



Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

NEFRÂMEA

porta-voz dos dialisados e transplantados renais

ANO XXXII • Nº 166 PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL • Julho/Agosto/Setembro 2013

35.º ANIVERSÁRIO DA APIR 4.ª JORNADAS DO DRC em Coimbra

APIR - ELEIÇÕES
Triénio 2014 / 2016



MELHOR DESENHO

VISITAS ÀS CLÍNICAS DE DIÁLISE:

- ▶ CLÍNICA POMBALDIAL
- ▶ NEPHROCARE UNIDADE DE BEJA
- ▶ NEPHROCARE UNIDADE DA COVILHÃ
- ▶ NEPHROCARE UNIDADE DO BARREIRO

A watercolor illustration of a person with their arms raised in a 'V' shape. The person's body is painted with a rainbow gradient, transitioning from yellow at the top to green and blue at the bottom. They are holding a large, white, kidney-shaped object in their left hand. The background is plain white.

DIAVERUM

UMA ATITUDE DIFERENTE NA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS RENAI

A Diaverum reúne a experiência, conhecimentos e competência de um dos Líderes Mundiais na prestação de cuidados renais, estando presentes em 17 países. Os seus profissionais especializados garantem tratamentos individuais otimizados a mais de 20.000 doentes, ao mesmo tempo que lhe dedicam toda a atenção e cuidado. A Diaverum faz a diferença na satisfação e confiança aos seus doentes.

www.diaverum.com

DIAVERUM

FICHA TÉCNICA

NEFRÂMEA Nº 166
ANO XXXII
Julho/Agosto/Setembro 2013

DIRECTOR

José Carlos Gomes

CHEFE DE REDACÇÃO

João Cabete

SECRETÁRIA DE REDACÇÃO

Maria Leonor Varanda

CORPO REDACTORIAL

João Cabete, Carlos Gomes,
Paulo Ribeiro, Paulo Zoio,
Prof. Joaquim Curto

FOTOGRAFIA

Vários.

COLABORAM NESTE NÚMERO

Delegações Regionais, vários IRC,
Dra. Isabel A. Castro, Dra. Rita Calha,
Criança & Rim.

PAGINAÇÃO/PRÉ-IMPRESSÃO

ALTODESIGN, Design Gráfico,
Webdesign, Lda

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

ADFA – Tipografia Escola da
Associação dos Deficientes
das Forças Armadas

PROPRIEDADE/EDIÇÃO

Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais
Via Principal de Peões, Lote 105,
Loja B – Zona I de Chelas, Empresa
Jornalística nº 208811
Registado no Instituto da Comunicação
Social sob o nº 108812
NIPC-500818924

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO

Via Principal de Peões, Lote 105
Loja B – Zona I de Chelas,
1950-244 LISBOA
Tel. 218371654 – Fax 218370826
e-mail: apir@apir.org.pt
Internet: www.apir.org.pt

TIRAGEM

3000 exemplares
Trimestral
Distribuição gratuita aos sócios
da APIR

PREÇO

APOIO 3 €
ASSINATURA ANUAL: 17 €

DEPÓSITO LEGAL

244169/06
As opiniões expressas nesta
publicação são da responsabilidade dos
autores e não reflectem
necessariamente as posições
da APIR ou da redacção.
Cabe à DN a selecção final
dos textos discordantes
das orientações oficiais
da Associação.



PORTE
P A G O



INR instituto nacional para a
reabilitação

Co-financiado pelo INR, I.P.

SUMÁRIO

3 EDITORIAL

4.^{as} Jornadas do DRC e
35.º Aniversário da APIR

4/15 ACTIVIDADES DA APIR

Convocatória e Anúncio das Eleições
Eleições na APIR
Convocatória para a Assembleia Geral
5.º Dia do Transplante
Passeio Convívio Lisboa/Setúbal
APIR visita Campo de Férias da ALCER para Jovens IRC
AbbVie – Meeting Health
Dia do Farmacêutico 2013 – Sessão Solene
XV Anos de Atividade de Transplantação Renal no HGO
I Concurso de Desenho APIR

16 CRIANÇA E RIM

18 NUTRenal

19 NEFRÂMEA DAS DELEGAÇÕES

20/21 DELEGAÇÃO REGIONAL DO CENTRO

Visita à Clínica de Diálise Pombalial
Visita à Nephrocare - Unidade da Covilhã

22/24 DELEGAÇÃO REGIONAL SUL

Visita à Nephrocare - Unidade de Beja
Visita à Nephrocare – Unidade do Barreiro
Secil-Outão volta a apoiar a Delegação nas suas actividades
Feira de Sant'Iago 2013: Ano da Consolidação

25/26 ACTIVIDADES DA APIR

Encontro Anual Diaverum – Diálise em Férias
Lançamento do Livro – “Os nossos filhos já não moram aqui”

27 INFORMAÇÃO

Cartão Europeu do Seguro de Saúde

28 ASSOCIATIVISMO

Só Mais Um!

29 CORREIO DOS LEITORES

30/31 CULTURA

32 PASSATEMPOS NA DIÁLISE



4.ªs Jornadas do DRC

As Relações Interpessoais do IRC

COIMBRA | Hotel D. Luís

20 | Outubro | 2013

A partir das 11H00

Moderador:

- Prof. Dr. Martins Prata - *Nefrologista*

Palestrantes:

- Prof. Dr. João Frazão - *Nefrologista*

- Dr. Fernando Macário - *Presidente da SPT*

- Prof. Dr. Nuno Cravo Barata - *Psicólogo*

- Enf.º Luís Miguel Alves Garcia - *Enfermeiro de Diálise*

- Dra. Marta Olim - *Assistente Social*

A partir das 15H00

35.º Aniversário

❖ Sessão Solene

❖ Espectáculo – Fados de Coimbra

❖ Parabéns à APIR

Inscrições até 10 | Outubro | 2013: 218 371 654 - 239 828 277 - 265 525 527
apir@apir.org.pt

organização:



apoios:

Baxter

DIAVERUM

 **NOVARTIS**

EDITORIAL

4.^{as} JORNADAS DO DRC E 35.º ANIVERSÁRIO DA APIR

A APIR realizará no próximo dia 20 de Outubro, as 4.^{as} Jornadas do Doente Renal Crónico, integradas nas Comemorações do seu 35.º Aniversário e subordinadas ao tema: “As Relações Interpessoais do Insuficiente Renal Crónico”.

Este tema, raras vezes abordado em colóquios ou eventos similares, pareceu-nos ter, no contexto actual, um interesse muito relevante.

Perceber as dificuldades da aceitação duma doença crónica e em certa medida incapacitante por parte dos doentes renais, a sua adaptação à mesma e o seu relacionamento com o meio envolvente após o diagnóstico, não só com a família e os amigos, mas também no local de trabalho, e a confrontação com a realidade do tratamento e com os técnicos de saúde envolvidos no mesmo, para além das dificuldades sentidas no contexto de crise em que actualmente vivemos, é o que nos propomos, com a abordagem deste tema, nestas Jornadas.

“Perceber as dificuldades da aceitação duma doença crónica e em certa medida incapacitante por parte dos doentes renais, a sua adaptação à mesma e o seu relacionamento com o meio envolvente após o diagnóstico...”

Para o efeito, contamos com intervenções de vários especialistas nesta área, psicólogos, nefrologistas, uma assistente social e um enfermeiro de diálise, técnicos que todos os dias se deparam com as dificuldades apresentadas pelos doentes que acompanham.

Teremos como moderador destas Jornadas o Prof. Dr. Martins Prata, assessor da APIR para a área da nefrologia, havendo também lugar a um período de debate, onde poderão ser colocadas questões aos palestrantes, pelos presentes nestas Jornadas.

E, porque este ano comemoramos o nosso 35.º Aniversário, realizaremos uma Sessão Solene comemorativa, onde serão homenageados os sócios que este ano comemoram 25 anos de associados.

A Direcção da APIR deseja que esta seja mais uma jornada de conhecimento e troca de opiniões, entre os vários oradores e todos os IRC, seus familiares e amigos presentes, bem com uma sã jornada de convívio entre todos os participantes.

A Direcção Nacional

CONVOCATÓRIA E ANÚNCIO DAS ELEIÇÕES PARA O TRIÉNIO 2014 / 2016

Estimado Associado

1. Em conformidade com os Estatutos e o Regulamento Eleitoral da nossa Associação devem efectuar-se Eleições para os cargos dos Órgãos Sociais, até ao final do corrente ano.
Trata-se não só da eleição dos membros da Mesa da Assembleia Geral, da Direcção Nacional e do Conselho Fiscal, a fazer-se pela Assembleia Eleitoral de todos os sócios, mas também da eleição das Delegações Regionais a nível distrital ou regional, a efectuar pelos sócios do respectivo Distrito, Distritos ou Região Autónoma.
2. Assim, convoca-se a Assembleia Eleitoral constituída pelos sócios efectivos que, sendo-o pelo menos há três meses da data do acto eleitoral, estejam no pleno gozo dos seus direitos.

