APIR
Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

NEFRÂMEA

porta-voz dos dialisados e transplantados renais

ANO XLII • N.º 208 PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL • JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2024
PREÇO 3€ • DIRETORA: CLÁUDIA BATISTA
ISSN 2183-2072

DIA MUNDIAL DO RIM 2024

CENTROS PRIVADOS DE DIÁLISE E SNS: PARCERIA ESTRATÉGICA PARA PORTUGAL

ENTREVISTA

ENF.ª DILAR COSTA

Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

"Inteligência é a capacidade de se adaptar às mudanças."

Stephen Hawking

FICHA TÉCNICA

NEFRÂMEA N.º 208
ANO XLII
Janeiro/Fevereiro/Março 2024
ISSN 2183-2072

DIRETORA
Cláudia Batista

CHEFIA DE REDAÇÃO
José Miguel Correia

CORPO REDATORIAL
Cláudia Batista, José Miguel Correia, Marta Campos, Matilde Correia, Joana Gama, Rute Rafaela, Sónia Cartaxeiro

FOTOGRAFIA
Delegações Regionais, Centro de Diálise da Benedita, Marta Campos, Sónia Cartaxeiro, Marta Paiva, Vivaldo António, Enf.ª Dilar Costa, Dra. Joana Silva Costa, Susana Gaudêncio, Miligrama, Freepik, Pixabay

COLABORADORES
Delegações Regionais, Dr. Miguel Bigotte Vieira, Dra. Mariana Tomaz, Enf.ª Dilar Costa, Dra. Joana Silva Costa, Susana Gaudêncio, Joana Gama, Vivaldo António, Eduardo Roxo, Marta Paiva

DESIGN / PAGINAÇÃO
Sónia Cartaxeiro

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Tipografia Lobão
Rua Quinta do Gato Bravo, 5 - Feijó
2810-069 Almada

PROPRIEDADE/EDIÇÃO
Associação Portuguesa
de Insuficientes Renais
Rua Luiz Pacheco, Lote 105 - Loja B
Bairro das Amendoeiras, 1950-244 Lisboa
Registado na ERC sob o n.º 108812
NIPC-500818924

REDAÇÃO
Rua Luiz Pacheco, Lote 105 - Loja B
Bairro das Amendoeiras, 1950-244 Lisboa
Tel. 218371654
e-mail: apir@apir.org.pt
Internet: www.apir.org.pt

TIRAGEM
2000 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 refletem necessariamente as posições da APIR ou da redação. Cabe à DN a seleção final dos textos discordantes das orientações oficiais da Associação.

O Estatuto Editorial encontra-se disponível em www.apir.org.pt/revista-neframea/

PORTE PAGO

ÍNDICE

04 **EDITORIAL**

DELEGAÇÕES

05 Joaquim Bento do Amaral

06 A abordagem da doença renal crónica nos Cuidados de Saúde Primários

Comemorações do Dia Mundial do Doente

07 40.º aniversário da Unidade de Diálise da Ilha Terceira

COMUNIDADE APIR

08 Assembleia Geral

Parecer do Conselho Fiscal

09 Balanço e Demonstração de Resultados

10 Dia Mundial do Rim - Porto

Dia Mundial do Rim - Coimbra

11 Dia Mundial do Rim - Benedita

Dia Mundial do Rim - Torres Novas

12 Dia Mundial do Rim - Lisboa

13 Dia Mundial do Rim - Açores

14 Outras Iniciativas

15 Crowdfunding APIR

População imunocomprometida e Covid-19

16 Conferência "Centros Privados de Diálise e SNS: Parceria Estratégica para Portugal"

17 Simpósio "Longevidade e Qualidade de Vida"

Pequeno-Almoço Temático

18 Reunião SPT sobre medicamentos em proximidade

19 Donativo Astrazeneca

20 **ENTREVISTA**

NOTÍCIAS

23 Jogos Europeus para Transplantados e Dialisados em Lisboa

Rim de porco transplantado pela primeira vez num paciente vivo

24 Validade dos atestados multiusos

25 **VIVER E VENCER**

26 **ESPAÇO SAÚDE**

28 **NUTRIÇÃO**

29 **CULTURA**

31 **FALE CONNOSCO**

33 **PROTOCOLOS**

EDITORIAL

Com o início de um novo ano, damos também início a um novo ciclo político marcado por eleições no nosso país. Devido às grandes dificuldades enfrentadas pelos portugueses, especialmente no que diz respeito ao nosso Serviço Nacional de Saúde (SNS), depositamos esperança no novo governo, para que as questões relacionadas com o SNS possam finalmente ser superadas.

Ao longo do último ano, a APIR esteve ativamente envolvida em várias reuniões com diversos deputados de diferentes partidos políticos, principalmente aqueles que estavam na oposição naquele momento. Expressámos as nossas preocupações como doentes renais e fomos ouvidos por esses representantes, que agora assumem cargos no novo governo.

É um momento crucial para o nosso país, onde as expectativas estão altas e as necessidades são urgentes. O SNS enfrenta desafios significativos, desde a falta de recursos até ao acesso limitado aos serviços de saúde. Os doentes renais, em particular, enfrentam dificuldades adicionais que precisam ser abordadas com prioridade e eficácia, criando um programa multidisciplinar na forma como encaramos a prevenção da DRC.

Além disso, é fundamental que haja uma colaboração estreita entre o governo, as instituições de saúde e as organizações da sociedade civil como a APIR e as entidades privadas e associações, para garantir que as vozes dos pacientes sejam ouvidas e consideradas na formulação de políticas de saúde.

A nível interno entramos em ano de eleições para os órgãos sociais da APIR. Participar do processo eleitoral permite que os sócios escolham quem os representa para o próximo quadriénio. Assim, incentivo fortemente todos os sócios a participarem do ato eleitoral em dezembro, ao votar e expressar suas opiniões.

Neste ano, no Dia Mundial do Rim a participação da APIR na comemoração em vários eventos em todo o país é uma demonstração do nosso compromisso com a sensibilização para a saúde renal e o apoio aos nossos colegas e suas famílias.

Além disso, a presença dos dirigentes, funcionários e colaboradores da APIR nestas atividades demonstra o envolvimento ativo da Associação na comunidade e o seu compromisso em defender os interesses e direitos dos doentes renais.

Podem acompanhar esta e outras notícias da nossa Associação ao longo desta revista.

Juntos somos mais fortes. ■

José Miguel Correia
Presidente da Direção Nacional

SUBSCREVA
A NEWSLETTER DA APIR

DELEGAÇÕES

Joaquim Bento do Amaral

Conheci o Sr. Joaquim Amaral num dia normal de trabalho, quando ele foi ao meu encontro para me convidar a comparecer a uma reunião da APIR, com vista a integrar os corpos dirigentes desta Associação.

Na juventude, aos vinte e poucos anos, ao subir a uma figueira, caiu e perdeu um dos rins. Apesar de ter "mantido sempre hábitos de uma vida regrada", aos 60 anos, em 1997, iniciou hemodiálise, como terapêutica de substituição da função renal. Foi por esta altura que passou a dedicar uma parte significativa do seu tempo à APIR, uma Associação que é de todos nós. Ao fim de cinco anos de hemodiálise, numa noite de Natal, recebeu o tão almejado telefonema. Pediam-lhe para estar no Hospital no prazo de uma hora, coisa que cumpriu com alegria e fé.

Voluntário em várias frentes, fez da sua vida um exemplo.

Como marido, como pai, como cidadão, como colega no Banco onde trabalhou toda a sua vida profissional. O seu trajeto foi sempre de uma retidão e de uma humildade irrepreensíveis. Fez parte da Conferência de S. Vicente de Paulo e, como elemento da Comissão da Capela, responsabilizou-se pela contabilidade da igreja da sua paróquia, sempre em regime de voluntariado, coisa que fazia também pelos cidadãos que dele necessitassem. Foi durante largos anos presidente da Delegação Centro da APIR, e também elemento da Direção Nacional em alguns dos mandatos, correndo em socorro de qualquer insuficiente renal que dele necessitasse. Sempre disponível, sempre afetuoso, sempre conciliador.

Fiz muitas viagens com o Sr. Joaquim Amaral, meu amigo e meu mentor. Foi um imenso privilégio ter convivido com ele e ter, assim, oportunidade de conhecer a sua história de vida que, para mim, é exemplar.

Conheceu a sua mulher na escola primária e, logo aí teceram os laços que os haviam de unir até ao fim da vida. Tiveram 3 filhos, que criaram com muito amor e tranquilidade. A sua esposa adoeceu e ele foi seu cuidador até ao fim da vida. Muitas vezes o ouvi dizer que não era nada de especial, era apenas o entendimento entre os dois. Ela também fora a sua

extremosa cuidadora, nos seus piores momentos. O seu falecimento, apesar de anunciado, deixou um vazio imenso no coração daquele homem, mas ele continuou a sua "labuta diária" e a sua luta pelos direitos dos doentes renais e pela melhoria da qualidade de vida daqueles que têm a infelicidade de depender de terapias como a diálise e o transplante.

Foi um homem de enorme envergadura, apesar de ter percorrido esta vida dentro de um invólucro de baixa estatura. O Sr. Joaquim Amaral permanecerá vivo entre nós, os que tivemos o privilégio de o conhecer, até que se apaguem as luzes que iluminam as nossas vidas. ■

OBRIGADO, querido amigo. Até breve.

Matilde Correia
Delegação Regional do Centro

TENHA AS SUAS QUOTAS EM DIA

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

Lembre-se de pôr as suas quotas em dia, para que possamos continuar a zelar pelos interesses desta Associação que é de todos nós.

IBAN: PT50 0035 0697 00539800430 83

ou contacte-nos através do telefone 218 371 654

A abordagem da doença renal crónica nos Cuidados de Saúde Primários

No dia 22 de março, a Dra. Joana Silva Costa, diretora do Serviço de Nefrologia da Unidade Local de Saúde da Região de Leiria, deslocou-se à USF Leiria Nascente, a convite da mesma, para debater o tema "A abordagem da doença renal crónica nos Cuidados de Saúde Primários", com médicos e enfermeiros da USF.

Esta ação ocorreu no âmbito das celebrações do Dia Mundial do Rim, que se assinalou este ano a 14 de março e contou também com a presença de Carlos Silva, em representação da Associação Portuguesa de Insuficientes Renais. Resultou num momento de partilha muito gratificante, que contribuiu para solidificar a tão necessária ligação entre a Nefrologia e a Medicina Geral e Familiar, em prol do doente renal crónico.

A apresentação focou aspetos epidemiológicos da doença renal crónica (DRC), fatores de risco e principais causas da mesma, medidas preventivas de progressão da doença renal, ajustes posológicos de fármacos e novas terapêuticas na DRC e particularidades da DRC avançada (DRC estádio 5).

O tema do Dia Mundial do Rim deste ano "Saúde Renal para Todos: Promoção do acesso equitativo dos melhores cuidados e tratamentos" procura salientar a importância do diagnóstico precoce da doença renal para garantir a equidade no acesso aos cuidados e tratamentos da DRC.

A DRC afeta 1 em cada 10 pessoas em todo o mundo e Portugal continua a ser um dos países com maior número de doentes com DRC avançada. A diabetes *mellitus* e a hipertensão arterial são as principais causas desta doença, sendo fundamental esclarecer os doentes com estas patologias da importância do controlo das mesmas, para além de outros fatores de risco, como a desidratação, a toma de medicação prejudicial aos rins sem indicação médica, entre outros, de forma a implementar medidas de prevenção da doença renal.

O diagnóstico precoce da DRC mediante realização de análises de sangue e urina para avaliação da função renal e pesquisa de albumina na urina, permite iniciar medidas farmacológicas e não farmacológicas mais cedo e assim evitar a progressão da DRC, particularmente nos doentes de maior risco. Tendo em conta que nos últimos anos têm surgido novas terapêuticas com eficácia demonstrada na prevenção e/ou atraso da progressão da DRC, e que esta

doença tem um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas apesar dos avanços nas terapêuticas substitutivas da função renal, o diagnóstico precoce é cada vez mais importante. ■

Dra. Joana Silva Costa
Médica Nefrologista

Comemorações do Dia Mundial do Doente

O Dia Mundial do Doente foi instituído a 11 de fevereiro de 1992 pelo Papa João Paulo II, como forma de sensibilizar a sociedade civil para a necessidade de apoiar e ajudar todas as pessoas doentes. Embora mantenha um cariz marcadamente católico, as instituições de saúde de uma forma geral comemoram este dia com ações dirigidas aos doentes.

Este ano, o Grupo "Literacia para a Segurança dos Cuidados de Saúde de Enfermagem", da ULS de Coimbra organizou em parceria coma Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde e com a Câmara Municipal da Pampilhosa da Serra, no Auditório Municipal do Edifício Monsenhor Nunes Pereira, naquela localidade, um evento subordinado ao tema "Literacia em Saúde, um modo de olhar a

pessoa doente", no passado dia 9 de fevereiro.

Para além das individualidades que constam do programa anexo, foram convidadas, a APIR que foi representada por Matilde Correia da Delegação Centro, a Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas, representada pela sua presidente Elsa Frazão, a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, representada pelo seu Presidente Alexandre Guedes e uma doente a título individual, Maria Pais, que apresentou o seu testemunho pessoal.

Tratou-se de um evento singular, na medida em que a dificuldade do acesso à Pampilhosa da Serra, que dista em linha reta 40 km de Coimbra, mas aonde se demora 2h30 a chegar, foi um dos temas abordados quando se falou de acessibilidade aos cuidados de saúde. Foi consensual entre os palestrantes e todos os presentes que ainda temos um caminho vasto para percorrer se queremos um SNS acessível a todos. A dotação de recursos humanos e físicos nos locais mais interiores do país também é um problema de difícil resolução, mas ao qual a constituição das ULS pode vir a constituir-se como uma mais-valia.

