APIR
Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

NEFRÂMEA

porta-voz dos dialisados e transplantados renais

ANO XXXIII • Nº 172 PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL • JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2015

DIA MUNDIAL DO RIM 2015

VISITAS:
- CLÍNICA NEPHROCARE DA APDP
- CLÍNICAS NEPHROCARE DO FUNCHAL E DO MACHICO

ASSEMBLEIA GERAL APROVOU RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS DE 2014

DIAVERUM

UMA ATITUDE DIFERENTE NA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS RENAIS

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 optimizados 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 172
ANO XXXIII
Janeiro / Fevereiro / Março 2015
ISSN 2183-2072

DIRECTORA
Ana Pastoria

CHEFIA DE REDACÇÃO
João Cabete

SECRETARIA DE REDACÇÃO
Leonor Varanda

CORPO REDACTORIAL
Ana Pastoria, João Cabete, Marta Campos, Paulo Ribeiro, Paulo Zoio

FOTOGRAFIA
Delegações Regionais, João Cabete, Ana Pastoria, André Sapage, Paulo Ribeiro, Leonor Varanda.

COLABORADORES
Delegações Regionais, Criança e Rim, Matilde Correia, Prof. Joaquim Curto, Dra. Anabela Rodrigues, André Sapage, Alicia Caramelo, Constança Pereira, Paulo Ribeiro, Paulo Zoio, Sónia Cartaxeiro, Joana Moutinho, João Niny.

DESIGN / PAGINAÇÃO
ALTODESIGN, Lda
geral@altodesign.pt

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
ADFA – Tipografia Escola da Associação dos Deficientes das Forças Armadas

PROPRIEDADE/EDIÇÃO
Associação Portuguesa de Insuficientes Renais
Rua Luiz Pacheco, Lote 105-Loja B, Bairro das Amendoeiras, 1950-244 Lisboa, Empresa Jornalística nº 208811
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 108812 | NIPC-500818924

REDACÇÃO
Rua Luiz Pacheco, Lote 105-Loja B,
Bairro das Amendoeiras,
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 seleção final dos textos discordantes das orientações oficiais da Associação.

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.

Índice

05 EDITORIAL

COMUNIDADE APIR

06 Festa de Natal da APIR em Lisboa

Festa de Natal Deleg. Regional do Centro da APIR

07 Visita à Clínica Nephrocare da APDP

08 APIR visita as Clínicas Nephrocare no Funchal e no Machico

10 2.ª Formação de dirigentes APIR 2014

Workshops de culinária para Insuficientes Renais Crónicos

11 Visita do grupo de jovens a Seia

12 CRESCE 2015

14 Dia Mundial do Rim 2015

17 Centro Hospitalar do Médio Tejo, EPE
- Sessão Comemorativa do Dia Mundial do Rim 2015

18 Assembleia Geral aprovou Relatório de Actividades e Contas de 2014

Relatório de Actividades do Ano de 2014

20 Contas de Exploração do Ano de 2014

Parecer do Conselho Fiscal

22 CRIANÇA E RIM

BOM GARFO

23 Dieta Vegetariana na Doença Renal Crónica

ENTREVISTA

25 Com a Dra. Anabela Rodrigues

28 VIVER & VENCER

NOTÍCIAS

30 APIR presente no Lançamento da Alheira para IRC, em Mirandela

Simpósio de Colheitas e Transplantação no Hospital da Luz

31 APIR estabelece protocolos de colaboração com associações de apoio a doentes IRC provenientes dos PALOP

Primeira Reunião do Conselho Consultivo da ERS

32 Aula Experimental de Chi Kung e Tai Chi para doentes renais

33 I Encontro de Jovens Adultos IRC

CULTURA

34 Os Idos de Março

WORKSHOPS CULINÁRIA

comer + saudável

Especialmente dedicados a doentes em diálise!

NA ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE COIMBRA

19 de Janeiro | 18h30 - 21h30
Tema: Cozinha de Inverno

19 de Fevereiro | 18h30 - 21h30
Tema: Cozinha Criativa e Equilíbrio Nutricional
Truques e Dicas

23 de Março | 18h30 - 21h30
Tema: Aromas, Cores e Sabores da Primavera

23 de Abril | 18h30 - 21h30
Tema: Sabores da Páscoa

18 de Maio | 18h30 - 21h30
Tema: Alimentação Saudável
e Produtos da Horta

*Em todos os workshops:
30 min de introdução teórica - Dra. Ana Rita Mira - Nutricionista
2h30m para a confecção do menu com Chef Jorge Fernandes
e Chef Orlando Castro

Participe e leve um familar consigo!

INSCREVA-SE!

GRATUITO

ORGANIZAÇÃO:

escola de hotelaria e turismo de coimbra

TURISMO DE PORTUGAL

escola de hotelaria e turismo de coimbra

APIR Associação Portuguesa de Insuficientes Renais
www.apir.org.pt

Editorial

Dia Mundial do Rim 2015
Uma oportunidade para a prevenção das Doenças Renais

Ao trazer este tema tão importante para escrever este editorial, foi apenas com o intuito, de uma vez mais relembrar o mesmo, tentando voltar a chamar a atenção, quer de todas as autoridades responsáveis pela saúde no nosso País, quer da própria população, para este imenso flagelo que são as doenças renais, levando a que ano após ano, a entrada de novos doentes, (incidência) em tratamento substitutivo da função renal no nosso País continue a atingir números elevados, em comparação com os restantes países da Comunidade.

Esta não é, nem será a ultima vez, que esta Associação chama a atenção para que todas as Entidades envolvidas nesta temática, parem um pouco para pensar, e que todos em conjunto, consigamos inverter esta tendência tão negativa, que tem custos financeiros e humanos desnecessários para o nosso País, no sentido de uma aposta forte na prevenção, e não só no tratamento.

Foi neste sentido que este ano, e uma vez mais a exemplo do que tem vindo a acontecer nas edições anteriores destas comemorações, a APIR voltou a dar o seu pequeno contributo para a prevenção das doenças renais no nosso Pais, que frequentemente ano após ano afligem mais os nossos concidadãos.

Esta não é, nem será a ultima vez, que esta Associação chama a atenção para que todas as Entidades envolvidas nesta temática, parem um pouco para pensar, e que todos em conjunto, consigamos inverter esta tendência tão negativa, que tem custos financeiros e humanos desnecessários para o nosso País, no sentido de uma aposta forte na prevenção, e não só no tratamento.

Como todos os intervenientes neste processo sabem, existem duas causas maiores para que esta situação se verifique, a diabetes que aumenta exponencialmente, é uma das patologias a ter em conta para uma prevenção mais eficaz, e a hipertensão arterial, que de igual modo continua a aumentar, sem que alguns programas, poucos, de prevenção estejam a surtir qualquer efeito. É pois altura de todos nós abraçarmos estas causas, a fim de as combatermos mais eficazmente.

Esta Associação ciente deste problema, contribuiu durante as comemorações do Dia Mundial do Rim deste ano, com aquilo que lhe foi possível, uma vez que os nossos recursos para estes programas de prevenção, são poucos ou mesmo quase inexistentes. Neste sentido estivemos presentes em vários locais do nosso território continental e ilhas, com os habituais rastreios da glicemia e da pressão arterial, as duas das principais causas da entrada de doentes em tratamento substitutivo da função renal, tentando de algum modo sensibilizar e alertar toda a população para o risco que correm, caso não previnam atempadamente os factores de riscos que os levarão a mais tarde ou mais cedo virem a engrossar as listas dos que sofrem com estes problemas das doenças renais.

Gostaríamos, e fazemos votos para que finalmente, este assunto da prevenção das doenças renais seja considerado por todas as Entidades, quer Públicas, Privadas, Sociedade Civil, Sociedades Cientificas, e Associações de Doentes, que se unam num objectivo comum para tentar inverter estes números, que para nós doentes já atingidos por esta patologia de nada nos servirá, mas para que todos aqueles que ainda têm alguma hipótese de retardamento desta doença, seja efectivamente uma mais-valia, não só para os que são atingidos, mas também para que os respectivos familiares que os acompanham nestes momentos difíceis, seja uma realidade mais promissora.

Por tudo isto, esta Associação continuará, dentro das suas parcas possibilidades, a lutar pela prevenção das doenças renais no nosso pais.

Esperemos que todas as restantes entidades continuem a fazer o mesmo.

João cabete
Presidente da D.N. da APIR

COMUNIDADE

Festa de Natal da APIR em Lisboa

A APIR através do Núcleo de Lisboa, como tem vindo a acontecer ao longo dos anos, realizou a Festa de Natal no passado dia 21 de Dezembro, no Centro Cultural de Carnide.

A Festa, direcionada essencialmente às crianças, contou com várias atuações. Os dançarinos António e Ana apresentaram coreografias de danças de salão, todas com ritmos bem alegres que deixaram a assistência a bater o pé e com vontade de se juntar a eles.

O espetáculo contou também com um número de magia apresentado pelo mágico Alex Braun. Os seus truques de ilusionismo foram super divertidos e intrigantes deixando todos encantados. O mágico, chamava pequenos e graúdos a juntarem-se a ele, para o ajudarem na sua actuação, proporcionando momentos de boa disposição e até gargalhadas ao convidado e ao público em geral.

Para animar a pequenada, havia ainda o palhaço Vira Vento que pintou os rostos dos petizes e fez esculturas com balões que todos levaram para casa, de recordação.

Para finalizar a festa de natal, depois de a pequenada chamar entusiasticamente o Pai Natal, este apareceu para distribuir os presentes. A criançada voltou assim para casa mais feliz.

Acreditamos ter proporcionado uma manhã diferente e cheia de boa disposição.

Convidamos todos desde já a estarem presentes na festa do próximo ano, porque estas realizações sem vocês não fazem sentido existir! ■

Paulo Ribeiro

Festa de Natal Deleg. Regional do Centro da APIR

A Delegação Regional do Centro da APIR, realizou no passado dia 14 de Dezembro a Festa de Natal dos seus associados, familiares e amigos, no salão de festas do Restaurante "O SANCHO", em Aguim-Anadia.

Os participantes, na sua maioria, deslocaram-se de diversos locais em carros particulares sendo que outros, em grupo, utilizaram o comboio, uma vez que perto do restaurante existe um apeadeiro da CP.

De salientar que o Presidente da Direcção Nacional, Sr. João Cabete,

acompanhado da sua esposa, esteve presente neste almoço, o que foi para nós uma grande honra.
Já quando todos os participantes se encontravam dentro do Restaurante, Joaquim Amaral, em nome da Delegação Regional do Centro, saudou os presentes a quem deu as boas vindas, desejou um bom almoço e um óptimo convívio. De salientar que este ano tivemos a presença dum total de 99 participantes dos quais 38 eram Sócios, 6 Colaboradores, 18 Crianças e 37 Familiares.

Terminado o almoço deu-se início ao convívio entre adultos e crianças, ao som do grupo musical contratado para abrilhantar a nossa festa, onde muitos se divertiam e outros faziam novos amigos, conversando sobre as suas vivências.
Como a tarde já ia longa e as crianças desesperavam, eis que entra no salão o tão desejado Pai Natal anunciando a aproximação do Natal e dando mais alegria as crianças com a distribuição das lembranças.

Embora o proprietário do restaurante Sr. Diamantino Arroz não tenha estado presente por ter sido hospitalizado no dia anterior, o almoço foi muito bem servido não faltando as lambarices habituais, bem como o respectivo bolo-rei, tradição nesta quadra natalícia.
No final do convívio, Joaquim Amaral e depois Eduardo Maia, agradeceram a todos a sua presença, fazendo votos de Um Santo Natal e Feliz Ano Novo. ■

Joaquim Amaral

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.

Visita à Clínica Nephrocare da APDP

No passado dia 10 de Fevereiro o Presidente da Direcção Nacional da APIR, João Cabete, e André Sapage, membro da Direcção Nacional e representante do Núcleo da APIR em Évora, visitaram a Clínica de Hemodiálise da Nephrocare, instalada na APDP-Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal.
Fomos muito bem recebidos pelo Director de área da Fresenius, Sr. Domingos Marques, bem como pela Directora Clinica Dra. Patrícia Branco e pela Sra. Enfª. Chefe Susana Silva, a quem desde já agradecemos todos os esclarecimentos que nos prestaram.
Nesta Clínica, instalada na Sede da APDP, fazem habitualmente tratamento hemodialítico 37 doentes, 16 do sexo feminino e 21 do sexo masculino, praticamente todos diabéticos, em 9 monitores Fresenius, e mais 2 de reserva, um deles, dedicado a 3 doentes positivos C, todos do modelo 5008. Existem 5 turnos de hemodiálise, 3 nos dias pares e 2 nos dias ímpares.
A média de idades em programa de diálise ronda os 66 anos, tendo o doente mais novo 34 anos e o mais idoso 90 anos.
A consulta de nefrologia realiza-se com periodicidade trimestral, sendo Hospitais de apoio o Curry Cabral e o Hospital de Sta. Cruz.
Existem 23 doentes com fístula arteriovenosa, 6 com cateter tunelisado, e 8 com próteses. De referir que nestes doentes as comorbilidades com as fistulas arteriovenosas são muito elevados, derivadas da sua própria patologia.
A equipa médica é constituída por 2 nefrologistas – incluindo a Directora Clínica e mais 6 clínicos de outras especialidades.
A equipa de enfermagem é composta por 7 enfermeiros, incluindo a enfermeira-chefe que está nesta clínica, em exclusividade.