3. O calendário eleitoral é o seguinte:

- Anúncio e Convocação da Assembleia Eleitoral 25 de Outubro
- Afixação dos Cadernos Eleitorais até 15 de Novembro
- Prazo para reclamações sobre Cadernos Eleitorais até 22 de Novembro
- Apreciação das reclamações sobre Cadernos Eleitorais até 25 de Novembro
- Apresentação de Listas até 26 de Novembro
- Apreciação da validade das Listas até 29 de Novembro
- Prazo para eventual regularização das Listas 04 de Dezembro
- Aceitação ou rejeição definitiva das Listas 06 de Dezembro
- Conhecimento aos sócios das Listas, programas e envio dos Boletins de Voto até 17 de Dezembro
- E L E I Ç Õ E S 26 e 27 de Dezembro

4. Método das Eleições:

Funcionará, pelo menos, uma mesa de voto na Sede da Associação, podendo haver um sócio colaborador, ou mais, por cada Centro de Diálise, que se encarregará de receber os boletins de voto.

É também permitida a votação por correspondência, nos termos do art. 14.º do Regulamento Eleitoral.

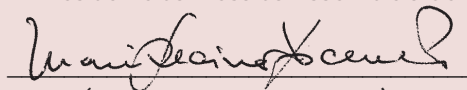
Se necessitar de outras indicações, contacte com os serviços da Associação.

A Comissão Eleitoral é constituída pelos seguintes sócios:

- Maria Alcina D'Ascensão Presidente da Mesa da Assembleia Geral
- Eng. Bernardo Brotas de Carvalho Vice-Presidente da Mesa da Assembleia Geral
- José Carlos Bizarro de Almeida 1.º Secretário da Mesa da Assembleia Geral
- José Carlos Rodrigues Dinis Presidente do Conselho Fiscal
- Ana Paula Santos Sócia Efectiva

Cordiais Saudações Associativas
Lisboa, 01 de Outubro de 2013

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral


(Maria Alcina D'Ascensão)

ELEIÇÕES NA APIR



Caros Associados o crescente afastamento e desinteresse dos nossos associados, relativamente à vida da nossa Associação, é cada vez mais evidente e inversamente proporcional ao trabalho que temos pela frente.

Na realidade os tempos não vão fáceis e os IRC precisam do empenho e disponibilidade de todos os que se sentirem capazes de reivindicar os seus direitos, junto das Entidades com responsabilidades na área da Doença Renal e que, muitas vezes sem conhecimento dos seus problemas concretos, tomam decisões que não são as mais adequadas para a resolução dos mesmos. Todos nós temos muito a ideia de que alguém há-de resolver esta ou aquela questão que nos preocupa, neste caso, mesmo sem a contactarmos, “A Associação” vai resolver todos os problemas com que os IRC se deparam, mas temos de nos convencer que “A Associação” somos nós todos, os Insuficientes Renais Crónicos.

Neste ano em que comemoramos o nosso trigésimo quinto aniversário iremos homenagear alguns dos sócios e sócias que se destacaram pela sua luta na defesa dos direitos e interesses dos IRC.

E, já que este é, também, ano de Eleições, seria bom podermos contar com a participação de mais voluntários para o preenchimento dos diversos cargos directivos, tanto Nacionais como Regionais e Locais da APIR, de modo a que possamos dizer que a luta dos pioneiros não foi em vão.

A APIR precisa de todos nós para continuar a trabalhar em prol dos Doentes Renais Crónicos Portugueses. Por isso, é fundamental que estes participem e colaborem, empenhadamente, nas próximas Eleições, aceitando integrar as Listas candidatas das várias estruturas organizativas da nossa Associação.

A questão que nos devemos colocar sempre, é:

- *De que forma podemos contribuir, para que a APIR possa continuar a ajudar todos os doentes renais?*

ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA (CONVOCATÓRIA)

De acordo com os Estatutos, convoco a Assembleia Geral Ordinária da APIR, a reunir no próximo dia **24 de Novembro de 2013**, pelas **15 horas**, na Sede da Associação Portuguesa de Insuficientes Renais, Via Principal de Peões, lote 105, loja B, Zona I de Chelas, Lisboa

A ordem de trabalhos proposta é a seguinte:

- 1 – Leitura, Discussão e Aprovação da Acta da Assembleia anterior;
- 2 – Discussão e Aprovação do Plano de Actividades e Orçamento para 2014;
- 3 – Informações Diversas.

Se à hora marcada não houver quorum, a Assembleia Geral reunirá trinta minutos (meia hora) mais tarde, com o número de sócios presentes e a mesma ordem de trabalhos.

Lisboa, 18 de Setembro de 2013

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral

(Maria Alcina D'Ascensão)

5.º DIA DO TRANSPLANTE



Realizou-se no passado dia 20 de Julho a celebração do 5.º Dia do Transplante.

Este ano as comemorações decorreram em Lisboa, na Tapada da Ajuda, no Auditório da Lagoa Branca do Instituto de Agronomia.

A sessão solene, comemorativa deste dia, foi presidida pelo Sr. Director Geral da Saúde Dr. Francisco George, e contou ainda com a presença de várias entidades ligadas à transplantação, tendo a mesma decorrido num clima bastante agradável.

Durante a cerimónia, que teve períodos de alguma emoção, especialmente os testemunhos pessoais de alguns transplantados, contou ainda com a presença do popular locutor António Sala, o qual foi recentemente intervencionado a um problema renal.

Após a cerimónia oficial, foi realizado um almoço convívio com todos os presentes, na mata adjacente ao auditório, após o que se procedeu à plantação de uma árvore, aliás, prática habitual, em eventos anteriores.

A APIR agradece o convite que amavelmente nos foi endereçado para estarmos presentes, saudando a Sociedade Portuguesa de Transplantação, na pessoa do seu Presidente, Dr. Fernando Macário, pela excelente organização deste evento.

PASSEIO CONVÍVIO LISBOA/SETÚBAL



Realizou-se no passado dia 21 de Julho, um passeio convívio de Insuficientes Renais, seus familiares e amigos, numa organização conjunta do Núcleo Local de Lisboa, e da Delegação Regional do Sul, da APIR.

Este passeio convívio, foi mais uma oportunidade para uma agradável jornada de confraternização dos doentes renais, dos seus familiares e amigos, para um estreitamento de relações de amizade entre estas duas estruturas da APIR.

De Setúbal partiu um autocarro, assim como de Lisboa, os quais permitiram a deslocação a cerca de 100 pessoas destas duas regiões do nosso País, levando-os, após uma breve paragem para o pequeno almoço, em Mafra, à al-

deia típica de José Franco, situada na aldeia do Sobreiro, a meio caminho entre Mafra e a Ericeira. Esta mini-aldeia de brincar, tem como grande atracção as reproduções de cenas rurais com bonecos animados, movidos a electricidade ou a água. Há, ainda, reproduções de casas rurais e seus interiores, do início do século XX. De seguida rumámos ao Santuário do Senhor Jesus do Carvalhal, em cujo parque de merendas alguns dos nossos colegas realizaram o seu almoço/ piquenique, após o que se deslocaram para o jardim "BUDDHA EDEN", onde os restantes colegas almoçaram. De tarde, visitámos este belíssimo parque de esculturas, que será um dos melhores do seu género.

Após a visita, cerca das 17:30 horas foi tempo de todos regressarem a suas casas com a certeza de um excelente dia, passado em companhia de todos quantos compunham este grupo.

Devemos realçar a excelente camaradagem existente entre todos os IRC presentes, no que respeita à troca de experiências, próprias desta nossa situação.



APIR VISITA CAMPO DE FÉRIAS DA ALCER PARA JOVENS IRC

Nos passados dias 28 e 29 de Junho, um Dirigente da APIR, Paulo Zoio, acompanhado por um membro do recentemente criado grupo de jovens da APIR, Cátia Maia, tiveram oportunidade de visitar o campo de férias da ALCER (nossa congénere espanhola) para jovens IRC, com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, o CRECE2013 que este ano se realizou em Ourense, Galiza.

Os campos de férias CRECE são organizados pela associação espanhola de doentes renais, Alcer, desde 1981, sendo esta edição de 2013 a 25.^a.

O objectivo desta visita, que se realizou a convite da Diaverum, um dos patrocinadores do campo de férias, foi o de conhecer e aprender com esta histórica organização da Alcer e estabelecer pontes para uma eventual organização de uma edição conjunta Alcer/APIR.



A Alcer adquiriu um know-how muito profissional na organização de campos de férias para crianças IRC, fruto do longo historial na organização de campos de férias CRECE. Em particular, os horários das tomas de medicação das crianças é alvo de um controlo extremamente rigoroso, levado a cabo pela equipa de 6 monitores coordenados por uma equipa de enfermagem que este ano contou com 5 enfermeiras voluntárias, duas das quais pertencentes a unidades de diálise da Diaverum Espanha e o enfermeiro António, transplantado, colaborador da Alcer e figura chave na organização destes campos de férias. A equipa de técnicos contou também com o apoio de uma psicóloga. Cada monitor/enfermeiro fica com um grupo de crianças a seu cargo. De acordo com a organização do campo de férias, todos os anos há uma lista de espera de crianças, que provêm de todos os pontos de Espanha, e de enfermeiros que se disponibilizam a dar uma semana do seu tempo para colaborar nestes campos de férias e conhecer uma realidade que é diferente do seu dia-a-dia. A edição do CRECE2013, que este ano assentou praça nas instalações de uma residência universitária, contou com 36 crianças IRC dos 8 aos 16 anos, duas das quais em hemodiálise e uma terceira em diálise peritoneal. No campo não estão presentes pais de nenhuma das crianças, sendo aliás um dos

objectivos destes campos de férias a criação de um sentido de auto-responsabilização nas crianças, pelo seu próprio tratamento, o que será difícil num meio familiar super-protégido.

O campo de férias teve, a todo o momento, o apoio do hospital de Ourense, onde as crianças obtiveram os seus tratamentos hemodialíticos. Outro objectivo do campo de férias é o de colocar as crianças IRC num meio descontraído em que podem partilhar umas com as outras muitos dos seus receios e expectativas.