A realçar que, conforme o programa, os doentes presentes apresentaram os seus testemunhos da parte da tarde e com a assistência reduzida. As sessões foram muito interessantes nas suas singularidades. Elsa Frazão falou das dificuldades no acesso aos tratamentos inovadores e aos estudos e investigação; Matilde Correia contou algumas histórias das idas dos doentes aos hospitais, sob o ponto de vista destes; Maria Pais contou a sua história de doença oncológica e Alexandre Guedes aumentou a literacia dos presentes em relação à Esclerose Múltipla com um exercício prático entre a assistência.

Acreditamos que estamos cada vez mais perto do dia em que o Doente vai estar efetivamente no Centro da Atenção! ■

Matilde Correia
Delegação Regional do Centro

40.º aniversário da Unidade de Diálise da Ilha Terceira

No passado dia 21 de janeiro, o Auditório do Ramo Grande, na Praia da Vitória, recebeu a cerimónia oficial de comemoração do 40.º aniversário da Unidade de Diálise do Hospital do Santo Espírito da Ilha Terceira.

A sessão de abertura foi presidida pela Secretária Regional da Saúde e do Desporto, Mónica Seidi, e contou com a presença da Presidente da Câmara Municipal da Praia da Vitória, Vânia Ferreira, do Presidente do Conselho de Administração do Hospital, Pedro Marques, e da Diretora do Serviço de Nefrologia, Dra. Maria de Lourdes Dias.

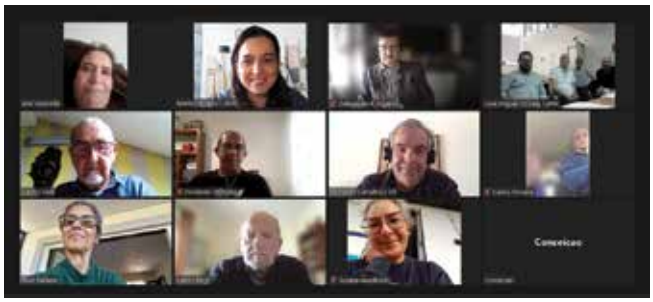
Neste evento foi homenageado o Prof. Martins Prata, médico nefrologista e professor jubilado, à época grande impulsionador da criação deste serviço de proximidade na região autónoma dos Açores, uma resposta que era inexistente para os nossos colegas açorianos.

Houve ainda espaço para uma homenagem aos dadores de rim, assim como a todas as equipas que permitiram que este serviço fosse uma realidade e continue a prestar um serviço imprescindível.

A APIR esteve representada pela sua Delegação Regional, que aproveita para felicitar a Unidade de Diálise por 40 anos ao serviço dos insuficientes renais crónicos dos Açores. ■

Delegação Regional dos Açores

Assembleia Geral



No dia 24 de março, na presença de dezassete associados, realizou-se a 55.ª Assembleia Geral da APIR, a qual teve lugar em formato híbrido, com a presença de quatro associados presencialmente e treze por videoconferência.

José Miguel Correia solicitou a inclusão de um ponto inicial de homenagem aos antigos dirigentes Joaquim Bento Amaral e Nuno Pedrosa, falecidos no início do ano. Em homenagem a estes dirigentes e a todos os sócios falecidos recentemente, foi observado um minuto de silêncio.

Foi apresentado o Relatório de Atividades de 2023, em que José Miguel Correia fez um resumo das principais atividades que decorreram no ano anterior, como sejam a realização de consultas de Nutrição, Psicologia e Nefrologia, a realização dos campos de férias nacional e internacional, as ações de comunicação através da revista, redes sociais, site, etc., a realização do aniversário na Figueira da Foz e almoços de Natal, realização de vários webinars ao longo do ano e presença em inúmeras reuniões e eventos com as mais diversas entidades. O relatório de atividades de 2023 foi aprovado por unanimidade.

O Relatório de Contas apresenta um resultado positivo de 8.306,12€ para o exercício de 2023, tendo sido igualmente aprovado por unanimidade.

Foi nomeada uma Comissão de Revisão dos Estatutos, que irá trabalhar nos aperfeiçoamentos sugeridos pela Segurança Social, para apresentação na próxima Assembleia Geral.

O presidente da DN informou que o próximo encontro de dirigentes será realizado na cidade de Faro, no mês de outubro ou novembro, em local e com programa a anunciar em breve.

Sendo 2024 ano de eleições, a Direção Nacional assume a responsabilidade de convocar a comissão eleitoral, para estabelecimento do calendário e promoção de listas, de acordo com o previsto nos Estatutos. ■

Marta Campos

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 Atividades e as Contas do Exercício do ano de 2023, 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 8.306,12€ (oito mil trezentos e seis euros e doze cêntimos), está justificado pela rigorosa gestão do seu património financeiro.

Face aos documentos disponíveis, o Conselho Fiscal propõe que sejam aprovadas as Contas de 2023.

Lisboa, 24 de março de 2024

O Presidente do Conselho Fiscal	1º Relator do Conselho Fiscal	2º Relator do Conselho Fiscal
(Hugo Pedro Sousa Machado)	(Maria Dulce Caetano Rodrigues)	(Jaime Manuel Jesus Ribeiro)

RENDIMENTOS E GASTOS	PERÍODOS	
	2023	2022
Vendas e serviços prestados	41.201,66 €	28.468,84 €
INR-Instituto Nacional Reabilitação-Apoio a Projectos	4.394,96 €	0,00 €
INR-Instituto Nacional Reabilitação-Apoio ao Funcionamento	53.894,14 €	49.318,87 €
Consignação IVA / IRS	14.455,63 €	11.044,42 €
Bayer Portugal Apoio Financeiro	2.500,00 €	0,00 €
Donativos	7.989,65 €	9.387,28 €
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	(10.039,67) €	(7.838,84) €
Fornecimentos e serviços externos	(45.859,73) €	(42.147,60) €
Gastos com o pessoal	(58.233,07) €	(59.006,42) €
Aumentos/reduções de justo valor	0,00 €	8,04 €
Outros rendimentos	1.752,60 €	4.371,56 €
Outros gastos	(2.366,06) €	(4.757,87) €
Resultado antes de depreciações,gastos de financiamento e impostos	**9.690,11 €**	**9.796,28 €**
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	(1.383,72) €	(3.811,41) €
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	**8.306,39 €**	**5.984,87 €**
Juros e rendimentos similares obtidos	0,00 €	10,00 €
Juros e gastos similares suportados	(0,27) €	(0,31) €
Resultado antes de impostos	**8.306,12 €**	**5.994,56 €**
Resultado líquido do período	**8.306,12 €**	**5.994,56 €**

RUBRICAS	DATAS	
	2023	2022
ATIVO		
Ativo não corrente		
Ativos fixos tangíveis	18.395,67 €	19.779,39 €
Outros créditos e ativos não correntes	1.799,36 €	1.788,11 €
	20.195,03 €	**21.567,50 €**
Ativo corrente		
Inventários	11.986,64 €	13.170,85 €
Fundadores / beneméritos / patrocinadores / doadores /associados / membros	30.472,02 €	31.972,30 €
Diferimentos	206,17 €	195,54 €
Caixa e depósitos bancários	80.576,52 €	66.660,19 €
	123.241,35 €	**111.998,88 €**
Total do ativo	**143.436,38 €**	**133.566,38 €**
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO		
Fundos patrimoniais		
Fundos	84.066,27 €	78.071,71 €
Reservas	10.717,98 €	10.717,98 €
Resultado líquido do período	8.306,12 €	5.994,56 €
Total dos fundos patrimoniais	**103.090,37 €**	**94.784,25 €**
Passivo		
Passivo não corrente		
Passivo corrente		
Fornecedores	739,08 €	705,19 €
Estado e outros entes públicos	1.002,99 €	1.039,08 €
Diferimentos	452,60 €	470,90 €
Outros passivos correntes	38.151,34 €	36.566,96 €
	40.346,01 €	**38.782,13 €**
Total do passivo	**40.346,01 €**	**38.782,13 €**
Total dos fundos patrimoniais e do passivo	**143.436,38 €**	**133.566,38 €**

SAÚDE RENAL PARA TODOS

Promoção do acesso equitativo aos melhores cuidados e tratamentos

Dia Mundial do Rim
14 MARÇO 2024

Porto

É sempre gratificante regressar a um lugar tão querido, especialmente quando temos a oportunidade de partilhar momentos especiais com as crianças. Este foi o cenário encantador que marcou as comemorações do Dia Mundial do Rim na Unidade de Nefrologia Pediátrica do Centro Materno-Infantil do Norte, integrado na ULS de Santo António. A APIR Norte marcou presença como habitual através do Mário Ferreira, conhecedor profundo da doença renal nas crianças e amigo de longa data do CMIN.

Sob o tema "Saúde Renal para Todos: Promoção de Acesso Equitativo aos Melhores Cuidados e Tratamentos", a unidade organizou a sessão direcionada aos alunos do Colégio Nossa Senhora de Lourdes e da Escola Básica Francisco Torrinha.

Durante duas horas repletas de aprendizagem e diversão, os alunos tiveram a oportunidade de ouvir profissionais de saúde discutirem a importância dos rins, suas funções vitais e os comportamentos que devem adotar para manter uma vida saudável. A interação com os especialistas proporcionou-lhes uma compreensão mais profunda sobre a importância da saúde renal e como podem cuidar melhor de si mesmos.

Um dos momentos mais marcantes do evento foi a emocionante atuação musical da Maria Francisca que, do alto dos seus sete anos, encheu o espaço com a sua doçura e talento, deixando uma impressão duradoura nos corações dos presentes.

Os presentes foram surpreendidos com a presença de duas jogadoras de voleibol do FC Porto, acompanhadas pela mascote Viena.

Para encerrar a festa em grande estilo, a Operação Nariz Vermelho presenteou os presentes com muita música e dança, criando momentos de diversão e descontração para todos os presentes.

Em suma, a celebração do Dia Mundial do Rim no Centro Materno-Infantil do Norte foi um verdadeiro sucesso, proporcionando uma experiência educativa e memorável para todas as crianças envolvidas. Que este evento inspire a todos a cuidarem melhor da sua saúde renal e a valorizarem a importância deste órgão vital em suas vidas.

Da nossa parte um muito obrigado ao CMIN que, pelas mãos da Dra. Conceição Mota, Coordenadora da Nefrologia Pediátrica, uma vez mais nos endereçou o convite para estarmos presentes. ■

Delegação Regional do Norte

Coimbra

A Delegação Centro da APIR esteve presente no Dia Mundial do Rim nas comemorações da Sociedade de Nefrologia Pediátrica, no Hospital Pediátrico e na deslocação ao Colégio Rainha Santa nesta cidade, onde a ação teve como objeto as crianças do 2.º ciclo. A participação da APIR constou de uma intervenção, onde foi explicado o que é uma Associação de Doentes e qual a sua importância social no desenvolvimento da melhoria da qualidade de vida das pessoas doentes.

Realizou também dois cartazes, que foram distribuídos pelos Centros de Saúde da ULS de Coimbra, um dedicado às crianças e outro para a restante população.

Finalmente criou um terceiro cartaz a ser enviado às clínicas de diálise do país, apelando ao associativismo como forma de difundirmos boas práticas, debatermos problemáticas várias e contribuirmos para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com doença renal. ■

Matilde Correia
Delegação Regional do Centro

Benedita

A Delegação Centro da APIR foi convidada pelo Grupo H Saúde para assinalar o Dia Mundial do Rim junto da população da Benedita. Assim, foi organizada uma "Ação de Sensibilização" no Centro Cultural Dr. Gonçalves Sapinho, que contou com cerca de 300 participantes.

Esta foi organizada pela equipa da unidade de Hemodiálise do Grupo H Saúde, Dr. Paulo Santos (Médico Nefrologista), Enf.ª Jéssica Daniel (Enfermeira Chefe), Dra. Rita Cristiano (Nutricionista) e contou com a presença do dirigente Carlos Silva em representação da APIR, que pôde partilhar a sua experiência como doente renal e transmitir um testemunho de esperança. ■

Carlos Silva
Delegação Regional do Centro
Núcleo de Leiria

Torres Novas

O Serviço de Nefrologia da ULS do Médio Tejo propôs-se a desenvolver uma atividade que visasse alertar para doença renal junto da comunidade e promover hábitos de vida saudáveis para o controlo de fatores de risco. Esta atividade consistiu na realização de uma Caminhada do Dia Mundial do Rim pela cidade de Torres Novas e teve lugar no dia 16 março, dirigida a pessoas de todas as faixas etárias, com ou sem doença renal, tendo reunido mais de 300 pessoas.

O ponto de encontro realizou-se no Jardim das Rosas, onde foram colocados diversos postos com atividades, que proporcionaram diversão e aprendizagem entre os presentes, como por exemplo sobre a alimentação adequada para doentes renais, uma abordagem lúdica sobre o funcionamento dos rins para os mais pequenos, sobre a importância do exercício físico e os cuidados com os pés. A APIR esteve representada por Carlos Silva, estando presente num dos postos de atividades, partilhando experiências e orientações sobre como viver com a doença renal.

A caminhada foi apresentada por Vitorino Santos, um senhor doente renal de 87 anos, que é seguido na consulta de Tratamento Médico Conservador deste hospital, e foi apadrinhada por Hugo Carvalho, doente renal desde os 15 anos. O Hugo é associado da APIR desde 2010 e foi campeão de Marcha Atlética de Estrada, pelo Leiria Marcha Atlético Clube, em 2021. ■

Carlos Silva
Delegação Regional do Centro
Núcleo de Leiria

Lisboa

Aos 14 dias do passado mês de março, celebrou-se o Dia Mundial do Rim, com o tema: "Saúde Renal para Todos – Promoção do acesso equitativo aos melhores cuidados e tratamentos". Apesar de Portugal ser dos países onde não há diferenciação no acesso, nem dificuldades em se iniciar uma terapia de substituição da função renal, muito ainda há a fazer em muitos países. Num tema de tamanha importância mundial, cabe também o papel da APIR, dos doentes e das equipas de saúde que contribuíram para que no nosso país haja um acesso equitativo aos melhores cuidados e tratamentos.

