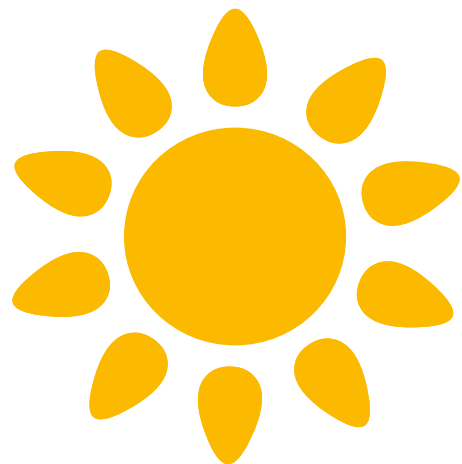




 **hapvida**
saúde pra valer

sinta-se bem



Índice

Bem-vindo ao Sinta-se Bem	05
Funcionamento dos rins	06
Achados clínicos	08
Cuidados	11
Diga NÃO à automedicação!	15
Equipe Multidisciplinar	16
Alimentação	19
Receitas	22





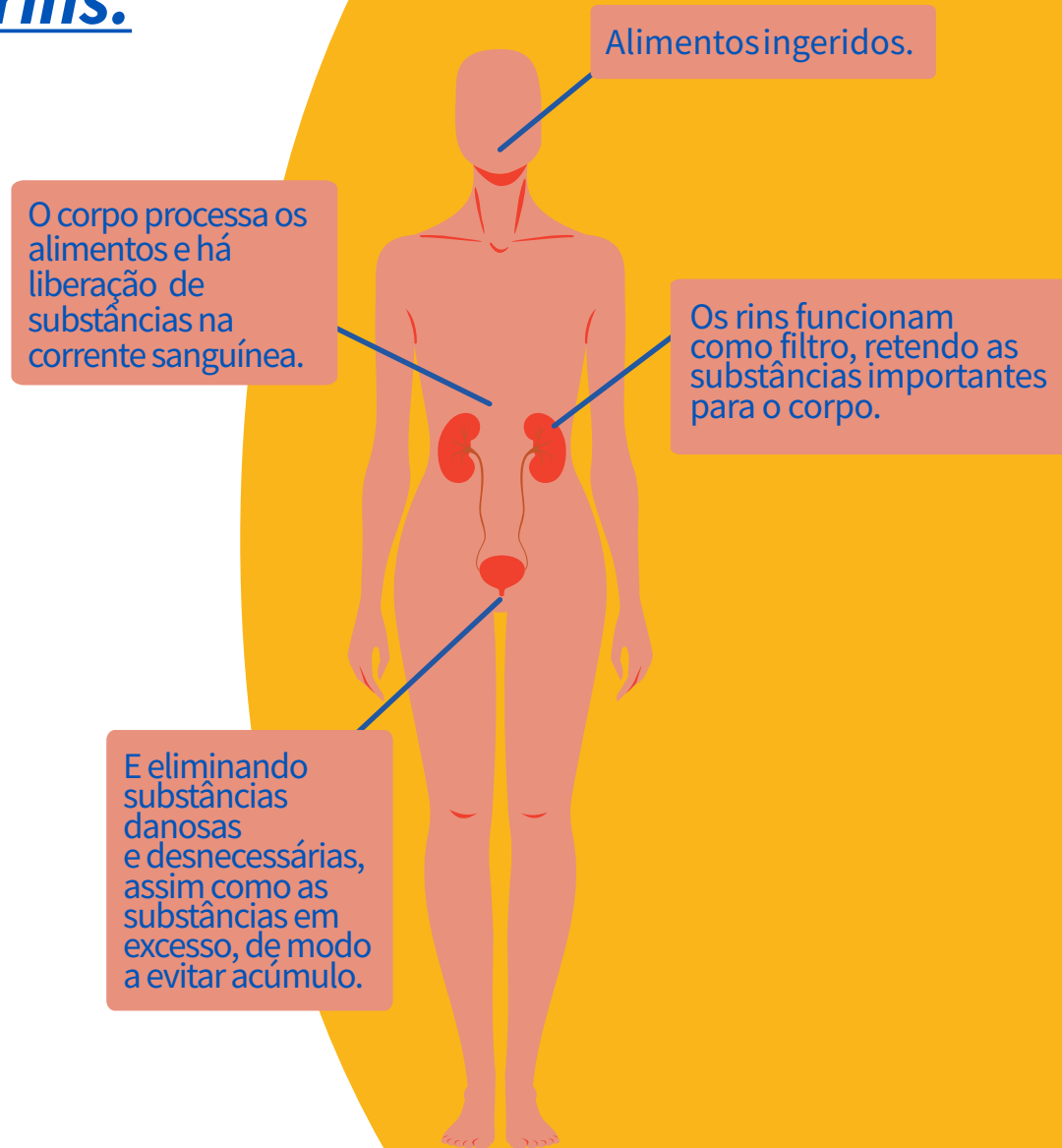
Bem-vindo ao Sinta-se Bem.