Durante a semana do campo de férias, as crianças e adolescentes participam em inúmeras actividades e jogos e, este ano, tiveram oportunidade de conhecer Ourense e cidades vizinhas, como Santiago de Compostela.

Dado o know-how necessário para a organização de um evento como o CRECE, será difícil à APIR organizar um campo de férias apenas para crianças IRC portuguesas, pelo que a hipótese mais viável a curto/médio prazo, e muito bem acolhida pelos dirigentes da Alcer, será a organização de um campo de férias conjunto. O CRECE2014 será organizado em Málaga (Torremolinos) e a APIR propôs-se a incluir 3/4 crianças que seriam acompanhadas por um enfermeiro e um monitor portugueses. Para edições futuras (2015?) propusemos aos nossos colegas espanhóis a organização



**O colete salva-vidas
só funciona se o usar**



de um campo de férias Ibérico, em território português. Numa terceira etapa, está nos planos da APIR e da Alcer organizar um campo de férias europeu, que inclua países que têm um histórico de organização de campos de férias, como a Holanda e a Finlândia.

A viagem a Ourense foi ainda aproveitada para reunir com dirigentes da Alcer Corunha, tendo-se discutido a

proximidade histórica da região galega ao norte de Portugal. Proximidade esta que não é apenas geográfica, pois que muitos dos problemas, como o transporte de doentes, são, igualmente, comuns.

A APIR agradece todo o apoio concedido pela DIAVERUM nesta nossa deslocação.

Paulo Zoio

AbbVie MEETING HEALTH

No dia 14 de setembro de 2013, realizou-se o MEETING HEALTH – building the future, organizado pela “abbvie”. A nossa associação, APIR, respondeu positivamente ao convite que lhe foi endereçado, fazendo-se representar por um membro da Direcção Nacional, J. Correia Curto. Este evento que contou com a presença de mais de 200 pessoas, dissertou sobre temas actuais da saúde pública como:

- Doente 360º da Prof. Dra. Maria do Céu Machado;
- ‘Sustentabilidade da Saúde e o Desafio Demográfico por Ana Escoval;
- Avanços Tecnológicos na Área da Saúde por Janson Hwang;
- State of the art – projetar o futuro dos doentes

pelas associações SPDV – Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia, SPG – Sociedade Portuguesa de gastroenterologia, SPR – Sociedade Portuguesa de Reumatologia, SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna;

- Parcerias para a Sustentabilidade dos Sistemas de Saúde em Portugal por José Carlos Caiado.

Após a apresentação de cada um dos temas houve tempo para perguntas e respostas por parte dos assistentes e palestrantes.

Iniciativas deste tipo ajudam a APIR a estar por dentro das problemáticas que podem ser úteis aos nossos sócios.

J. Correia Curto



**O controlo do fósforo no seu sangue é muito importante.
Deve ser efectuado com segurança.**

Fale com o seu médico

DIA DO FARMACÊUTICO 2013 - SESSÃO SOLENE



O Senhor Bastonário da Ordem dos Farmacêuticos, Prof. Doutor Carlos Maurício Barbosa, endereçou um convite à Direção da APIR para que estivesse presente na Sessão Solene do Dia do Farmacêutico 2013, cerimónia que teve lugar no dia 26 de setembro, na Associação Comercial de Lisboa. Estiveram presentes várias individualidades das quais destacamos o Sr. Ministro da Saúde e o Sr. Cardeal Patriarca de Lisboa, que falaram sobre temas relacionados com a saúde, os medicamentos e sobre o Serviço Nacional de Saúde, em tempo de crise. A Direção da APIR esteve representada por um membro da Direção, J. Correia Curto.

J. Correia Curto

REUNIÃO XV ANOS DE ACTIVIDADE DE TRANSPLANTAÇÃO RENAL NO HGO



No dia 27 de setembro de 2013 celebraram-se os “XV Anos de Atividade de Transplantação Renal no Hospital Garcia de Orta”, evento que teve lugar no Teatro Municipal de Almada.

Esta celebração apresentou um programa bastante extenso que procurou abranger toda a problemática referente aos transplantes renais como: colheita de órgãos e transplantação no Hospital Garcia de Orta, as perguntas mais frequentes antes e após o transplante, ciência e tecnologia ao serviço da transplantação, os custos, caminhos de futuro em tempo de crise e alguns doentes transplantados no HGO partilharam a sua experiência. Usaram da palavra bastantes palestrantes como os Drs. Pedro Ponce, Odília Neves, Maria José Ferreira entre outros. Durante as várias comunicações, foram tratados assuntos tão variados como a problemática da colheita de órgãos no nosso País que, como todos sabemos, está a passar por uma crise, bem como foi prestada toda a informação necessária a quem está em fase de efectuar um transplante, pois apesar de toda a informação que se possa



Sala do Teatro Municipal de Almada
Data: 27/9/2013 - 14h
Horário: 14h00



recolher nas unidades de transplante, bem como ainda através do nosso sítio da internet, é sempre um pouco insuficiente para quem, nesta fase, vive com imensas dúvidas.

A sala esteve bem composta com insuficientes renais, na sua grande maioria transplantados no HGO. A APIR agradece ao Dr. Carlos Oliveira a amabilidade que teve para com esta Associação, ao solicitar o nosso apoio e colaboração para a organização deste evento, o que muito nos honrou.

A Direção da APIR esteve representada por J. Correia Curto, membro da Direção Nacional da APIR.

J. Correia Curto



Traduzimos a linguagem da vida em medicamentos vitais

Na Amgen, acreditamos que as respostas aos desafios colocados pelos medicamentos estão escritas na linguagem do nosso ADN. Como pioneiros em biotecnologia, utilizamos o nosso profundo conhecimento dessa linguagem para criar medicamentos vitais que vão ao encontro das necessidades dos doentes, no combate às doenças graves, melhorando de forma decisiva as suas vidas.

Para mais informações sobre a Amgen, visite www.amgen.pt ou contacte a Amgen Biofarmacêutica Lda., Edifício D^a Maria I (060), Piso 2 A, Quinta da Fonte – 2770-229 Paço d'Arcos, Lisboa, Portugal.

AMGEN[®]

Pioneering science delivers vital medicines[™]

I CONCURSO DE DESENHO APIR



Integrado nas actividades da APIR e desenvolvido pelo seu Grupo de Jovens, teve este ano lugar o I Concurso de Desenho da APIR, aberto à participação de crianças insuficientes renais em consulta ou internadas nas unidades de nefrologia pediátrica hospitalares do país, como forma de dar a conhecer as suas capacidades criativas e de desenho.

O principal objectivo do concurso consistia em dinamizar o envolvimento de crianças insuficientes renais em contexto hospitalar, numa dinâmica de criatividade e sensibilização para a capacidade de observação do meio que os rodeava, incentivando-os a desenvolver e a valorizar competências de criatividade, no âmbito do desenho.

Tivemos a colaboração das unidades de nefrologia pediátrica do Hospital de Santo António, no Porto, do Hospital Pediátrico de Coimbra e dos Hospitais de Santa Maria e de D. Estefânia, em Lisboa, a quem aproveitamos para agradecer todo o empenho e apoio prestado.

Pensamos que, em parte por ser a primeira realização deste género e também devido ao período de férias, a participação nesta nossa iniciativa não foi muito expressiva, tendo chegado à nossa Associação, um total de 33 desenhos, sendo o Hospital de Santo António o que mais trabalhos enviou, ao todo, 22 desenhos.

Os trabalhos, realizados com materiais fornecidos pela APIR, folha A4 com o timbre do Concurso e lápis de cor e de cera, concorreram em quatro faixas etárias, dos 3 aos 4 anos, dos 5 aos 7 anos dos 8 aos 10 anos e outros com idades superiores a 10 anos.

De acordo com o Regulamento encontram-se todos expostos na Sede da Associação, em Lisboa, onde foram apreciados pelo júri composto por um elemento da Direcção Nacional da APIR e outro do seu Grupo de Jovens, por uma professora, uma designer gráfica, um elemento representante das unidades hospitalares, no caso, uma educadora da unidade de nefrologia pediátrica do Hospital

de Santa Maria e por uma representante da AMGEN, empresa que nos apoia nesta iniciativa.

Serão atribuídos prémios aos vencedores em cada uma das categorias e um prémio final ao melhor desenho de todos. A Todos os participantes será entregue um certificado de participação e uma t-shirt alusiva a este evento.

De seguida apresentamos os desenhos vencedores e a identificação dos respectivos autores que é a seguinte:

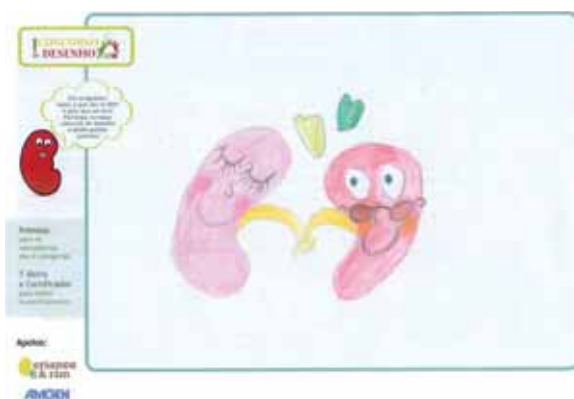
- Dos 3 aos 4 Anos – Duarte Salvador Rodrigues Reis – Hosp. St. António;
- Dos 5 aos 7 Anos – Diogo Manuel Marques Correia – HUC –Ex aequo, com Lara Filipa Alves Agostinho – Hospital de D. Estefânia
- Dos 8 aos 10 Anos – Beatriz da Ajuda Martins – Hosp. de Sta. Maria – Ex aequo, com Diana Pedro de Sá Silva Mendes – Hosp. Sto. António – MELHOR DESENHO
- Outros – Beatriz dos Santos Plácido – Hosp. Sta Maria – Ex aequo, com Andreia Filipa Correia Pedro – Hosp. Sta. Maria.