Em Portugal, o Dia Mundial do Rim ganha expressão com a necessidade de prevenção e do reconhecimento precoce da doença. A APIR, neste dia, abraça, integra e participa em diversas atividades espalhadas pelo continente e ilhas.

Em Lisboa, durante a manhã, a APIR esteve na Unidade Local de Saúde de Santa Maria (ULSSM), juntamente com a equipa do Serviço de Nefrologia. Médicos, enfermeiros e

auxiliares que dispuseram do seu tempo para dar voz ao Rim. Fizeram-se rastreios a quem neles quis participar, avaliando o nível de glicemia e a tensão arterial, uma vez que a diabetes e a hipertensão são dois dos fatores impulsionadores da IRC. Cada rastreio foi complementado com uma "mini" consulta com um dos médicos nefrologistas, que, através de um breve questionário e dos valores obtidos no rastreio, deu algumas indicações e informações úteis ao utente, bem como os cuidados que deverá ter para proteger os seus rins.

Por cada rastreio era oferecido um saco da APIR, com folhetos informativos, uma maçã e uma garrafa de água, bem como o livro sobre a IRC, da ULSSM. Foram realizados cerca de 160 rastreios entre as 9h00 e as 12h30 e distribuídos os 200 saquinhos facultados pela APIR.

Durante a tarde, a convite da ANADIAL, a APIR esteve no Centro Cultural de Belém, para assistir e participar na Conferência promovida pela Sociedade Portuguesa de Nefrologia (SPN) e a ANADIAL. Moderada pelo Prof. Edgar Almeida, Presidente da SPN, contou com a participação da Dra. Sofia Correia de Barros, Presidente da Anadial; da Prof.ª Carina Ferreira; da Dra. Ana Galvão, Coordenadora Nacional do Gabinete de Registo Nacional da Doença Renal Crónica; e da Prof.ª Anabela Rodrigues, Presidente da CIMEN-DRC.

A Conferência teve início com uma breve introdução e sessão de boas-vindas aos participantes, efetuada pelo Prof. Edgar Almeida, que simultaneamente às apresentações foi, ao longo da sessão, contribuindo, com os seus demais conhecimentos, para o seu enriquecimento.

De seguida foi apresentado, pela Dra. Sofia Correia de Barros, o painel sob o tema "Primeiro a Prevenção: O Papel dos Centros Privados de Hemodiálise", onde foi referida: a relevância e importância dos centros privados de hemodiálise, representando 93% dos tratamentos efetuados no nosso país; a importância de se rever o preço compreensivo criado em 2008; a necessidade de se incluir a DRC no Plano Nacional de Saúde; e de se incentivar programas de literacia focados na prevenção da doença.

A ANADIAL apresentou ainda os seus projetos em curso, nomeadamente a elaboração de um livro de receitas para a Páscoa e a parceria criada com a APIR, a qual passará pela distribuição de um jogo alusivo ao funcionamento do aparelho urinário e à importância da preservação da saúde renal, que será distribuído nas escolas. Foi ainda dada relevância ao livro de testemunhos, lançado no Dia Mundial do Rim em 2023, com a intervenção de um dos testemunhos: Sónia Cartaxeiro, nossa colega da APIR, a qual, mais uma vez, demonstrou a garra e a convicção com que enfrenta a doença e a transmite a outros doentes.

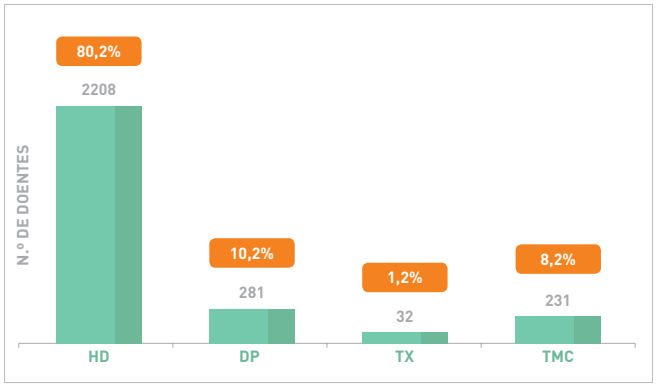
A Dra. Ana Carina Ferreira, médica nefrologista do Hospital Curry Cabral, apresentou os resultados do Estudo de Rastreio Populacional da Microalbuminária em Portugal, salientando-se a importância de um Guia de Diagnóstico da DRC que inclua biomarcadores de deteção precoce da doença, possibilitando, em alguns casos, atrasar o início da diálise. A albuminúria é detetada através de uma análise à urina e ao sangue - rácio albumina/creatinina (RAC). O estudo pretende promover, junto dos médicos de cuidados de saúde primários, a importância de se incluir este tipo de análises em doentes de risco, detetando e encaminhando o doente para o serviço de nefrologia, contribuindo assim quer para a deteção precoce, quer para a diminuição da progressão e evolução dos estádios da doença.

Relativamente aos dados do relatório anual 2023, do Registo

Nacional de Doença Renal Crónica (em terapia de substituição) da SPN, a apresentação foi efetuada pela Dra. Ana Galvão que, de forma clara e resumida, explanou as principais conclusões do relatório. O relatório poderá ser consultado na íntegra em spnefro.pt, no entanto salientam-se alguns dados apresentados:

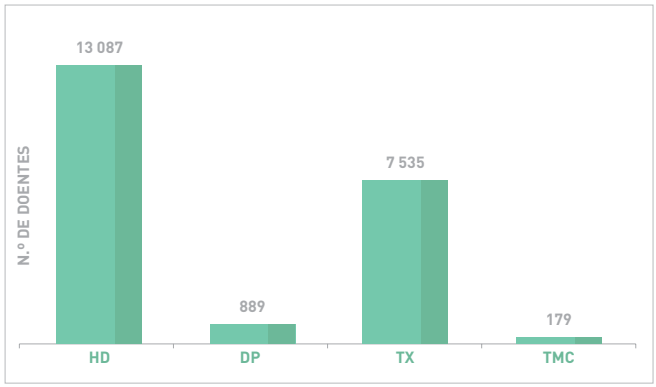
- Na incidência da doença, que corresponde aos novos doentes a iniciar algum tipo de tratamento de substituição da função renal (TSFR), observa-se uma diminuição de 1,3%, em comparação com o ano de 2022, no entanto continua a ser elevada, como demonstra o gráfico:

Novos Doentes a iniciar TSFR em 2023



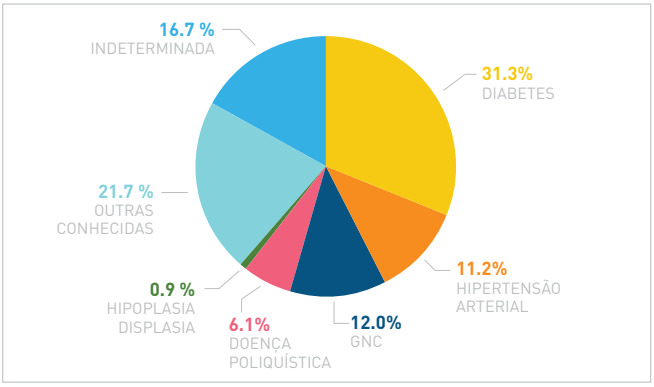
- Na prevalência, que corresponde ao número de doentes em tratamento de substituição da função renal, os números aumentaram 1,6% relativamente a 2023, representando um total de 21.690 doentes (figura 2), dos quais 61, 6% são homens e 22,8% têm mais de 80 anos;

Doentes Prevalentes em TSFR (31 Dezembro 2023)



- A diabetes e a hipertensão continuam a ser as principais causas para ao início de algum tipo de tratamento de substituição da função renal, como se pode ver no gráfico seguinte:

Etiologia da DRC nos Doentes Incidentes em Diálise (HD e DP) 2023



De seguida, a Prof.ª Anabela Rodrigues, da CIMEN-DRC apresentou o modelo de saúde pública aplicada à DRC, no sentido de potenciar o ecossistema nacional de saúde.

Para finalizar a Conferência, foi divulgada a 3.ª edição do Prémio de Investigação ANADIAL/SPN, com o intuito de incentivar o estudo da IRC.

Foi mais um dia bastante enriquecedor para a APIR e, consequentemente para a prevenção da IRC, abrindo-se caminho no sentido da promoção da deteção precoce da doença. ■

Susana Gaudêncio

Açores

A Delegação dos Açores da APIR levou a cabo nos passados dias 14, 16 e 17 de março, no âmbito das comemorações do Dia Mundial do Rim, várias atividades de modo a assinalar a efeméride.

Assim, no dia 14 decorreu no Hospital Santo Espírito da Ilha Terceira, nomeadamente no serviço de diálise, um workshop sobre culinária para doentes renais e seus familiares. No dia 16 realizaram-se rastreios gratuitos na Ilha Terceira, em Angra do Heroísmo, no Supermercado Continente, e na Praia da Vitória, no Supermercado Guarita. Além disso, neste dia realizou-se também um almoço de convívio entre os insuficientes

renais crónicos na Ilha de São Miguel. No domingo, dia 17, a Delegação da APIR Açores realizou um pequeno seminário sobre a APIR, na sua sede em Angra do Heroísmo.

A Delegação agradece a colaboração do Hospital Santo Espírito da Ilha Terceira, através da participação de enfermeiros do serviço de hemodiálise nos referidos rastreios, da Escola Superior de Saúde com a participação de alunos do 3.º ano do curso de Enfermagem e da Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, Junta de Freguesia de São Bento, Junta de Freguesia de São Pedro, Liga dos Amigos dos Hospitais dos Açores e da Farmácia Silva. ■

Delegação Regional dos Açores

Outras Iniciativas

A APIR foi convidada pelo Caderno País Positivo a contribuir com um artigo de opinião a propósito do Dia Mundial do Rim. O Caderno País Positivo é uma publicação mensal dedicada a temas da atualidade e destaca-se por comunicar conteúdos que valorizam o nosso país. Tem distribuição nacional digital e também em papel, juntamente com o Semanário Sol. Na edição de março foi criada uma secção designada "Rim – Silêncio Gritante!", com o objetivo de retratar o panorama da doença renal crónica em Portugal.

Pode consultar o Caderno País Positivo online através do QR Code que disponibilizamos.

DISPONIBILIZA APOIO AOS DOENTES RENAIS SEUS FAMILIARES E CUIDADORES

Artigo de
JOSÉ MIGUEL CORREIA
Presidente da Direção Nacional da APIR

Com quase 46 anos de história, a APIR – Associação Portuguesa de Insuficientes Renais foi fundada em 16 de outubro de 1978 e tem tido ao longo dos anos como objetivos principais prestar apoio moral, físico, social e informativo, bem como a defesa dos direitos dos doentes renais crónicos e ajudar as suas famílias e cuidadores a compreender e a lidar com os desafios associados a esta patologia.

Prevenir a progressão da insuficiência renal pode resultar numa melhor qualidade de vida para os pacientes, evitando complicações graves e a necessidade de tratamentos mais invasivos. A gestão destes pacientes requer uma abordagem multidisciplinar que envolve nefrologistas, médicos de saúde geral e familiar, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais de saúde.

A pedido da nossa associada Ana Cristina Morais, que é professora do 2.º ciclo e transplantada renal, foi enviado um exemplar do jogo desenvolvido pela APIR "À Descoberta dos Nossos Rins" para o seu Agrupamento de Escolas, para que possa ajudar os seus alunos a valorizar e promover a sua saúde renal.

Por último, a convite da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP), foi elaborado um comunicado de imprensa conjunto, lançado na semana do Dia Mundial do Rim, para alertar para a importância do acompanhamento especializado de pessoas com diabetes como forma de prevenção das consequências a nível renal. ■

Marta Campos

Crowdfunding APIR

Na última edição informámos do falecimento da nossa jovem associada Sofia Raquel Silva, antiga participante dos nossos campos de férias, em dezembro de 2023. Em janeiro deste ano, a Delegação Centro, mais propriamente a dirigente Matilde Correia foi contactada pela Avó da Sofia, com quem esta vivia, que nos solicitou ajuda para o pagamento do funeral da menina, pois não tinha posses para o mesmo, nem ajuda da Segurança Social, pois a Sofia tinha começado a trabalhar há pouco tempo e com poucos descontos ainda.

Assim, foi decidido abrir uma campanha de "crowdfunding", ou seja, de angariação de fundos. Em apenas 2 dias conseguimos angariar os 2.000€ necessários para fazer face à despesa de proporcionar um funeral digno à Sofia. Recebemos cerca de 60 doações de valores diferentes, que fizeram a diferença para esta família e mostraram que a APIR e os seus amigos dizem "presente" quando se trata da solidariedade ao próximo.

A 7 de março recebemos a seguinte mensagem da D. Maria Alzira Marques: «O grupo APIR merece cada cêntimo que os associados ajudam. Eu falo porque já fui uma das pessoas a ser ajudada. Bem-haja quem ajuda. Beijinhos para todos. Avó da Sofia»

Não podemos trazer a Sofia de volta, mas todos juntos conseguimos amenizar um pouco a dor desta família. Obrigado a todos os que contribuíram e nos ajudaram a divulgar esta causa. ■

Marta Campos

População imunocomprometida e Covid-19

Numa organização conjunta entre a APIR e a Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas (LPCDR), com o apoio da AstraZeneca, realizou-se no passado dia 8 de fevereiro, na Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP), uma sessão sobre o tema "Covid-19 e a população imunocomprometida: uma comunidade em risco".

