente sanguínea
através da fístula é mais
do que uma punção.
Aprenda sobre este
1.º passo vital no
tratamento de diálise.

10

HISTÓRIA DE UM DOENTE

Diagnosticado aos quinze anos, um
jovem da República Checa relata
a sua jornada para um transplante
bem-sucedido.

20

RECEITA

Deliciosos e reconfortantes:
rolinhos de lombo de porco com
risotto de queijo Brie.

14

DICAS

Para doentes renais, decidir o
que vestir é mais que apenas
uma questão estética.
Saiba como se proteger do
frio à medida que as
temperaturas descem.

22

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A arte do alongamento:
uma rotina simples que ativa e
relaxa o corpo.
Os resultados vão fazê-lo
sentir-se bem.

16

DIÁRIO DE VIAGEM

Viaje no tempo enquanto
explora uma das atrações
naturais e culturais da
Roménia: Timișoara — a cidade
nas margens do Rio Bega.

O INÍCIO DOS TRATAMENTOS DE DIÁLISE CAUSA ANSIEDADE AOS FAMILIARES



Uma pesquisa na Grã-Bretanha investigou mudanças na qualidade de vida dos doentes e dos seus familiares, causados pelo início dos tratamentos. Embora os doentes relatassem melhorias significativas na sua qualidade de vida desde o início, os seus familiares sentiram que os ajustes necessários provocaram ansiedade. No entanto, a sua qualidade de vida melhorou novamente após 12 semanas. Os investigadores sugerem que fornecer serviços educacionais e de aconselhamento podem, no futuro, ajudar os doentes e os seus familiares a lidarem melhor com o stress causado pela nova situação clínica.

IMPLANTE DE RIM ARTIFICIAL ENTRA EM FASE DE TESTES

A investigação levada a cabo sobre rins artificiais implantáveis obteve avanços significativos, de tal forma que já é possível ser testado nos primeiros doentes. Os testes dos dispositivos bio-híbridos, que consistem em filtros de microchip e células renais vivas, estão a decorrer na Universidade da Califórnia em São Francisco (UCSF) e na Universidade Vanderbilt, nos Estados Unidos. Os investigadores acreditam que seja possível disponibilizar comercialmente o implante de rim artificial, assim que os testes forem concluídos e o FDA aprovar.

INSUFICIÊNCIA RENAL E PERDA DE AUDIÇÃO

Estudos revelam que os doentes com função renal reduzida apresentam maior risco de perda auditiva. De acordo com o mais recente estudo realizado na China, o risco aumenta à medida que a função de filtragem do rim se deteriora. Os investigadores recomendam que os testes de audição devem ser incluídos nos planos de tratamento dos doentes desde o estágio inicial, para que o desenvolvimento de perda auditiva seja evitado em tempo útil.

MEMORIAL DE AGRADECIMENTO AOS DADORES DE ÓRGÃOS

Os doentes que receberam órgãos têm o desejo de agradecer aos seus dadores e às respetivas famílias. Para este efeito, será erguido um monumento, no hospital Charité, em Berlim. Através de uma escultura em forma de espiral, o monumento pretende simbolizar os efeitos positivos da doação de órgãos. Os impulsores do projeto apelidaram o monumento de DANK-Mal (um jogo entre Denkmal, monumento e Dank, que

significa obrigado). Julia Klöckner, política alemã e porta-voz da Kidney Campaign Patient Foundation (Patientenstiftung Aktion Niere), afirma que a escultura será "um lugar central para reflexão pessoal e para reunirmos e expressarmos a gratidão pública "Quando forem anunciados os vencedores do concurso artístico para o design da escultura, quem pretender apoiar esta notável iniciativa e expressar a sua gratidão

pessoal poderá participar, ativamente, na criação do DANK-Mal, através de um donativo. A ação promove o reconhecimento público dos heróis dadores de órgãos e a consciencialização pública sobre a importância da doação de órgãos. Mais informações, em:

<https://www.aktion-niere.de/dank-mal>

Raios ultra violeta

PARA TRATAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL ALTA

Até agora, a ciência concentrou-se nos efeitos cancerígenos dos raios ultravioleta. Contudo, muito pouca pesquisa foi realizada no sentido de conhecer os efeitos terapêuticos da luz solar. De acordo com um estudo recente, que incluiu mais de 300 mil doentes em tratamentos de diálise, demonstrou que a aplicação direcionada de raios UVA e UVB tem efeitos positivos.

Os investigadores descobriram que a pressão arterial dos doentes pode ser reduzida com sucesso, através da fototerapia, particularmente com raios UVB, independentemente da temperatura externa.