3 aos 4 Anos



5 aos 7 Anos



8 aos 10 Anos



MELHOR DESENHO

OUTROS



AS PICAS...

Ninguém gosta de picas, mas uma criança com doença renal dificilmente se livra delas. Seja para a colheita de sangue para a realização de análises regulares, seja para tratamentos de hemodiálise, seja na administração de medicamentos como a eritropoetina ou a hormona de crescimento, seja para realização de exames que exijam a injeção de contraste, ou para a colocação de soro ou outras terapêuticas, é um facto que as crianças com doença renal são picadas inúmeras vezes e nos mais diversos locais do seu corpo. É verdade que, à medida que crescem, a ansiedade tende a diminuir e as crianças aceitam este facto com maior naturalidade. Geralmente percebem que a pica custa durante um momento, mas que depois passa rapidamente. Mas as picas nem sempre são fáceis, as veias nem sempre são fáceis de apanhar e as crianças podem adquirir traumas que vão tornar as vezes seguintes ainda mais difíceis de suportar. Aqui ficam algumas dicas para ajudar as crianças (E OS PAIS!) a lidar melhor com a situação.

- Ao longo do tempo, os pais vão se apercebendo onde estão as veias mais favoráveis do seu filho ou se exis-

te uma posição mais confortável para ele. Não hesite em transmitir estas informações ao enfermeiro ou técnico de análises, pois quanto menos a criança sofrer, mais depressa se habitua e torna a situação menos dramática.

- Dependendo da idade da criança, e sempre que possível, prepare o seu filho com alguma antecedência para o procedimento. Geralmente, no próprio dia de manhã será suficiente, mas antes de saírem de casa avise-o do que vai acontecer, para que ele se vá mentalizando e não seja apanhado de surpresa.
- À medida que o seu filho vai crescendo, explique-lhe para que serve o procedimento. Uma criança que compreende, colabora mais.
- Se o pai/mãe (ou outro adulto responsável) tiver fobia de agulhas, é melhor passar esta tarefa a outra pessoa de confiança da criança. A sua ansiedade irá passar para o seu filho e não irá ajudar na situação.
- Se possível prometa-lhe uma recompensa para depois da "pica". E cumpra!!!
- Existem analgésicos locais, como pensos e pomadas, que são colocados com alguma antecedência no local e reduzem a dor da picada. Informe-se com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.
- Mantenha-se do lado do seu filho e não contra ele. Em vez de dizer "Estás a portar-te mal!", compreenda a sua situação e diga-lhe "Eu sei que dói, mas vai já passar!". E não minta! Se o procedimento for de facto longo e doloroso, não lhe diga o contrário, porque o seu filho nunca mais irá acreditar em si!

Consulte estas e outras recomendações no nosso blog em: <http://blogcriancaerim.blogspot.com>

TESTEMUNHO — DANIELA GONÇALVES



A minha gravidez decorria normalmente até que às 16 semanas de gestação ficámos assustados, porque o médico nos disse que o nosso bebé tinha um problema gravíssimo... Tivemos que mudar de médico e de cidade, onde afinal lhe foi diagnosticada hidronefrose bilateral e megabexiga, um problema que necessita de acompanhamento, mas que é compatível com a vida.

O Pedro viria a nascer de parto normal a 24/12/2007, com 2,960 Kg. Nos primeiros dias emagreceu muito e, na primeira consulta de Nefrologia, aos 10 dias de vida, ao fazer análises, detetaram uma acidose metabólica, pelo que foi imediatamente internado no serviço de cuidados intensivos neonatais. Ao 2º dia de internamento fez uma CUMS

(cistouretografia miccional seriada), onde detetaram refluxo de grau máximo, pelo que a única solução foi operá-lo no dia seguinte para fazer a desobstrução das válvulas da uretra posterior. Foram os piores 10 dias da minha vida, ver o meu bebé ligado a inúmeros aparelhos. No entanto, já passaram quase 6 anos e posso orgulhar-me de ele nunca ter tido qualquer tipo de infeção, inclusive urinária! Nunca mais voltou a ser internado e mantém-se no percentil 50, apesar de ser um menino com I.R.C. grau II para III e refluxo de grau II. Toma medicamentos conservadores e tem consultas trimestrais. Sabemos que o transplante será uma realidade, ainda que longínqua, mas também não vai ser isso que lhe vai tirar a alegria e a felicidade que tão bem o caracterizam!

blogcriancaerim.blogspot.com
[facebook.com/crianca.rim](https://www.facebook.com/crianca.rim)
criancaerim@gmail.com

O Criança e Rim é um grupo informal de crianças, jovens, pais, familiares, amigos, médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde que, direta ou indiretamente, convivem com as doenças renais.

Baxter



Em cada dia, a cada
minuto, em qualquer lugar
a Baxter chega a si.

Baxter

Baxter Médico-Farmacêutica, Lda.
Sentra Business Park, Zona Industrial da Abunheira, Edifício 10,
2710 - 089 Sentra
Tel. 21 905 25 00 | Fax: 21 915 82 09
www.baxter.pt

Líder em Diálise Peritoneal

Ref. Baxter PT 2/2011 | Data ref. Baxter PT 03/2011

SABIA QUE... ESTE ESPAÇO DEDICA-SE A SI?

Alimentos I

Grupo V – Hortícolas

Antes de conhecer e aprender a manipular os alimentos de origem vegetal deste grupo é saber o que é e qual a função do mineral Potássio.

Assim, o potássio representado quimicamente pela letra K, é um sal mineral que existe abundantemente nos alimentos vegetais. As funções do potássio no nosso organismo são variadas, mas todas elas são MUITO importantes:

1) Regula, juntamente com o sódio, a entrada e saída de água ;

2) Participa na condução dos estímulos nervosos, contração muscular; síntese proteica e na produção de ATP (energia), manutenção do equilíbrio ácido-base.

Cerca de 85% do Potássio ingerido nos alimentos é absorvido no intestino delgado e excretado na urina e fezes.

As necessidades nutricionais em Potássio são de 4700mg para os indivíduos saudáveis de idade adulta. Na insuficiência renal crónica sob diálise, a restrição de potássio é muito importante, sendo o valor diário permitido de 1mEq/kgPesoSeco/dia. (1 mEq = 39mg).

Leia os Próximos Números

Dr.ª Isabel A. Castro – Dietista Clínica no HSC – 21 357 28 73

Dr.ª Rita Calha – Dietista Clínica no HSC – 21 353 27 54

CORREIO

Li numa revista que era melhor opção ingerir Chicória do que Alface. É verdade?
(sócio não identificado)

As principais e mais relevantes diferenças nutricionais para o DRC entre a chicória e a alface são:

- A Alface é aproximadamente 2 vezes mais rica em potássio que a Chicória;
- A Chicória 2 vezes é mais rica em Fibra que a Alface;
- No entanto o valor de cálcio, fosforo, magnésio e vitaminas da alface são superiores aos da chicória.

Assim sendo, o importante é variar para equilibrar!!!

VARIEDADES

SALADAS AU VINAGRETTE (5mEq de Potássio por Porção)

Salada 1 - Alface (37,5g) + Cebola (37g)

Salada 2 - Chicória (46g) + Tomate (30g) + Cebola (18,5g)

Salada 3 - Alface (37,5g) + Cenoura (25g)

Salada 4 - Pimento (65g) + Tomate (37,5g) + Queijo Fresco (32g)

Salada 5 - Tomate (45g) + Alho Cru (11g) + Coentros (7g)

Salada 6 - Beterraba (35g) + Milho (5,6g)

Salada 7 - Couve Roxa (31g) + Cenoura (25g) + Alho (11g)

OBRIGATÓRIO cumprir os pesos indicados.

USE e ABUSE da BALANÇA DIGITAL para pesar os alimentos.

Para temperar as saladas use molho de vinagrette (vinagre e azeite)

Para manter esta página viva precisamos das suas questões/ sugestões.

NEFRÂMEA

porta-voz dos dialisados e transplantados renais

D
A
S



REGIÃO CENTRO

- Aveiro
- Viseu
- Guarda
- Coimbra
- Castelo Branco
- Leiria

REGIÃO LISBOA E VALE DO TEJO

- Lisboa
- Santarém

REGIÃO SUL

- Portalegre
- Setúbal
- Évora
- Beja
- Faro

DELEGAÇÕES REGIONAIS DA APIR

DELEGAÇÃO REGIONAL DO CENTRO

Presidente:
JOAQUIM BENTO DO AMARAL
Sede Social: Rua de Montarroio, 53 - R/c
3000-287 COIMBRA
Tel.: 239 828 277 • Fax: 239 841 768
E-mail: coimbra@apir.org.pt

NÚCLEO LOCAL DE LISBOA

Coordenação:
JOSÉ ALBERTO TEIXEIRA MOTA
RUTE RAFAELA J. CARROLA
SEDE NACIONAL
Tel.: 218 371 654 • Fax: 218 370 826
E-mail: apir@apir.org.pt

DELEGAÇÃO REGIONAL DO SUL

Presidente:
JOÃO AUGUSTO CUNHA CABETE
Sede Social: Av. 5 Outubro, Edifício Bocage,
148-4.ºL - 2900-309 SETÚBAL
Tel./Fax: 265 525 527
E-mail: setubal@apir.org.pt



ACTIVIDADES DA DELEGAÇÃO REGIONAL DO CENTRO

VISITA À CLÍNICA POMBALDIAL

Nos dias 26 e 27 de Agosto a Delegação Regional do Centro realizou uma visita a Clínica Pombaldial, estando representada, no primeiro dia, por José Joaquim Marques e Lurdes Pais e no segundo dia, por Joaquim Amaral e Ana Isabel, membros da Direção. José Carlos Bizarro, nosso colaborador, esteve também presente nestes dois dias.