Este encontro reuniu médicos, representantes de associações de doentes e especialistas em saúde. José Miguel Correia abriu a sessão com a apresentação de um "call to action", uma iniciativa da International Immunocompromised Advocacy Network, que se traduziu num documento subscrito, em Portugal, pela APIR e LPCDR, que visa apelar para uma maior atenção à população imunocomprometida. Este documento tem como foco cinco pontos principais:

- a definição de quem é considerado imunocomprometido e a determinação do número de pessoas nesta situação;
- o apelo a um melhor acesso às vacinas contra a Covid-19 e aos medicamentos para as pessoas imunocomprometidas;
- o apelo aos decisores políticos para que definam estratégias claras para a proteção dos imunocomprometidos e que continuem a comunicar publicamente as estatísticas sobre a Covid-19;
- o apelo ao reconhecimento da importância das intervenções não farmacêuticas na prevenção das infeções por Covid-19;
- o apelo a coligações mais fortes entre as comunidades imunocomprometidas.

Ana Rita Pedro, investigadora da ENSP, apresentou as conclusões de um estudo que entrevistou médicos, gestores de saúde, decisores políticos, especialistas em saúde pública, membros de sociedades médicas e de associações de doentes, em busca de um consenso sobre o tema da vulnerabilidade dos imunocomprometidos. Filipe Froes, pneumologista na ULS Santa Maria, referiu que, "depois do fim da pandemia, o SARS-CoV-2 continua, e que há populações que correm um risco acrescido. Salientou ainda a importância das variantes da Covid-19 e a necessidade de adaptação a esta doença que é evolutiva. Luís Graça, coordenador da Comissão Técnica de Vacinação contra a Covid-19, fez um retrato do cenário da vacinação em Portugal, recordando que "a duração da proteção adquirida com a vacinação diminui com as novas variantes", tendo as doses adicionais a capacidade de "aumentar essa proteção".

Seguiu-se o debate, moderado por Elsa Mateus, presidente da LPCDR, e que reuniu Cristina Jorge, presidente da Sociedade Portuguesa de Transplantação, Filipa Branco, da

Plataforma Saúde em Diálogo, e Gonçalo Cristóvão, médico infeciologista. Neste debate concluiu-se a necessidade de mais dados, assim como a importância do reforço da informação sobre a Covid-19, sobretudo para ajudar a eliminar alguns dos mitos que persistem na população.

Por fim, Carla Pereira, chefe de Divisão de Planeamento e Melhoria da Qualidade da DGS, encerrou a sessão com a confirmação de que tanto a vigilância como a monitorização no que diz respeito à Covid-19 se mantém na DGS, reconhecendo a necessidade e importância dos dados, bem como algumas limitações de acesso. Reforçou ainda a necessidade de melhorar a comunicação com a população em geral, o que pode passar por uma maior colaboração com as associações de doentes. ■

Marta Campos

Conferência "Centros Privados de Diálise e SNS: Parceria Estratégica para Portugal"

No dia 21 de fevereiro a APIR esteve presente nas instalações da SIC/Expresso, em Paço de Arcos, para participar numa conferência do ciclo "Repensar a Saúde", dedicada ao tema "Centros Privados de Diálise e SNS: Parceria Estratégica para Portugal".

A conferência foi iniciada pela Dra. Sofia Correia Barros, Presidente da ANADIAL (entidade organizadora), evidenciando o papel que as clínicas desempenham no tratamento de 90% dos doentes em hemodiálise em Portugal e a importância da criação do preço compreensivo em 2008, na altura um acordo pioneiro e inovador, mas cujo valor, no entanto, não tem acompanhado a evolução da medicina, da inflação e dos aumentos dos bens e serviços associados ao tratamento, desde que foi implementado. O preço compreensivo surgiu por proposta dos centros privados de tratamento, para fazer face às despesas inerentes à hemodiálise, incluindo recursos humanos, medicação, consultas, exames de diagnóstico e apoio psicossocial. Este valor é fixo e igual para todos os doentes, independentemente da sua condição socioeconómica e terapêutica.

Seguiu-se a apresentação do estudo "Preço compreensivo da hemodiálise em Portugal", pelo Prof. Eduardo Costa, da NOVA School of Business and Economics e especialista em Economia da Saúde, o qual é demonstrativo da importância da atualização do preço compreensivo, para que haja um contínuo e correto acompanhamento do doente, quer no acesso à evolução natural da ciência e consequentemente dos tratamentos, quer na prestação dos restantes cuidados inerentes à doença, nomeadamente no que diz respeito ao efetivo acompanhamento psicossocial do doente e da sua família.

O debate teve a moderação da jornalista Marta Atalaya e participaram o Prof. Edgar Almeida, Presidente da Sociedade Portuguesa de Nefrologia, a Dra. Marta Campos, Coordenadora da APIR, o Dr. Rui Filipe, nefrologista em representação da ANADIAL e o Prof. Eduardo Costa. Concluindo-se que, em Portugal, apesar do tratamento da doença renal ser de excelência, é necessário olhar para a doença renal de forma holística, promovendo o diálogo entre o SNS e os prestadores privados, agilizando e modernizando os acordos, de forma a que os mesmos acompanhem a evolução científica, tecnológica e económica. ■

Susana Gaudêncio

Simpósio "Longevidade e Qualidade de Vida"

No dia 31 de janeiro, a Sala dos Actos da NOVA Medical School – Faculdade de Ciências Médicas, em Lisboa, foi palco do Simpósio "Longevidade e Qualidade de Vida – Desafios Emergentes", uma iniciativa conjunta da Diaverum Portugal, da NOVA Medical School e da Nestlé Health Science Portugal. O evento reuniu profissionais de saúde, académicos, e especialistas da área para discutir e debater as complexidades do envelhecimento saudável, num mundo em que a expectativa de vida continua a aumentar.

O simpósio contou com quatro momentos de debate e reflexão sobre a atual realidade social e as respostas clínicas e sociais necessárias para uma intervenção adequada às necessidades da terceira idade. José Miguel Coreia foi convidado para o painel designado "Um novo modelo para a gestão integrada da DRC: realidade ou ficção, em conjunto com o Dr. Francisco Ramos e a moderação de Mónica Silva, Diretora Nacional de Enfermagem da Diaverum. Neste espaço foram debatidas novas formas de apoiar o doente renal crónico nas diversas fases da sua vida, tentando compatibilizar as múltiplas comorbilidades que frequentemente estão associadas e proporcionando a melhor qualidade de vida possível.

Todos os palestrantes concordaram que a longevidade é um tema cada vez mais prevalente na nossa sociedade e traz consigo oportunidades e desafios únicos que exigem uma resposta proativa e coordenada por parte de todos os envolvidos. A APIR agradece o convite e felicita toda a organização. ■

Marta Campos

Pequeno-Almoço Temático

Na semana do Dia Mundial do Rim, a APIR foi convidada pela empresa farmacêutica Boehringer Ingelheim para ajudar a dinamizar um pequeno-almoço temático para os seus funcionários. Esta é uma iniciativa nova na empresa, que pretende dar a conhecer as suas áreas terapêuticas aos funcionários que têm um papel de retaguarda e de menor contacto direto com os produtos que investigam e comercializam.

A doença renal crónica é precisamente uma das áreas prioritárias da BI e tivemos o privilégio de poder ajudar a dar pontapé de partida a esta iniciativa inovadora. Assim, a Dra.

Noélia Lopez dos Santos, nefrologista, apresentou aos colegas o que é esta patologia e as limitações associadas a cada fase da doença e às diversas modalidades de tratamento.

De seguida, a nossa colega Sónia Cartaxeiro foi convidada a partilhar o seu testemunho e todas as fases da doença por que já passou. A Dra. Noélia foi complementando as palavras da Sónia com algumas informações de carácter técnico-científico, tornando-se assim uma palestra mais rica, que não deixou ninguém indiferente.

A história de superação e de vontade de viver da Sónia comove as pessoas que a ouvem e, neste caso, ajuda a tornar real o trabalho que desempenham todos os dias, a dar um rosto a esta doença e a motivar para cada vez termos mais investigação nesta área e mais opções terapêuticas. ■

Marta Campos

Reunião SPT sobre medicamentos em proximidade

No dia 15 de março de 2024, entre as 15h30 e as 19h00, decorreu no Hotel Coimbra Aeminium, um Fórum Aberto de Transplantação, subordinado ao tema "Imunossupressores na farmácia comunitária: Como operacionalizar?" organizado pela Sociedade Portuguesa de Transplantação (SPT).

Este fórum tinha como objetivos discutir e debater algumas ideias sobre a operacionalização da dispensa de imunossupressores nas farmácias comunitárias, como forma de dar resposta ao Decreto-Lei nº 138/2023 de 29 de dezembro do ano passado.

Apesar da publicação em Diário da República, no dia 14 de março da Portaria n.º 106/2024, que regulamenta o referido Decreto-Lei, a reunião aconteceu conforme previsto e debateram-se alguns aspetos importantes para profissionais e utentes do Serviço Nacional de Saúde.

A Presidente da SPT, Dra. Cristina Jorge, deu início à reunião, começando por apresentar os resultados do inquérito sobre distribuição de medicamentos em regime de proximidade e ao qual responderam a APIR – Associação Portuguesa de Insuficientes Renais, o GDTP (Grupo Desportivo de Transplantados de Portugal), a ADRP (Associação de Doentes Renais de Portugal), a Hepaturix (Associação Nacional das Crianças e Jovens Transplantados e/ou com Doenças Hepáticas) e a ATPP (Associação de Transplantados Pulmonares de Portugal).

Os doentes que responderam ao questionário apresentaram como sugestões de melhoria:

- Diminuição da burocracia e aumento da acessibilidade;
- Melhorar a comunicação, utilizando sistemas de alerta, por exemplo;
- Melhorar a comunicação entre o médico e o farmacêutico;
- Melhorar a gestão de stocks, enviando a medicação a tempo;

De notar que alguns dos doentes que responderam ao inquérito estiveram a usufruir de projetos de distribuição de medicamentos em proximidade fruto dos constrangimentos que existiram na altura do COVID.

Quanto aos profissionais de saúde, quando inquiridos sobre estes programas, as dificuldades mais apontadas são a burocracia, a lentidão dos sistemas de informação e os horários dos serviços farmacêuticos hospitalares, que dificultam a satisfação das necessidades dos doentes.

Portanto, também os profissionais que trabalham nestas áreas consideram uma boa solução a distribuição em proximidade, antevendo apenas que é necessário otimizar a comunicação entre a farmácia hospitalar e a farmácia de oficina (farmácias de proximidade).

Para todos, é indiscutível que a distribuição de medicamentos em proximidade teria e tem um impacto positivo e indiscutível na qualidade de vida dos doentes

A não esquecer que, segundo a portaria publicada a 14 de março:

- O doente só é elegível para entrar neste programa depois da medicação estar estabilizada.
- Os encargos são da responsabilidade da unidade hospitalar que acompanha o doente, e não do doente.
- As farmácias de oficina que estiverem dispostas a entrar neste programa têm de se registar no Infarmed e a lista destas farmácias tem de estar disponível no site.

Até ao final do primeiro semestre de 2024 deverá estar concluída a operacionalização deste programa para todos os Hospitais do SNS. De notar que cada Hospital fará o seu próprio regulamento, pois "Os procedimentos para implementação do regime devem ser concretizados em regulamento, a aprovar pelo órgão de gestão da unidade hospitalar responsável pela prescrição e pela dispensa dos medicamentos, a publicar na página oficial da unidade hospitalar".

Aguardamos então para saber como é que os gestores dos hospitais responsáveis pelo fornecimento destes medicamentos equacionam a sua distribuição aos doentes que deles necessitam e em quanto tempo operacionalizam essa mesma distribuição. ■

Matilde Correia

Donativo Astrazeneca

A empresa farmacêutica AstraZeneca realizou um concurso interno para os seus colaboradores, em que a equipa vencedora poderia atribuir um donativo a uma entidade à sua escolha. Este concurso era inerente ao projeto intitulado "THE KIND Bet LOKELMA".

Dada a proximidade que temos com esta empresa e o facto de a doença renal ser uma das áreas terapêuticas em foco, a APIR foi a entidade contemplada com um donativo no valor de 2.000€.

No dia 26 de janeiro, realizou-se a entrega simbólica do cheque na nossa sede, pela equipa vencedora da AstraZeneca, a quem mais uma vez agradecemos terem-se lembrado de nós! ■

Marta Campos

CONSULTAS DE PSICOLOGIA

DRA. VILMA MARTINS
CONSULTA PRESENCIAL E ONLINE

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE-NOS
218 371 654 | 960 073 182 | apir@apir.org.pt

Associação Portuguesa de Insuficientes Renais

ENTREVISTA

Enf. Dilar Costa

Enfermeira

Dilar Costa, natural do Funchal, é enfermeira há 35 anos. Atualmente é enfermeira gestora do setor de internamento do Serviço de Nefrologia e Transplantação Renal da Unidade Local de Saúde Santa Maria, em Lisboa. Licenciou-se em Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem São José de Cluny, começando aí o seu percurso académico. Pelo caminho, uma Licenciatura em Sociologia, duas Especialidades em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria e em Enfermagem Médico-Cirúrgica, um Mestrado em Intervenção Sócio-Organizacional da Saúde e um Doutoramento concluído com Distinção e Louvor na Universidade de Lisboa, em parceria com a Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, com o tema "Enfermagem e utentes com VIH: da vivência da transição à promoção de processos adaptativos". Na sua experiência profissional em enfermagem passou por várias áreas, mas atualmente é aos doentes renais que dedica a sua atenção diária. Autora de várias publicações, deixa-nos vários temas para a nossa conversa.