SUPERANDO A DOR

Para alguns doentes é apenas uma pequena "picada", mas para outros é um momento difícil durante o tratamento diário:

Referimo-nos à punção da fístula, quando duas agulhas são inseridas no braço. Esta situação decorre, aproximadamente trezentas vezes por ano, na vida dos doentes em tratamentos de diálise. Por isso, é ainda mais importante que a carga psicológica e física envolvida seja a menor possível.

A punção da fístula leva apenas alguns instantes, mas para alguns doentes o procedimento envolve dor e ansiedade. No entanto, existem estratégias e técnicas eficazes disponíveis para superar ambos.

No topo da lista está a qualidade. Num centro de cuidados renais, pode-se presumir que todos os envolvidos responderão de forma atenciosa às sensibilidades dos doentes e aplicarão os melhores métodos de controlo da dor. Este processo começa desde a preparação detalhada, projetada para criar um ambiente descontraído para todos os envolvidos — incluindo luz natural brilhante, uma área de tratamento arrumada e imaculadamente limpa com todos os materiais necessários para a punção da fístula. O profissional que está responsável pelo tratamento, deve transmitir tranquilidade aos doentes, de forma a que o doente fique sereno.

O QUE PRECISA DE SABER SOBRE ACESSO E TÉCNICAS DE PUNÇÃO

Para limpar as substâncias tóxicas do sangue durante a hemodiálise, é necessário uma via de acesso à corrente sanguínea que permanecerá constantemente reutilizável. Idealmente, esta será uma fístula arterio-venosa (fístula AV) — um vaso sanguíneo especial de alto desempenho que é criado cirurgicamente para conectar uma artéria a uma veia. A fístula costuma ser colocada perto do pulso no antebraço. Contudo, também pode ser posicionada mais acima, no braço — na parte interna do cotovelo, por exemplo. Em doentes com vasos sanguíneos finos com danos devido a doença anterior, um vaso sanguíneo artificial (feito de material sintético) pode ser usado como alternativa à fístula AV e pode ser puncionado exatamente da mesma forma, após a ferida estar completamente cicatrizada. Isso é designado de prótese AV.

Existem três técnicas diferentes disponíveis para puncionar o acesso vascular: punção em "botoeira", punção em área e punção em escada. Na punção em "botoeira", é sempre utilizado o mesmo canal de agulha. Para a área de punção são utilizadas duas secções curtas do comprimento total da fístula. Na punção em escada, o local da punção é deslocado alguns milímetros, a cada sessão de hemodiálise de modo a que toda a extensão da fístula seja aproveitada.





A PUNÇÃO ENVOLVE CONFIANÇA

O que acontece exatamente durante um procedimento de punção? Os primeiros passos incluem uma preparação cuidadosa da fístula. Alguns aspetos importantes, passam pelo posicionamento correto do doente e do seu braço, bem como o posicionamento ideal da bandeja, contendo os materiais do profissional responsável pelo início do tratamento que, idealmente, vai explicar tudo e alertar o doente para cada etapa durante a preparação do local da punção. A comunicação clara cria um sentimento de confiança. No contexto do tratamento centrado no doente, também inclui uma discussão aberta sobre qual a pessoa que deve preferencialmente puncionar a fístula, uma vez que as fístulas diferem, dependendo dos casos. É também, necessário avaliar a qualidade da fístula e, em seguida, esclarecer a melhor forma para realizar este procedimento específico de punção com sucesso e com o mínimo de dor possível. Em fístulas recém-criadas ou "difíceis", por exemplo, um médico que já tenha vasta experiência pode iniciar o tratamento e, de seguida, orientar os assistentes.

Para os doentes em diálise, a experiência, o talento e o compromisso de quem realiza a punção representam aspetos importantes do tratamento. Desenvolver um sentimento de confiança é uma parte decisiva do sucesso do tratamento, os doentes não devem hesitar em fazer questões e obter explicações sobre os métodos disponíveis para reduzir a dor. Este procedimento pode envolver muitos detalhes, até a direção em que a agulha é posicionada: se a punção for realizada com o bisel apontado para baixo, há menos lesões na pele e os doentes relatam menos dor do que quando o bisel da agulha está apontado para cima. Pode também questionar sobre outras formas possíveis de reduzir a dor. Por exemplo, alguns centros de tratamento começaram recentemente a usar a tecnologia de ultrassom móvel para introduzir as agulhas de diálise de forma direcionada para locais de difícil acesso vascular. Apesar de levar um pouco mais de tempo, pode ajudar a evitar tentativas fracassadas e, geralmente, resulta numa maior confiança para os doentes e para os membros da equipa que os tratam.

