**APIR**
**Associação Portuguesa de Insuficientes Renais**
Remessa Livre nº 8804
EC Cabo Ruivo (Lisboa)
1806-960 Lisboa

**REMESSA LIVRE**
AUTORIZADO PELOS CTT NO SERVIÇO NACIONAL

ctt correios
NÃO CARECE DE SELO

## 01 DOENÇA RENAL CRÓNICA
### UMA DOENÇA SILENCIOSA

## 02 INCIDÊNCIA
- 10% DA POPULAÇÃO
- TODAS AS IDADES E RAÇAS

## 03 PRINCIPAIS CAUSAS: DIABETES E HIPERTENSÃO

## 04 SINTOMAS
Avanço da doença traz: inchaço nos tornozelos, fadiga, dificuldade de concentração, menos apetite e urina espumosa.

## 05 RINS
Produzem urina, eliminam toxinas e líquidos em excesso, controlam o equilíbrio químico do corpo, ajudam a controlar a pressão arterial, a manter os ossos saudáveis e a produzir glóbulos vermelhos.

## 06 AS 8 REGRAS DE OURO PARA REDUZIR O RISCO
1. Pratique exercício físico regular
2. Controle os níveis de glicose no sangue
3. Vigie a sua tensão arterial
4. Faça uma alimentação saudável e controle o peso
5. Beba líquidos
6. Não fume
7. Não tome medicamentos sem conselho médico
8. Se tem fatores de risco avalie a função renal

**INFORME-SE | REVEJA-SE | COLABORE**

**Delegações Regionais da APIR**

| | | |
|---|---|---|
| Norte | 926 515 459 | porto@apir.org.pt |
| Centro | 962 836 129 | coimbra@apir.org.pt |
| Sul | 927 504 447 | setubal@apir.org.pt |
| Madeira | 917 667 028 | madeira@apir.org.pt |
| Açores | 913 934 565 | acores@apir.org.pt |

# JUNTOS SOMOS *Mais Fortes*

APIR
Associação Portuguesa de
**Insuficientes Renais**

**Sede Nacional:** Rua Luiz Pacheco, Lote 105, Loja B
Bairro das Amendoeiras 1950-244 Lisboa
+351 218 371 654 | apir@apir.org.pt
**apir.org.pt | facebook.com/apir.org.pt**

## APIR

Fundada em novembro de 1977, por iniciativa de um grupo de IRC que se encontravam em hemodiálise em Barcelona, e contando com o apoio de vários Insuficientes Renais, seus familiares, de médicos, enfermeiros e outros profissionais de Saúde no País, a Associação Portuguesa de Insuficientes Renais – APIR – viria a ser legalizada em 16 de outubro de 1978, com a designação de APDR – Associação Portuguesa de Doentes Renais.

É uma instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, com reconhecimento de Utilidade Pública e estatuto de Organização Não Governamental Para Deficientes (ONGPD), de âmbito nacional, e é a representante dos doentes renais portugueses.

É membro efetivo da CNAD – Comissão Nacional de Acompanhamento da Diálise, participa em fóruns com associações congéneres a nível nacional e internacional, sendo membro fundador do EKPF – Federação Europeia dos Doentes Renais.

## MISSÃO E OBJETIVOS

A APIR tem como objetivos principais a ajuda moral, física, social e informativa, bem como a defesa dos direitos, regalias e interesses dos doentes renais portugueses, com destaque particular para o direito à vida, ao trabalho e à reabilitação e reintegração profissional e social dos Insuficientes Renais Crónicos.

Une todos os que estão ligados à doença renal, promove ações de divulgação e prevenção, expõe problemas e necessidades e defende o acesso e a melhoria da qualidade dos cuidados de saúde.

## ATIVIDADE

Muitos dos benefícios de que os Insuficientes Renais Crónicos (IRC) hoje usufruem são, em grande parte, fruto dos esforços que a APIR tem desenvolvido junto das entidades responsáveis. Os diversos problemas que nos afetam, sejam os medicamentos ou os transportes, a legislação sobre os direitos sociais ou profissionais, as reformas e pensões ou ainda a melhoria da qualidade do tratamento, são objeto constante das nossas preocupações e da nossa atividade.

Conta com a participação de vários sócios e amigos na execução das suas atividades, assim como com a colaboração de elementos da área da saúde, alimentação, nutrição, apoio social e jurídico.

A APIR desenvolve um conjunto de iniciativas e projetos a nível nacional, jornadas, workshops, exposições, encontros, grupos de jovens e de apoio, atividades culturais, desportivas e recreativas, ações de formação, concursos, visitas a centros de diálise, entre outras.

Reúne regularmente com entidades oficiais, com instituições e membros da área da saúde, com fornecedores e prestadores de cuidados de saúde e com organizações que possam ajudar ou trazer mais-valias para os doentes renais.

## FUTURO

A APIR continuará sempre fiel à sua missão e será sempre voz ativa na defesa dos doentes renais em Portugal. Muito ainda pode ser feito, mas só com a participação de todos, doentes, familiares, amigos e todos quantos estejam ligados a esta doença, será possível concretizar os projetos e objetivos da Associação.

## A APIR NECESSITA DE SI

Contribua com as suas sugestões e com a sua colaboração. Ao participar está a ajudar-se a si próprio e aos outros.

Se ainda não conhece a APIR contacte a Sede ou as Delegações Regionais. Se ainda não é sócio, preencha o formulário anexo, destaque pelo picotado e coloque no correio (não necessita de selo) ou inscreva-se em www.apir.org.pt.

**Colabore. Participe.**

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.
instituto nacional para a reabilitação
Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, IP

Nome:

Morada:

Cód. Postal: Localidade:

Telef/Telem: Email:

Tipo de Sócio: ☐ DRC ☐ Familiar ☐ Profissional de Saúde ☐ Outro

Os sócios da APIR têm acesso a benefícios e serviços exclusivos e recebem gratuitamente a revista Nefrâmea.
Jóia de inscrição: 1€. Quota mensal mínima: 1€. A proposta de sócio está sujeita a validação e aprovação pela Direção Nacional da APIR.