Para começar, o que a levou a escolher a Enfermagem como profissão e que caminhos a trouxeram até à Nefrologia?

Escolhi a Enfermagem como profissão por diversas razões. Em primeiro lugar, por considerar importante apoiar os mais vulneráveis e contribuir para o bem-estar da comunidade. A Enfermagem oferecia-me a oportunidade de estar diretamente envolvida no cuidar as pessoas nos momentos de maior vulnerabilidade e necessidade.

Em segundo lugar, a área da saúde sempre me fascinou, particularmente a complexidade do ser humano e as ciências de enfermagem. Por outro lado, sendo a enfermagem uma profissão dinâmica e em constante evolução, atrai-me, pois sempre haverá oportunidades de aprendizagem e de desenvolvimento profissional.

Quanto ao meu caminho até à Nefrologia, foi o resultado de uma combinação de interesse pessoal e de oportunidades profissionais.

Além disso, a Nefrologia é uma área desafiadora e gratificante.

Como enfermeira, acredito que a minha intervenção contribui para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar deste grupo específico, através de uma abordagem humanizada e centrada no doente e família. Num mundo onde a saúde é cada vez mais reconhecida como um direito fundamental, podemos garantir que os doentes renais recebem o suporte necessário para enfrentar os seus desafios de forma digna e respeitosa.

Isso implica não nos focarmos somente nos cuidados médicos, mas também em compreender as necessidades individuais de cada doente e oferecer um suporte emocional e psicossocial adequado. Ao defender estes princípios, a nossa ação vai além da componente física, estendendo-se ao campo das preocupações e dificuldades emocionais que acompanham a doença renal.

Na sua opinião, quais são os desafios específicos enfrentados pelos enfermeiros de Nefrologia em comparação com outras áreas da enfermagem?

Como nas outras áreas de enfermagem, os enfermeiros da área da Nefrologia enfrentam desafios complexos na gestão da doença renal, se pensarmos na carga clínica e no impacto social da doença. Quanto a este último ponto, as incapacidades e limitações causadas pela doença impõem ao enfermeiro intervenções complexas decorrentes da própria patologia. Identicamente, as repercussões emocionais da doença criam a necessidade de intervir cada vez mais nessa esfera. A especialização na área da enfermagem nefrológica, e atualmente na doença crónica, traz consigo mais valor em saúde para o doente renal.

Do ponto de vista epidemiológico e de mortalidade, e de acordo com os dados internacionais sobre a prevalência da doença renal no mundo, estima-se que até 2040 esteja entre as cinco principais causas de morte a nível mundial, pelo

que o investimento na promoção da saúde renal ao longo do percurso do doente com DRC é um campo fundamental para os enfermeiros que trabalham nesta área.

A aplicação da tecnologia e de ferramentas digitais são atualmente áreas desafiantes para o enfermeiro nefrológico, sobretudo se pensarmos o quanto podem facilitar a acessibilidade do doente aos tratamentos e a sua proximidade ao Sistema de Saúde. A tele-enfermagem, planos individuais de cuidados, cuidados integrados, são campos de grande estímulo para a enfermagem nefrológica. A educação e empoderamento do doente e família são também áreas desafiantes pela sua complexidade e dificuldades. A gestão de casos e a continuidade de cuidados entre os diversos contextos de saúde é um grande desafio, se considerarmos a separação entre as clínicas e os hospitais no que respeita à continuidade de cuidados, principalmente quando se defende a gestão integrada da doença. Outro grande desafio para o enfermeiro nefrológico é o trabalho com a comunidade, particularmente no campo da literacia sobre a doença renal.

Pensa que o papel dos enfermeiros nas equipas multidisciplinares nesta área tem mudado ao longo do tempo? O que falta ainda fazer?

O papel dos enfermeiros nas equipas multidisciplinares na área da Nefrologia tem evoluído ao longo do tempo. Algumas mudanças notáveis incluem trabalhar em equipas multidisciplinares. As tendências internacionais indicam uma mudança de paradigma nos Cuidados de Saúde e o trabalho multidisciplinar desafia-nos a assumir novos papéis. A perceção dos doentes sobre o nosso trabalho também tem mudado ao longo do tempo e penso que, atualmente, somos percecionados como elementos-chave dos cuidados de saúde. Os próprios enfermeiros reconhecem cada vez mais a relevância do seu papel no cuidar a pessoa com doença renal.

Desafios a superar: Precisamos de participar mais efetivamente nas decisões, no planeamento e na coordenação dos cuidados; desenvolver a investigação na área da Nefrologia; envolvermo-nos mais na elaboração de "guidelines" ou de boas práticas, o que, na área da Nefrologia, é indubitavelmente um campo a explorar.

Qual é a importância da educação do doente renal e qual o papel do enfermeiro nesta área?

A importância da educação do doente com doença renal é fundamental para o capacitar a entender a sua condição, participar ativamente no seu próprio cuidado e tomar decisões informadas sobre o seu estilo de vida e tratamento. O papel do enfermeiro nesta área é essencial, pois somos nós quem mais contacto próximo e contínuo tem com os doentes e as suas famílias na trajetória da doença renal.

Ao educar os doentes com doença renal, desempenhamos várias funções capitais, nomeadamente: informar sobre a doença, o que ajuda o doente e a sua família a compreenderem melhor a sua condição e tomarem medidas proativas na gestão da sua saúde; orientar sobre o tratamento e o

autocuidado, promover a adesão ao tratamento, suporte emocional e psicossocial, empoderar o doente e a família. Pode-se afirmar que o nosso papel no campo da educação para a saúde é basilar para capacitar o doente e a família a enfrentarem os desafios associados à doença renal, aspeto que trabalhamos diariamente na nossa unidade.

Que recomendações dá aos seus doentes para melhor gerirem a sua doença crónica?

A gestão eficaz de uma doença crónica envolve uma abordagem holística e colaborativa que merece algumas recomendações:

• Conhecimento da doença: Sublinho a importância de os doentes se informarem sobre a sua condição. A literacia na doença renal confere-lhes os recursos informacionais para melhor lidarem com a sua situação de doença.

• Parceria de cuidados: Reforço da necessidade de serem parceiros ativos, questionando e compreendendo o plano de cuidados/tratamento, assunto interligado com a literacia na doença renal.

• Estilos de vida saudáveis: Fomentar a adoção de hábitos saudáveis, tais como alimentação equilibrada, exercício físico regular, sono adequado, evitação do tabaco e redução do consumo de álcool.

• Adesão ao tratamento: Aqui, a reconciliação terapêutica assume preponderância para prevenir a omissão de tomas ou o incumprimento terapêutico, questão por nós assumida na alta clínica.

• Relação enfermeiro-doente: Discuto sempre com o doente a importância de participar ativamente nas decisões sobre o seu tratamento. • Rede de apoio: Abordo com o doente a importância de envolver o cuidador de referência e a necessidade de partilhar as informações sobre a sua doença e sinais de alerta.

• Gestão do stress e bem-estar emocional: Destaco a necessidade de os doentes procurarem apoio psicoterapêutico ou de fazerem parte de um grupo ou de uma associação para doentes renais, como meio de gerir o stress, obter informação fundamentada e cuidar do seu bem-estar emocional. No nosso caso em particular, posso considerar que somos privilegiados, uma vez que temos um enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiatria que trabalha com os doentes as questões emocionais.

No seu estudo sobre a importância do exercício físico em doentes renais, quais foram as principais conclusões?

As conclusões do estudo corroboram com as evidências presentes na literatura, destacando a melhoria da função renal, controlo da pressão arterial, redução da ansiedade e melhoria da capacidade funcional e saúde global do doente renal. O impacto do exercício físico nestes parâmetros é reconhecido como um elemento importante na gestão da doença renal, trazendo benefícios significativos para os doentes. Nesse contexto, a intervenção do enfermeiro de reabilitação é fundamental no planeamento e execução de programas de exercícios personalizados e supervisionados, garantindo segurança e eficácia em cada doente.

Quais são as suas perspetivas de futuro em relação à enfermagem nesta área?

As minhas perspetivas de futuro em relação à enfermagem na área da Nefrologia são otimistas e apontam para uma evolução contínua e melhoria da qualidade dos cuidados. Há algumas perspetivas que considero importantes:

• Avanços na área da tecnologia: O desenvolvimento de novas ferramentas e sistemas de monitorização dos doentes, administração de tratamentos e gestão de dados clínicos trarão grandes avanços neste domínio.

• Ênfase na prevenção e promoção da saúde: Penso que haverá tendência para apostar mais na prevenção e promoção da saúde renal, com iniciativas voltadas para a identificação precoce dos fatores de risco, intervenções para retardar a progressão da doença e educação da comunidade. Neste âmbito, a Inteligência Artificial aplicada à saúde é promissora, na medida em que permite a análise de grandes conjuntos de dados que podem identificar padrões, ajudar na previsão da progressão da doença e também no seu evitamento mediante intervenções.

• Abordagem centrada no doente: Uma abordagem que reconhece as necessidades individuais, preferências e valores dos doentes e das suas famílias. Isso inclui uma comunicação empática, cuidado personalizado e apoio emocional ao longo do percurso da doença. Esta abordagem tem sido implementada no sistema de saúde, embora ainda em fase embrionária em alguns contextos.

• Desenvolvimento profissional: Os enfermeiros nefrológicos terão mais oportunidades de desenvolvimento profissional e de educação continuada para melhorar as suas competências e obter conhecimento especializado e liderança na prestação de cuidados de enfermagem de elevada qualidade nesta área.

• Investigação e inovação: A investigação na área da enfermagem nefrológica continuará a impulsionar a inovação na prática clínica, com estudos que exploram novas abordagens de tratamento, melhores práticas de cuidados e eficácia de intervenções específicas de enfermagem. Por exemplo, a aplicação da Inteligência Artificial, como já mencionei anteriormente, e da "Machine Learning", tem o potencial de ajudar os enfermeiros a identificar doentes em risco de DRC e a implementar intervenções numa fase precoce. Pode ainda ajudar a personalizar cuidados individuais para cada doente, entre outras inúmeras possibilidades.

Em suma, vejo um futuro promissor para avanços contínuos da enfermagem na área da Nefrologia, que visam melhorar os resultados para os doentes e promover uma prática de enfermagem de excelência.

Tem alguma história curiosa ou gratificante da sua experiência profissional que gostasse de partilhar?

No domínio da minha vida profissional, os momentos mais gratificantes relacionam-se com a partilha de experiências de vida com pessoas com doença renal e com familiares a experienciar essa situação. Ao conhecer os seus percursos de vida, aprendi a escutar o doente, a compreender as suas necessidades específicas e a fornecer apoio de forma mais eficaz.

Ao ouvir as suas histórias, pude ganhar uma perspetiva mais ampla sobre os impactos físicos, emocionais e sociais da doença renal. Isso ajudou-me a adaptar a minha abordagem e a oferecer um suporte mais personalizado e holístico, levando em consideração não apenas as necessidades médicas, mas também as necessidades emocionais e psicossociais.

Essas experiências foram também enriquecedoras, na medida em que me permitiram contribuir de maneira significativa para o bem-estar e a qualidade de vida de pessoas que estão vivendo desafios de saúde complexos e difíceis. ■

Jogos Europeus para Transplantados e Dialisados em Lisboa

O GDTP – Grupo Desportivo de Transplantados de Portugal anunciou que os Jogos Europeus para Transplantados 2024 (ETSC 2024) serão realizados em Lisboa, entre 21 e 28 de julho de 2024.

Este campeonato internacional é uma organização conjunta da European Transplant & Dialysis Sports Federation e da European Heart and Lung Transplant Federation e consiste numa semana de competição multidesportiva entre recetores de transplantes de órgãos sólidos e de células hematopoiéticas, pessoas em diálise e dadores. Este ano espera reunir cerca de 500 participantes provenientes de mais de 25 países europeus.

São aceites inscrições a partir dos 12 anos e não há limite de idade. Devem ter autorização médica para praticar, mas não é necessário ser praticante federado nem é exigido determinado nível de performance desportiva. É preciso motivação, boa disposição e vontade de conviver!

As modalidades disponíveis são: mini-maratona de 5 Km, badminton, basquetebol 3x3, ciclismo, dardos e setas, golfe, petanca, padel, natação, ténis de mesa, ténis, bowling, atletismo, duatlo e triatlo virtual e voleibol.

O ETSC 2024 será uma oportunidade para mostrar os benefícios da doação de órgãos e uma verdadeira celebração do dom da vida.

As inscrições já estão abertas e realizam-se até ao final de maio. Mais informações em https://www.eu-tsc.org/ ou junto do GDTP. ■

Rim de porco transplantado pela primeira vez num paciente vivo

Depois de várias experiências em recetores em morte cerebral, assistimos no passado mês de março a mais um avanço notável e uma grande esperança para quem espera por uma alternativa à diálise. No dia 16 de março realizou-se no Massachusetts General Hospital, em Boston, nos EUA uma cirurgia pioneira, em que um rim geneticamente modificado de um porco foi transplantado, pela primeira vez, num paciente vivo. O paciente, um homem de 62 anos, sofre de diabetes tipo 2 e hipertensão há vários anos. Foi submetido a um primeiro transplante em 2018, de dador falecido, mas desde maio de 2023 que estava novamente em diálise. Desde essa altura que tinha problemas sucessivos com o seu acesso vascular, o que afetava muito a sua qualidade de vida. A cirurgia e a recuperação foram um sucesso e o paciente já teve alta.

O rim de porco foi geneticamente modificado com recurso à tecnologia CRISPR-Cas9, que elimina genes suínos prejudiciais e adiciona certos genes humanos, de forma a melhorar a compatibilidade com a espécie humana. Para além disso, foram ainda inativados retrovírus endógenos para diminuir os riscos de infeção. O paciente recebeu ainda medicação imunossupressora inovadora.