SAIBA QUAL A TÉCNICA DE PUNÇÃO MAIS ADEQUADA PARA SI

Enquanto a primeira etapa para reduzir a dor, envolve minimizar a ansiedade e estabelecer elos de confiança, na etapa seguinte o médico e o doente necessitam de chegar a um acordo sobre a técnica de punção mais adequada. Uma das maiores dificuldades passa pela técnica em escada — o método de punção preferível do ponto de vista médico — é mais exigente e, geralmente, está associada a maior dor na inserção da agulha do que o método de punção em área. Por utilizar toda a extensão da fístula, a técnica em escada é o método mais indicado para reduzir riscos como estenose (estreitamento dos vasos sanguíneos) e formação de aneurismas. No entanto, apesar disso, muitos doentes preferem a punção em área, porque ao concentrar-se numa pequena zona dessensibiliza os nervos e leva à substituição do tecido conjuntivo normal sensível à dor por tecido cicatricial insensível. O resultado é redução da dor. Idealmente, a dor deverá ser desconsiderada e não deve ser o fator determinante da escolha da técnica de punção. As dicas seguintes podem ser utilizadas para garantir um maior sucesso.

A ESTRATÉGIA CONTROLO DE DOR MAIS ADEQUADA

Uma forma útil de controlar a dor são pomadas ou emplastros anestésicos localmente ativos, que são aplicados uma ou duas horas antes da punção, para garantir resultados mais eficazes. A crioterapia — aplicação de frio no local da punção — também reduz a dor com sucesso. Imediatamente antes da punção, a bolsa de gelo é envolvida num pano e aplicada sobre a fístula por alguns minutos. A aplicação de gelo reduz a perfusão sanguínea, a temperatura da pele e a velocidade de condução nervosa, evitando a inflamação e reduzindo a sensibilidade à dor.

Os comprimidos analgésicos são menos adequados, mas se já fizerem parte da terapia da dor em curso, por exemplo, para dor tumoral ou nas costas, o tempo e o medicamento usado podem ser ajustados para que também sejam eficazes durante o procedimento de punção. Os exercícios de relaxamento mental podem auxiliar no alívio da dor, da ansiedade e a tensão, como os exercícios usados no treino autógeno ou no relaxamento muscular progressivo. Ouvir música também tem efeitos relaxantes e analgésicos. Se precisar de outro tipo de ajuda para superar emocionalmente a ansiedade da punção, o acompanhamento psicológico também é aconselhável, uma vez que poderá identificar com sucesso formas suaves e sem stress de lidar com a dor e a ansiedade.

A autopunção é uma forma particularmente ativa de controlar a ansiedade sobre a dor provocada pela inserção da agulha. Os doentes fisicamente aptos a fazê-lo e que receberam formação adequada dos profissionais que os acompanham, adquirem um controlo muito elevado. Pergunte à equipa responsável pelo tratamento, se a autopunção pode ser uma opção adequada ao seu caso. Os doentes que deram esse passo, regra geral, estão muito descontraídos no que concerne à dor. Como conhecem melhor o seu próprio corpo, muitas vezes é realmente

“só uma picada.”



Em setembro, Jiří Petrů, foi submetido a um transplante de rim com sucesso. Aparentemente parece saudável. Jiří é uma pessoa que leva a vida com leveza, olhando sempre para o panorama geral. Talvez seja esta abordagem que permitiu com que enfrentasse mais facilmente os problemas médicos que o atormentavam desde a juventude, geralmente com uma dose de humor.

EU NAVEGO PELA *vida!*

PUBERDADE E GLOMERULONEFRITE CRÔNICA

Jiří foi confrontado com uma dura realidade, quando tinha apenas quinze anos. Durante um exame de rotina realizado na escola, foi descoberta proteína na sua urina. Seguiu-se um internamento em Ivančice. Depois de uma série de exames, os médicos deram o seu veredicto: inflamação crónica dos rins. Se Jiří tivesse sido diagnosticado em adulto, o seu mundo certamente teria entrado em colapso.

Na altura era um adolescente e, embora tenha passado as férias de verão num hospital, olhou para o seu caso como uma aventura emocionante que não se vive todos os dias. Um quarto com oito camas, novos amigos, tocar guitarra no pátio do hospital. Aparentemente, tudo estava bem. A condição aguda de Jiří foi tratada com uma dose forte de antibióticos, mas o seu diagnóstico era definitivo. A inflamação crónica não tinha sido curada.