Da esq./dir. André Sapage, Enfª Susana Silva, Dr. Jorge Aguilar e João Cabete.

Esta Clinica conta ainda com os serviços a tempo parcial da Dra. Cristina Antunes, Dietista, e com o apoio da Dra. Maria João, como Assistente Social.
Nesta clinica são realizadas consultas de acompanhamento de nefrologia com a periocidade trimestral.
Em 2013 a percentagem de mortalidade fixou-se nos 5,4%, e em 2014 em 10,7%. No que respeita à morbilidade, em 2013 a percentagem foi de 0,8% e em 2014 de 1,1%.
Em 2014 foi transplantado 1 doente. Habitualmente não é fornecido lanche, no entanto neste momento a Dra. Cristina Antunes está a realizar com estes doentes um estudo nutricional, estudo esse que na prática se propõe, avaliar durante três meses o resultado da ingestão por estes doentes de um lanche com alimentos específicos, principalmente frutos vermelhos. O transporte é assegurado por veículos de transporte de doentes, com excepção para os doentes pertencentes ao subsistema da ADSE, que se deslocam de táxi.
A Direcção Nacional da APIR agradece a forma amável como fomos recebidos pelos nossos interlocutores, bem como por todo o pessoal que trabalha nesta clínica, para todos o nosso agradecimento. ■

A Direcção Nacional

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, I.P.

APIR visita as Clínicas Nephrocare no Funchal e no Machico

Da Esq/Dir, Domingos Marques, Enfº. Chefe Ezequiel Domingos, Dr. José Augusto Araújo, João Cabete e Magna Pimenta

Aproveitando a deslocação à Madeira, que teve como finalidade empossar a Comissão Instaladora da Delegação Regional da APIR naquela região, o Presidente da Direcção Nacional da APIR, João Cabete, acompanhado da Presidente da futura Delegação, Magna Pimenta, visitou, no passado dia 25 de Fevereiro, as Clínicas de Hemodiálise da Nephrocare, naquela região autónoma, mais precisamente, no *Funchal* e no *Machico*.

Ambas as Clínicas têm como Director Clínico o Dr. José Augusto Araújo e como Enf.º Chefe o Enfº. Ezequiel Domingos.

A *Clínica do Funchal* compõe-se de uma sala de diálise, onde fazem tratamento hemodialítico 132 doentes, em 26 monitores, mais 2 de reserva, Fresenius 5008 e tanto nesta Clínica como na do *Machico* os doentes realizam Hemodiafiltração, excepto se houver contra indicação para o efeito.

A média de idades em programa de diálise ronda os 62 anos e aproximadamente 50% dos doentes são diabéticos.

Existem 64 doentes com fístula arteriovenosa, 51 com cateter tunelisado, e 17 com próteses.

Em 2014 a percentagem de mortalidade fixou-se nos 8,4%. No que respeita à morbilidade, em 2014 a percentagem foi de 0,6%.

Em 2014 foram transplantados 6 doentes.

A *Clínica do Machico* funciona num edifício construído de raiz, onde fazem tratamento hemodialítico 42 doentes, em 21 monitores, mais 3 de reserva, Fresenius 5008.

A média de idades dos doentes em programa de diálise ronda os 65 anos, e 40% dos doentes são diabéticos, existindo também um doente positivo HCV, que realiza tratamento em monitor dedicado.

Nesta clínica funcionam os turnos da tarde e noite às terças, quintas e sábados e o turno da tarde às segundas, quartas e sextas.

Existem 20 doentes com fístula arteriovenosa, 19 com cateter tunelisado, e 3 com próteses.

Em 2014 a percentagem de mortalidade fixou-se nos 11,1%. No que respeita à morbilidade, em 2014 a percentagem foi de 0,6%.

Em ambas as clínicas as consultas de nefrologia realizam-se com periodicidade semestral, sendo Hospital de apoio o Hospital do Funchal.

A equipa médica é constituída por 6 nefrologistas – incluindo o Director Clínico, e mais 4 clínicos de outras especialidades, e é comum às duas clínicas, assim como a equipa de enfermagem que é composta por 27 enfermeiros, enfermeiro-chefe incluído, sendo que, na *Clínica do Funchal*, existem ainda 6 enfermeiros em regime de exclusividade.

As consultas com os dietistas são da responsabilidade do Hospital do Funchal, e contam com o apoio de uma Assistente Social, que na Clinica do Machico está a part-time, sendo também esta uma responsabilidade do Hospital do Funchal.

Em 2014 foram transplantados 6 doentes nesta região autonoma.

Na região não se aplica o pagamento por preço compreensivo, sendo a diálise paga por cada tratamento, levando a que tudo o que normalmente está incluído neste pacote, para além dos tratamentos, como sejam a construção e reparação de acessos vasculares, os medicamentos e os exames complementares de diagnóstico, sejam da responsabilidade do Hospital do Funchal, (SESARAM).

Os transportes são também da responsabilidade do Hospital do Funchal, (SESARAM- Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira), e são normalmente realizados também por viaturas de transporte de doentes.

A Direcção Nacional da APIR agradece a forma amável como fomos recebidos pelos nossos interlocutores, bem como por todo o pessoal que trabalha nesta clínica, para todos o nosso agradecimento. ■

A Direcção Nacional

Baxter

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

Baxter

Baxter Médico-Farmacêutica, Lda.
Sintra Business Park, Zona Industrial da Abrunheira, Edifício 10,
2710 - 089 Sintra
Tel. 21 925 25 00 | Fax: 21 915 82 09
www.baxter.pt

Líder em Diálise Peritoneal

Ref. Baxter PT: 23/2011 Data ref. Baxter PT: 03/2011

2.ª Formação de dirigentes APIR 2014

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, I.P.

Realizou-se no passado dia 21 de Dezembro, a 2ª Formação de Dirigentes APIR 2014.
O ponto de encontro desta actividade foi marcado para o Centro Cultural de Carnide, onde, da parte da manhã, decorreu a Festa de Natal da APIR.
Após o almoço, dirigimo-nos à Sede da APIR, onde, a partir das 14:00 horas teve lugar a 2.ª acção de formação para dirigentes. De acordo com o respectivo programa, o 1.º tema denominado "Métodos de Organização e Gestão das Actividades da APIR" foi apresentado pelo Presidente da Direcção Nacional, João Cabete, que explicou aos presentes a forma como, nos últimos tempos, se tem procedido à organização das actividades da Associação, apresentando sugestões para melhorar alguns aspectos da mesma, tendo em vista a obtenção de resultados mais positivos. Foram também apresentadas pelos presentes algumas propostas neste sentido.
De seguida debateu-se sobre algumas das ferramentas informáticas actualmente existentes e que poderão ser utilizadas na organização e gestão destas actividades.
Por fim, a colaboradora Cátia Fernandes falou sobre algumas formas de planificação e organização de diversas actividades, nomeadamente as mais eficazes para obter motivação e envolvimento dos grupos de associados mais jovens, apresentando ideias e sugestões, que foram apoiadas e algumas até complementadas, por alguns dos participantes.
Os presentes consideraram esta formação bastante esclarecedora e aproveitaram para sugerir novos temas para futuras acções de formação. ■

A Direcção Nacional

Workshops de culinária para Insuficientes Renais Crónicos

A insuficiência renal é uma situação particularmente difícil para o próprio e para os seus familiares uma vez que, apesar de uma sintomatologia pobre, a sua evolução é directamente influenciada pelo cumprimento rigoroso de um plano terapêutico do qual faz parte uma conduta alimentar criteriosa. Se por um lado a falta de apetite é uma das poucas sintomatologias do insuficiente renal, por outro lado a dieta pobre em sal e condimentos não é apelativa nem atrativa.

Meste sentido, os workshops que estão a ser realizados pela APIR na Escola de Hotelaria de Coimbra abrem-nos os horizontes para uma realidade que vai além da recomendação doseada dos constituintes alimentares de uma refeição saudável.
Já participei em dois e não tenciono faltar a mais nenhum. Confeccionar alimentos interessantes, saborosos e apelativos ao olhar apesar das restrições exigidas é uma forma interessantíssima de aprender a comer e a cozinhar para nós ou para os nossos familiares insuficientes renais. Mas o workshop vai além da aprendizagem relativa à alimentação e proporciona a cada um dos participantes momentos de partilha e de reflexão sobre a sua própria condição e a dos outros, o que traz um imenso potencial terapêutico. Muito interessante! ■

Matilde Correia

Visita do grupo de jovens a Seia

No dia 21 de Março de 2015 o Grupo de Jovens com Insuficiência Renal Crónica (cada vez com mais membros) juntou-se novamente, desta vez para uma visita ao Centro Interpretativo da Serra da Estrela. Assim, deslocando-se de Norte a Sul do País, encontraram-se em Coimbra e rumaram a Seia.

Sobre esta viagem, fala-nos a Constança Pereira, uma jovem de 14 anos que faz parte do Grupo de Jovens desde o seu início em Junho de 2014:

"A diversão começou na viagem onde nos apresentámos uns aos outros. De caminho, parámos para almoçar no restaurante do Hotel Camelo onde nos divertimos bastante e, no fim do almoço seguimos para o Centro de interpretação de Seia (CISE). Neste centro começámos por ver um pequeno filme que nos mostrava um pouco de tudo o que podemos ver por Seia e arredores. De seguida fomos para uma sala repleta de novidades tanto para os mais pequenos como para os mais velhos, na qual houve, sem dúvida, algumas coisas que me chamaram mais a atenção, como o chão com os planetas do sistema solar interactivo e o "céu" com as constelações e figuras luminosas... Foi também neste centro que aprendemos algumas curiosidades sobre a fauna e a flora não só de Seia mas do mundo.

Por fim fizemos um pequeno vídeo onde pudemos dizer e representar o que é para nós o grupo de jovens da APIR. A APIR tem-me ajudado em muito: desde que entrei para o Grupo de Jovens tenho aprendido e aprofundado os meus conhecimentos em relação à minha doença, conheci pessoas novas, lugares novos, enfim... no inicio era tudo novo para mim, mas gostei desde logo de conhecer pessoas novas com quem partilhei experiencias e vivências. Este foi, sem dúvida, um dos melhores encontros do Grupo de Jovens da APIR de sempre. Adorei e tenho a certeza que todos vão querer repetir.

Obrigado APIR, por todos estes momentos!" ■

Constança Pereira

CRESCE 2015

Vai realizar-se entre 31 de Agosto e 5 de Setembro de 2015 a primeira edição do CRESCE em Portugal, promovido pela APIR. Esta iniciativa consiste num campo de férias destinado a crianças e jovens entre os 7 e os 17 anos, com Insuficiência Renal Crónica e pretende promover a autonomia e interação entre crianças com Insuficiência Renal Crónica, inspirado na versão homónima espanhola da ALCER, o CRECE.

A primeira edição do CRESCE vai acontecer na Quinta da Fonte Quente, na Tocha, e contará com crianças Portuguesas e Espanholas. Este campo será organizado pela APIR em parceria com o Hospital Pediátrico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, que irá prestar apoio e os cuidados necessários a todos os participantes durante o tempo em que decorrer o campo, nomeadamente a realização dos tratamentos de hemodiálise, entre outros.

Estará envolvida uma equipa de monitores credenciados e respetivo coordenador, assim como uma equipa de enfermagem devidamente preparada para prestar cuidados de saúde e administrar a medicação às crianças e jovens participantes, bem como apoiar no controle das dietas assim como para responder a outras necessidades que possam eventualmente surgir. Toda a coordenação e logística inerente será da responsabilidade de uma equipa de dirigentes da APIR.

A participação no CRESCE terá um custo de 25€ para não sócios e de 12,50€ para sócios APIR. A inscrição deverá ser feita junto aos Hospitais de referência, nomeadamente o Hospital de Santo António no Porto, o Hospital Pediátrico de Coimbra, e o Hospital Dona Estefânia e Hospital de Santa Maria em Lisboa, junto dos serviços de Nefrologia Pediátrica onde será também disponibilizada toda a informação necessária à inscrição, assim como os devidos esclarecimentos relacionados com a participação. ■

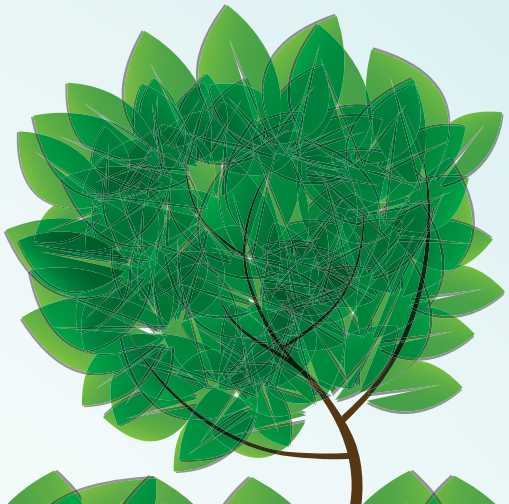
André Sapage

Tenha as suas Quotas em Dia

O valor mínimo das nossas quotas é de 1€ por mês!