Esse é um programa da Hapvida desenvolvido para pacientes com Doença Renal Crônica.

Para cuidar cada vez mais de você e da sua saúde, a Hapvida criou o Sinta-se Bem. O programa visa oferecer um acompanhamento multiprofissional para minimizar possíveis complicações e estimular a adoção de um novo estilo de vida, com hábitos mais saudáveis, para pacientes com Doença Renal Crônica que ainda não estão realizando hemodiálise. O cuidado é conduzido por meio de consultas com o médico Nefrologista e Enfermeiros que realizam o monitoramento dos pacientes que estão em acompanhamento no Programa e que apresentaram alguma intercorrência no intervalo entre consultas.

A Hapvida conta com uma estratégia de captação dos participantes para esse programa por meio da análise dos seus exames feitos na rede própria.





Funcionamento dos rins.



Como saber se seus rins estão saudáveis?

Muitas doenças renais são silenciosas, o que dificulta saber se está tudo certo com nossa saúde. Exames simples são suficientes para identificar alterações nas funções dos rins, como o exame de creatinina, coletado por meio de amostra de sangue, e o exame de urina.





Fique atento caso apareça alguns destes sintomas:

-  Anemia;
-  Pressão Alta;
-  Inchaço nas pernas, tornozelos ou pés;
-  Diminuição na produção de urina.

O que é a Doença Renal Crônica?

Na DRC ocorre uma redução progressiva e irreversível da função renal, podendo serem necessárias terapias substitutivas como a hemodiálise e o transplante renal como medidas de tratamento para evitar complicações. Por isso é importante que você se comprometa com sua saúde e siga todas as recomendações realizadas pela equipe do programa.

Fatores de riscos para Doença Renal Crônica:

-  Diabetes;
-  Hipertensão;
-  Obesidade;
-  Tabagismo.



Achados clínicos

Quando os rins não conseguem realizar suas funções, todo o corpo fica comprometido, devido ao acúmulo de algumas substâncias, como:



Coceira intensa

Fósforo alto:



Dores nos ossos



**Arteriosclerose
(Acúmulo de gordura
nas veias)**

Potássio alto:



**Arritmia/parada
cardíaca (Palpitações)**



Fraqueza muscular



Cansaço

Acúmulo de ureia:



**Acúmulo de líquido
(Inchaço)**



Falta de apetite



Náuseas

O acúmulo dessas substâncias pode ser monitorado por meio de consulta de rotina e exames laboratoriais e controlados por meio de alimentação e orientação da equipe multiprofissional.





Cuidados

Atitudes que protegem seus rins.



1. Monitore sua pressão arterial.



2. Controle o nível de açúcar no sangue (glicemia).



3. Mantenha-se em forma e pratique atividades físicas regularmente.



4. Mantenha sua alimentação saudável e evite o sobrepeso.



5. Evite fumar.



6. Não tome remédios sem orientação médica.



7. Mantenha-se hidratado, seguindo as orientações da Equipe do Programa.

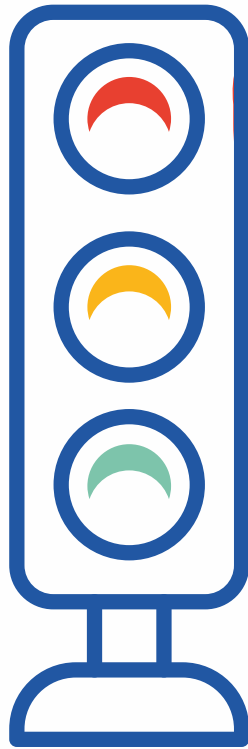


8. Consulte o médico regularmente para acompanhar sua saúde.



Tudo começa com a sua atitude para uma vida melhor.

Por isso, cuide bem da sua saúde e não deixe seus exames chegarem no vermelho.



Glicemia: maior que 126 mg/dL
Pressão: maior que 18/11 mmHg

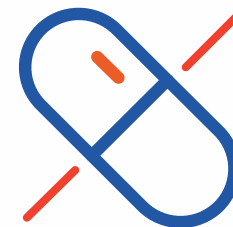
Glicemia: entre 100 e 125 mg/dL
Pressão: até 14/9 mmHg

Glicemia: menor que 100 mg/dL
Pressão: igual a 12/8 mmHg



Diga NÃO à automedicação!