Inicialmente, não teve mais problemas graves com a doença e agiu como se nada de errado tivesse acontecido. Praticamente, viveu como qualquer outro adolescente, mas teve que tomar as devidas precauções para proteger os seus rins. Limitando os seus movimentos, interrompendo a prática de desporto, mantendo uma dieta sem álcool e, se possível, evitando constipações. Todas essas restrições levaram-no a decidir que ir para a escola industrial, em Brno, onde tinha sido aceite, não seria uma boa opção, tendo em conta, o seu tipo de patologia. Os pais de Jiří fizeram tudo o que estava ao seu alcance para conseguir uma transferência para uma escola em Ivančice, o que tendo em conta o regime comunista do país não era uma tarefa fácil. Finalmente conseguiram e Jiří começou a estudar em Ivančice. Esta mudança forçada de escola acabou por ter algumas consequências positivas, uma vez que lhe facilitou a entrada na Universidade de Tecnologia de Brno para estudar TI, área em que continua a trabalhar até hoje.

Ele sente-se ótimo, relaxando junto à água com uma cana de pesca na mão, satisfeito com o rumo que a sua vida tomou.

DO ANGIOGRAMA À DIÁLISE

Jiří viveu uma vida normal, evitando sempre que a sua condição renal crónica piorasse. O seu estado clínico começou a piorar após ter realizado um exame de angiografia, que usa um agente de contraste e é prejudicial aos rins. 2015 chegou e, devido ao agravamento dos resultados dos testes, Jiří teve de iniciar diálise em Ivančice. Paralelamente à diálise, começou a ser seguido regularmente por um cardiologista. Adaptando-se mais uma vez a esta circunstância que a vida lhe impôs. Três vezes por semana, submetia-se a um tratamento de diálise de cinco horas no período da tarde e planeava o seu trabalho e a sua vida pessoal em torno da terapêutica. Escolheu intencionalmente a diálise clássica, porque se encaixava melhor com o seu trabalho. De manhã, cuidava dos seus compromissos mais importantes e, nos dias de "folga" da diálise, visitava os clientes. Um ano depois, foi colocado numa lista de espera de transplante. Porém, nessa altura o seu coração falhou e Jiří passou quase dois meses nas unidades de trauma e cuidados intensivos em Brno. Depois do seu coração ter recuperado e quando tudo estabilizou, foi recolocado numa lista de espera de transplante de rim.

A FILHA DE JIŘÍ QUERIA DOAR-LHE UM RIM

Numa noite de sábado, em fevereiro, o telemóvel de Jiří tocou com a notícia de que tinha surgido um dador. Infelizmente, nessa altura, Jiří estava constipado e o transplante não se realizou. Contudo, nem isso o desanimou. Pelo contrário, o telefonema tornou-o mais

esperançoso devido ao facto de não ter que aguardar muito tempo por uma segunda oportunidade. A 30 de setembro do mesmo ano, foi contactado novamente, e às três da manhã, Jiří foi transplantado com sucesso. Apesar de admitir que a filha se ofereceu de imediato para doar um rim, nunca considerou seriamente a oferta com receio de que algo de mal lhe pudesse acontecer.

O TRANSPLANTE E

O REGRESSO ÀS MARGENS DO RIO

O transplante teve um impacto enorme na vida de Jiří. Depois de passar anos a fazer diálise e medicação, pôde novamente aproveitar ao máximo o seu tempo, viajar, pescar e até praticar desporto. Na sua juventude praticou vólei e ténis. Atualmente, está a redescobrir as caminhadas e a natação. Jiří tenta ser ativo fisicamente, porque as restrições alimentares e a falta de movimento provocam um aumento de peso na maioria dos doentes. Antes de iniciar o tratamento de diálise, muitas coisas estavam fora dos limites. Hoje, pode desfrutar da experiência de poder comer melancia, pêssego ou fígado novamente. Jiří nunca teve um sonho ou objetivo ao longo da sua vida. O seu desejo era viver uma vida normal, ter uma família, trabalhar muito e alcançar objetivos menores. Queria estar ao lado dos filhos e ajudá-los, fazer o seu trabalho e viajar. Graças ao transplante, tudo isto se tornou realidade, e está feliz por se libertar de alguns dos sintomas que acompanham a doença renal, como as dores nas articulações.



FALÊNCIA RENAL TERMINAL

A insuficiência renal terminal é entendida como uma condição em que os rins não conseguem desempenhar permanentemente a maioria das suas funções, nomeadamente a mais importante das quais é filtrar o sangue. Pode ser realizada uma biópsia renal ao doente, onde é colhida uma pequena amostra de tecido do córtex renal. O exame microscópico determina que a maioria dos glomérulos renais, que servem para criar a urina primária, apresentam cicatrizes irreversíveis. "Esta condição não pode ser tratada regenerando o tecido renal, só é possível através da substituição da função renal por diálise ou transplante", explica o diretor-clínico do centro de diálise de Ivančice, Dr. Jakub Ševčík.