A clínica está localizada a montante da cidade de Pombal, num edifício próprio, construído de raiz para esta atividade. As instalações estão dotadas de óptimos acessos e espaços, quer para doentes, quer para as viaturas que os transportam.

Fomos recebidos pela Enf. Chefe Sandra Soares, que nos acompanhou, apresentando-nos aos enfermeiros e doentes em tratamento. Logo de seguida iniciámos o nosso contacto com os doentes, dando-lhes a conhecer a nossa Associação, bem como o objetivo da nossa visita, que é transmitir os nossos conhecimentos sobre a doença renal crónica e também auscultar os seus desejos e problemas existentes, relacionados com a sua doença. No fim de cada contacto agradeciam a nossa visita e pediam para voltarmos, pelo menos uma vez por ano, a fim de conhecerem melhor a Associação e receberem mais informação sobre a sua doença.

No segundo dia, a Diretora Clínica Dra. Ana Belmira Santos recebeu-nos no seu gabinete para dialogar connosco sobre a atividade e funcionamento da clínica, informando que a mesma está em atividade desde 13 de Junho de 2009, constituída por 7 associados, em Sociedade por quotas - Pombaldial-Clinica de Diálises, Ld.^a O hospital de apoio é o CHU/UC-Polo H.C.

Fazem tratamento nesta Clínica 106 doentes, divididos por 3 turnos, sendo a média etária de 71 anos.

Existem também 2 doentes positivos B, 3 positivos C e 41 diabéticos.



Reunião com Directora Clínica



Aspecto da sala

Para estes tratamentos existem 23 monitores marca Gambro, havendo 3 de reserva, todos de alto fluxo.

O tratamento de águas é feito com equipamento de tecnologia muito avançada.

Existe também farmácia de apoio e lavandaria.

A clínica oferece um lanche a todos os doentes, confeitado e distribuído pelos seus funcionários. Para além disso, possuem também uma máquina, na sala de espera, com produtos alimentares a baixo custo.

A clínica tem no seu quadro de pessoal: 4 médicos nefrologistas, 2 médicos clínica geral, 1 interno, 4 médicos doutras especialidades, 20 enfermeiros, 1 Assistente Social, 1 técnica de farmácia e 2 administrativas.

O presidente da Delegação, Joaquim Amaral, agradeceu a boa recepção à nossa visita.

A Direcção da Delegação

VISITA À NEPHROCARE - UNIDADE DA COVILHÃ

Nos passados dias 20 e 21 de Setembro, a Delegação Regional do Centro visitou, pela primeira vez, o Centro de Diálise da Covilhã. No primeiro dia através do seu Presidente, Sr. Joaquim Amaral, acompanhado da nossa Colega Ana Isabel e do colaborador Carlos Bizarro, no segundo dia, a visita foi realizada, somente pela Ana Isabel e pelo Carlos Bizarro.

À chegada fomos recebidos pelo Director da Área, Sr. José Ricardo e pelo Enf.º Chefe Sr. Hélder Araújo, logo de seguida fomos recebidos pela Directora Clínica Dra. Ana Paula Bernardo que agradeceu a nossa presença e nos guiou numa visita às instalações.

Este Centro encontra-se instalado numa área elevada com boa visibilidade e, embora não tenha sido construído de raiz, foram efectuadas excelentes obras de adaptação às respectivas necessidades, tendo bastante luz natural, quer na sala de diálise, quer nas outras áreas de serviço.

Tem um total de 104 doentes dos quais 64% são homens e 40% mulheres. A média de idades é superior a 75 anos havendo cerca de 20 doentes com idades entre os 19 e os 64 anos. Do total dos doentes, 52 são completamente independentes. Têm 30, aptos a serem transplantados, 17 em lista activa de espera e 8 com contra indicação temporária para transplante.

Os doentes estão inscritos em unidades de transplantação renal de Coimbra, Porto e Lisboa, consoante a sua escolha.



Aspecto geral da Sala de Diálise



Reunião com Directora Clínica

Os acessos vasculares são efectuados nos HUC e a gestão dos acessos é feita na Nephrocare- Unidade de Coimbra.

Existe um acompanhamento efectivo aos doentes, com uma proximidade muito grande. Na visita à sala vai sempre um Nefrologista, o Médico residente, uma Enfermeira a Assistente Social e a dietista.

Os doentes têm consultas gerais 2 a 3 vezes por ano.

É efectuado um inquérito anónimo para aferir a satisfação do doente. O Centro tem o sistema de Bio-impedância que permite avaliar o estado de desidratação e massa muscular do doente podendo, de imediato, actualizar o tipo de

alimentação que o doente deverá fazer.

Durante o tratamento, os doentes efectuam exercícios de bicicleta e pedais havendo uma grande aceitação por parte destes.

Todos os doentes fazem Hemodiafiltração.

Até Agosto do corrente ano já foram transplantados 5 doentes.

Este centro encontra-se equipado com Farmácia controlada, tratamento de águas, armazém de medicamentos, armazém de substâncias perigosas, sala de resíduos, lavandaria e copa.

A Apir no final das visitas, agradeceu a atenção que nos foi dispensada.

A Direcção da Delegação



ACTIVIDADES DA DELEGAÇÃO REGIONAL DO SUL

VISITA À NEPHROCARE - UNIDADE DE BEJA



Nos passados dias 10 e 11 de Setembro de 2013, a Delegação Regional do Sul visitou a unidade de hemodiálise da Nephrocare em Beja, que funciona nas instalações do Hospital desta Cidade Alentejana.

A Delegação, esteve representada pelo seu presidente, JoãoDo Cabeite, e pelos colaboradores Maria Dulce Rodrigues e Carlos Alves.

Queremos desde já agradecer a cordialidade demonstrada pelo Director de área da Fresenius Sr. Paulo Rodrigues, pelo Director Clínico Dr. Vítor Ramalho, e o pelo Enf.º Chefe, José Lobo. Tivemos a oportunidade de visitar as instalações da Clínica, que no nosso parecer estão adequadas às suas funções, com algumas pequenas incorrecções na sala de espera, que os responsáveis tomaram nota para posterior resolução. Nesta unidade de hemodiálise, são tratados 137 doentes, divididos pelos três turnos, pares e ímpares, que utilizam 29 monitores mais 2 de reserva do modelo 5008 Fresenius. Todos os doentes fazem Hemodiafiltração, expecto

se não houver indicação clínica, nesse sentido. Numa das salas fazem tratamento 4 doentes HCV positivo, em monitor dedicado. Nesta clínica existem 45 doentes com diabetes, sendo que 17 são do sexo feminino e os restantes 28 são do sexo masculino.

O hospital de apoio é o Hospital de Évora, onde é construído o primeiro acesso, sendo as revisões periódicas aos mesmos, efectuadas ou na clínica do Lumiar da Fresenius, ou no Hospital de Évora, onde os doentes são intervencionados ao abrigo de um protocolo mutuo. Na clínica existem 90 doentes com acesso vascular, 15 doentes têm cateter e 32 têm próteses.

No dia 11 fomos amavelmente recebidos pelo Diretor Clínico, Dr. Vítor Ramalho, que deu todos os esclarecimentos que a APIR solicitou, nomeadamente, no tocante à composição do quadro médico desta unidade, que é composto por 4 Nefrologistas, Director Clínico incluído, 1 Interno de Nefrologia, 2 Clínicos Gerais, e 4 Clínicos de outras especialidades. No tocante ao quadro de Enfermagem, o mesmo é composto por 25 Enfermeiros, Enfermeiro Chefe incluído, sendo que dos restantes 24 Enfermeiros, existem 4 a tempo inteiro. Existe ainda uma dietista para toda a zona sul do País, que que visita

esta clínica regularmente, bem como duas assistentes sociais.

A média de idades dos utentes desta clínica de diálise ronda os 65,7%, sendo a percentagem de doentes homens 64% e de mulheres 36%. A taxa de mortalidade desta clínica no ano 2012, foi de 14,4%.

No ano de 2012, foi transplantado 1 doente desta unidade de Beja.

Não tivemos oportunidade de contactar com os nossos colegas dentro da sala de diálise, aliás como está previamente estabelecido pela Fresenius, pudemos, no entanto, observar que uma grande maioria dos doentes desta unidade, pertence a uma faixa etária muito elevada, sendo a questão dos transportes a que mais preocupa estes doentes, uma vez que grande parte faz em média 1 a 2 horas no trajecto total de, e para, as suas residências.

À entrada, falámos com alguns, que nos reconheceram como representantes da APIR e com quem trocámos impressões sobre o funcionamento dos centros de diálise bem como sobre assuntos relacionados com a nossa Associação. Distribuímos muita literatura durante os três turnos, nos dois dias da nossa visita. A APIR agradece uma vez mais aos responsáveis desta clínica a amabilidade com que nos receberam.