Em 2015, lembre-se de pôr as suas quotas em dia para que possamos continuar a zelar pelos interesses desta Associação que é de todos nós.
Para o recordar, procederemos ao envio de algumas cartas de aviso, às quais esperamos uma resposta positiva por parte dos associados em causa; no entanto, há ainda quotas relativas a anos anteriores que permanecem em dívida.

NIB: 0035 0697 00539800430 83 (CGD) ou contacte-nos através do telefone 218 371 654



CAMPO DE FÉRIAS PARA CRIANÇAS COM DOENÇA RENAL

31 DE AGOSTO A 4 DE SETEMBRO DE 2015 | QUINTA DA FONTE QUENTE, TOCHA

VEM FAZER NOVOS AMIGOS!

*CUSTO DE INSCRIÇÃO:
25€ PARA NÃO SÓCIOS
12,5€ PARA SÓCIOS

VEM DIVERTIR-TE COM AS ACTIVIDADES QUE PREPARÁMOS PARA TI!

CRIANÇAS EM PRÉ-DIÁLISE, TRANSPLANTADAS E EM DIÁLISE

IDADE: 7 - 17 ANOS

INSCRIÇÕES ATÉ 29 DE MAIO

Informa-te junto da tua Unidade de Nefrologia Pediátrica ou em www.apir.org.pt

PROJETO CRESCE

ORGANIZAÇÃO:

APIR Associação Portuguesa de Insuficientes Renais

APOIO:

DIAVERUM

Setúbal, Lisboa e Santarém
Dia Mundial do Rim

Como já vem sendo hábito, a APIR comemorou no passado dia 12 de Março o Dia Mundial do Rim, este ano subordinado ao tema "Saúde dos Rins para Todos".

Realizámos rastreios de prevenção das doenças renais e contactámos com a população distribuindo folhetos informativos, sobre esta temática, em diversas localidades do país, nomeadamente, no Centro Comercial Colombo, em Lisboa, na Av. Luísa Todi, em Setúbal e no Jardim da Liberdade, em Santarém, em Coimbra, em Évora e no Funchal. Em todas estas localidades registámos uma grande afluência de público, tendo sido realizados centenas de rastreios, de glicémia e pressão arterial, uma vez que são a diabetes e a tensão arterial elevada, as principais causas de entrada em tratamento substitutivo da função renal.

Em Lisboa e Setúbal tivemos a colaboração do Professor Filipe Cristóvão e dos alunos estagiários da ESEL-Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e em Santarém contámos com o apoio da Professora Aniceta

Paz e dos alunos da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Santarém, A todos eles, bem como às Direcções de todos estes estabelecimentos de Ensino Superior, o nosso Muito Obrigado pelo apoio e disponibilidade.

Queremos ainda agradecer à Sonae Sierra e ao Departamento de Marketing do C.C.Colombo, às Câmaras Municipais de Setúbal e Santarém a cedência gratuita dos espaços, à Cruz Vermelha Portuguesa por ter disponibilizado a Tenda e respectivo mobiliário para Santarém, ao Laboratório A. Menarini pelos materiais de rastreio da glicémia e à Ambimed pelos contentores para as tiras e lancetas. ■

PORTA-VOZ DOS DIALISADOS
E TRANSPLANTADOS RENAIS

APIR
Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

Évora
Dia Mundial do Rim

Assinalou-se no ultimo dia 12 de Março de 2015 mais um Dia Mundial do Rim, (World Kidney Day). Este dia representa uma iniciativa global e pretende sensibilizar e prevenir acerca das doenças renais e dos cuidados a ter com os rins. Por todo o mundo neste dia acontecem diversas ações de sensibilização e rastreio. Como não podia deixar de ser a APIR associou-se ao World Kidney Day e com o apoio da Diaverum, Menarini e ABBVIE, promoveu iniciativas para marcar este dia, por todo o país. Realizaram-se ações de sensibilização, rastreios e palestras, em Lisboa, Coimbra, Santarém, Setúbal, Torres Novas, Funchal e em Évora.

O núcleo de Évora da APIR, o qual eu próprio (André Sapage) represento na condição de Dirigente Nacional, juntamente com a ajuda de Alicia Caramelo, também ela IRC, colaboradora da nossa associação e membro do núcleo, organizou ações de sensibilização e esclarecimento onde foram feitas medições de glicémia, tensão arterial, assim como a aplicação de questionários, distribuição de folhetos informativos sobre a prevenção e sintomas relacionados com a saúde renal e da própria IRC.

Esta iniciativa realizou-se na Escola Secundária Gabriel Pereira e teve como público-alvo toda a população escolar, desde alunos a funcionários e contou com a colaboração da Coordenadora do GES, Dr.ª Ana Paula Paquete.

Colaboraram também nesta iniciativa a Escola Superior de Enfermagem São João de Deus, que através da Professora Gorete Reis e da Professora Maria Vitória Casas–Novas, prestaram o apoio necessário e acompanharam os alunos do 4º ano de enfermagem da ESESJD, Marta Guerreiro, Catarina Reis, Joana Garcia e Paulo Talhinhas, que realizaram as medições de glicémia e tensão arterial, assim como a aplicação de questionários de prevenção ao longo de todo o dia. Associou-se também a esta iniciativa a Farmácia Branco de Évora, cujo diretor Dr. Manuel Branco, cedeu o todo o equipamento para as medições quer da glicémia, quer da tensão arterial, sendo que os dois primeiros foram cedidos a título definitivo.

Na sessão de esclarecimentos acerca da saúde renal que se realizou no auditório da ESGP, participaram, o médico nefrologista do Hospital Espirito Santo de Évora, Dr. Vítor Ramalho, a enfermeira chefe do serviço de hemodiálise Elisa Brissos, e a dietista Dr.ª Sara Gomes.

Estas iniciativas são muito importantes, pois a doença renal é uma epidemia grave e que atinge cada vez mais pessoas. A melhor maneira de a combater é incentivar e promover a prevenção, como primeira abordagem e nada melhor que alertar em primeira instancia os mais novos e consciencializar este público para a questão dos cuidados a ter com os rins e preservar o seu bem-estar.

Penso que o Dia Mundial do Rim não se deverá apenas cingir a um único dia, mas sim ser lembrado durante os 365 dias do ano. É nesse sentido que a APIR e nomeadamente o núcleo de Évora vai continuar a trabalhar de modo a consciencializar, apoiar e ajudar a esclarecer todas as dúvidas acerca da saúde dos rins e da doença renal em si, dando sempre a cara na luta pelos direitos dos insuficientes renais.

Agradeço mais uma vez a todos os que apoiaram e tornaram esta iniciativa possível e que se mostraram na disposição de colaborar com o núcleo de Évora da APIR em futuras iniciativas.

Vamos continuar a estar ao lado dos Insuficientes Renais e ajudar a prevenir esta doença junto de toda a comunidade.

"A PREVENÇÃO É O MELHOR TRATAMENTO" ■

André Sapage
Dirigente da APIR, (Núcleo de Évora)

Funchal
Dia Mundial do Rim

No passado dia 12 de Março, tal como no resto do país, a Delegação da Madeira da APIR realizou um rasteio gratuito da pressão arterial e do índice de glicémia no sangue, a fim de alertar a população sobre os 2 principais factores que poderão levar à IRC.

Nesta actividade, que teve início às 10:00 e terminou às 17:00 horas foram atendidas cerca de 170 pessoas. Para este efeito, contámos com a colaboração voluntária de uma enfermeira diplomada e de 4 alunos do 4º ano do curso superior de enfermagem da Universidade da Madeira. Durante este rastreio foi detectado um caso de um individuo com 450 de glicémia, sendo imediatamente chamada a ambulância e encaminhado o referido indivíduo à urgência hospitalar.

Neste evento, para além do rasteio foram distribuídos folhetos informativos sobre: Como Prevenir a Doença Renal e como Detectar as Doenças Renais. ■

Magna Pimenta

Coimbra
Dia Mundial do Rim

A Delegação Regional do Centro comemorou, no dia 12 de Março o Dia Mundial do Rim 2015 sob o tema "SAUDE RENAL PARA TODOS", tendo todas as actividades o objetivo da prevenção da doença renal crónica.

Assim, com a colaboração de uma Enfª. Prof. e 7 alunas do 3.º ano da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra foi realizado um rastreio para medição da glicémia, colesterol e tensão arterial tendo, para esse efeito, sido montada uma tenda junto à Igreja de S. Tiago na Praça do Comércio.

Este rastreio funcionou das 9h30 às 16h30 e contou com a adesão centenas de pessoas que, além de passarem a conhecer a nossa Associação, puderam usufruir deste serviço, ficando mais alerta para possíveis alterações, que ponham em risco a sua qualidade de vida.

Nesta operação estiveram presentes os dirigentes Joaquim Amaral e Ana Isabel bem como o colaborador José Carlos Bizarro.

Esta acção teve o apoio dos laboratórios Roche através da cedência de máquinas e acessórios para medição da glicémia e dos Laboratórios Wellion com máquinas e acessórios para medição do colesterol. A Associação agradece toda a atenção dispensada ao nosso pedido.

E para que as crianças aprendam a ter Rins Saudáveis, foram desenvolvidas acções de sensibilização e prevenção da Doença Renal, que terminaram com uma experiência ilustrativa do fenómeno de filtração renal no Jardim Escola João de Deus I e 2 e no Colégio Bissaya Barreto, destinada aos alunos do 1º ciclo, para que as mesmas possam também replicar nas suas casas os ensinamentos adquiridos. Estima-se que tenham sido abrangidas por esta actividade cerca de 500 crianças.

Esta foi uma iniciativa da Unidade de Nefrologia Pediátrica do Hospital Pediátrico de Coimbra, em colaboração com a APIR e teve a orientação da Dirigente Nacional da APIR Matilde Correia, enfermeira e Dirigente também da Liga de Amigos do Hospital Pediátrico de Coimbra.

Por fim, como já é tradição ao longo dos últimos 10 anos, esta data teve o seu encerramento no Hotel Quinta das Lágrimas a partir das 18h00 com uma palestra e entrega de prémios aos dois melhores alunos do 5º ano da disciplina de Nefrologia da Faculdade de Medicina, prémio iniciado em 1904.

Este evento foi promovido pelo Prof. Dr. Rui Alves, Regente da Disciplina de Nefrologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, pelo Dr. Mário Campos, Diretor dos Serviços de Diálise dos CHUC, pelo Dr. Armando Carreira, Responsável pelos Serviços de Nefrologia dos Covões-CHUC. Tendo estado ainda presentes o Prof Doutor Adelino Marques, o Dr. Fernando Macário, Presidente da Sociedade Portuguesa de Transplantação, o Dr. Luís Freitas e o Dr. Jorge Pratas.

Neste evento foram ainda apresentados trabalhos dos Internos de Nefrologia, com os seguintes temas:

Distribuição global da diálise e diferenças de custos entre

hemodiálise e diálise peritoneal; Malária e o doente renal crónico-lesão renal crónica; Turismo de transplantação, ética e regulação do mercado internacional de órgãos; Diferenças em tratamentos nos diversos países e história sobre o desenvolvimento em tratamentos e transplantação.

Em termos de conclusão e para melhor conhecimento desta doença, existe em Portugal uma população doente renal na ordem dos 800.000 indivíduos. Destes, 16.000 fazem tratamento em diálise e transplantação, tendo em atenção que todos os anos surgem mais de 2000 novos casos de doentes com falência renal. ■

Joaquim Amaral

Centro Hospitalar do Médio Tejo, EPE

Sessão Comemorativa do Dia Mundial do Rim 2015

O auditório da biblioteca municipal de Torres Novas acolheu, no dia 12, a sessão comemorativa do "Dia Mundial do Rim" organizada pelo Centro Hospitalar do Médio Tejo (CHMT). A sessão contou com a presença do Professor Linhares Furtado, o primeiro cirurgião a realizar um transplante em Portugal, em 1969.

Linhares Furtado, Licenciado em Medicina pela Universidade de Coimbra, trabalhou 44 anos no Hospital daquela cidade, 36 deles como director dos Serviços de Urologia, tendo-se reformado em 2003. Na sessão comemorativa do "Dia do Rim" foi-lhe feita uma homenagem pelo CHMT. Para além de ter sido autor do primeiro Transplante Renal em Portugal, em 1969, fez o primeiro Transplante Hepático (1988).

