



VIVENDO BEM COM A DIÁLISE

Caro paciente,

O sucesso do seu tratamento não depende somente da dedicação dos profissionais da saúde, também é necessário a sua colaboração e participação. Para isso, é importante que você conheça melhor o seu tratamento.

ORIENTAÇÕES GERAIS

O Serviço de Diálise do Hospital Felício Rocho conta com os serviços de hemodiálise e de diálise peritoneal, atendendo pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) e também diversos convênios (salientamos que, neste serviço, não há tratamento diferenciado por convênios). Nesta clínica, temos uma equipe multiprofissional formada por enfermeiros, médicos, técnicos de enfermagem, nutricionistas, psicóloga, assistente social e apoio administrativo.

A hemodiálise funciona em três turnos, nos horários das 06h30 às 10h30, das 12h às 16h e das 17h às 21h.

Entre um turno e outro, é realizada a desinfecção das máquinas, a limpeza dos salões e o preparo do material que será utilizado na próxima sessão de hemodiálise.

Por questões de segurança e organização, não é permitida a permanência de acompanhantes no interior do salão. Caso haja essa necessidade, a supervisão deverá ser acionada. Em caso de faltas ou atrasos, comunique à equipe com antecedência para que seja possível organizar a melhor forma de atender sua necessidade de reagendamento.

Para o seu bem-estar, é importante que você realize seu tratamento conforme prescrição médica e orientação da equipe multidisciplinar. Esse manual irá ajudá-lo a tirar muitas dúvidas sobre o tratamento.

Os rins

São dois órgãos em formato de “grão de feijão”, localizados no abdome, um de cada lado, acima do nível da cintura.



Funções:

- Eliminar os resíduos do sangue, principalmente a creatinina, a ureia e o potássio;
- Eliminar o excesso de água do nosso organismo através da urina;
- Transportar oxigênio aos tecidos, permitindo que façamos atividades físicas diárias sem fadiga;
- Manter os ossos saudáveis, regulando sua quantidade de cálcio e fósforo;
- Regular a pressão arterial;
- Produzir hormônios para evitar anemia e doenças ósseas.

O QUE É A DOENÇA RENAL E QUAIS SÃO SUAS PRINCIPAIS CAUSAS?

A Doença Renal (DR) ocorre quando os rins não conseguem realizar suas funções. **Existem dois tipos de DR:**

- **Aguda:** Ocorre de forma temporária, quando os rins param de funcionar por completo ou quase totalmente. Duas das causas mais comuns são a glomerulonefrite aguda e a lesão e obstrução aguda dos túbulos renais.
- **Crônica:** Quando ocorre destruição progressiva dos néfrons até chegar ao estágio em que os rins simplesmente se tornam incapazes de desempenhar todas as funções necessárias. A Doença Renal Crônica (DRC) requer tratamento de substituição renal permanente, para suprir as funções que o rim não pode mais desempenhar. Algumas das causas mais comuns são diabetes (DM) e hipertensão arterial (HAS) que, quando não controladas, causam lentamente a lesão dos rins.



Procure informar-se com a equipe médica e os profissionais de enfermagem sobre a sua doença, isso o ajudará a entender melhor sobre sua condição e como prevenir as complicações.

VOCÊ SABE O QUE É TERAPIA RENAL SUBSTITUTIVA?

A Terapia Renal Substitutiva é o tratamento para a Doença Renal e consiste em substituir as funções dos rins, quando estes não conseguem mais executá-las.

Existem três modalidades de Terapia Renal Substitutiva: O transplante renal, a diálise peritoneal e a hemodiálise. Cada procedimento tem suas características, vantagens e desvantagens, e demandam indicações específicas. Após tomar conhecimento de cada modalidade, o paciente poderá escolher, junto aos seus familiares e à equipe clínica, o método mais adequado ao seu estilo de vida.

TRANSPLANTE RENAL

O transplante renal é uma opção de tratamento para paciente portador de Doença Renal Crônica, pelo qual o paciente recebe um rim saudável vindo de outra pessoa. Esse novo e único rim deve substituir os dois rins que pararam de funcionar. O transplante pode ser feito com rim de doador vivo ou não.

DIÁLISE PERITONEAL

A diálise peritoneal pode ser realizada em casa, no trabalho, na escola, ou mesmo durante sua viagem de férias. O procedimento necessita que o ambiente da troca esteja limpo, tenha portas, janelas e uma pia próxima, para a lavagem das mãos (não necessariamente dentro do quarto).

Ela é realizada através de uma membrana semipermeável que existe dentro do corpo e que funciona como um filtro natural - o peritônio. O peritônio reveste o abdome e envolve e protege os órgãos internos do corpo, sendo uma área ricamente vascularizada, ideal para realizar a diálise.

Acesso para diálise peritoneal: por meio de uma cirurgia, um catéter flexível é implantado no abdome, permitindo que a solução de diálise entre e saia da cavidade peritoneal. Esse catéter é permanente e indolor e não precisa de curativo, permitindo que o paciente tome banho normalmente.

Para realizar a terapia, a solução de diálise é infundida na cavidade peritoneal por meio do catéter. Essa solução permanece na cavidade por um determinado tempo. Nesse período, o excesso de água e substâncias tóxicas que estão no sangue passam através da membrana peritoneal e ficam acumulados na solução de diálise. Essa solução então é drenada, através do mesmo catéter.

MODALIDADES DA DIÁLISE PERITONEAL

CAPD: Diálise Peritoneal Ambulatorial Contínua

Realizada todos os dias, 4 vezes ao dia, pelo próprio paciente ou acompanhante, devidamente treinados.