A Direcção da Delegação

VISITA À NEPHROCCARE-UNIDADE DO BARREIRO

Uma representação da Delegação Regional do Sul da APIR, composta por João Cabete, Maria Dulce Rodrigues e Carlos Alves visitou, nos passados dias 3 e 4 de Setembro, a Clínica de hemodiálise Tagus Dial no Barreiro. Infelizmente, por motivos de saúde, desta vez o nosso colaborador da APIR neste centro, Sr. Almérico Costa, não nos acompanhou na visita.

Construída da raiz, esta clínica tem excelente qualidade, conforme pudemos constatar na visita que realizámos na companhia do Director de área da Fresenius, Sr. Paulo Rodrigues e da Enf.^a Chefe, Fátima Ambrósio.

Nesta unidade de hemodiálise são tratados 236 doentes, com monitores 5008 Fresenius, em 5 salas de diálise, sendo das poucas unidades privadas que tratam doentes com HIV, (3 doentes) e HCV, (6 doentes) numa sala própria, com monitores dedicados, tendo ainda uma outra sala com entrada separada por se tratar da sala dos doentes com HBV, (4 doentes) estando esta sala dotada de sala de espera, wc e vestiários próprios para estes doentes. Devido ao grande aumento da procura de postos de diálise nesta zona, foi necessário abrir a 5^a sala, que está numa zona que, aquando da construção desta unidade, estaria destinada a outros fins, tendo a mesma sido devidamente adaptada para funcionar em pleno como uma razoável sala de diálise. Esta clínica faz os normais três turnos, pares e ímpares, e mais um 4^o turno noturno, onde estão 11 doentes, com vida profissional mais activa. Este turno é assistido por um Médico, 2 Enfermeiros e uma Auxiliar em permanência.

Cerca de 95% dos doentes são tratados com hemodiafiltração, sendo apenas 5% tratados com alto fluxo. O hospital de referência desta clínica é o Hospital de São Bernardo, em Setúbal, onde se efectua a construção do primeiro acesso. Nesta unidade existem 70% de fístulas arteriovenosas, 17% de próteses, e 13% de cateteres. A equipa médica é constituída por 6 médicos nefrologistas, Director Clínico incluído, 1 médico interno de nefrologia, 4 clínicos gerais, e 3 clínicos de medicina interna. A equipa de enfermagem é constituída por 28 enfermeiros, Enfermeira Chefe e Enfermeira Adjunta incluídas. Fazem ainda



parte dos quadros desta clínica uma Dietista, para toda a área Sul, e uma Assistente Social a tempo inteiro. A média de idades dos doentes em tratamento é de 60,7 anos, sendo que 60% são do sexo masculino e 40% do sexo feminino. A taxa de mortalidade foi de 11% , no ano transato.

Esta unidade mantém um serviço de on-call com um Médico e um Enfermeiro, aos Domingos, em caso de extrema necessidade de se efectuar qualquer diálise urgente.

Estes dados foram-nos amavelmente comunicados pelo Dr. Ilídio Rodrigues, Director Clínico desta unidade, na conversa que mantivemos no último dia da nossa visita, a quem desde já agradecemos toda a atenção dispensada.

Também nesta clínica os doentes pertencem a uma faixa etária bastante elevada e, embora não fosse possível contactarmos com os que estavam em tratamento, de acordo com as normas da Fresenius, falámos e trocámos impressões com outros, não só sobre problemas com que se deparam mas também sobre outros assuntos relacionados com a nossa Associação.

Prestámos bastantes esclarecimentos e distribuímos muita literatura durante os três turnos, nos dois dias da nossa visita.

Finalmente, agradecer a todo o pessoal médico, administrativo, de enfermagem e auxiliares, pela forma simpática com que fomos recebidos.

A Direcção da Delegação Regional

SECIL- OUTÃO VOLTA A APOIAR A DELEGAÇÃO NAS SUAS ACTIVIDADES

Com o slogan, “Se é importante para Setúbal, é importante para a Secil”, realizou-se no passado dia 19 de Julho de 2013, uma vez mais nas instalações da fábrica da Secil, em Setúbal, a cerimónia anual de entrega dos subsídios atribuídos a várias Associações do concelho de Setúbal, pela cimenteira Secil do Outão, apoios esses que, como vem sendo hábito, são distribuídos a várias dezenas de Associações, entre as quais se encontra a nossa Delegação Regional do Sul da Apir, com sede em Setúbal.

Este apoio, que vem sendo recebido já há vários anos pela nossa Associação, é aplicado, essencialmente, para participação nas várias actividades realizadas por esta Delegação ao longo do ano, como forma de incentivar a sã convivência entre os todos os nossos colegas doentes renais desta zona do País.



Aspecto da mesa de honra na cerimónia de entrega de subsídios a várias Associações de Setúbal pela Secil-Outão.

A Delegação Regional do Sul da APIR em Setúbal, agradece, uma vez mais, aos responsáveis desta empresa o seu gesto benemérito, gesto este que, permite a várias Associações do Concelho, continuarem a desenvolver as suas actividades lúdicas, em prol dos seus Associados.

A Direcção da Delegação

FEIRA DE SANT'IAGO 2013: ANO DA CONSOLIDAÇÃO



Presidente da Câmara Municipal de Setúbal discursando na cerimónia oficial da inauguração da Feira de Sant'Iago 2013

Considerada a mais antiga do sul do país, a Feira de Sant'Iago de novo surpreendeu, com um vasto certame que ofereceu aos visitantes um conjunto de novas propostas de entretenimento.

“À Luz da Arrábida” foi o tema central da Feira deste ano, no âmbito da candidatura desta região, a Património Mundial da UNESCO.

Mais uma vez, a APIR esteve representada nesta feira, que decorreu de 20 de Julho a 4 de Agosto, pela sua Delegação Regional do Sul.

Integrada no Grupo Concelhio para as Deficiências, as suas expectativas ficaram muito aquém do previsto.

Apesar do trabalho e do esforço desenvolvido por parte de todas as Associações que compõem este Grupo e que normalmente estes tipos de eventos requerem, e apesar de antecipadamente programados, não foram alcançados os fins desejados.

Apesar de tudo, saliente-se o facto de que mais uma vez estivemos presentes, falámos com algumas pessoas interessadas, tanto na Associação como na problemática da Insuficiência Renal.

Queremos deixar aqui o nosso agradecimento à Câmara Municipal de Setúbal e a todos os elementos que compõem o Grupo Concelhio para as Deficiências.

Esperamos que para o ano sejam atingidos os objetivos desejados e que nós, APIR, possamos divulgar mais a nossa atividade, e continuar a ajudar a comunidade na prevenção da Insuficiência Renal Crónica.

A Direcção da Delegação

ENCONTRO ANUAL DIAVERUM - DIÁLISE EM FÉRIAS



Na sequência do programa 'Diálise em férias', destinado a facilitar a organização de sessões de hemodiálise para doentes que estejam em férias, a Diaverum organizou o primeiro encontro 'Holiday on dialysis'. Este primeiro encontro teve lugar na cidade de Barcelona no passado dia 18 de setembro, tendo contado com elementos provenientes da Diaverum, oriundos de vários países europeus, entre os quais de Portugal e Espanha, agências de viagens, especializadas em turismo de saúde, e associações de doentes renais. A APIR, que se fez representar pelo seu vice-presidente, João Cabete, e secretário da Direcção Nacional, Paulo Zoio, acedeu ao convite endereçado pela Diaverum, encarando-o como uma oportunidade para partilhar experiências e estreitar laços não só com as associações de doentes presentes mas também com todas as outras organizações que estiveram neste encontro. Os participantes neste encontro foram calorosamente recebidos pelo CEO e presidente da Diaverum, Dag Andersson. De entre as apresentações, destaca-se a do presidente da Ader (associação de doentes renais da Catalunha), António Tombas, doente renal há 30 anos, que enalteceu as virtudes mas sobretudo sublinhou os óbices de um programa como o que a Diaverum tem idealizado. Também se ressaltou a reportagem elaborada pela enfermeira Mikaela

Frykander, da unidade de hemodiálise de Malmö, e que teve a iniciativa de juntar um grupo de 20 doentes hemodialisados que levou à Grécia, em férias. Após a reunião, os participantes foram convidados a visitar a unidade de diálise de Rotellar, localizada nos arredores de Barcelona, e recentemente remodelada.

O programa 'Diálise em férias' da Diaverum vai ao encontro do que é a sua missão 'improve the quality of life for renal patients' (melhorar a qualidade de vida dos doentes renais), traduzindo a sua actuação centrada no doente. Na missão da Diaverum, a qualidade é encarada numa perspectiva holística, onde são satisfeitas não só as necessidades físicas, nomeadamente factores bioquímicos, como os níveis de hemoglobina, mas também as necessidades psicossociais. Um doente que decide partir de férias para uma clínica diferente da que o assiste trissemanalmente e, sobretudo, que ousa vencer o desconhecido, viajando para um país com uma língua e culturas diferentes da sua, será um doente capacitado, no sentido holístico do termo ('empowered'), perante a sua doença e perante a sua relação com os outros. Ou seja, a diálise em férias será a ponta de um icebergue, que é a qualidade de vida de um doente hemodialisado.