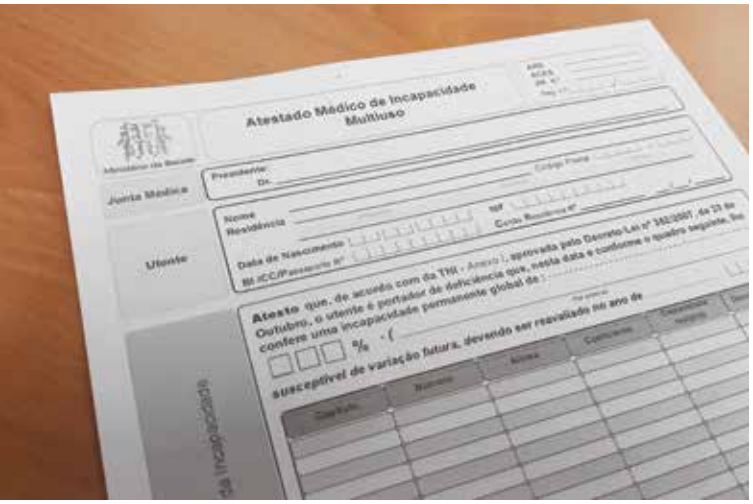
Este hospital já tem uma longa e importante história na inovação no transplante de órgãos, tendo sido o primeiro hospital no mundo a realizar um transplante renal humano com sucesso em 1954.

Deste lado do oceano, louvamos e agradecemos o caminho que a ciência tem vindo a trilhar, mas também a coragem e a abnegação deste paciente, que se dispôs a colaborar para que outros possam um dia ter a

mesma oportunidade. Desejamos as maiores felicidades e que este processo seja um êxito, para que uma nova esperança se abra para os doentes renais. ■

Fonte: massgeneral.org

Validade dos atestados multiusos



Foi publicada a Lei n.º 1/2024, de 4 de janeiro, que estabelece um regime transitório de emissão de atestado médico de incapacidade multiuso para doentes oncológicos e pessoas com deficiência, para efeitos de acesso e manutenção das medidas e benefícios sociais, económicos e fiscais legalmente previstos.

Para efeitos de benefícios sociais, económicos e fiscais, a validade dos atestados médicos de incapacidade multiuso é prorrogada até à realização de nova avaliação, desde que acompanhados de comprovativo de requerimento de junta médica de avaliação de incapacidade ou, quando aplicável, de junta médica de recurso para a correspondente reavaliação, com data anterior à data de validade. ■

Fonte: diariodarepublica.pt

História de uma transplantada

14 de fevereiro é para milhões de pessoas o Dia dos Namorados, mas para a família Paiva de Vila Nova do Ceira, concelho de Góis, trata-se do dia de aniversário da Avó Idália, uma senhora muito especial.

Idália Paiva, que celebra o seu 81.º Aniversário, é transplantada renal há 32 anos, e tem uma história de vida repleta de desafios e superação. Ainda hoje, prestes a tornar-se bisavó, mantém-se ativa, ajudando os filhos no negócio do café/minimercado que sempre manteve com o saudoso marido.

Pequenina, em roupas de luto, com postura discreta e humilde e uma vozinha quase sussurrada que nos convida a aproximar-nos para a escutar, Idália é uma mulher de poucas palavras, mas com muito para contar. À mesa, em família, costuma poupar-se a discursos, antes desfruta discretamente munida de um ténue sorriso da harmonia e comunhão familiar, que assegura ser a mais importante coisa na vida para ela.

Quando inquirida acerca do seu percurso de vida, torna-se inevitável falar do seu percurso de saúde: anos de deslocações a Coimbra para hemodiálise, os profissionais de saúde que a trataram com carinho, pessoas que sucumbiram na sua presença durante tratamentos, o transplante tão desejado, e com ele o aumento da sua qualidade de vida.

Ganhou um "irmão de rim", um senhor de um concelho vizinho que, por coincidência, recebeu no mesmo dia que Idália o outro rim da mesma dadora. Desde essa data e até ao falecimento do senhor, Idália e o "Irmão de rim" deslocaram-se várias vezes ao Santuário de Fátima com as suas respetivas famílias para agradecer a dádiva, e mantiveram sempre contacto regularmente. Idália fala de

todos estes episódios placidamente, aceitando tudo como parte do seu percurso. Nos braços ainda são visíveis as marcas de anos de hemodiálise, inúmeras fístulas. ■

Marta Paiva

As alterações da urina

Um motivo relativamente frequente de ida a consulta de Nefrologia é a presença de alterações na urina. Podem ter sido detetadas pela própria pessoa ou não originarem qualquer sintoma e serem detetadas apenas na análise à urina. Neste caso, denominam-se alterações assintomáticas da urina.

As alterações da urina podem estar presentes há muito tempo, inclusive desde o nascimento, ou podem surgir de novo. No entanto, nem todas estas alterações são motivo de preocupação. Há alterações que são perfeitamente normais e que estão presentes em pessoas sem qualquer doença. Neste caso consideramos que são fisiológicas, ou seja, fazem parte do funcionamento normal do organismo.

As alterações da urina podem ser temporárias, as alterações transitórias, ou estarem presentes de modo permanente, as alterações persistentes. Neste contexto é importante verificar se a pessoa tem o resultado de análises anteriores, mesmo que antigas e com vários anos, de modo a poder comparar os resultados. Poderá também ser necessário repetir análises, realizando análises com intervalos curtos ou mesmo colheitas de urina ocasional em diferentes momentos do dia.

Existem várias análises que podem avaliar as características da urina em pormenor. Na colheita de urina ocasional pode ser realizado teste rápido de urina (tira de teste), análise sumária de urina (urina tipo II), urocultura e observação da urina ao microscópio pelo nefrologista. O teste rápido de urina permite avaliar vários parâmetros da urina, tais como pH, densidade, glicose, presença de eritrócitos (glóbulos vermelhos), leucócitos (glóbulos brancos), proteínas e nitritos. A análise sumária de urina é uma análise mais precisa realizada num aparelho automático. A urocultura demora mais tempo a estar concluída e permite detetar eventuais microrganismos na urina. Dependendo da situação clínica, a presença de microrganismos na urina pode significar apenas colonização, quando não existe reação inflamatória das vias urinárias, ou implicar uma verdadeira infeção. A observação da urina ao microscópio permite detetar e identificar eventuais células (ex.: do trato urinário, cancerígenas), cristais (ex.: oxalato, fosfato, ácido úrico, estruvite, cistina), cilindros (ex.: eritrocitários, leucocitários, granulosos, hialinos) e bactérias. Em caso de necessidade está indicado realizar outros tipos de exames, tais como análises ao sangue, exames de imagem ou mesmo biópsia renal.

As análises de urina permitem não só avaliar parcialmente o funcionamento dos rins, mas também detetar infeções urinárias, infeções sexualmente transmissíveis (ex.: gonorreia, clamídia, sífilis), a causa da existência de cálculos renais, a presença de drogas no organismo, confirmar uma gravidez e diagnosticar ou monitorizar diabetes e cancro das vias urinárias (ex.: bexiga).

Existem vários tipos de colheita de urina. A colheita pode ser realizada no domicílio ou noutro local, como o laboratório ou hospital. O mais frequente é a urina ser obtida através de micção espontânea. Caso a pessoa não colabore ou exista outro motivo a impedir, existem outros métodos de colheita tais como cateterismo vesical (colocação de algália), punção suprapúbica (colher urina através da própria barriga) ou, em caso de crianças, uso de saco coletor pediátrico (fixação de um saco adesivo em redor da região genital). Pode ser realizada uma colheita única de urina num determinado momento do dia, a chamada urina ocasional, ou ser colhida toda a urina produzida num determinado período, habitualmente durante 24 horas.

A primeira urina da manhã é o momento mais indicado para a colheita de urina ocasional e é importante ser bem realizada, de modo a que o resultado seja fidedigno. Na prática deve ser usado um recipiente

esterilizado, habitualmente fornecido pelo laboratório ou farmácia, deve-se lavar e secar bem as mãos, destapar o recipiente sem tocar no seu interior e lavar bem a região urogenital da frente para trás com água e sabão ou tecido embebido em água. Deve ser desperdiçada a urina no início e no final da micção e ser colhida uma porção de urina a meio da micção, o chamado jato médio. O recipiente deve ser bem fechado e introduzido num saco, as mãos lavadas e a amostra de urina colocada no frigorífico e entregue assim que possível no laboratório. Apesar de poder ser usada uma garrafa de água como recipiente, não devem ser usados outros recipientes tais como garrafas ou frascos de refrigerante, xarope ou compota.

É fundamental que a colheita de urina de 24 horas seja bem realizada. Para tal, deve ser desperdiçada a primeira urina da manhã e deve ser registada a hora. De seguida deve ser colhida toda a urina produzida durante o resto da manhã, tarde e noite. A urina da manhã do dia seguinte deve ser colhida até à mesma hora na qual se desperdiçou a urina da véspera. Durante a colheita a urina deve ser bem tapada e guardada num local fresco, idealmente no frigorífico. Por vezes alguns doentes consideram suficiente colher um ou dois litros de urina para o laboratório realizar todas as análises pretendidas. Apesar de esta interpretação poder fazer sentido, na realidade o objetivo é avaliar de que modo o rim funciona num período de 24 horas, e por isso é mesmo necessário colher toda a urina produzida durante 24 horas. Ou seja, na prática deve ser colhida toda a urina das 24 horas, mesmo que corresponda a vários litros.

Importa salientar que existem diferentes tipos de análises possíveis na urina de 24 horas e que algumas implicam que a colheita seja realizada num recipiente especial (ex.: opaco e que não deixe a luz incidir na urina). Nestes casos é habitual estar escrito no papel da requisição quais as indicações necessárias.

As principais alterações da urina são a presença de proteínas na urina, proteinúria, a presença de eritrócitos, hematúria, e a presença de leucócitos, leucocitúria. A quantidade de proteínas que são libertadas na urina é habitualmente muito reduzida, dado que o rim funciona como um filtro que impede as proteínas de passar. Caso exista alguma alteração da estrutura do rim pode ocorrer perda de proteínas na urina. Apesar de não ser obrigatório, a proteinúria pode originar espuma na urina, em particular se for em grande quantidade. Em doenças nas quais a proteinúria varie ao longo do tempo é habitual ser pedido aos doentes para estarem atentos para o eventual aparecimento de espuma na urina. A quantidade de proteínas perdidas na urina pode dar pistas sobre a causa da proteinúria.

Relativamente à hematúria, caso seja visível a olho nu, chama-se macroscópica e a urina terá cor avermelhada. Nesta situação, é frequente assustar a pessoa e motivar uma consulta médica. Apesar de dever ser investigada e a sua causa esclarecida, a presença de hematúria macroscópica não é necessariamente motivo de preocupação. Tudo dependerá da causa que for identificada. Se a hematúria não for visível a olho nu e apenas for detetável nas análises de urina, chama-se hematúria microscópica e é também importante identificar qual a causa.

De salientar que existem algumas doenças que originam perda de eritrócitos e proteínas em simultâneo, a chamada hematoproteinúria. Este achado pode significar que uma zona do rim chamada glomérulo se encontra inflamada, a chamada glomerulonefrite, e é importante identificar bem a causa, de modo que o tratamento seja atempado e possa prevenir a progressão da doença renal. Por outro lado, se a hematúria ou proteinúria forem transitórias, tal pode ser devido a febre, infeção, trauma ou exercício.

Relativamente à presença de leucócitos na urina, habitualmente ocorre no contexto de uma colonização ou infeção urinária, sendo importante identificar o eventual microrganismo que possa estar na origem desta alteração da urina. Pode também ocorrer caso existam cálculos renais, litíase renal, ou em caso de inflamação da zona dos rins onde se encontram os túbulos renais e o interstício renal, nefrite tubulointersticial.

Concluindo, existem diversos tipos de alterações na urina, desde assintomáticas a sintomáticas, de transitórias a persistentes e de fisiológicas a patológicas. No entanto, felizmente existem vários meios de diagnóstico que permitem identificar a causa da alteração e iniciar a abordagem mais adequada a cada situação. ■

Miguel Bigotte Vieira
Médico Nefrologista

CONTRIBUA COM 0,5% DO SEU IRS PARA A
APIR Associação Portuguesa de Insuficientes Renais
NIF: 500 818 924

NUTRIÇÃO

O verão aproxima-se e traz com ele, as temperaturas elevadas, o aumento da transpiração, a sensação de cansaço, as idas à praia ou as férias no campo em família. Muitas vezes, é complicado gerir o abrandamento do dia a dia e adaptarmo-nos às rotinas do verão. Esta sensação é exacerbada pela falta de objetivos e organização dos dias que passam, muitas vezes sem que nos apercebamos dos dias a passar. Um dia pode começar com um plano que rapidamente se transforma noutro, ou dias corriqueiros de praia ou natureza, transformam-se em dias com muitas afazeres ou convívios.

Esta sensação de falta de controlo ou falta de rotina pode condicionar o cumprimento de horários, a vontade de cozinhar e o seguimento de uma alimentação saudável.