Jiří Petrů foi diagnosticado com insuficiência renal terminal através de uma biópsia que demonstrou glomerulonefrite crónica. Começou a fazer diálise, regularmente, em agosto de 2015. "Um ano depois, teve a oportunidade de um transplante de rim. Foi imediatamente submetido a todos os exames necessários para ser colocado na lista de espera. Tudo correu bem e, no final de setembro, três anos depois, foi encontrado um dador e Jiří foi submetido à operação de transplante com sucesso. O transplante de rim está a funcionar muito bem até hoje", acrescenta o seu médico assistente Dr. Jakub Ševčík.

Roupa adequada

No inverno, é particularmente difícil para os doentes em diálise manterem-se quentes e, simultaneamente, estarem vestidos de forma adequada para os tratamentos. Deixamos-lhe algumas sugestões para se proteger do frio, ao mesmo tempo que evita problemas de pele, como prurido (comichão) ou alergias.

1

Cuide de si com qualidade e conforto: as roupas devem ser quentes e adequadas para peles sensíveis. Os tecidos de algodão são recomendáveis. No inverno, opte por roupas de lã que não contenham materiais nocivos.

2

Certifique-se de que a fístula está protegida e não está contraída. Roupas largas com fechos de velcro, zíper (fecho de correr) ou magnéticos são uma escolha confortável.

Descubra qual o tipo de roupa adequada, durante o tratamento. As roupas devem ser confortáveis e a fístula deve ser facilmente acessível. Assim, reduzirá o tempo de tratamento e o risco de infeção, vai impedir que sinta frio durante o tratamento e dar-lhe-á mais privacidade. Por exemplo, não tem que tirar peças com mangas muito apertadas. Roupas com aberturas nas mangas de fecho fácil são práticas, por exemplo, com um fecho para permitir um acesso fácil à fístula.

3

FAQs

A DIÁLISE PODE LEVAR À PERDA DE CABELO?

É comum que a doença renal tenha efeitos na pele e no cabelo. O cabelo é composto por proteínas, portanto, a ingestão inadequada de proteínas, assim como a deficiência de zinco e problemas de tiroide, podem causar cabelos secos e quebradiços ou ainda queda de cabelo. Converse com o seu médico sobre o problema e certifique-se de tratar o seu cabelo com cuidado, evitando permanentes, pinturas e elásticos apertados. Na maioria dos casos, a perda de cabelo é apenas temporária. Peça sugestões de penteados ao seu cabeleireiro de forma a deixar o seu cabelo mais bonito enquanto recupera.

GORDURA SAUDÁVEL – UMA CONTRADIÇÃO?

Não. Embora a gordura seja o nutriente mais rico em energia, pode ter efeitos prejudiciais ou benéficos, dependendo da sua composição. O aspeto crucial da ingestão de gordura não é apenas a quantidade certa, mas também os componentes, os ácidos gordos.

Os ácidos gordos saturados, são encontrados principalmente em alimentos de origem animal, como carne, salsichas, queijo e em doces, por isso devem ser consumidos em pequenas quantidades. Por outro lado, os ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados possuem efeitos benéficos nos níveis de colesterol e reduzem o risco de doenças cardiovasculares. Estão presentes no azeite, nozes e peixes de água salgada com alto teor de gordura, como o arenque, a cavala e o salmão, que devem ser incluídos na dieta regularmente.

QUAL O MOMENTO INDICADO PARA CONSULTAR O DENTISTA?

Deverá agendar todo o tipo de exames e procedimentos médicos em que ocorra risco de sangramento, por exemplo, dentista, dermatologista ou gastroenterologista, para os dias em que esteja livre dos tratamentos. Durante a diálise, o sangue é diluído com anticoagulantes como a heparina, havendo um maior risco de sangramento por algumas horas após o tratamento. Deverá sempre alertar o especialista em questão, para que o procedimento seja planeado.

QUEM É ELEGÍVEL PARA HEMODIÁLISE EM CASA?

Além das condições de habitabilidade, há outros requisitos importantes para domiciliar o tratamento de diálise. Estes incluem um quadro clínico estável e uma grande dose de motivação e iniciativa pessoal. Os doentes que realizam tratamentos de diálise em casa ganham mais liberdade e independência nas suas rotinas diárias.

Os intervalos de diálise têm menor duração e as sessões de tratamento possuem uma maior periodicidade, garantindo uma elevada qualidade terapêutica, bem como uma melhoria no estado de saúde. No entanto, os doentes domiciliados têm muito mais responsabilidades. É essencial que esteja disposto a participar ativamente no tratamento e a aprender muitos dados novos. Sugerimos que se aconselhe junto do médico para perceber qual o método de diálise mais adequado.