O programa internacional da Diaverum pretende construir, e disseminar, uma plataforma de gestão



de pedidos de sessões de hemodiálise em férias que não se confina às unidades de hemodiálise da Diaverum, estendendo-se a outros prestadores de hemodiálise, porque o foco deste programa é o de dar resposta a uma necessidade particular de um doente: viajar. Nesta óptica, as associações de doentes constituem-se como que pivots desta plataforma, da qual o melhor exemplo do sucesso de funcionamento desta mecânica, é a Alcer, que tem nos seus quadros uma funcionária dedicada que recebe pedidos, não só mas sobretudo da Diaverum, efectuando o *follow-up* individual dos doentes que ajudou a encaminhar para o destino de férias.

Nos 17 países em que se encontra, a Diaverum providencia mais de 3 milhões de sessões de hemodiálise por ano, correspondentes ao tratamento de mais de 20 000 doentes renais, 16 000 dos quais na Europa. A Diaverum emprega nas suas clínicas 6 900 pessoas, entre médicos, enfermeiros, auxiliares e pessoal administrativo.

Tabela: A Diaverum possui mais de 250 clínicas dispersas por 17 países

América Latina		Europa e Médio Oriente	
Argentina	34	França	16
Uruguai	7	Alemanha	16
Chile	6	Hungria	11
	47	Itália	23
		Lituânia	14
Pacífico		Polónia	24
Austrália	7	Portugal	24
		Roménia	9
		Arábia Saudita	1
		Espanha	28
		Suécia	4
		Turquia	19
		Reino Unido	9
			198

Paulo Zoio

LANÇAMENTO DO LIVRO - OS NOSSOS FILHOS JÁ NÃO MORAM AQUI



No passado mês de Junho a APIR, representada pelo seu Vice-Presidente João Cabete, esteve presente no lançamento do Livro de Poemas “Os Nossos Filhos já não Moram Aqui” de autoria de Aida Campos Moniz (Aida Nuno), mãe de um jovem doente renal, sócio da APIR, falecido há cerca de 31 anos. Senhora de uma grande sensibilidade, usou a escrita para minimizar o profundo desgosto pela morte do filho e para tentar dar

conforto a quem passasse pela mesma situação.

Da sinopse que nos enviou e que devido à sua extensão não podemos publicar na íntegra, destacamos algumas palavras ilustrativas do que deixámos escrito.

(...) “A tua ausência ficou sem esperança de retorno, nesta terra por onde todos os que nascem vivem com mais ou menos felicidade. Ficaram as mágoas, os desejos irrealizáveis. Nada restou que sejas tu, que tenha

espessura para te poder tocar ou possibilidade de substituição porque és insubstituível e único.”(...) (...) “Espero que a sinceridade dos sentimentos que me impulsionam conforte muitos corações em luto pelos seus filhos.

Também é meu desejo que todos os pais e filhos, que têm o privilégio de estarem juntos, se amem mais profundamente.” (...).

Generosamente, a D. Aida fez questão de doar à nossa Asso-

ciação uma pequena verba resultante das vendas realizadas no dia do lançamento do livro. Por este gesto, que muito nos sensibilizou, o nosso Bem Haja!

A Direcção

CARTÃO EUROPEU DE SEGURO DE DOENÇA

O Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) destina-se aos cidadãos que vão viajar para um Estado-Membro da União Europeia (*Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Dinamarca, Eslovénia, Estónia, Espanha, Finlândia, França, Grécia, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, Portugal, Reino Unido, República Checa, República Eslovaca, Roménia e Suécia*) e também para a Islândia, Liechtenstein, Noruega e Suíça.

O Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) permite a uma pessoa segurada ou abrangida por um regime legal de um dos 27 Estados-Membros da União Europeia ou do Espaço Económico Europeu ou Suíça, obter junto dos **prestadores de cuidados públicos** a assistência médica **de que o seu estado de saúde necessitar** durante a sua **estada temporária** em qualquer dos Estados referidos.

É um cartão de modelo único, comum a todo o espaço da União Europeia, Espaço Económico Europeu e Suíça, gratuito e concebido para simplificar a identificação do seu titular e da instituição que financeiramente é responsável pelos custos dos cuidados de saúde de que este possa vir a necessitar.

Os cuidados de saúde são prestados aos portadores do CESD nos mesmos moldes que aos beneficiários do sistema de Segurança Social do país onde se encontram, o que significa que esses cuidados podem não ser gratuitos e que pode haver lugar ao pagamento de taxas moderadoras ou de participações (não reembolsáveis).

Pode ser requerido através da Internet - Segurança Social Directa (desde que possua a palavra-chave) ou, presencialmente, num dos Serviços de Atendimento da Segurança Social, nas Lojas do Cidadão, ou nos serviços dos sub-sistemas de saúde do interessado.

O CESD é geralmente válido por 3 anos, findos os quais deve ser revalidado.

Só pode utilizar o CESD se for a um prestador de cuidados de saúde abrangido pelo regime de seguro de doença estabelecido pela lei do país de acolhimento. Antes da deslocação deve informar-se acerca dos procedimentos para obter tratamento médico no Estado que vai visitar. Se for a um médico privado ou a uma clínica privada, não poderá utilizar o seu CESD.

Se pretende viajar e fazer diálise no estrangeiro, nunca viaje sem ter a certeza de que tem as sessões de tratamento asseguradas e se aceitam o CESD como forma de pagamento.

Para mais informações, pode contactar a nossa Associação.



Só Mais Um!



**“TU SOZINHO NÃO ÉS NADA
JUNTOS TEMOS O MUNDO NA MÃO”**

**TRAZ MAIS UM SÓCIO PARA A APIR!
SER SÓCIO DA APIR CUSTA APENAS 1,00 EURO POR MÊS.**

**CONSULTA A PÁGINA DA INTERNET:
WWW.APIR.ORG.PT, OU TELEF. 218 371 654**

CORREIO DOS LEITORES



FALECIMENTO DE SÓCIOS



Foi com grande consternação e pesar que tivemos conhecimento do falecimento da nossa sócia e colaboradora Isabel da Conceição Raposo Pragana.

Sócia da APIR desde 1990, tinha 69 anos, e depois de vários anos em tratamento de hemodiálise na Nephrocare da Venda Nova foi chamada para transplante, não tendo resistido a uma bactéria hospitalar, veio a falecer em 8 de Agosto, passado. O marido que também já é nosso sócio, vai continuar a colaborar com a APIR.



Pela filha da nossa sócia Teresa Jesus Louro Marque foi-nos comunicado o seu falecimento, em 25.05.2013. Era sócia desde 2004, tinha 73 anos e fazia hemodiálise na Diaverum-Linda-a-Velha.



A esposa do nosso associado Manuel Simões Vicente informou-nos do seu falecimento em 29 de Junho, passado. Era sócio desde 1982, tinha 66 anos e estava transplantado. A esposa continua como sócia.

Também pelo marido da nossa associada Maria Teresa Trindade Codinha Rosa nos foi comunicado o seu falecimento em 09.08.2013. Era sócia desde 2003, tinha 73 anos e fazia hemodiálise na Nephrocare-Unidade de Setúbal.

A Direcção Nacional da APIR apresenta as suas mais sentidas condolências a todos os familiares e amigos

QUOTAS EM ATRASO

Prezados Associados,

O ano de 2013 está a chegar ao fim e, embora tenhamos enviado cartas a informar os anos de quotas em dívida, muitos sócios continuam com as quotas por pagar.

Sabemos que, nos tempos que correm, todos nos deparamos com algumas dificuldades. Também a APIR se depara com alguns problemas a nível financeiro.

Por este motivo, solicitamos aos nossos associados que ainda não liquidaram as suas quotas de 2013 e mesmo os que sabem ter outros anos de quotas por liquidar que, na medida do possível, procedam ao pagamento das mesmas.

SÓ COM O ESFORÇO DE TODOS PODEREMOS PROSSEGUIR A NOSSA ACTIVIDADE EM PROL DOS INSUFICIENTES RENAI CRÓNICOS.

COLABORE COM A APIR

PAGUE AS SUAS QUOTAS – NIB: 0035 0697 00539800430 83 (CGD)

CONTACTE-NOS PARA SABER OS ANOS DE QUOTAS EM DÍVIDA – 218 371 654

COIMBRA

Lusa Atenas ou Cidade dos Estudantes



Cidade de ruas estreitas, pátios, escadinhas e arcos medievais, Coimbra foi berço de nascimento de seis reis de Portugal da Primeira Dinastia, assim como da primeira Universidade do País e uma das mais antigas da Europa.

Os Romanos chamaram à cidade, que se erguia pela colina sobre o Rio Mondego, Aeminium.

Mais tarde, com o aumento da sua importância passou a ser sede de Diocese, substituindo a cidade romana Conímbriga, donde derivou o seu novo nome. Em 711 os mouros chegaram à Península Ibérica, e Coimbra não foi esquecida. Torna-se, então, um importante entreposto comercial entre o norte cristão e o sul árabe.

Com o Condado Portucalense, o conde D. Henrique e a rainha D. Teresa fazem dela a sua residência, e foi dentro das suas muralhas que nasceu o primeiro rei de Portugal, D. Afonso Henriques, que faz dela a capital do condado, em substituição de Guimarães, qualidade que Coimbra conservará até 1255, quando a capital passa a ser Lisboa.

No século XII, Coimbra apresentava já uma estrutura urbana, dividida entre a cidade alta, designada por Alta ou Almedina, onde viviam os aristocratas, os clérigos e, mais tarde, os estudantes, e a Baixa, do comércio, do artesanato e dos bairros ribeirinhos.