Para a ementa desta edição, selecionámos uma salada de ameixa. Efetivamente, as saladas têm alimentos crus e não cozinhados, o que parece contrastar com os objetivos de uma alimentação saudável em situações avançadas, em que é necessário reduzir o consumo de alimentos ricos em sais minerais (reduz-se a quantidade durante o cozimento). Contudo, por ser algo leve e à base de arroz, há bastantes saladas apetitosas e cheias de vitaminas, que devem ser realizadas de vez em quando e que são facilmente embaladas para levar, para que possam ser transportadas para a praia ou o campo. ■

Mariana Tomaz | Nutricionista | 4687N

Salada de ameixa

Informação nutricional por porção (100g):

- **Calorias:** 55,7 kcal
- **Proteína:** 2,3 g
- **Hidratos de Carbono:** 11,2 g
- **Gordura:** 1,56 g (dos quais saturados apenas 0,6g)
- **Sódio:** 20,8 mg
- **Potássio:** 171 mg
- **Fósforo:** 46,2 mg
- **Fibra:** 0,96 g

Ingredientes (4 porções):

• 1 pepino (200g) • 2 aipos (50g) • Hortelã fresca q.b. • 1 iogurte natural (125g) • 1 alface iceberg (300g) • ½ embalagem de rúcula (50g) • Fio de azeite • 2 colheres de sopa limão • Pimenta moída q.b. • 3 ameixas vermelhas • Arroz branco

Preparação:

- Numa panela, refogar a cebola e o alho em azeite
- Cozer arroz branco em lume brando
- Lavar o pepino e os talos de aipo e cortar em fatias finas
- Para preparar o molho, deitar metade do pepino e o aipo num copo liquidificador, juntar 3 a 4 folhas de hortelã, a pimenta moída q.b., metade do iogurte, o sumo de limão e triturar tudo
- Colocar a alface, a rúcula e as fatias de pepino e o aipo
- Lavar as ameixas, eliminar o caroço e cortá-las em gomos finos
- Colocar o arroz com a salada e o molho verde de iogurte e servir

LNEC – Laboratório Nacional de Engenharia Civil

O Laboratório Nacional de Engenharia Civil, I.P., conhecido como LNEC, é uma instituição pública de investigação e desenvolvimento científico e tecnológico de Portugal. É considerado um dos maiores laboratórios de engenharia civil do Mundo e, como tal, exerce a sua ação nos múltiplos domínios da engenharia civil, estando sob a tutela do Ministério das Infraestruturas e Habitação, em articulação com o Ministério da Educação e da Ciência no que respeita à definição das suas orientações estratégicas.

O LNEC foi criado em 1946 a partir de dois organismos distintos: o Laboratório de Ensaio e Estudo de Materiais, organismo com uma sólida vertente experimental em atividade desde 1898, e o Centro de Estudos de Engenharia Civil, unidade de investigação científica criada em 1942, então com a designação de Centro de Estudos de Mecânica Aplicada, que teve como fundador e líder o Eng.º Manuel Rocha, um dos nomes maiores da engenharia portuguesa do século XX e um dos primeiros Diretores do Laboratório.

Desde o início, o LNEC teve como base esta dupla vertente – investigação e experimentação – que se mantém até hoje, como uma das suas principais características e mais-valias.

Até 1952, ano em que foi inaugurado o campus da Av. do Brasil, o LNEC (até esse ano denominado simplesmente "Laboratório de Engenharia Civil") esteve disperso por vários edifícios em Lisboa: o Edifício da Alfândega (onde estava instalado o Laboratório de Ensaio e Estudo de Materiais), o Instituto Superior Técnico (onde operava o Centro de Estudos de Engenharia Civil) e o Pavilhão da Divisão da Hidráulica, instalado nos terrenos da Av. do Brasil, que se mantém até aos dias de hoje em pleno funcionamento.

Construído sobre uma cultura de investigação e transferência de conhecimento e tecnologia, o LNEC foi, desde o início, chamado a colaborar na prossecução de objetivos nacionais, como os primeiros programas de obras públicas, que tiveram início após a II Guerra Mundial (barragens, vias de comunicação, hidráulica fluvial e marítima, grandes estruturas). Mas cedo começou também a sua ação no mundo, com intervenção em todos os continentes, tanto no apoio ao desenvolvimento das províncias portuguesas no Ultramar, como na realização de inúmeros estudos e pareceres, para cerca de 50 países, alguns emblemáticos – como o estudo do alargamento da praia de Copacabana – ação que ainda hoje resulta na participação em dezenas de projetos internacionais, associado a outras entidades nacionais e estrangeiras.

Além de empreender, coordenar e promover a investigação científica e o desenvolvimento tecnológico, tendo em vista o contínuo aperfeiçoamento e a boa prática da Engenharia Civil, é igualmente da sua competência prosseguir o interesse público, através da prestação de serviços de Ciência e Tecnologia a entidades públicas e privadas, nacionais e estrangeiras, contribuindo para a inovação, a disseminação do Saber e a transferência tecnológica.

No âmbito da sua atribuição de assistir o Governo no seguimento das políticas públicas, compete-lhe exercer funções de apoio técnico às entidades que constituem a autoridade nos diversos setores da Administração Pública, em especial no que diz respeito a:

- Qualidade e segurança das obras, de pessoas e bens;
- Proteção e requalificação do património natural e construído; e
- Modernização e inovação tecnológicas, nomeadamente no setor da construção.

As redes e parcerias que estabelece com entidades nacionais e internacionais conferem-lhe a capacidade de promover e dinamizar a globalização da Ciência e do Conhecimento, posicionando-o como parceiro relevante na sua área de atuação.

A atividade do LNEC visa essencialmente os seguintes objetivos:

1. A qualidade, a segurança e a economia das obras;
2. A segurança de pessoas e bens;
3. A proteção e a reabilitação do património natural e construído;
4. A modernização e inovação tecnológicas.

E, como tal, as suas principais atividades repartem-se por três tipos:

1. Investigação e Inovação – atividade de natureza estratégica, desenvolvida em linhas de investigação consideradas prioritárias pelo seu interesse a nível nacional e internacional;
2. Estudos e pareceres por contrato – prestação de consultoria técnica avançada a entidades públicas e privadas, nacionais e estrangeiras;
3. Promoção da qualidade na construção – preparação de especificações, normas e regulamentos, homologação e classificação de novos materiais e de componentes para a construção, observação do comportamento de obras, certificação de empreendimentos da construção, através da "Marca de Qualidade LNEC", e ensaios para apoio à indústria de construção.

Contribuindo, assim, para a criação, desenvolvimento e difusão da investigação em domínios relacionados com a engenharia civil, tais como:

1. Obras públicas: barragens, portos, aeroportos, infraestruturas rodoviárias e ferroviárias;
2. Edifícios;
3. Habitação e urbanismo;
4. Recursos hídricos;
5. Transportes;
6. Materiais, componentes e outros produtos para a construção.

Em complemento às atividades anteriormente descritas, o LNEC desenvolve ações de difusão de conhecimento e formação técnico-científica, através da elaboração de documentos científicos e técnicos, realização de cursos de especialização ou outras ações de formação, organização de reuniões científicas e técnicas nacionais e estrangeiras, complementadas pela atividade editorial e da Biblioteca, que tem como objetivo prioritário o apoio aos estudos de investigação científica e de desenvolvimento tecnológico realizados nesta mesma instituição e que conta com cerca de 158.000 volumes, dos quais 30.000 publicações do LNEC. ■

Joana Gama

SE PRETENDER ADQUIRIR O LIVRO, CONTACTE-NOS POR APIR@APIR.ORG.PT OU 218 371 654.

O LIVRO TEM O CUSTO DE 15€ E JÁ INCLUI PORTES.

CORREIO DOS LEITORES

Eu sou o Vivaldo António, sou Angolano e tenho 25 anos de idade. Há sensivelmente 3 anos fui diagnosticado com Insuficiência Renal Crónica e Anemia num estado alarmante. Tive que ser internado de urgência no mesmo dia, era 20 de outubro de 2021. Quando soube da notícia fiquei em choque, porque era primeira vez que uma coisa do género acontecia comigo e eu não estava psicologicamente preparado. Mesmo assim, no meu interior eu mantinha-me positivo e sensibilizei os membros da minha família a não ficarem tristes, porque eu ficaria bem. Na mesma noite da chegada à Clínica Endiama em Angola, onde fui internado, os enfermeiros notaram que tinha a hemoglobina muito baixa (estava a 6), contudo fiz novos exames para confirmar o que seria. Os primeiros dias foram dolorosos de consciencialização e de tentar perceber "Porquê eu?" e "Porquê comigo?"

Num mês de internamento eu já conhecia quase todos os pontos da clínica, pois passeava de cadeira de rodas e foi nessa fase, em que eu me sentia perdido na dor e no medo e me encontrava em Deus e na coragem, que eu pedia a ele cada dia para melhorar e continuar seguindo em frente. Contudo, no decorrer do percurso eu tive a oportunidade de vir para cá para Portugal, tendo uma consulta marcada na Cruz Vermelha. Por obra do destino, tive oportunidade de começar a fazer tratamento no Hospital Fernando Fonseca e lá tive apoio e orientação dos enfermeiros, que muito ajudaram de como eu devia lidar de forma diferente com esta doença silenciosa. O passo foi aumentando e fui aprendendo com cada detalhe ensinado sobre a DRC (Doença Renal Crónica) e sobre a verdadeira essência da vida.

E, mais uma vez, o destino fez das suas e tive a oportunidade de conhecer APIR e a Sra. Marta Campos e desde o primeiro momento tive um feedback positivo de sua parte. Com o intermédio da APIR consegui dar um grande passo na minha vida, que é trabalhar e tem corrido muito bem o processo de adaptação e de formação. Tenho sempre o apoio e ajuda necessária a todo momento, graças a Deus diariamente na minha caminhada desde o início até agora Deus colocou e tem colocado pessoas na minha estrada de vida.

Vivaldo António

Desafios Cognitivos da Hemodiálise

A hemodiálise é um procedimento vital para milhões de pessoas em todo o mundo, sendo em Portugal cerca de 13 mil os que fazem este tipo de tratamento. No entanto, além dos desafios físicos associados ao tratamento prolongado, emergem preocupações sobre os potenciais impactos na função cognitiva dos pacientes. Este artigo examina a relação entre a permanência em hemodiálise por muitos anos e a possível degradação das capacidades cognitivas.

A hemodiálise é uma intervenção que desempenha um papel crucial na remoção de resíduos tóxicos e excesso de fluidos do corpo, substituindo parcialmente as funções renais comprometidas. No entanto, a natureza repetitiva e prolongada do tratamento levanta questões sobre os seus efeitos cumulativos em áreas não apenas físicas, mas também cognitivas.

Diversos estudos têm examinado a relação entre a hemodiálise a longo prazo e a função cognitiva. Muitos desses estudos sugerem uma ligação entre a permanência prolongada no tratamento e o declínio cognitivo. As possíveis causas incluem a exposição repetitiva a desequilíbrios eletrolíticos, inflamação crónica, bem como episódios de hipotensão associados ao procedimento.

Desafios cognitivos frequentemente observados:

- Declínio da memória: os pacientes que se encontram em tratamento de hemodiálise por muitos anos podem sentir uma diminuição na capacidade de retenção de informação, afetando especialmente a memória de curto prazo.
- Dificuldades de concentração: a concentração e a atenção podem ser comprometidas, tornando as tarefas diárias e a tomada de decisões mais desafiantes.

- Função executiva reduzida: as capacidades executivas, como o planeamento e a resolução de problemas, podem ser prejudicadas, afetando a autonomia e a qualidade de vida dos pacientes.

Mecanismos propostos para a degradação cognitiva:

- Efeito neurotóxico: a acumulação de substâncias como a ureia, resultantes da insuficiência renal, pode ter efeitos neurotóxicos, afetando o funcionamento do cérebro.
- Impacto da inflamação crónica: a inflamação persistente, comum em pacientes em hemodiálise, pode contribuir para o stress oxidativo e a disfunção vascular, afetando negativamente o cérebro.

Abordagens de tratamento e prevenção:

- Monitorização cognitiva regular: incluir avaliações cognitivas periódicas como parte integrante do acompanhamento médico, de forma a identificar precocemente qualquer declínio cognitivo.
- Intervenções psicossociais: implementar intervenções que promovam a saúde mental e o apoio psicológico, com vista a ajudar os pacientes a lidar com o impacto emocional do tratamento de longo prazo.
- Estímulos cognitivos: estimular atividades cognitivas, como jogos mentais e exercícios de memória, pois podem contribuir para a preservação das funções cognitivas.

Conclusão:

A degradação das capacidades cognitivas em pacientes submetidos a tratamento de hemodiálise por muitos anos é uma preocupação significativa. A compreensão desses desafios é crucial para desenvolver estratégias preventivas e intervenções que visem melhorar a qualidade de vida e preservar a saúde mental desses indivíduos. O tratamento de insuficiência renal crónica deve, portanto, não apenas focar na sobrevivência física, mas também abordar integralmente as dimensões cognitivas e emocionais da experiência do paciente.

Eduardo Roxo

OBITUÁRIO

É com profundo pesar que partilhamos a triste notícia do falecimento do nosso amigo, colega e dirigente da direção nacional, Nuno Pedrosa, no passado dia 31/1/2024. O Nuno enfrentou com determinação e grande coragem todos os desafios que a insuficiência renal lhe colocou pelo caminho. Nunca permitiu que isso o impedisse de abraçar a vida. Resiliente e aventureiro por natureza, a sua capacidade de encontrar alegria nas pequenas coisas sempre foi inspiradora. Quem o conheceu sabe que a sua grande paixão era viajar, conhecer o mundo e gostava de partilhar as suas viagens através das redes sociais, mas também aqui na nossa revista Nefrâmea. Pelas palavras do próprio "Sempre fui uma pessoa muito positiva, alegre e bem-disposta, sempre disse para mim mesmo que não me tinha acontecido um azar, mas sim sorte por estar vivo e poder haver tratamento." O Nuno partiu agora para mais uma aventura.