Antes da homenagem coube ao diretor do Serviço de Nefrologia do CHMT, Dr. Sequeira Andrade, apresentar alguns dados estatísticos do serviço que dirige. Lembrou a situação geo-estratégica «incomparável» que o Hospital de Torres Novas oferece em termos do tratamento da Insuficiência Renal, para depois rever os números de atendimentos ao longo dos anos, sempre em crescendo. O serviço começou há 14 anos, em 2001, e em 2005 recebeu a certificação de qualidade, ano em que começou também o primeiro internato de Nefrologia. Em 2007 realizou a primeira diálise peritoneal, obtendo uma taxa de 80% de ocupação médica.

A APIR agradece o convite a si endereçado pelo Dr. Sequeira Andrade, de forma a estar representada nestas comemorações. ■

João Cabete

Assembleia Geral aprovou Relatório de Actividades e Contas de 2014

Realizou-se no passado dia 29 de Março, a Assembleia Geral Ordinária da APIR, devidamente convocada, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1- Leitura, Discussão e Aprovação da Acta da Assembleia anterior;
2 - Discussão e Aprovação do Relatório de Actividades e Contas de 2014;
3 - Informações Diversas.

A Presidente da Mesa deu as boas vindas a todos os presentes e leu a Ordem de Trabalhos, que tiveram o seu início. De acordo com o primeiro ponto, foi lida pelo Vice-Presidente da Mesa, a Acta da Assembleia anterior, que foi aprovada por unanimidade.
Depois, o Vice-Presidente da Mesa perguntou se havia algumas informações sobre as actividades mais recentes da APIR, ou outros assuntos de interesse para os IRC.
Entre os vários temas abordados podemos destacar a referência feita às actividades do recentemente criado Grupo de Jovens da APIR e à apresentação de um vídeo da sua participação numa visita a Seia, mais precisamente ao CISE-Centro de Interpretação da Serra da Estrela, falou-se também do CRESCE 2015, campo de férias que terá lugar na Quinta da Fonte Quente na Tocha e que acolherá 18 jovens dos 7 aos 17 anos, em pré-diálise, diálise ou transplantados, provenientes das 4 unidades de nefrologia pediátrica.
O Presidente da Direcção Nacional referiu ainda os Protocolos de colaboração, no âmbito da informação, estabelecidos com duas Associações que apoiam IRC provenientes de países lusófonos, nomeadamente de Cabo Verde e de São Tomé e Príncipe.
Os membros das Delegações Regionais presentes referiram a actividade desenvolvida pelas mesmas, durante o ano transacto.De seguida e ainda no ponto número dois, foram apresentados os documentos do Balanço e as Contas de 2014. Após discussão dos referidos documentos e prestados que foram alguns esclarecimentos pelo Tesoureiro da DN, a pedido de alguns sócios presentes, relativamente aos valores de algumas contas, foram os mesmos postos à votação, tendo sido aprovados por unanimidade.
Dado que já se haviam prestado todos os esclarecimentos e informações necessárias e nada mais havendo a acrescentar, a Presidente da Mesa deu por encerrada a Assembleia. ■

Relatório de Actividades do Ano de 2014

Ao efectuar o balanço das actividades desenvolvidas pela APIR no decurso do ano de 2014, a Direcção Nacional conclui que o Plano e o Calendário da Actividades foram cumpridos no essencial pelo que, de seguida, relataremos as que consideramos mais relevantes.
Neste contexto gostaríamos também de salientar o trabalho desempenhado pelas organizações regionais e locais da APIR, que apoiámos com reuniões para definir objectivos, trocando opiniões e experiências sobre actividades a desenvolver durante o ano de 2014. Foram traçadas orientações de coordenação das acções conjuntas a concretizar, para além das iniciativas próprias e autónomas das Delegações e Núcleos, a desenvolver no quadro normal das actividades da APIR.

1. Actividades Nacionais e Regionais

- Tiveram lugar no dia 26 de Janeiro, na sede nacional da APIR, as tomadas de posse dos novos Corpos Sociais Nacionais e Regionais da Associação, eleitos nos dias 26 e 27 de Dezembro, para o triénio 2014/2016. Na cerimónia, onde marcaram presença todos os dirigentes eleitos, foi notória a vontade de prosseguir os objectivos da APIR, na defesa dos direitos e interesses dos doentes renais crónicos portugueses.
- Neste sentido, foi dada continuidade ao trabalho de Informação, Sensibilização e Formação, envolvendo os IRC e seus familiares, na resolução dos seus próprios problemas.
- Comemorámos o *Dia Mundial do Rim* com iniciativas em vários distritos do país, nomeadamente em Lisboa, Santarém, Setúbal, Coimbra, Porto, Aveiro, Viseu e Funchal, nuns realizando rastreios de medição de glicémia e pressão arterial, noutros distribuindo folhetos informativos sobre os sintomas e a prevenção da DRC e participando em Palestras e encontros organizadas por diversas entidades.
- Organizámos duas *Formações para Dirigentes da APIR*, numa perspectiva de esclarecimento dos actuais e futuros quadros Dirigentes da nossa Associação.
- Os contactos e *visitas aos Centros/Clínicas de Diálise e UTR's* foram mantidos, tendo a Direcção Nacional, em colaboração com as suas Delegações Regionais visitado 14 Clínicas de Hemodiálise, nos vários distritos onde a APIR se encontra representada, nomeadamente, Vila Real, Bragança, Aveiro, Coimbra, Figueira da Foz, Viseu, Leiria, Castelo Branco, Lisboa, Évora, Funchal, para além dos contactos com as unidades de nefrologia pediátrica e UTR's.
- Participámos, pela primeira vez, entre 21 e 29 de Junho de 2014, no *CRECE*, um campo de férias para crianças e jovens com insuficiência renal promovido pela ALCER, em *La Noria, Málaga.* Este evento realiza-se anualmente e

visa fomentar o contacto entre crianças e jovens insuficientes renais com idades entre os 7 e os 18 anos, tendo a APIR levado ao Campo 6 crianças portuguesas acompanhadas 1 Dirigente da Associação (Paulo Zoio) 2 monitores (Ana Pastoria e André Sapage) e 4 Enfermeiras (Enf.ªs Matilde, Cátia Fernandes, Lurdes Ribeiro e Céu Cruz).

- Organizámos, em colaboração com o Criança e Rim, o *II Concurso de Desenho da APIR*, para crianças insuficientes renais em consulta ou internadas nas unidades de nefrologia pediátrica, dos Hospitais de Santo António, no Porto, do Pediátrico de Coimbra e dos Hospitais de Santa Maria e de D. Estefânia, em Lisboa.
- Teve lugar em Coimbra no fim-de-semana de 04 e 05 de Outubro, o *1.º Encontro Nacional de Jovens Doentes Renais*, promovido pela APIR, em colaboração com a Unidade de Nefrologia do Hospital Pediátrico de Coimbra, com o objectivo de promover a partilha de experiências e a aprendizagem de algumas regras de vida saudável. Contou com a participação de 13 Jovens, inscritos através dos Serviços de Nefrologia Pediátrica, não só dos CHUC, mas também do Hospital de Santo António, do Porto e do Hospital de D. Estefânia, de Lisboa.
- Comemorámos, em Santarém, o *36.º Aniversário* da nossa Associação onde, mais uma vez este ano, entregámos o "pin" dos 25 Anos, aos sócios que comemoraram 25 Anos de associados e fizemos a entrega dos prémios a alguns dos meninos que participaram no 2.º Concurso de Desenho APIR.
- Realizámos os habituais *Passeios Convívio*, o do Núcleo de Lisboa a Olivença e Elvas, e o da Delegação Regional Centro, ao Douro Vinhateiro.
- No dia 7 de Dezembro teve lugar na Sede Nacional da APIR, o 1.º Workshop *"Oficina de Natal"*, onde contámos com a presença de 15 participantes entre formadores, IRC sócios e familiares, que elaboraram alguns artefactos de Natal, desde cartões, presépios e até árvores de Natal.
- Também organizámos as já habituais *Festas de Natal*, para as crianças IRC e para os filhos e netos dos nossos sócios IRC, em Lisboa (Núcleo Local de Lisboa) e em Coimbra (Delegação Regional do Centro).
- A APIR está a realizar, na região de Coimbra e com a colaboração da Escola de Hotelaria e Turismo desta cidade, um ciclo de 6 *workshops de culinária*, destinados aos doentes renais hemodialisados e seus familiares ou cuidadores. O 1.º, teve lugar no mês de Dezembro e, dada a proximidade da data (19-12), foi confeccionada uma Ementa de Natal.
- Estivemos presentes em diversos *Encontros, Reuniões e Assembleias*, no país e no estrangeiro, nomeadamente, numa reunião com a ALCER e a NVN, em Madrid, nos dias 31 de Janeiro e 1 de Fevereiro de 2014, e no Encontro Anual Diaverum – Diálise em Férias, realizado em Cascais a 18 de Setembro de 2014.
- Continuámos a representar os IRC´s junto das *Entidades Oficiais*, nomeadamente através de reuniões e contactos com Direcção-Geral da Saúde, Inspecção Geral da Saúde, ACSS, Comissão Parlamentar da Saúde, INR, Diversas ARS's, Directores Clínicos de Serviços de Nefrologia hospitalares e de Centros de Diálise e Unidades de Transplantação.
- Mantivemos a nossa participação como *membro efectivo da CNAD*, participando nas reuniões, com uma posição muito forte no que diz respeito à Qualidade de Tratamento prestado aos IRC´s, apresentando propostas que poderão contribuir para melhorar a sua Qualidade de Tratamento e de Vida.
- Fomos nomeados para o Conselho Consultivo da ERS-Entidade Reguladora da Saúde.
- Continuámos a publicar a *Revista Nefrâmea*, e mantivemos actualizada, na medida do possível, a nossa página web e o Facebook.
- Também este ano foram lançadas as bases de *novos Núcleos da APIR*, nomeadamente em Évora e constituída a Comissão Instaladora da Delegação Regional da APIR na Madeira, bem como inaugurada a respectiva Sede Regional.
- Também este ano, foi finalmente realizada a *escritura de compra da nossa Sede Nacional*, cujo contrato promessa de compra e venda estava assinado desde Março de 1986.
- No que diz respeito aos direitos dos IRC, registamos a preocupação dos prestadores em continuar as melhorias ao nível da qualidade do tratamento prestado.
- Embora se tenha registado uma sensível melhoria no que diz respeito aos transportes de doentes para o tratamento de hemodiálise, outro tanto não se poderá dizer no respeitante às consultas para diálise peritoneal, de pré e pós transplante, das deslocações para reparação/reconstrução de acessos vasculares e das deslocações para realização de exames complementares de diagnóstico, respeitantes a esta patologia.

  Esta situação continua a causar grandes transtornos aos IRC, apesar de todas as alterações legislativas que têm sido efectuadas à portaria 142-B de 2012. A APIR consciente destes problemas tem desenvolvido esforços junto de todas as entidades competentes, com vista à resolução dos mesmos. Continuamos a manter uma permanente atenção aos mais desprotegidos e também às difíceis situações sociais de muitos outros, nas visitas que fazemos aos Centros de Diálise, nunca esquecendo que, mais de 65% de doentes em tratamento têm mais de 65 anos e vivem com dificuldades económicas.
- Esta Associação convicta dos graves prejuízos causados aos IRC de Portalegre, por via da implementação das quotas para hemodiálise nesta região, recomendadas pela ERS, regulamentadas pelo anterior Secretário de Estado da Saúde e implementadas pela ARS do Alentejo, através da ULSNA, tem vindo a envidar esforços para reverter esta situação de acordo com a vontade expressa pelos IRC desta região.

2. Continuar a garantir os direitos dos IRC

O trabalho que a APIR tem conseguido concretizar nas suas mais diversas actividades e com a sua intervenção perma-

nente e acompanhamento a nível Regional, Nacional ou Internacional, é cada vez mais importante e reconhecido, junto dos Doentes Renais Crónicos e das diversas Entidades com responsabilidades nesta área, daí a importância de continuar a incentivar e a apoiar este trabalho de todos nós.

3. Conclusão

Podemos concluir que todas as actividades desenvolvidas durante o ano de 2014, quer na defesa dos Direitos, Interesses e Objectivos dos IRC quer, também, no Reforço e Consolidação Organizativa e Associativa da APIR, apesar de todas as vicissitudes, foram mais uma vez passos importantes e muito significativos para todos nós.

Continuamos a reafirmar a nossa disposição na luta pela defesa dos direito dos IRC, tendo sempre presente que todos são parte decisiva na resolução dos seus próprios problemas e, por isso, é importante intensificar cada vez mais o nosso trabalho junto de todos eles e dos seus familiares. ■

A Direcção Nacional

Contas de Exploração do Ano de 2014

Relatório Técnico

Senhores Associados,

A gestão do Exercício Fiscal do ano de 2014, aqui apresentado, traduziu-se, como habitualmente, pelas operações normais em Exercícios Fiscais anteriores, não havendo a assinalar significativas mudanças em termos de qualidade ou quantidade na forma de imputação dos custos e na realização dos proveitos.