Desde meados do século XVI até à actualidade são várias as modificações e alterações introduzidas na cidade mas, tendo sempre como referência inultrapassável, a Universidade,

na qual surgem movimentos estudantis, de cariz quer político, quer cultural, quer social.

Da Universidade surgiram e resistem ainda hoje em plena actividade, primeiro, o Orfeon Académico de Coimbra, o mais antigo coro do país, que tem representado Portugal, um pouco por todo o mundo, levando a música coral portuguesa e principalmente o Fado de Coimbra a todos os continentes, a própria Associação Académica de Coimbra, e a Tuna Académica da Universidade de Coimbra.



O **Fado de Coimbra** está intimamente ligado às tradições académicas e caracteriza-se por uma guitarra com uma estrutura, configuração e afinação própria. Nomes como Adriano Correia de Oliveira e Zeca Afonso, cantores e poetas da resistência à ditadura, estão ligados a este género musical.

Coimbra é cidade de lendas e tradições, foi nesta cidade que, segundo a lenda, a Rainha Santa Isabel, mulher de el-rei D. Dinis e padroeira da cidade, transformou em rosas o pão que levava no regaço para dar aos pobres às escondidas do marido. Foi também em Coimbra, mais propriamente na Quinta das Lágrimas que se viveram os trágicos amores de D. Pedro (neto de D. Dinis) e D. Inês de Castro, mandada assassinar por D. Afonso IV, pai de D. Pedro.

Coimbra é também conhecida pelas festas e tradições académicas.

A primeira das duas festas académicas mais conhecidas é a **Latada** ou a Festa das Latas e imposição das insígnias, que acontece no início do ano escolar, para dar as boas vindas aos novos estudantes (caloiros ou novatos). Utilizavam para isso todos os objectos que produzissem barulho, nomeadamente latas. Os caloiros seguem em duas filas paralelas, com os padrinhos. No fim do cortejo nas ruas da cidade, os novos estudantes são baptizados no rio Mondego: *"Ego te baptizo in nomine solemnissima praxis"*.

A segunda festa é a **Queima das Fitas**, bastante mais importante que a primeira, tem lugar no fim do segundo semestre, começando na noite de quinta-feira para sexta-feira com a Serenata Monumental nas escadas da Sé Velha.

É a maior festa estudantil de toda a Europa e tem a duração de 9 dias, um dia para cada faculdade da universidade.

São muitos os locais de interesse a visitar nesta bela cidade banhada pelo Mondego, desde monumentos a espaços verdes. Mas permitimo-nos destacar o Aqueduto de S. Sebastião, mais conhecido por Arcos do Jardim, por se situar junto do Jardim Botânico, a Biblioteca Joanina – dependência da Universidade e situada no pátio da Faculdade de Direito, o Convento de Santa Clara-a-Nova construído para abrigar as freiras de Santa Clara-a-Velha devido às constantes inundações do Mondego, e em cuja igreja barroca podemos visitar a urna de prata contendo o corpo incorrupto da Rainha Santa Isabel, o mosteiro de Santa Clara a Velha, que depois de anos de abandono foi recentemente recuperado e consiste, actualmente, num edifício com funções museológicas, dotado de um auditório, salas de exposições, uma loja e uma cafetaria, o Mosteiro de Santa Cruz, onde se encontram se-



pultados os dois primeiros reis de Portugal, o Portugal dos Pequeninos, a Sé Velha, etc.,

Locais também a visitar são, entre muitos outros, a Mata do Choupal, o Penedo da Saudade, parque e miradouro de Coimbra, ambos ligados à tradição coimbrã e à sua academia, e o recentemente criado Parque Verde do Mondego, destinado à requalificação paisagística do rio e que através de estruturas de acesso pedonal – “ponte pedonal Pedro e Inês” e duma ciclovia, permite a ligação entre a zona baixa e a alta da cidade.

Pesquisa na NET

HUMOR NA DIÁLISE



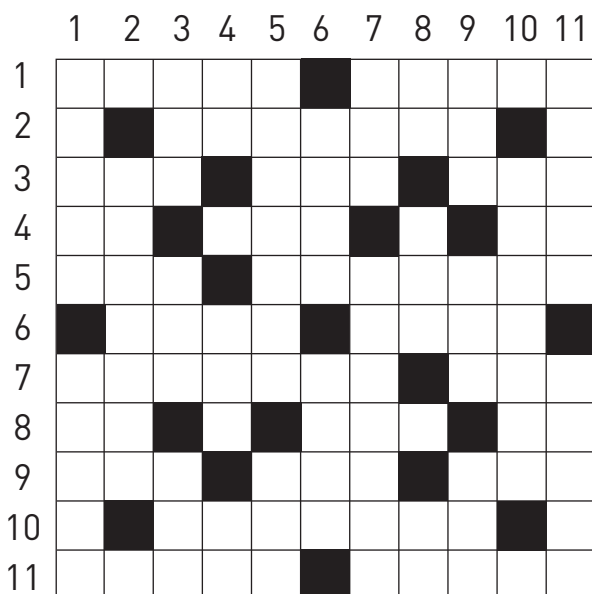
ANEDOTAS

No Médico

- Como se tem dado com os banhos que lhe receitei?
- Muito bem, Sr. Doutor. O único problema é que fico com o corpo muito pegajoso. Deve ser do açúcar.
- Do açúcar?
- Sim ... O Sr. Doutor não me mandou tomar banho de água doce?
- Doutor fiquei curada? – pergunta a paciente ao médico.
- Sim minha senhora.
- Como sabe?
- Diz a estatística que, com essa doença, de cem pessoas uma fica curada. Já tratei 99 que morreram e a senhora é a centésima ...

PALAVRAS

CRUZADORAS



HORIZONTAIS:

1. Derramado. Dispendiosos.
2. Ferruginoso.
3. Parte inferior ou pendente de certas peças de vestuário. Claridade que o Sol envia à Terra, Recifar.
- 4- Perigosa. Órgão excretor que tem a função de formação da urina. Sétima nota da escala musical.
5. Época notável. Uma das variedades mais importantes do caulim, constituída por silicato natural de alumina.
6. Peixe acantopterígio, de corpo raído. Planta trepadeira da família das araliáceas.
7. Designação genérica de qualquer vaso para líquidos. Patrão.
8. espaço aéreo. Eiró. Letra grega correspondente a p.
9. Ecoa. Indivisível. Pessoa que dança, em relação àquela com quem dança.
10. Agitado.
11. Essência odorífera. Fugir alucinadamente.

VERTICAIS

1. Inspecção. Movimento convulsivo do agonizante.
2. Selvagem, sem civilização.
3. Designa admiração, cansaço (interj.). Contr. da prep. a com o art. def. os. Qualquer abertura circular.
4. A si mesmo. Variedade de carbonato de cálcio, usado para escrever no quadro preto. Sobre (prep.).
5. Que se refere à ordem ou posição numa série numérica. Bago do cacho da videira.
6. Concordância dos sons finais de dois ou mais versos. Poema, cântico em honra da Divindade.
7. Contr. da forma apocopada da prep. com com oart. def. a (pop.). Corredor semi-circular atrás do altar-mor.
8. Elas. Unidade de medida agrária equivalente ao decâmetro quadrado. A tua pessoa.
9. Relação. Cólera. Designa várias relações tais como causa, modo, tempo, meio (prep.).
10. Figura impressa.
11. Distribuição ordenada e sucessiva. Ter tonturas.

SOLUÇÕES

Horizontalis: 1. Eftuso, Caros. 2. Ferroso. 3. Alba, Dia, Ler. 4. Mã, Rim, Si. 5. Era, Nacrite. 6. Boga, Hera. 7. Vasilha, Arno. 8. Ar, Ird, Pi. 9. Soa, Uno, Par. 10. Revolto. 11. Aroma, Aurir. Verticalis: 1. Exame, Vasca. 2. Bárvaro. 3. Ufa, Aos, Aro. 4. Se, Giz, Em. 5. Ordinal, Uva. 6. Rima, Hino. 7. Coa, Charola. 8. As, Are, Tu. 9. Rol, Ira, Por. 10. Estampa. 11. Série, Otrar.

Faça Férias com a Diaverum: Portugal



Aveiro

Diálise em férias: Aveiro

A primeira surpresa de quem visita a Região de Aveiro é a de tudo estar tão perto, de como em poucos minutos se pode passar dos extensos areais cheios de sol para a frescura dos pinhais e dos vinhedos...

A Unidade de Aveiro é certificada pelas normas ISO 9001 e 14001, tem capacidade para cerca de 200 doentes e aceita doentes portadores de antigénio HBs (HBsAg).



Vila Nova de Gaia

Diálise em férias: Vila Nova de Gaia

Vila Nova de Gaia é conhecida pela sua extensa faixa costeira, com aproximadamente 17 km de areal. A cidade está localizada na margem sul da foz do Rio Douro. As caves do famoso vinho do Porto ficam localizadas neste concelho.

A Unidade de Gaia Aveiro é certificada pelas normas ISO 9001 e 14001, tem capacidade para cerca de 130 doentes.



Sintra

Diálise em férias: Sintra

Lindíssima vila no sopé da Serra do mesmo nome, as suas características únicas fizeram com que a UNESCO a classificasse como património mundial, considera da que foi a sua riqueza natural e o património construído na vila e na serra.

A Unidade de Sintra é certificada pelas normas ISO 9001 e 14001, tem capacidade para cerca de 170 doentes .



Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

A APIR
somos todos nós.



NOVO SITE
www.apir.org.pt



BLOG
apir-org.blogspot.com