Os rins estão entre os órgãos mais afetados pela automedicação, e os seus já estão enfraquecidos, por isso não utilize medicamentos por conta própria. Essa atitude pode prejudicar ainda mais a função dos seus rins. Consulte sempre a equipe do programa.



Equipe Multidisciplinar

Neste programa, a Hapvida conta com uma equipe preparada para te ajudar a cuidar da sua saúde.

Médico

Profissional que realizará seu acompanhamento, solicitação de exames e orientações por meio da consulta. Esse atendimento poderá ser ofertado de forma presencial ou por teleconsulta, dependendo da sua região.

Enfermeiro

Esse profissional atuará na Central de Gerenciamento e irá monitorar seus exames. Periodicamente, entra em contato por telefone para monitorar sua saúde. Em casos de intercorrências com atendimento presencial em algum ponto de atendimento na rede, ele também entrará em contato para orientações.

Todas as nossas ações tem com o objetivo te ajudar a cuidar da sua saúde e melhorar sua qualidade de vida.





O Nutricionista é o profissional que vai realizar as orientações e esclarecimentos mais direcionadas para sua alimentação. Mantenha suas consultas em dias.

Alimentação

Como os alimentos podem contribuir para o controle da doença renal?

1. Alguns alimentos prejudicam o funcionamento dos rins, por isso evite o consumo de: carnes em geral (principalmente miúdos, salsicha, sardinha, carne de porco, carne seca, linguiça), leite e derivados (queijos, chocolate, iogurte, sorvete), amendoim, castanhas, grãos (feijão, ervilha, soja, lentilha e milho), refrigerantes, cerveja, embutidos em geral (presunto, mortadela, bacon, linguiça, salame, salsicha), atum, bacalhau, conservas (milho, ervilha, azeitona, palmito), manteiga ou margarina com sal, temperos e molhos prontos (tabletes, em pó), sopas e alimentos de pacote (macarrão instantâneo).

Alimentos ricos em fósforo e ureia





2. **Dentre as frutas e legumes, existem também algumas restrições:** melão, frutas secas, kiwi, cupuaçu, banana prata/nanica, laranja-baía, pêra mamão formosa, água de coco, beterraba, tomate, quiabo, abóbora, batata e mandioca cozida.

Alimentos ricos em potássio

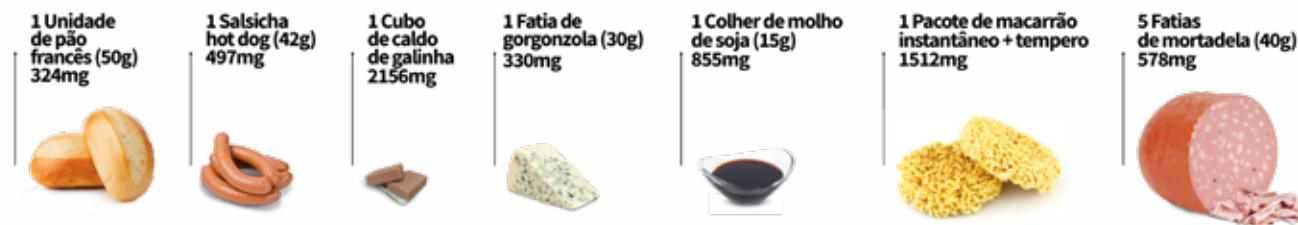


Atenção: A carambola, além de seu conteúdo de potássio, contém uma substância tóxica ainda não identificada, que pode causar desde soluços até coma e morte em pacientes com problemas renais. Portanto, esse alimento deve ser abolido da sua alimentação. De forma geral alimentos ricos em sódio, potássio e fósforo devem ser evitados.

Dica: O cozimento em água reduz em 60% o potássio das frutas e dos legumes. Descasque as frutas ou vegetais, coloque-os em uma panela com bastante água e deixe ferver. Escorra a água do cozimento. Refogue como desejar.

3. Evite o uso do sal! Para as pessoas com mau funcionamento renal, o consumo do sal favorece inchaços, retenção de líquido, ganho de peso e aumento da pressão arterial, situações que precisamos evitar para não ocasionar complicações cardíacas. Os alimentos com maiores teores de sal estão presentes nos alimentos industrializados. Por isso, evite-os! Eles estão presentes nos embutidos em geral (presunto, mortadela, bacon, linguiça, salame, salsicha), sardinha, carne seca, atum, bacalhau, queijos em geral (muçarela, prato, cheddar), conservas (milho, ervilha, azeitona, palmito), manteiga ou margarina com sal, temperos e molhos prontos (tabletes, em pó), sopas e alimentos de pacote (macarrão instantâneo) e sal de mesa.

Alimentos ricos em sódio



Por que a Vitamina D é importante no tratamento?