O Resultado Líquido positivo no valor de **7.245,27 €** (Sete mil duzentos e quarenta e cinco euros e vinte sete cêntimos), obtido neste exercício, ficou a dever-se a uma criteriosa gestão dos recursos existentes, e também ao aumento do valor atribuído pelo INR, para apoio ao funcionamento.

Este resultado Líquido, pode assim considerar-se justificado, na medida em que se procurou o mais possível o equilíbrio entre as receitas e as despesas.

Sendo tudo quanto se nos oferece dizer, propomos a sua aprovação nos termos legais, previstos nos nossos Estatutos e encontramo-nos à inteira disposição dos Senhores Associados, para todo e qualquer esclarecimento que entendam pedir-nos.

Lisboa, dezembro de 2014

A Direção Nacional

O Presidente

[João Augusto Cunho Cabete]

O Tesoureiro

[Joaquim José Simões]

Parecer do Conselho Fiscal

Nos termos da alínea a) do art. 39.º (Competências) - Secção V - dos Estatutos da APIR-Associação Portuguesa de Insuficientes Renais, o Conselho Fiscal analisou e aprovou o Relatório de Actividades e as Contas do Exercício do ano de 2014, considerando-as elaboradas de acordo com os princípios contabilísticos, exigidos por lei.

É seu parecer que as contas se encontram equilibradas, sendo que o resultado positivo de 7.245,27€ (Sete mil duzentos e quarenta e cinco euros e vinte e sete cêntimos) está justificado pela rigorosa gestão do seu património financeiro.

Face aos documentos disponíveis, o Conselho Fiscal propõe que sejam aprovadas as Contas de 2014.

Lisboa, 29 de março de 2015

O Conselho Fiscal

O Presidente do Conselho Fiscal

(José Carlos Ferreira Gomes)

1.º Relator do Conselho Fiscal

(Joaquim Bento Amaral)

2.º Relator do Conselho Fiscal

(Maria Dulce Caetano Rodrigues)

Rubricas	Notas	Datas 2014	Datas 2013
ATIVO			
Ativo não corrente			
Ativos fixos tangíveis		22.584,88	24.519,70
		22.584,88	**24.519,70**
Ativo corrente			
Inventários		8.412,88	12.849,79
Adiantamentos a fornecedores			456,89
Estado e outros entes públicos			4,03
Fundadores / beneméritos / patrocinadores / doadores /associados / membros		80.477,31	77.900,33
Outras contas a receber			2.267,13
Caixa e depósitos bancários		62.103,17	38.588,65
		150.993,36	**132.066,82**
Total do ativo		**173.578,24**	**156.586,52**
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
Fundos patrimoniais			
Fundos		61.970,15	53.293,51
Reservas			
Resultado líquido do período		7.245,27	8.676,64
Total do fundo de capital		**79.933,40**	**72.688,13**
Passivo			
Passivo não corrente			
Passivo corrente			
Fornecedores		**4.423,08**	**4.834,93**
Estado e outros entes públicos		**1.663,99**	**1.046,58**
Diferimentos		**582,80**	**225,00**
Outras contas a pagar		**86.974,97**	**77.791,88**
		93.644,84	**83.898,39**
Total do passivo		**93.644,84**	**83.898,39**
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		**173.578,24**	**156.586,52**

Rendimentos e Gastos	Notas	Datas 2014	Datas 2013
ATIVO			
Vendas e serviços prestados		40.812,40	51.531,32
Subsídios, doações e legados à exploração		74.735,35	41.379,45
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		(15.507,55)	(11.240,66)
Fornecimentos e serviços externos		(48.132,18)	(41.043,24)
Gastos com o pessoal		(44.774,62)	(31.210,72)
Outros rendimentos e ganhos		5.292,07	7.327,21
Outros gastos e perdas		(3.245,38)	(5.923,65)
Resultado antes de depreciações,gastos de financiamento e impostos		**9.180,09**	**10.819,71**
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		(1.934,82)	(2.143,07)
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		**7.245,27**	**8.676,64**
Resultado antes de impostos		**7.245,27**	**8.676,64**
Resultado líquido do período		**7.245,27**	**8.676,64**

criança & rim

CELEBRIDADES COM DOENÇA RENAL

Quando a doença renal nos bate à porta, pensamos que somos a única pessoa com esse problema. Olhamos à nossa volta e achamos que não conhecemos mais ninguém com o mesmo problema que nós. Este sentimento pode levar-nos ao isolamento, por acharmos que as outras pessoas não compreendem o que estamos a passar. E se vos disséssemos que existem várias pessoas famosas que também têm ou tiveram problemas renais? Algumas já são muito antigas e até já morreram, mas também existem celebridades mais recentes que conhecem o teu problema de saúde, tal como tu! Queres saber quem são algumas delas?

- Alfred Hitchcok, realizador de cinema – morreu de insuficiência renal
- Aron Eisenberg, ator da Guerra das Estrelas – insuficiente renal, fez diálise e transplante
- Daniel Westling, marido da princesa Victoria da Suécia – insuficiente renal, transplantado
- Ferdinand Marcos, antigo Presidente das Filipinas – morreu de insuficiência renal
- Isaac Asimov, escritor de ficção científica – morreu de insuficiência renal
- Ivan Klasnić, jogador de futebol – insuficiente renal, transplantado
- Jonah Lomu, jogador de rugby dos All Blacks – insuficiente renal, fez hemodiálise e transplante
- Julia Child, autora de livros de culinária e apresentadora de televisão – morreu de insuficiência renal
- Liam Payne, cantor dos One Direction – possui apenas um rim funcionante
- Marlene Dietrich, atriz – morreu de insuficiência renal
- Natalie Cole, cantora – insuficiente renal, fez diálise e transplante de dador vivo
- Nick Cannon, cantor e apresentador do America's Got Talent – nefrite lúpica
- Rui Moreira, presidente da Câmara Municipal do Porto – insuficiente renal, transplantado
- Sarah Hyland, atriz da série Modern Family – displasia renal, transplantada
- Scott MacIntyre, cantor e concorrente do American Idol – insuficiente renal, fez hemodiálise e transplante
- Steven Spielberg, realizador de cinema – fez cirurgia para retirar um rim, possui apenas um rim funcionante
- Wolfgang Amadeus Mozart, compositor – pensa-se que terá morrido de insuficiência renal

Testemunho — Sara Cunha

No dia 28 de novembro de 1991 nasceu o meu filho Bruno, que foi muito desejado. A partir daí foi uma batalha de sobrevivência, esta é a melhor palavra para definir tudo aquilo por que o Bruno passou, porque o meu filho nasceu com insuficiência renal crónica devido a válvulas da uretra posterior, doença essa que o vai acompanhar para toda a vida. A doença foi diagnosticada com cerca de 1 mês de idade, durante um internamento de urgência.

Foi conseguindo aguentar até aos 19 anos, sempre com acompanhamento médico e com alguns sustos e contratempos pelo caminho. No entanto, em junho de 2011, ele já estava no limite. Para mim, ser mãe é amar sem limites nem condições, ser mãe não é só dar à luz, mas sim participar na vida do seu fruto gerado. Por esta razão, ofereci-me para lhe doar um rim e tive a sorte de ser compatível com ele. Depois de há muito tempo ter perdido a fé em alguém que está acima de nós e a que chamamos de Deus, esse Deus deu de novo uma oportunidade ao meu filho de renascer.

Durante o período que foi necessário para eu realizar todos os exames de preparação, o Bruno fez fazer diálise peritoneal durante cerca de 6 meses. Até que chegou o dia mais feliz da minha vida, 13 de dezembro de 2011, em que doei o rim ao meu filho. Daí em diante têm havido alguns altos e baixos, mas tudo tem dado certo. Sou uma mãe muito feliz e realizada porque fiz a melhor coisa do mundo: dei vida de novo ao meu filho!

blogcriancaerim.blogspot.com
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.

DIETA VEGETARIANA NA DOENÇA RENAL CRÓNICA

A Doença Renal Crónica (DRC) é um problema de saúde pública mundial.

A intervenção nutricional no tratamento de doentes com DRC é reconhecida há várias décadas, uma vez que esta tem a capacidade de retardar a progressão da insuficiência renal. No entanto, existe uma enorme controvérsia em relação à quantidade e qualidade de proteína, assim como à quantidade de energia prescritas para doentes com DRC.

Segundo o *Kidney Disease Outcome Quality Initiative* (KDOQI), as recomendações de proteína para doentes renais em estadio 1 a 4 são de 0,6 a 0,75g/Kg/dia, sendo 50% destas de alto valor biológico (AVB). Em relação à quantidade de energia, KDOQI definiu 35Kcal/Kg/dia para doentes com DRC com menos de 60 anos, e 30 a 35Kcal/Kg/dia para doentes com idade igual ou superior a 60 anos.

Quanto às recomendações de micronutrientes dependem essencialmente dos valores séricos. As diretrizes de restrição de potássio são de 2000 a 3000mg, de sódio de 2000mg e para o fósforo de 800 a 1000mg.

Em relação à qualidade da proteína, alguns estudos têm sido desenvolvidos para comparar os efeitos da proteína animal e proteína vegetal sobre a função renal. No entanto, estes não são consensuais para a restrição de qualquer tipo de proteína.

De qualquer forma, uma dieta vegetariana, se adequadamente implementada, pode ser uma alternativa para doentes com DRC.

O objetivo no planeamento de uma dieta para o doente renal, vegetariana ou não, são:

- Fornecer a quantidade apropriada de proteína para satisfazer as necessidades;
- Manter sódio, potássio e fósforo em equilíbrio;
- Assegurar uma nutrição adequada.

As proteínas contêm aminoácidos, que são fundamentais para saúde. Há nove aminoácidos, chamados de aminoácidos essenciais, que estão presentes nos alimentos de origem animal. Contudo, a maioria das fontes de proteína vegetal carecem de um ou dois desses aminoácidos, daí a importância de variar a dieta e misturar várias fontes de proteínas. Até mesmo dietas estritamente vegetarianas podem suprir facilmente as necessidades proteicas de qualquer indivíduo, basta que se combinem alimentos ricos em proteínas.

Exemplo: o arroz contém poucas quantidades de alguns aminoácidos que são encontrados em boas quantidades no feijão. De forma similar, o feijão contém poucas quantidades de alguns aminoácidos dos quais o arroz é rico. Juntos, feijão e arroz fornecem quantidades adequadas de todos os aminoácidos essenciais.

- feijão + arroz, massa ou mandioca ou grão de bico + pão, lentilhas com batatas

ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL RICOS EM **PROTEÍNA**:

- Leguminosas (feijão, lentilhas, soja, grão de bico, ervilhas)
- Oleaginosos (amendoim, castanhas, nozes, amêndoas, caju)
- Tofu (queijo de soja)
- Seitan
- Aveia
- Quinoa
- Sementes de girassol e abóbora
- Batata-doce
- Inhame
- Mandioca

Todavia, produtos à base de soja como hambúrgueres de soja, salsichas de soja e charcutaria vegetariana são alimentos ricos em proteínas, mas também em sódio, fósforo e potássio, necessitando por este motivo de serem consumidos com moderação, bem como as leguminosas e os oleaginosos que também são boas fontes de proteína, e ao mesmo

tempo ricos em fósforo e potássio, necessitando por isso de particular atenção relativamente às quantidades ingeridas.
Para além dos alimentos já enumerados acima, a maioria dos vegetais e frutas são ricos em potássio. Se for necessário fazer restrição deste mineral deve-se saber escolher os vegetais e frutos com baixo teor de potássio, uma vez que este grupo de alimentos é muito utilizado na dieta vegetariana.

ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL RICOS EM **POTÁSSIO**:

- Leguminosas (feijão, lentilhas, soja, grão de bico, ervilhas)
- Oleaginosos (amendoim, castanhas, nozes, amêndoas, caju)
- Derivados da soja
- Vegetais
- Frutas

A maioria dos alimentos contém sódio na sua constituição, principalmente a comida processada. O doente renal deve preferir os alimentos em natureza, cozinhá-los e temperá-los a gosto com ervas aromáticas e especiarias, de forma evitar o excesso de sal.
Dependendo da extensão da doença renal de um individuo, pode ainda ser necessário limitar a quantidade de fósforo.

ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL RICOS EM **FÓSFORO**:

- Farelo de cereais
- Gérmen de trigo
- Cereais integrais
- Leguminosas
- Cerveja
- Cacau e bebidas de chocolate

Um doente com DRC que pretenda seguir uma dieta vegetariana deve consultar um Nutricionista/Dietista de forma a poder adequar melhor a sua alimentação personalizando-a às suas necessidades. ■

Joana Moutinho

Receita

Soja salteada com legumes (2Px)

Ingredientes:

- 200g de soja granulada
- 1 colher de sopa de óleo de amendoim
- 1 alho
- 1 dl de vinho branco
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de caril
- 1 curgete
- 1 cenoura
- 200g de cogumelos
- Arroz basmati

Método de confeção

1. Demolhar a soja em água cerca de 15 minutos e trocar a água e deixar mais 15 minutos.
2. Cortar as cenouras, a curgete e os cogumelos às rodelas e reservar.
3. Escorrer bem soja (espremer para retirar o máximo de água) e temperar com alho picado, louro, vinho branco e caril. Deixar a repousar durante 20 a 30 minutos.
4. Saltear a soja juntamente com os vegetais numa frigideira com o óleo de amendoim.
5. Acompanhar com arroz basmati cozido.
6. Pode acompanhar com uma salada.