Como chegar a Timișoara: pelo Aeroporto Internacional Timisoara Traian Vuia (TSR). O centro da cidade fica a 8 quilómetros de distância e o trajeto poderá ser realizado de táxi ou autocarro expresso. Mais informações disponíveis em:

www.timisoara-info.ro

HORA DE VIAJAR

ATÉ AO *Rio Bega*

A cidade de Timișoara, na Roménia, oferece uma atmosfera multilingue, um espírito voltado para o futuro e uma zona rural próxima repleta de natureza intocada.

Timișoara está localizada no extremo oeste da Roménia, perto da fronteira com a Hungria e a Sérvia. Com uma população de mais de 300 mil habitantes, é a terceira maior cidade do país e tem vivido um *boom* económico e cultural desde o ano 2000. Atualmente está a preparar-se para um ano especial como Capital Europeia da Cultura 2021.

O Centro de Cuidados Renais Timișoara está localizado a sul do rio Bega, que corre em semicírculo em torno do centro da cidade. A ponte Podul Decebal é considerada a mais bonita das catorze pontes que cruzam o rio. A maior parte da cidade antiga foi renovada: quase quinze mil edifícios históricos pintados em amarelo de Schönbrunn e outras cores pastel são uma memória de que Timișoara já fez parte do Império Austro-Húngaro.

Os vestígios de história podem ser encontrados em cada esquina, no que é hoje uma cidade universitária e metrópole de negócios. A primeira menção documentada de Timișoara data do século XII. Ao longo dos séculos, vários povos diferentes estabeleceram-se na região de Banat e deixaram o seu legado cultural. Destruída pelos tártaros em 1241, Timișoara foi reconstruída e pertenceu várias vezes ao Reino da Hungria, ao Império Otomano e depois aos Habsburgos na Áustria, e foi atribuída à Roménia, após a Primeira Guerra Mundial. Ainda hoje é possível ouvir uma mistura de romeno, alemão, húngaro, sérvio, inglês e italiano nas ruas da cidade.

A cidade floresce, principalmente durante os meses de verão: festivais, concertos de rua e as amenas temperaturas noturnas mantêm a vida nas ruas vibrante, pela noite dentro. A área da fortaleza central em torno da praça mais antiga da cidade, a Piața Unirii (Praça da Catedral), tem muitos edifícios religiosos e palácios que valem a pena ver, incluindo a Catedral de Timișoara e o Palácio Episcopal Ortodoxo Sérvio de estilo barroco. Cafés, lojas e palácios residenciais que datam do início do século XX alinham-se na ampla Piața Victoriei, a principal avenida da cidade. Durante a Revolução Romena de 1989, que culminou com a queda do ditador Nicolae Ceaușescu, Piața Victoriei foi um cenário central para manifestações em massa. Hoje, a escultura Crucificarea, criada pelo artista plástico Paul Neagu, homenageia as vítimas da revolução. Poderá desfrutar

das áreas verdes da cidade no Jardim Botânico, no Parque das Rosas na margem norte do Bega e no Parcul Central, onde existem inúmeros bustos que formaram a "Avenida das Personalidades", desde 2009.

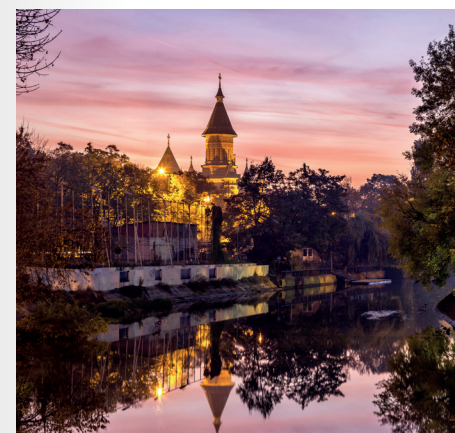
Excursões ao campo selvagem e romântico que cerca a cidade também devem ser incluídas no roteiro — as montanhas Banat e o Parque Nacional Nera Gorge-Beușnița, com as suas cascatas e lagos verde-esmeralda, situados nas lendárias montanhas dos Cárpatos — a cordilheira de 1 500 km de comprimento da Europa Central e Oriental, onde o tempo parece ter parado e onde ainda podem vislumbrar ursos pardos, lobos e linces.