A Vitamina D é uma importante aliada para facilitar a absorção e o uso de sais minerais como cálcio e fósforo, equilibrando a quantidade deles no sangue. Poucos alimentos são fontes de Vitamina D, entre eles: óleo de fígado de peixe e gorduras de peixes.



Receitas

Pessoas com problemas renais precisam de uma alimentação balanceada e equilibrada.

Para facilitar a sua vida, preparamos algumas receitas fáceis para incluir na rotina. Mas lembre-se: em caso de dúvida, consulte o nutricionista.

Aqui vão algumas dicas práticas de receitas para você incorporar na sua rotina e que são indicadas para pessoas com problemas renais.



Sal de ervas

Aprenda a diminuir o consumo de sal e preservar o sabor.

• Ingredientes:

- ½ xícara de alecrim desidratado;
- ½ xícara de orégano;
- ½ xícara de manjeriço fresco;
- ½ xícara de salsinha;
- ½ xícara de sal.

• Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e guardar em um pote de vidro bem fechado. Utilizar para preparar as refeições.

As ervas podem ser escolhidas de acordo com a sua preferência, desde que sejam naturais.

Caldo de legumes

Um caldo natural, sem excesso de sal.

• Ingredientes:

- 2 litros de água;
- 2 cebolas médias;
- 2 tomates médios;
- 2 cenouras médias;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa cheias de cebolinha picada;
- 1 colher de sopa cheia de salsinha.

• Modo de preparo:

Em uma panela, junte todos os ingredientes. Quando ferver, cozinhe em fogo médio por 30 minutos. Coe e está pronto para usar.

Usar formas de gelo para congelar.

Esse caldo é para ser usado no cozimento de suas refeições. **Não é para tomar!**





Coquetel laxante

Problemas com intestino “preso”? Calma!

• Ingredientes:

- ½ unidade de mamão papaia;
- 1 colher de farelo de aveia ou de trigo;
- 1 laranja;
- 1 unidade de iogurte natural desnatado;
- 1 maçã.

• Modo de preparo:

Retire as cascas e as sementes.

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária.



Água saborizada

Gosto ruim na boca? Experimente esta receita.

• Ingredientes:

- 500 ml de água filtrada ou mineral;
- 1 limão-taiti médio;
- ½ colher de sopa de gengibre fresco picado;
- ½ xícara de chá cheia de folhas de hortelã.

• Modo de preparo:

Após a higienização dos limões, corte-os em fatias finas, com casca.

Adicione todos os ingredientes à água e deixe-os descansar na geladeira por no mínimo 1 hora.

Coe e coloque em formas de gelo.

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária.

Coquetel constipante

Problemas com intestino “solto”? Calma!

• Ingredientes:

- ½ unidade de goiaba vermelha;
- ½ xícara de chá de água bem gelada;
- 2 colheres de sopa de suco de limão.

• Modo de preparo:

Corte a polpa da goiaba e coloque-a no liquidificador (sem casca).

Junte a água e o suco de limão e bata bem.

Coe o suco e aproveite. Atenção: não esqueça de higienizar as frutas antes de usá-las. Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária.



Suco fortalecedor

Sentindo-se fraco? A energia está aqui!

• Ingredientes:

- ½ polpa ou 6 unidades de acerola;
- ½ folha de couve;
- 1 fatia de gengibre fresco;
- 100 ml de água.

• Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Tente beber sem coar.

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária.

Esse suco é feito com fruta com baixo teor de potássio!



Crepioca de frango

Perdendo peso? Vamos de receita proteica.

• Ingredientes:

- 2 ovos;
- 3 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 1 colher de chá de sal;
- Manteiga para untar;
- 2 colheres de sopa de frango desfiado, temperado para o recheio (com temperos naturais).

• Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes (menos o frango) com um garfo até ficar com consistência homogênea.

Aqueça a frigideira untada em fogo médio. Despeje a massa na frigideira.

Quando a massa estiver dourada, adicione o frango e enrole-a.



Escaneie o QR Code
para conferir
mais receitas.

Referências bibliográficas

- SBC. Sociedade Brasileira de Cardiologia, Volume 107, Nº 3, Supl. 3, Setembro 2016. ISSN-0066-782X;
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes, Editora Científica Clannad, Biênio 2018-2019.
- COSTA, F.; TRAMONTINI, N.; BORGES, S. Orientações Nutricionais para pacientes com Doença Renal Crônica em Hemodiálise. Brasília, 2019. 32p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 162 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 35) ISBN 978-85-334-2114-1.



hapvida.com.br

 [hapvida.saude](https://www.facebook.com/hapvida.saude)

 [hapvidasaude](https://www.instagram.com/hapvidasaude)