Informação nutricional

Por pessoa

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Lipidos (g)	Potássio (mg)	Sódio mg	Fósforo mg
538.7	21.6	55.9	21.3	1286.6	434	953.2

ENTREVISTA

com a *Dra. Anabela Rodrigues*

DIÁLISE PERITONEAL, O QUE É?

Dra. Anabela Rodrigues

É um método de diálise quase desconhecido e pouco utilizado pelos insuficientes renais.
Para melhor conhecimento sobre este método, entrevistamos a Professora Doutora Anabela Rodrigues "nefrologista com o grau de consultora e responsável pelo programa de Diálise Peritoneal – Serviço de Nefrologia do Centro Hospitalar do Porto – Hospital de Santo António. Professora na Faculdade de Medicina do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (Porto). Doutorou-se em Ciências Médicas, na área de Diálise Peritoneal. Integrou o Comité Europeu para a elaboração de recomendações de boas práticas clínicas em Diálise Peritoneal e o Conselho da Sociedade Internacional de Diálise Peritoneal." (*in Diálise Peritoneal uma diálise feita em casa: para quando a opção?*)

1 – O que é a diálise peritoneal (DP)?

A DP é um método de diálise que usa o peritoneu como filtro - uma membrana que existe dentro do abdómen do doente - para eliminar toxinas e líquidos, em substituição dos rins que padecem de insuficiência. Na hemodiálise o filtro é sintético e externo ao doente, na DP, o filtro é fisiológico e interno. Na DP o doente participa activamente no tratamento pois a técnica é feita em casa. Na DP a "limpeza" das toxinas e a remoção dos líquidos acumulados é contínua pois a diálise está permanentemente a ocorrer dentro do abdómen, mesmo que o doente esteja a fazer as suas actividades diárias - é uma diálise continua. Na hemodiálise a remoção é rápida nas sessões mas os líquidos e as toxinas acumulam-se no intervalo das sessões. Ambas as técnicas são eficazes mas os processos são diferentes.

2 – Qualquer IRC pode fazê-la?

É uma técnica simples e muito acessível com muito poucas contraindicações. Em regra o doente aprende a faze-la em 5 sessões apenas, isto é, basta uma semana para que o doente esteja pronto a fazer o seu tratamento em casa. Um requisito importante é que o doente a queira fazer – ter motivação para ser independente. Costumo dizer aos meus doentes que a DP é a diálise de eleição para as crianças por isso tem que ser uma técnica eficaz, segura e que não dói. Nos adultos, os doentes ideais para esta técnica são os doentes autónomos, que vão iniciar diálise e ainda urinam, com função renal residual: nestes esta técnica apresenta excelentes resultados. Os idosos também têm vários benefícios com esta técnica mas frequentemente não conseguem eles próprios fazer o tratamento e precisam de ser assistidos por um familiar, se disponível. Carecemos em Portugal de um sistema de apoio domiciliário de técnico ou enfermeiro para que a DP possa ser assistida nesses doentes, naqueles que a preferissem ou que dela beneficiassem e que muitas vezes não podem aceder a DP por não serem autónomos.

3 – Quais as vantagens para a qualidade de vida para o IRC?

A qualidade de vida que é percepcionada pelo doente é geralmente melhor quando o tratamento é feito em casa, do que quando o doente é obrigado a sair e deslocar-se imperativamente a um centro de tratamento. O doente que faz DP é poupado ao transtorno das horas de viagem e permanência no centro, é poupado às punções e ao stress da manipulação do acesso vascular, tem mais flexibilidade de tratamento, planeia as viagens com mais liberdade. No entanto temos que ajustar as expectativas e perceber que todos os tratamentos comportam perda de qualidade de vida. O tratamento diário da DP também cansa. Mas é gratificante ver a reabilitação que a DP geralmente viabiliza – o doente é mais dono de si próprio.

4 – Como se processa a DP?

O abdómen do doente é preenchido com um líquido (de uma bolsa, material transportado por uma empresa ao domicilio) que vai fazer com que a ureia, creatinina e toxinas passem dos vasos sanguíneos

que estão no peritoneu para esse liquido. Este também promove a ultrafiltração - a remoção da água que o doente acumula. A DP pode fazer-se manualmente (DPCA) ou com uma pequena máquina (DP Automática) enquanto o doente dorme. Em DPCA o doente executa uma passagem (troca) de líquido do abdómen 3 ou quatro vezes por dia. A maioria dos doentes que iniciam DP como primeiro tratamento pode manter por tempo variável um regime de apenas três trocas (1 de manhã ao acordar, outra a meio do dia no horário mais oportuno, outra ao deitar- sem horário rígido). Em DP automática o doente está ligado a uma máquina durante a noite.

5 – Fazer a DP em casa sem a presença de um técnico de saúde pode inibir a aderência do IRC a esta técnica?

Os medos resultam da falta de informação e exposição. Numa primeira fase o doente dúvida que seja capaz de fazer a técnica. Mas quando percebe os passos necessários e o assume na rotina reconhece que é simples. Não tem riscos de complicações agudas como hipotensão, hemorragia, perda de consciência. Se houver algum problema técnico geralmente a solução pode esperar pela orientação médica na manhã seguinte. E se houver uma infecção peritoneal esta não é mais grave nem mais frequente do que uma infecção sanguínea em hemodiálise. É preciso que mais doentes falem entre si e partilhem as suas experiências de vida.

6 – Que acompanhamento é feito ao IRC por parte da equipa de saúde?

O acompanhamento começa já antes do início de diálise preparando o doente para o tratamento, explicando-lhe as rotinas, as várias possibilidades de tratamento ajustadas ao seu ritmo de trabalho, condicionantes familiares ou pessoais. Na indução do tratamento o doente tem um apoio diário da enfermeira, que o treina na técnica. No primeiro dia de tratamento é acompanhado por enfermeiro, que o vai ajudar a aprovisionar o material necessário para fazer o tratamento em casa. É seguido em consulta mensal. O doente tem contacto directo da sua Unidade e assistência hospitalar para as situações urgentes.

7 – Que cuidados o IRC deve ter?

Restrição de sal e de ingestão hídrica excessiva vigiando o peso seco; restrição de alimentos de fast-food, pastelaria e processados que têm bastante fósforo e devem ser excluídos; evicção de drogas que possam ser nocivas para o rim levando a uma perda mais rápida de diurese; cumprir os passos simples mas necessários para evitar infecções; conhecer os sinais de alerta (dor de barriga, líquido turvo ou pus no orifício do cateter) e dirigir-se oportunamente à sua Unidade de tratamento. À parte as especificidades do acesso (peritoneal, versus vascular na HD) os cuidados são muito semelhantes em ambas as modalidades de diálise.

8 – Que problemas podem ocorrer durante o tratamento por DP?

O tratamento de DP geralmente não se associa a complicações agudas que colocam risco de vida imediato. Podem ocorrer problemas mecânicos – uma drenagem mais lenta ou incompleta por obstrução ou mal posicionamento do cateter - são complicações pouco frequentes. A infecção peritoneal pode também ocorrer mas muitos doentes fazem DP sem nunca terem tido infecções e por outro lado, a ocorrerem, são geralmente tratadas em casa sem interrupção da técnica. A taxa média é em regra melhor do que uma infecção cada 2 anos, pelo que esse receio não se justifica. Além disso podem ser problemas a não adesão

do doente a um tratamento que depende dele e da sua motivação. Se não se conseguir adequado controlo volémico (ultrafiltração, peso seco, tensão arterial) e metabólico (remoção de toxinas) o doente beneficia de mudança de tratamento. Uma complicação rara que pode acometer o doente em DP e de forma por vezes não previsível é a esclerose peritoneal encapsulante. Para desmistificar o problema pode dizer-se que em 1000 doentes que iniciam DP porventura um deles pode desenvolver esta complicação mas os outros 999 beneficiarão da DP .

9 – Que níveis de satisfação / insatisfação têm reportado os doentes que fazem DP?

Os doentes revelam níveis de satisfação elevados bem como os seus familiares. É para mim muita grata a experiência de tratar estes doentes. Abordo com eles o que a diálise lhes pode oferecer e o que não podemos contornar. Mas tanto quanto possível é a DP que se ajusta ao doente, com regimes de tratamento que penalizem o menos possível o estilo de vida do doente. Apesar das limitações inerentes a uma condição de doença crónica a reabilitação

é boa, com capacidade de manter actividade profissional e sobretudo, com usufruto de tempo afectivo, social e vivencial pessoal, inerente a um tratamento que é feito em casa. O cansaço ou a depressão podem no entanto ocorrer, resultado de tempos de espera mais longos para TR ou gestão inadequada de expectativas em relação ao tratamento. Um problema transversal na diálise qualquer que seja a modalidade, é que não temos ainda uma estrutura de suporte para ajudar o doente a fazer o *coping* em relação a doença renal crónica, estratégias focalizadas em como lidar com o problema e as emoções.

10 – Porque é que a DP é tão pouco utilizada?

A razão porque a DP é pouco utilizada prende-se com muitas condicionantes, mas não é seguramente por revelar um menor grau de eficácia. Comparada com as outras técnicas, apresenta resultados globalmente similares. Se escolhida como primeira forma de tratamento dialítico, em determinados subgrupos apresenta vantagens claras. Não acarreta mais infecções nem mais internamentos nem mais complicações. Mas a informação é escassa e parca a exposição dos clínicos e dos média à modalidade. Os doentes, os médicos e os técnicos de saúde, bem como os gestores apresentam menos familiaridade com esta forma de tratamento. Quanto menos se prescreve DP mais insegurança surge em propor a técnica aos doentes. E não basta uma consulta de informação – a promoção do autocuidado em saúde exige mais. Reconheço que é preciso optimizar a qualidade da informação e a troca de vivências com doentes em DP. Um doente que faz DP é um veículo de informação efectiva sobre as vantagens do tratamento domiciliário, capaz de anular receios que não têm fundamento. Os Serviços de nefrologia nos hospitais públicos têm um relevante papel neste processo, mas falta investimento estratégico. Por outro lado a acessibilidade da hemodiálise promove o seu maior uso. A DP é doente dependente, o que tem tanto de positivo (pela individualização terapêutica que privilegia) como de limitante, no nosso sistema de saúde – se o doente não for autónomo e não tiver um assistente técnico (familiar ou outro) não poderá fazer DP mesmo que o deseje ou o beneficie, o que frequentemente acontece. Já em HD a técnica pode ser amplamente prescrita a doentes dependentes. Para finalizar e em resposta à pergunta identifico razões perversas de gestão de saúde e economia que o justificam de forma preponderante e que merecem uma discussão mais ampla. ■

Entrevista conduzida por Joaquim Correia Curto

VIVER & VENCER

Viver o aqui e agora é o melhor método para se conseguir vencer.

Quando surge algo na vida de cada um de nós (Insuficiência Renal Grave), o mundo desaba à nossa frente sem dó nem piedade e, com ele, o das pessoas que nos são mais próximas (o nosso núcleo duro, os nossos pais, irmãos, avós, amigos e até os nossos animais). Dependendo da nossa idade e em que fase estejamos das nossas vidas, assim iremos encarar este revés, tentando da melhor forma possível que os sonhos de uma vida dita normal e feliz possam continuar a existir em toda a sua plenitude, força e segurança, quer para nós próprios quer para todos aqueles que nos são realmente importantes. A doença existe, é real (por vezes, até real demais)... mas terá de ser encarada como tal, pensando sempre que, existe uma vida para além da doença...

Para tal, teremos de ser realistas ao ponto de esclarecer que uma doença crónica (insuficiência renal) não é fácil e, muito menos, facilitadora. Compete-nos a nós, portadores da mesma, defendê-la o melhor e mais sabiamente possível de tudo e de todos.

Por isso, por mais dura que a realidade se nos apresente, à que saber vivê-la intensamente, todos os dias.

ALÍCIA, 38 anos / ANDRÉ 30 anos

Ela...insuficiente renal, a fazer Diálise Peritoneal há cerca de quatro anos, devido a um acidente de percurso viu-se obrigada a frequentar, temporariamente, sessões de hemodiálise no Hospital de Évora.

Ele...insuficiente renal, após a perda do rim transplantado retomou o tratamento de hemodiálise no Hospital de Évora (transferido de Lisboa).

Conheceram-se num cenário um pouco inusitado, na mesma sala de hemodiálise. Apesar das circunstâncias, das agulhas, dos cateteres e do barulho das máquinas, os olhos cruzaram-se e as palavras ganharam uma nova vida.

Desde então, a empatia aliada ao diálogo, às vivências comuns e a uma forte atracção deram lugar à paixão, deram lugar a um grande amor... ■

ESTAMOS A VIVER PARA ALÉM DA DOENÇA E ESTÁ A SER MUITO BOM!!!!