Centro de Cuidados Renais Timișoara
28 Gheorghe Ranetti Strada | 300417 Timișoara (Roménia)

INFORMAÇÃO

Para o planeamento pessoal de viagens e consultas,
entre em contacto com a Sra. Claudia Spatariu, por telefone ou e-mail.
Tel.: +40 356 460 778 | e-mail: claudia.spatariu@bbraun.com | Internet:
<https://www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-carecenters/europe/romania/timisoara.html>

CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA 2021



Lombo de porco Rolos

EM RISOTTO DE BRIE

4 PORÇÕES

- 4 porções de lombo de porco, 125 g cada
- Pimenta branca moída na hora
- 1 pitada de açúcar
- 100 g de queijo creme
- 4 raminhos de salsa
- 1 cebola branca pequena descascada e em cubos
- 4 colheres sopa de azeite
- 200 g de arroz risotto (por exemplo, arborio)
- ½ l de caldo de vegetais ou carne sem sal
- Cerca de 100gr de queijo Brie
- Alecrim e tomilho
- 4 colheres de sopa de vinagre balsâmico branco
- 2 colheres de sopa de natas batidas
- 1-2 tomates secos cortados em tiras finas
- 1 raminho de alecrim e tomilho para enfeitar

O LOMBO DE PORCO

Corte o lombo de porco em tiras de 1,5 cm de espessura no sentido do comprimento e alise-o com um martelo de carne. Tempere com açúcar e pimenta. De seguida, espalhe o queijo creme no lombo. Pique a salsa e polvilhe sobre o queijo. Enrole o lombo como se fosse um pauzinho de canela, use um palito ou fio de cozinha para amarrá-lo. Aqueça o óleo numa panela e sele a carne, assim que estiver bem quente, nos 4 lados. Continue a assar no forno a 160.º (grelha inferior e superior ligadas) por 10 minutos. Deixe repousar por 5 minutos antes de servir.

PARA FAZER O RISOTTO DE BRIE

Refogue a cebola no azeite, acrescente o arroz e aloure. Em lume bem quente adicione o caldo lentamente em porções de 25 ml, mexendo sempre. Cozinhe até que o arroz esteja al dente e o líquido se reduza a um molho bem espesso. Assim que tenha atingido o ponto, adicione o brie e as ervas. Finalize com vinagre balsâmico e natas batidas a gosto.

Para servir, coloque no prato os rolos de lombo de porco cortados em viés, os tomates secos e os raminhos para enfeitar. Se tiver algum molho da carne use-o para regar o prato.

Valor nutricional (todas as informações nutricionais por porção. Isso corresponde a ¼ da receita total.)								
Energia	Hidratos de Carbono	BE	Proteínas	Lípidos	Potássio	Fósforo	Sódio	Água
600 kcal	42 g	3.5	41 g	30 g	674 mg	422 mg	372 mg	213 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.



O lombo de porco e o queijo brie são excelentes fontes de proteína. O arroz possui baixo teor de potássio.

Alongue connosco!

Fazer alguns exercícios de alongamento suaves tem um efeito positivo na sua mobilidade, ajudando-o a melhorar o seu bem-estar.

Fletir e alongar traz inúmeros benefícios, como perceberá ao acordar no dia seguinte. Os exercícios de alongamento são um pouco mais intensos. No desporto, regra geral têm como objetivo libertar e aquecer os músculos antes e após o treino. Servem também para melhorar a mobilidade. Não importa a sua condição, o alongamento após a atividade física ajuda o corpo a "desanuviar" e a relaxar.

Exercícios suaves de alongamento podem igualmente ser incluídos na sua rotina diária para evitar danos musculares e no sistema nervoso, melhorar o desempenho e ter um efeito positivo no seu bem-estar. Alguns minutos dedicados a exercícios de alongamento podem levar a uma mobilidade visivelmente melhor e à manutenção da flexibilidade, mesmo nos casos em que os movimentos diários e as caminhadas curtas já se tornaram um pouco difíceis.

ATIVANDO E RELAXANDO AO MESMO TEMPO

Há uma distinção entre o alongamento estático, isto é, mantendo um estado de tensão, e o alongamento dinâmico, onde o músculo é alongado e solto novamente num movimento alternado.

Quando realizados corretamente, os exercícios de alongamento têm um efeito positivo nos músculos e tendões, bem como no tecido conjuntivo ao redor dos músculos, chamado fáscia. Este tecido fornece-lhe suporte, dando forma às diferentes partes do corpo e protegendo-as contra o excesso de esforço.