Pela neta do nosso associado José António Cardoso Carloto tivemos conhecimento do seu falecimento no passado dia 30/3/2024, aos 75 anos de idade. Residente no Milharado, era o sócio nº 148-E, um dos primeiros sócios da APIR (desde 14/05/1978). Era acompanhado no Hospital de Santa Cruz e era um dos transplantados renais mais antigo ainda vivo em Portugal. Este ano iria celebrar 39 anos de transplante e, segundo a família, o rim esteve bem até aos últimos momentos.

A esposa do nosso associado Ilídio Madeira informou-nos do seu falecimento no dia 31/7/2023, aos 65 anos. Era sócio desde 2013, residente em Castro Marim e fazia hemodiálise na clínica Nephrocare de Tavira.

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

PROTOCOLOS

Nos últimos tempos a APIR tem vindo a celebrar acordos com parceiros que oferecem condições vantajosas aos seus associados.

Consulte no nosso site as vantagens em pormenor em **www.apir.org.pt/vantagens-dos-socios/**

FARMÁCIAS

1. Farmácia Baptista

Lis Shopping

Rua Dr. João Soares - Fração B

2400-448 Leiria

Loja online: farmaciabaptistaleiria.pt

2. Farmácia d'Arrábida

Desconto de 5% através do código APIR5 na loja online

www.farmaciadarrabida.pt

3. Farmácias GAP

www.farmaciasgap.pt

Farmácia Uruguai

Av. do Uruguai, 18A
1500-613 Lisboa

Farmácia São Mamede

Rua da Escola Politécnica, 82B
1250-102 Lisboa

Farmácia Charneca da Caparica

Rua da Brieira, 4
2820-292 Charneca da Caparica

Farmácia Central – Pinhal Novo

Praça da Independência, 14
2955-220 Pinhal Novo

4. Farmácias Progresso

www.farmaciasprogresso.pt

Farmácia Imperial

Av. Guerra Junqueiro 30B
1000-167 Lisboa

Farmácia Jardim Real

Rua D. Pedro V 123-125
1250-093 Lisboa

Farmácia Almeida Dias

Largo da Graça 38-39 A
1170-165 Lisboa

Farmácia Progresso Benfica

Estrada A-da-Maia 64C
1500-004 Lisboa

Farmácia Progresso Tagus Park

Av. Prof. Aníbal Cavaco Silva
Edf. Qualidade A2 Loja B
2740-296 Oeiras

Farmácia Lazarim

Rua de S. Macário, 780B – Lazarim
2825-159 Caparica

Farmácia Pancada

Rua Dr. Afonso Costa, nº 60,
7750-352 Mértola

5. Farmácias STS

Farmácia Viana Darque

Avenida da Estação, nº 505
4935-278 Viana do Castelo

Farmácia Santos da Cunha

Rua de Abraão, 1 - lote 4
4705-076 Braga

Farmácia Vitória

Guimarães Shopping, loja 101/2
Alameda Dr. Mariano Felgueiras
4835-075 Guimarães

Farmácia Porto

Estrada da Circunvalação, nº 14075
4100-179 Porto

Farmácia Campus S. João

Campus S. João, loja 103/104
Rua Dr. Plácido da Costa, 410
4200-450 Porto

Farmácia do Dragão

Alameda Shop & Spot
Rua dos Campeões Europeus,
n.º 22 - loja 18 4350-414 Porto

Farmácia Moura Glicínias

Centro Comercial Glicínias Plaza,
Loja nº 40
Rua Professor Manuel Estudante
Silva 3810-498 Aveiro

Farmácia Coimbra

CoimbraShopping, Loja 119/121
Av. Dr. Mendes Silva, 211/251
3030-193 Coimbra

Farmácia Maio

LeiriaShopping, Loja 53
IC2 - Alto do Vieiro 2400-441 Leiria

Farmácia Sintra IC19

Rua Francisco Lyon de Castro, 27
2725-397 Sintra

Farmácia Alegro Montijo

Alegro Montijo, Loja 0.21
Zona Industrial do Pau Queimado
Rua da Azinheira – Afonsoeiro
2870-100 Montijo

Farmácia Baptista

Fórum Algarve, loja 0.76
Estrada Nacional 125, km 103
8000-126 São Pedro – Faro

Farmácia do Shopping

Algarve Shopping, Loja 0.162 – Piso 0
Lanka Parque Comercial e Industrial
do Algarve, Lote R, Fração 3
8200-417 Albufeira

6. SimplesFarma

Desconto de 12% em todo o site, mediante ativação do código promocional APIR12
www.simplesfarma.com/pt/

SERVIÇOS DE SAÚDE

7. Absolute Bliss

Rua José Afonso, 25 – Cv. Esq. – Lagos
e Rua da Escola, nº 7 – Parchal
Consultas Online
www.absolutebliss.eu

8. AudiçãoActiva

Lojas em todo o país
www.audicaoactiva.pt

9. Centro Clínico Face a Fase

Praça Alexandre Giusti
45 Porta A - R/C
2635-530 Rio de Mouro
www.faceafase.com

10. Centro Médico D. Dinis

Rua Engenheiro Ferreira Dias,
Lote 107, Loja B, Piso 1,
1950-119 Lisboa
www.cmdd.pt

11. Centro Medular

Rua 5 de Outubro, 5531
4465-082 São Mamede Infesta
www.centromedular.pt

12. Clínica Médica do Restelo

Av. Ilha da Madeira, nº 22A
1400-204 Lisboa
clinicadorestelo.pt

13. Humanize – Cuidados de Saúde

Estrada da Luz, 90 – 7.º E
1600-160 Lisboa
humanize.pt

14. ISJD – Clínica S. João de Ávila

Rua S. Tomás de Aquino, 20
1600-871 Lisboa
www.isjd.pt

15. Malo Clinic

Clínicas em todo o país
www.maloclinics.com

16. Med-link

Rua do Campo Alegre, n.º 1236
4150-174 Porto
www.med-link.pt

17. Mind First

A MindFirst é uma plataforma de terapia online, que disponibiliza o acesso a sessões de psicologia, coaching e mindfulness. Todas as consultas são realizadas online
www.mindfirst.pt

18. Minisom

Lojas em todo o país
www.minisom.pt

19. Nefrovida / Grupo Sanfil Medicina

Unidades de saúde em Coimbra, Alcobaça, Leiria, Pombal, Aveiro e Viseu
www.sanfil.pt

20. Residências emeis

Residências sénior em Chaves, Braga, Maia, Viseu, Cernache, Vila Seca, Póvoa de Santa Iria, Montijo e Azeitão
www.emeis.pt

21. Prime Dental Clinic

Travessa da Fábrica
das Sedas, 22A
1250-108 Lisboa
primedentalclinic.pt

22. Redelab

Postos de análises clínicas
em todo o país.
www.redelab.pt/pt/postos

ÓTICAS

23. Alberto Oculista

Lojas em todo o país
www.albertooculista.com

24. Optivisão

Lojas em todo o país
www.optivisao.pt

25. Óptica Médica Rogério

Lojas no norte do país
opticamedicarogerio.pt

OUTROS

26. 2Light

Rua José Régio, Lj. 1/2
Bloco B – Lj. Dta.
2650-212 Encosta do Sol
www.2light.pt

27. Bioforma

Lojas em Lisboa, Moscavide, Madeira, Porto Santo
e S. Miguel (Açores)
www.bioforma.pt

28. Grupo Calçado Guimarães

Lojas em todo o país e em
www.calcadoguimaraes.pt
Código de desconto na loja online:
CG10APIR22

29. Hotel do Parque

Rua do Serrado
Termas – S. Pedro do Sul
3660-692 Várzea
www.hoteldoparque.pt

30. HSI – Help, Soluções Informáticas

Alameda das Linhas de Torres,
n.º 221/225 – loja 1T
1750-144 Lisboa
www.hsi.pt/hsi

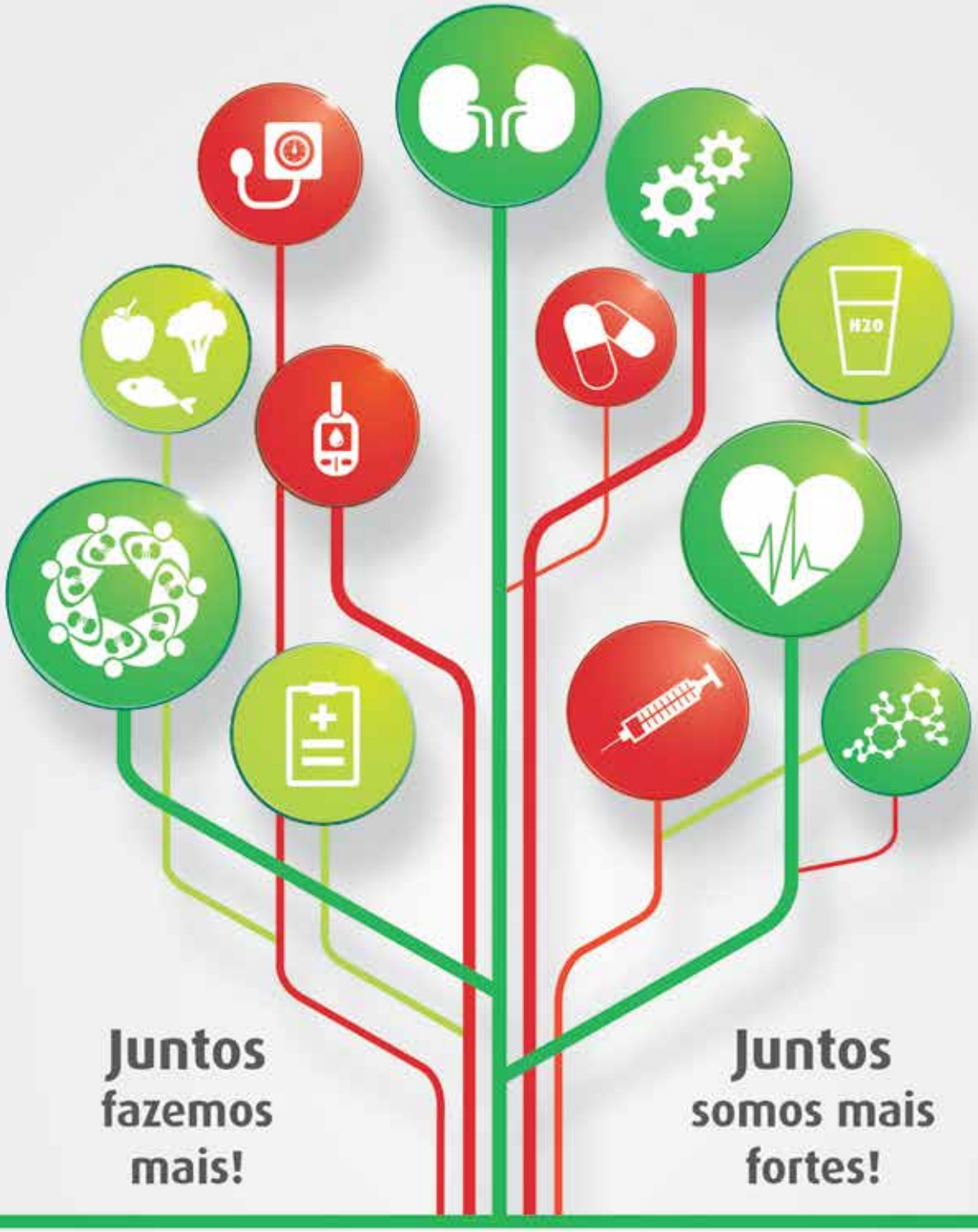
31. Protege Seguros

Rua Marcelino Mesquita, 11 – Loja 9
2745-134 Linda a-Velha
protege.com.pt

32 . Termas de Luso

R. Álvaro Castelões
3050-230 Luso
www.termasdeluso.pt

APIR
Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais
Não importa o quão rápido anda,
mas a força de vontade para nunca parar.
Confúcio



Descubra a Delegação da APIR mais perto de si e conheça a Associação que dá voz aos **DOENTES RENAIS**

www.apir.org.pt | facebook.com/apir.org.pt | instagram.com/apir.org.pt | apir@apir.org.pt

Sede Nacional
Presidente: José Miguel Correia
Sede Social: Rua Luiz Pacheco, Lote 105, Loja B, Bairro das Amendoeiras 1950 – 244 Lisboa
Contactos: 960 073 182 | 218 371 654

Delegação Regional do Norte
Presidente: Eduardo Roxo
Sede Social: Rua do Cerco do Porto, Edifício 2, loja n.º 6 4300-117 Porto
Contactos: 926 515 459 | porto@apir.org.pt

Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo
Presidente: João Augusto Cunha Cabete
Sede Social: Avenida 5 de Outubro, Edifício Bocage, n.º 148 – 4.º L - 2900-309 Setúbal
Contactos: 927 504 447 | 265 525 527 | setubal@apir.org.pt

Delegação Regional do Centro
Presidente: Matilde Correia
Sede Social: Rua de Montarroio, n.º 53, R/c – 3000-287 Coimbra
Contactos: 962 836 129 | 239 828 277 | coimbra@apir.org.pt

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

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

Núcleo de Leiria
Coordenação: Carlos Silva
Contactos: 915 825 049 | leiria@apir.org.pt

Delegação Regional do Alentejo
Presidente: Luís Cecilo
Contactos: 963 731 084 | alentejo@apir.org.pt

Delegação Regional do Algarve
Presidente: Octávio Escolástico
Sede Social: Av. República Federal Alemã, nº 23 - loja Dta. 8000-084 Faro
Contactos: 963 731 077 | algarve@apir.org.pt

Delegação Regional dos Açores
Presidente: Osório Meneses da Silva
Sede Social: Canada Nova, SN (Antiga Escola) 9700-133 Angra do Heroísmo
Contactos: 295 212 211 | acores@apir.org.pt

Delegação Regional da Madeira
Presidente: Sónia Magna Camacho Pimenta
Contactos: 917 667 028 | madeira@apir.org.pt