Alícia Caramelo
APIR Núcleo de Évora

Junte-se à comunidade APIR e traga um amigo

Torne-se sócio por apenas 1€ mês

Informe-se

Reveja-se

Colabore

Para mais informações:
Rua Luiz Pacheco, Lote 105-Loja B
Bairro das Amendoeiras
1950-244 Lisboa
Telefone: 218 371 654
E-mail: apir@apir.org.pt

UM MODO FELIZ DE VIVER A IRC

O meu nome é André tenho 30 anos e sou insuficiente renal desde os 13, fui transplantado com 16 anos e sempre encarei a insuficiência renal com muita força, otimismo e sempre fui muito ativo. Até que em Maio de 2013 perdi o meu rim e tenho que admitir que o meu mundo pareceu desmoronar-se, perdi o emprego, devido às sessões de hemodialise não serem compatíveis com o horário e tipo de trabalho, foi uma fase particularmente complicada, abati-me por completo e deixei de ter vontade de viver a minha vida. Mal sabia eu que era assim que a minha vida iria mudar e é essa mudança que aqui quero relatar.

Certo dia um amigo convenceu-me a experimentar algo que, confesso, nunca experimentaria de todo antes de perder o meu rim pois estava demasiado "ocupado" com a minha vida, que nem sequer tinha tempo para me preocupar verdadeiramente com o meu bem-estar, quer físico, quer psicológico. Foi então que decidi experimentar um tipo de meditação, algo que não me convencia muito até então, mas dadas as circunstâncias e visto não ter nada a perder lá decidi tentar e em boa hora o fiz.

A meditação ajudou-me a recuperar da profunda depressão em que estava a cair e sem dúvida alguma a minha revolta começava a desaparecer e a minha energia a voltar: de repente estava tranquilo e com vontade de fazer algo por mim, a recuperar a alegria que a perda do rim me havia retirado.

Foi de facto uma grande ajuda e muito benéfica para mim. Mas ainda assim achei que haveria algo mais que devia e podia fazer pela minha saúde e decidi começar a "estudar" qual seria o tipo de alimentação que me poderia trazer mais vantagens a nível de saúde uma vez que a insuficiência renal limita bastante aquilo que podemos comer e existem alimentos bastante prejudiciais para nós. Decidi então começar uma dieta vegetariana, sempre com os devidos cuidados com os legumes devido ao potássio. Comecei por eliminar as carnes da minha alimentação, substituindo-a pelas alternativas existentes tais como, soja, tofu e seitan, é certo que comecei a sentir-me melhor aos poucos e as minhas tensões começaram a melhorar, assim como os meus níveis de ureia no sangue. Realmente resultava, decidi então deixar o leite e os derivados, substituindo por bebidas de aveia e outros cereais, bem como passei a consumir apenas iogurtes de soja, mais uma vez os meus valores melhoraram, desta vez o fósforo.

Hoje em dia sou completamente vegano (não consumo qualquer produto de origem animal) os meus valores, apesar de fazer hemodiálise estão dentro do pretendido e não tenho qualquer tipo de intercorrências e inclusive alguma medicação foi reduzida, nomeadamente a medicação para a PTH, sendo que este parâmetro que baixou de valores na casa dos 1000 para valores na ordem dos 150 no espaço de três meses. Todas estas mudanças fizeram de mim uma pessoa muito mais feliz, mais saudável e devolveram-me um pouco daquilo que a doença me tirou.

Não quer dizer que todos nós respondamos da mesma maneira aos mesmos métodos, cada caso é um caso, e devemos sempre falar com especialistas, mas fazer um pouco por nós pode ajudar e muito a atenuar a doença e melhorar e prolongar a nossa qualidade de vida. A melhor cura é a prevenção e se pessoas em HD e DP podem melhorar a qualidade de vida, mesmo com todas as restrições, imagino o que pode fazer por pessoas em pré-diálise ou até mesmo em transplantados com a mudança de consciência e de hábitos alimentares, os transplantados podem prolongar a vida dos seus rins e as pessoas em pré-diálise podem retardar a necessidade da entrada em tratamento de substituição.

A mudança de certos hábitos, apesar de parecer difícil antes para mim, agora fazem todo o sentido e melhoraram a minha qualidade de vida e muito, posso dizer, este é o meu modo de viver a IRC e sou feliz assim. ■

André Sapage

A **ReceitaVIP** possui o **Serviço VIPCare** que se destina a garantir a mobilidade de pessoas autónomas, a tratamentos ou consultas médicas. Sempre que o cliente necessite de se deslocar, de forma não urgente, para a realização de cuidados de saúde a Hospitais, Clínicas ou Consultórios, a Receita VIP disponibilizará o transporte, garantido-o com total tranquilidade.

Vantagens VIPCare:

- Solução de transporte comparticipada (exemplo ADSE);
- Solução sem custos prévios (o cliente paga após comparticipação);
- Transporte personalizado, evitando o desconforto da espera, da partilha de transporte com outros utentes;
- Autonomia e privacidade do cliente;
- Experiência e sensibilização no acompanhamento de doentes;
- Disponibilidade 24h;

Contactos:
(+351) 962 457 177 | (+351) 964 496 670 | geral@receitavip.pt

Receita VIP
Mobilidade e Turismo

APIR presente no Lançamento da Alheira para IRC, em Mirandela

No passado dia 13 de Janeiro, a convite da Tecsam, a APIR esteve presente no lançamento da alheira para IRC em Mirandela, no qual e entre outras individualidades, esteve também presente o Dr. Fernando Leal da Costa, Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Saúde.

Este alimento resulta de um desafio lançado pela Tecsam-Unidade de Mirandela, à Faculdade de Ciências de Nutrição do Porto que desenvolveu a receita com base na original alheira à base de aves.

A responsável pelo estudo para o projecto produtos alimentares adaptados a doentes em hemodiálise, referiu que, inicialmente, hesitou em realizar este trabalho por lhe parecer pouco lógico dar alheira, um enchido gordo e salgado, a pessoas nesta condição. No entanto, após analisar várias alheiras produzidas na região de Trás-os-Montes, terá encontrado aquela que tem o ponto certo para estes doentes: um enchido à base de carne de aves, com azeite, pão e ervas aromáticas, em vez da carne de porco, banha e alho.

Esta alheira tem menos potássio e sódio, ingredientes que não devem ser ingeridos por pessoas em hemodiálise.

Contudo refere que "tem de se ter muito cuidado e alguma vigilância sobre os restaurantes que vão aderir" e, claro, "atenção à quantidade" que se pode ingerir.

O Dr. Nunes de Azevedo referiu que vai agora efectuar-se um estudo em doentes desnutridos, a quem será dada uma alheira no final de cada sessão de hemodiálise para perceber de que forma a mesma poderá contribuir para atenuar o problema de desnutrição proteica, sendo as conclusões apresentadas posteriormente no Congresso da Sociedade Portuguesa de Nefrologia.

Está igualmente previsto, para breve, o lançamento de um livro com receitas de vários chefes de cozinha transmontanos à base de alheira para doentes renais e a forma de a combinar com outros alimentos. Os enchidos comercializados de acordo com este estudo terão um rótulo específico de forma a serem facilmente identificados.

A APIR agradece o convite que lhe foi endereçado pelo mentor desta iniciativa, o Dr. José Nunes Azevedo. ■

A Direcção Nacional

Simpósio de Colheitas e Transplantação no Hospital da Luz

Teve lugar no passado dia 14 de Março de 2015 no auditório do Hospital da Luz um Simpósio sobre Colheitas e Transplantação Renal com dador vivo. Este Simpósio vem na sequência da primeira colheita de órgãos realizada por este hospital privado no decorrer do ano transato e insere-se no processo de licenciamento que este mesmo hospital privado já iniciou, com vista a efectuar transplantes renais com dador vivo.

Do extenso mas bem organizado programa destacamos as várias intervenções, a primeira das quais teve como conferencista o Dr. Rui Maio, que dissertou sobre o conceito da Autosuficiência na colheita e transplantação de órgãos. A Dra. Ana França fez a sua apresentação sobre a colheita e a transplantação em Portugal, dando-nos uma panorâmica actual deste sector. E sobre a importância da doação em vida falou o Dr. Edgar Almeida.

Seguiram duas mesas redondas: a 1ª subordinada ao tema, "O Papel dos grupos privados na colheita e transplantação de órgãos e tecidos" e a 2ª versando "Transplantação renal com dador vivo – diálogo multidisciplinar", moderadas respectivamente pelo Prof. Dr. José Roquete e Dr. Rui Maio, e pelo Dr. José Diogo Barata e Dr. Edgar Almeida. Nestas duas mesas redondas foram efectuadas várias comunicações, todas subordinadas ao tema principal e que contaram com as comunicações dos seguintes oradores: Dra. Sara Lança, Dra. Elisa Vedes, Dra. Ana Cortesão, Dr. Rui Formoso, Dr. João Rebelo de Andrade, Dra. Cristina Pestana, Dra. Joana Mapril, Dra. Margarida Bruges e Dr. Jorge Dickson. Encerrou esta excelente sessão o Sr. Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Saúde, Dr. Fernando Leal da Costa.

A APIR agradece aos responsáveis desta Instituição de saúde privada, o convite que lhe foi endereçado para participação neste simpósio. ■

João Cabete

APIR estabelece protocolos de colaboração com associações de Apoio a doentes IRC provenientes dos PALOP

A APIR estabeleceu Protocolos de Colaboração, no âmbito da informação, com a GIRASSOL SOLIDÁRIO - Associação de Apoio a Doentes Evacuados de Cabo Verde e com a Associação PARCELA SURPRESA - instituição que apoia doentes IRC oriundos de São Tomé e Príncipe.

De acordo com o estabelecido nos referidos Protocolos, as acções de colaboração a desenvolver poderão incidir sobre todos os domínios julgados úteis e relevantes por todos os intervenientes com vista a proporcionar uma melhor informação aos doentes insuficientes renais que ambas apoiam, no que respeita às alternativas/tipos de tratamento, aspectos relacionados com a alimentação, informação sobre legislação em vigor e outras que contribuam para a prossecução dos objectivos de todos os intervenientes, ou seja, o apoio informativo aos Doentes Renais Crónicos. ■

A Direcção Nacional

João Cabete, pela APIR e M.ª Teresa Noronha pela Girassol Solidário assinam Protocolo de Cooperação

Assinatura de Protocolo de Cooperação entre a APIR, representada por João Cabete e a PARCELA SURPRESA, representada por Alziro Trovoada Ferreira

Primeira Reunião do Conselho Consultivo da ERS

Realizou-se no passado dia 4 de Março 2015 na sede da ERS - Entidade reguladora da Saúde, no Porto, a 1ª reunião do Conselho Consultivo da ERS, tendo estado presentes todos os membros designados para este Conselho Consultivo, nos termos do disposto nos artigos 44.º a 46.º dos Estatutos da ERS, aprovados pelo Decreto-Lei n.º 126/2014, de 22 de Agosto.

A APIR esteve presente nesta reunião como representante dos utentes, tendo sido aqui representada pelo Presidente da Direcção Nacional, João Cabete, e pelo assessor para a área da nefrologia, Prof. Dr. Martins Prata, como membros efectivos.

Foram ainda designados para este órgão de consulta da ERS, os Dirigentes da APIR, Paulo Zoio e André Sapage, como membros suplentes.

Nesta primeira reunião o Sr. Presidente do Conselho de Administração da ERS, Prof. Dr. Jorge Simões, deu as boas vindas a todos os membros do Conselho Consultivo designados nos termos dos Estatutos da ERS, tendo-se pronunciado de forma breve sobre o processo de designação dos membros deste órgão e manifestou a sua satisfação pela sua constituição. Esta reunião teve uma primeira parte em que foi feita uma breve apresentação da ERS, e uma segunda parte em que se realizou a votação do Presidente e do Vice-Presidente deste Conselho Consultivo.

No final foram eleitos para Presidente e Vice-presidente deste Órgão, respectivamente, o Prof. Dr. Rui Nunes, e o Prof. Dr. Henrique Barros.