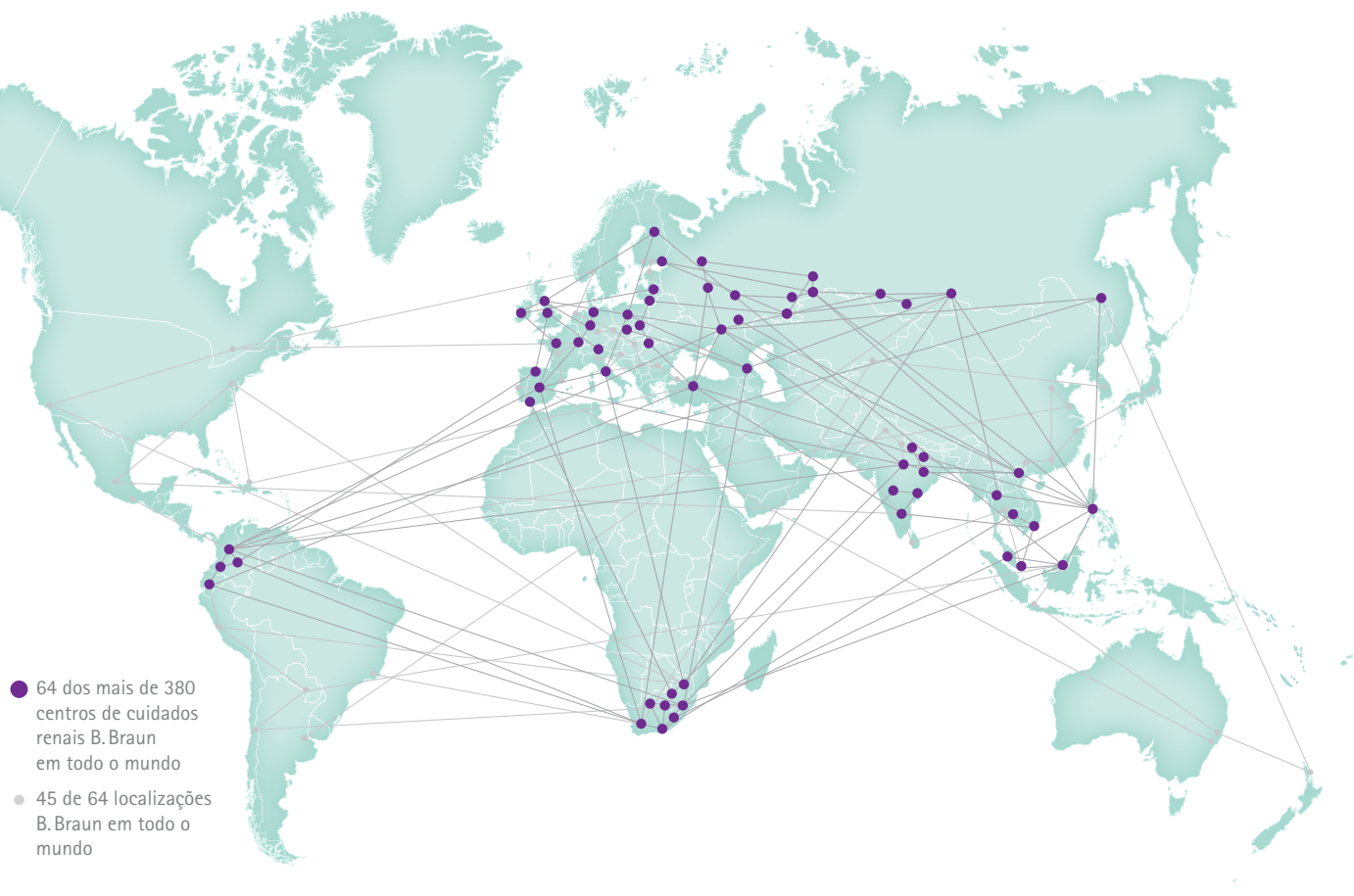
O alongamento torna as fibras mais flexíveis, elásticas e estáveis, os movimentos mais soltos e leves. O resultado é uma melhor mobilidade e redução da dor durante o movimento. Além disso, os exercícios de alongamento estimulam a circulação sanguínea no músculo e, portanto, têm também um efeito de ativação, fortalecimento e a prevenção de lesões, ao mesmo tempo, que evitam câibras musculares incômodas.

Os exercícios de alongamento nunca devem ser executados de maneira brusca ou rápida, devem ser confortáveis e qualquer dor que surgir é basicamente um sinal claro para parar. Recomendamos-lhe preparar o corpo para o alongamento com alguns exercícios de aquecimento simples, por exemplo, caminhar no local por alguns minutos. O indicado será contactar um profissional para verificar os exercícios mais adequados. Vai descobrir que o alongamento relaxante pode ser feito a qualquer hora, entre outras coisas, sentado, deitado e, até mesmo, durante o tratamento.

Pode encontrar
informação útil
para a sua
saúde & fitness
no nosso website,
www.bb-rais-dialysis.com.

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 Damm | Tel. +49 5661 71-6738 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com
ABW Wissenschaftsverlag GmbH | Altensteinstr. 42 | 14195 Berlin | Germany

LAYOUT GRÁFICO/IMPRESSÃO

Responsável: Marcina Damm
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