A APIR congratula-se por esta designação, prometendo a todos aqueles que irá representar neste Órgão que o fará com a máxima lealdade e competência no estrito cumprimento dos seus deveres como Associação representativa dos utentes. ■

João Cabete

Aula Experimental de Chi Kung e Tai Chi para doentes renais

Em colaboração com a prof. Sónia Malaquias, fundadora da Associação Caminho Natural, a APIR está a organizar, para o próximo dia 29 de maio, às 10h00, uma aula experimental de Tai Chi e Chi Kung. A aula terá a duração aproximada de 2h, e será destinada a doentes renais e familiares. A aula terá lugar no Jardim Botânico de Coimbra (Alameda das Tílias).
O objectivo desta aula é o experienciar no corpo o Chi Kung e o Tai Chi, numa primeira abordagem a estas artes. Durante as 2 horas da aula serão realizados exercícios de Chi Kung e de Tai Chi, segundo os ensinamentos do Mestre Xuan Wu. Será reservado também um espaço para a partilha verbal de alguns conceitos e também do que se vivencia através do movimento.
O Chi Kung e o Tai Chi são artes de continuidade, ou seja, para que se sintam os seus benefícios na totalidade é exigida uma continuidade da prática. Esta aula pretende ser uma primeira abordagem a estas artes, em pequeno grupo, de forma a que os participantes se deixem tocar e inspirar pela vivência corporal destas artes internas.
A participação é gratuita, e agradece-se a inscrição através do email apir@apir.org.pt. ■

Paulo Zoio

A professora Sónia Malaquias inicia a prática de Tai Chi e de Chi Kung em 1999 com o Mestre Xuan Wu, com quem continua a sua prática. Começa a dar aulas em 2001. Funda, com o Mestre Xuan Wu, a Associação Caminho Natural (http://caminho-natural.org) para a divulgação do Tai Chi e do Chi Kung, e assume a direção da associação (2010). É treinadora de grau II pelo Instituto de Desporto de Portugal.
Atualmente dá aulas de Tai Chi e Chi Kung no Espaço Vida e na Villa Helena, e ainda na Junta de Freguesia de Santa Maria Maior, para pessoas séniores. É psicóloga e psicoterapeuta através do movimento, onde o corpo é chamado para as sessões de psicoterapia, trabalhando-se a unidade corpo-mente (http://sonia-malaquias.eu).

O Chi Kung e o Tai Chi são artes internas chinesas nas quais se realizam movimentos lentos que promovem o relaxamento físico e psíquico e a circulação de energia, contribuindo para a saúde e o bem-estar geral.
O Chi Kung é uma técnica terapêutica que significa trabalho (ou prática) com a energia. É composto por exercícios estáticos e em movimento lento, onde a respiração e o foco assumem um papel preponderante. É tradicionalmente utilizado pelos médicos chineses, como a acupunctura ou a fitoterapia. Podem ser prescritos movimentos específicos para determinadas condições físicas ou realizados sistemas que trabalham todo o organismo de forma a equilibrar a energia e evitar/melhorar a doença.
O Tai Chi é uma arte marcial chinesa interna onde se aprendem determinadas formas – conjunto de movimentos lentos e sequenciais semelhantes a uma coreografia. O ênfase é dado à melhoria da saúde dos participantes, seja a nível físico, seja psicológico. A forma como são realizados os movimentos tem um profundo impacto na vivência do Tai Chi e na nossa auto-percepção. Para além dos benefícios claros para a saúde, a prática destas artes é um processo de auto-descoberta que leva a uma consciência plena da unidade corpo-mente em cada um de nós. Ajuda-nos a perceber melhor os nossos processos psicológicos e o nosso corpo, bem como a forma como estabelecemos relações interpessoais, já que a prática é realizada em grupo.

I Encontro de Jovens Adultos IRC

Nos próximos dias 5 e 6 de Setembro terá lugar nas Casas do Buçaco o I Encontro de Jovens Adultos IRC. Numa proposta recheada de workshops variados que vão desde o desporto às férias em diálise passando pelo tai chi, culinária e nutrição e ainda psicoterapêutica, haverá tempo também para passear pela Mata Nacional do Buçaco e trocar ideias com outros jovens adultos IRC em várias fases da sua doença renal. As inscrições estão abertas através da APIR e são limitadas a 20 participantes nesta primeira edição. A participação neste encontro tem um custo de 12,5€ para sócios e 25€ para não-sócios da APIR ■

Ana Pastoria

?

Partilhe e esclareça as suas dúvidas. Não deixe de colocar aquela questão que o preocupa ou que ainda não conseguiu esclarecer. Queremos fazer deste espaço uma conversa entre amigos onde se tiram dúvidas, se dão esclarecimentos ou divulgam novidades.
Colabore com a revista Nefrâmea, um projeto que só poderá crescer e ser abrangente com a participação de todos.
Procure a APIR no Facebook, escreva-nos para: apir@apir.org.pt ou Rua Luiz Pacheco, Lote 105-Loja B, Bairro das Amendoeiras, 1950-244 Lisboa. Pode também ligar para: 218 371 654.

Falecimento de sócios

Pela familia da nossa associada Maria Eugénia Moreira H. Fernandes fomos informados do seu falecimento, em 15 de Março de 2015. Era sócia desde 2004, tinha 54 anos e fazia hemodiálise na Diaverum-Unidade da Cruz Vermelha Portuguesa.

A Associação lamenta a perda dos sócios e amigos desta causa que serão lembrados com carinho.
Às famílias, dirigimos os nossos sentimentos em nome dos membros da APIR.

20%
DESCONTO
ANÁLISES CLÍNICAS PARA SÓCIOS APIR

redelab
Grupo Português de Laboratórios de Análises Clínicas

O Grupo REDELAB dedica-se à prestação de serviços na área das Análises Clínicas e conta com mais de 350 locais de colheita distribuídos a nível nacional, incluindo Açores e Madeira, onde os associados APIR poderão beneficiar de preços especiais.
Através do acordo estabelecido, a REDELAB compromete-se a oferecer aos associados da APIR e seus familiares diretos a prestação do serviço de Análises Clínicas com um desconto de 20% sobre a tabela de análises particulares.
Beneficiam deste desconto todos os associados da APIR com as quotas em dia, que invoquem a sua qualidade de sócio, mediante a apresentação do respetivo cartão.

Cultura

Os Idos de Março

Provavelmente a maioria de vós conhece, ou já ouviu, a expressão "nos Idos de Março", ou "cuidado com os Idos de Março", mas o que significa? Qual a razão desta advertência e por que associamos estes ditos Idos de Março a algo fatídico e negativo? Tal deve-se a um acontecimento ocorrido há mais de dois mil anos e que marcou profundamente a História, o assassinato de Júlio César. Mas quem foi este César, e por que razão a sua morte marcou a nossa História e impregnou estes Idos de Março com um simbolismo mau presságio?

Comecemos primeiro por explicar o que são os Idos. O calendário romano, após a reforma de Numa, o segundo rei de Roma, era constituído por doze meses. Cada mês era dividido em três partes, três dias principais, que estavam relacionados com as fases da Lua: as Calendas, as Nonas e os Idos. As Calendas, palavra que deu origem a calendário, era considerada o primeiro dia do mês e correspondia à Lua Nova; as Nonas, que dependendo do mês calhavam no quinto, ou sétimo dia, correspondiam à fase lunar de quarto crescente; e finalmente os Idos, que também dependendo do mês podiam calhar no 13º ou 15º dia e estavam associados à Lua Cheia. Ora no calendário romano, como no actual, Março tem 31 dias e como tal as Nonas e os Idos calhavam no 7º e 15º dia respectivamente. Temos de ter em conta que a contagem dos dias para os romanos era diferente da nossa, pois eles contavam a passagem do mês de forma decrescente, ou seja, um romano, ao contrário de nós, diria "estamos a dez dias das Calendas de Outubro", ou "estamos a três dias dos Idos Setembro". Assim, e pegando neste exemplo, após os Idos de Setembro um romano já não menciona mais este mês, começando, sim, a contar os dias que faltam para as Calendas do mês seguinte, Outubro.

Passemos agora para o homem que marcou o dia dos Idos de Março, o dia 15 de Março respectivamente, Júlio César. César, brilhante general e político, é provavelmente o romano mais conhecido de toda a História de Roma. Nasceu no ano 100 a.C. (ou 102 a.C. de acordo com algumas fontes) filho de Gaio Júlio César e de Aurélia Cotta, ambos patrícios, ou seja pertencentes à nobreza romana. Ainda muito novo assistiu à Guerra Social que opôs Roma aos seus aliados italianos (91 – 89 a.C.) e à violenta guerra civil que estalou logo a seguir entre Sula e Mário (88-80 a.C.) e cujo vencedor, Sula, instaurou um verdadeiro cenário de terror com as suas proscrições às quais César, forçado a fugir de Roma por estar ligado familiarmente a Mário, seu tio, conseguiu escapar. Apesar de perdoado o ditador confisca as suas posses e César ingressa no exército para sustentar a sua família. É o início de uma brilhante carreira militar. Em 81 a.C. durante o cerco de Mitilene, na ilha de Lesbos, no mar Egeu, é-lhe atribuída a coroa cívica por actos de bravura. Com a morte do ditador Sula (78 a.C.) César regressa a Roma e inicia uma nova fase da sua vida. Cria amizade com Pompeu, o Grande, um brilhante general e com Crasso, considerado o homem mais rico de Roma. A união política destes três homens irá dar origem ao Primeiro Triunvirato em 60 a.C.. Esta aliança política permite a César ganhar o seu primeiro consulado em 59 a.C. e um ano depois é nomeado governador da Gália Cisalpina e da Ilíria. Profundamente endividado vê na Gália um meio rápido de enriquecer e dá início a uma ofensiva em larga escala que irá durar quase dez anos, as Guerras Gálicas (58-50 a.C.). Em Roma o Triunvirato desfaz-se após a morte de Crasso em 54 a.C. durante a guerra com a Pártia e Pompeu é aliciado a juntar-se ao partido dos inimigos de César.Com o final do seu mandato como governador a terminar, impedido de se recandidatar a Cônsul, e com os seus inimigos desejosos de o ter como cidadão privado em Roma para o poderem julgar e condenar, César apenas tem uma opção, marchar sobre Roma. Roma vê-se uma vez mais envolvida numa violenta guerra civil que iria culminar na destruição de todos os seus inimigos e na sagração de César em Ditador vitalício de Roma.

Chegamos por fim ao fatídico dia de 15 de Março de 44 a.C., os Idos de Março, um mês depois de se declarar Ditador vitalício da República Romana. Os seus inimigos planeiam a queda daquele que consideram um tirano, mas segundo várias fontes, incluindo Plutarco, César é de diversas formas avisado daquilo que o espera não só através de sonhos premonitórios, mas também através de um vidente dias antes: "Cuidado com os Idos de Março.". Nesse dia caminho do Senado voltou a encontrá-lo dizendo-lhe a rir: "Os Idos de Março já chegaram." Ao que este responde: "Sim, mas ainda não partiram.". Momentos depois seria assassinado em pleno Senado por cerca de sessenta senadores incluindo Cássio e Bruto, sendo que a este último, segundo Shakespeare, César terá dito: "Até tu, Bruto.". Após a sua morte Roma mergulha numa nova guerra civil e um novo senhor irá dela emergir, Octávio César Augusto, filho adoptivo de Júlio César e fundador de uma nova etapa da História de Roma, a criação de um Império.

Os Idos de Março entraram assim na tradição popular relembrando algo que aconteceu há muito tempo atrás, mas podendo, ou não, estar ligado a algo nefasto. ■

João Niny

Diaverum Holiday™

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 .

DIAVERUM

Juntos fazemos mais
Juntos somos mais fortes

Descubra a delegação da APIR mais perto de si e conheça a associação que dá voz aos DOENTES RENAIS

https://www.flickr.com/photos/designenspec/5815583644
Ref: Flickr / Danny Hoult / Designenspec / Photo Cropped / CC BY-NC-SA 2.0
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/deed.pt

Núcleo de Lisboa e Vale do Tejo
Coordenação: Paulo Jorge Gonçalves Ribeiro e Paulo Jorge Martins Zoio
Sede Social: Rua Luiz Pacheco, Lote 105, Loja B, Bairro das Amendoeiras 1950 – 244 Lisboa
Contactos: 914 315 746 | 218 371 654 | lisboa@apir.org.pt

Delegação Regional do Centro
Presidente: Joaquim Bento do Amaral
Sede Social: Rua de Montarroio, nº 53, r/c. 3000-287 Coimbra
Contactos: 962 836 129 | 239 828 277 | coimbra@apir.org.pt

Delegação Regional do Sul
Presidente: João Augusto Cunha Cabete
Sede Social: Avenida 5 de Outubro, Edifício Bocage, nº 148 – 4º L. 2900-309 Setúbal
Contactos: 927 504 447 | 265 525 527 | setubal@apir.org.pt

Núcleo de Mirandela e Vila Real
Coordenação: Fernando Luís R. Paz Barroso
Contactos: 919 351 599 | vilareal@apir.org.pt

Núcleo de Viseu
Coordenação: Ana Isabel Coelho Batista
Contactos: 966 826 115 | 232 671 190 | viseu@apir.org.pt

Núcleo de Aveiro
Coordenação: Eduardo Simões Maia
Contactos: 966 227 438 | aveiro@apir.org.pt

Núcleo de Santarém
Coordenação: Joaquim José Simões e Cidália Santos Rodrigues Serrano
Contactos: 938 070 436 | 919 905 606
| j.simoes@apir.org.pt | sserrano@portugalmail.com

Núcleo de Évora
Coordenação: André Sapage Pereira
Contactos: 969 488 998 | andresapagepereira@gmail.com

Delegação Regional da Madeira
Coordenação: Sónia Magna Camacho Pimenta
Sede Social: Bairro do Hospital, Rua 2 - 9000-016 Funchal
Contactos: 917 667 028 | madeira@apir.org.pt