DPA: Diálise Peritoneal Automatizada

Realizada todos os dias, 1 vez ao dia durante a noite, pelo próprio paciente ou acompanhante, devidamente treinados.

O sistema de troca de bolsas de CAPD utiliza um equipo em “Y” conectando duas bolsas plásticas descartáveis, uma vazia e a outra contendo a solução de diálise.

A bolsa cheia, contendo a solução de diálise, é infundida e a bolsa vazia é usada para drenar a solução antiga, que estava na cavidade peritoneal. O procedimento leva em torno de 40 minutos e o período entre as trocas varia de 4 a 6 horas. Mensalmente, o material é entregue na residência de cada paciente.

Durante o período entre as trocas, o paciente fica livre das bolsas, podendo realizar suas atividades diárias normalmente.

SISTEMA DE DIÁLISE PERITONEAL AUTOMATIZADA – DPA

Para realização da DPA, é utilizada uma máquina chamada Home Choice. Ela é programada conforme as características do paciente, como peso, altura e capacidade própria do peritônio em filtrar as toxinas.

A máquina controla e monitora automaticamente os ciclos da diálise: o número de infusões, tempo de permanência e volume de líquido na cavidade peritoneal, que ocorre num período de 8 a 12 horas, durante a noite.

Na maioria dos casos, o volume de infusão da solução, por ciclo, para um paciente adulto é em torno de 2 litros por troca.

BENEFÍCIOS DA DIÁLISE PERITONEAL

- Preservar a função renal residual por mais tempo, promovendo mais qualidade de vida e remoção mais eficiente das substâncias tóxicas e de líquidos;
- Melhorar o controle da anemia, devido a dietas mais flexíveis e menor exposição de sangue, pois ocorre internamente;
- Melhorar o controle da pressão arterial, pois os líquidos são removidos diariamente;
- Diminuir o deslocamento ao hospital: o paciente deverá comparecer apenas para a consulta mensal com o médico e enfermeira;
- Reduzir a dor, pois não é necessário punção com agulhas;
- Ter liberdade durante o dia para atividades profissionais e sociais;
- Ter possibilidade de viajar sem a preocupação de identificar uma clínica para realizar as diálises;
- Trabalhar, estudar, viajar, ir à praia, jogar bola.

HEMODIÁLISE

A hemodiálise é um procedimento realizado em clínicas ou hospitais, e consiste em filtrar o sangue através de um filtro artificial, com auxílio de uma máquina.

Para realizar a hemodiálise, é necessário estabelecer um acesso venoso, que pode ser uma fístula, prótese ou catéter. Através do acesso estabelecido, o sangue é direcionado para o circuito de diálise (capilar e linhas), onde ocorre a depuração do sangue (limpeza).

Esse processo promove a filtração de substâncias impuras e excesso de líquidos do sangue. O sangue limpo e filtrado retorna, então, ao paciente.

Para evitar que o sangue coagule ao entrar em contato com o capilar, é utilizado um tipo de anticoagulante (heparina) que percorre o sistema durante a sessão de hemodiálise. Caso tenha tido algum sangramento em casa (menstruação, sangramento nasal, etc.), queda da própria altura ou vá realizar algum procedimento cirúrgico, é preciso comunicar a equipe do serviço de diálise, para que a dose de heparina seja ajustada ou suspensa.

A máquina de hemodiálise possui monitores e alarmes para que a sessão transcorra de forma segura. Caso o paciente sinta enjoos, cãibra, fraqueza, dor no peito ou qualquer outro tipo de mal estar, avise imediatamente ao técnico de enfermagem responsável pelo Box, para que este acione o enfermeiro ou o médico responsável pelo turno, para que devidos cuidados sejam tomados.



Converse com os membros da equipe do serviço de diálise para que você possa entender melhor o funcionamento da máquina, já que ela é uma aliada em seu tratamento.

ACESSO PARA HEMODIÁLISE

Existem basicamente dois tipos de acesso para a hemodiálise:

Catéter de duas vias - CDL

O catéter é um acesso vascular temporário, normalmente usado quando o acesso definitivo é preparado. É semelhante a um tubo com duas saídas e é colocado em veia de grande calibre, como por exemplo: veia jugular e veia subclávia, na região do pescoço, ou na veia femoral, que fica perto da virilha. Para sua implantação, é realizada uma pequena cirurgia.

Cuidados necessários com o CDL

Não deixar que o curativo do cateter molhe ou suje;

Não deitar sobre o cateter. Ao deitar-se, procure deixar livre o lado do pescoço em que ele está implantado. O curativo é trocado em cada sessão de hemodiálise, pela equipe de enfermagem. Conte com eles para esclarecer suas dúvidas;

Não retirar a tampa das vias do cateter;

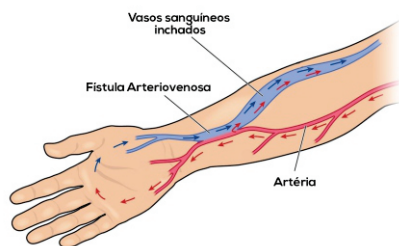
Caso a inserção do cateter apresente sangramento ou esteja com o ponto de fixação solto, a equipe de enfermagem deve ser comunicada imediatamente.

FÍSTULA ARTERIOVENOSA (FAV)

A fístula é um acesso vascular definitivo, confeccionado através de uma cirurgia que liga uma artéria a uma veia (artéria e veia são dois tipos de vasos sanguíneos com características diferentes). A cirurgia faz com que o fluxo de sangue da artéria se junte com o da veia, fazendo com que a veia se desenvolva, aumentando de tamanho, e permitindo a realização da hemodiálise.

A fístula pode ser confeccionada em vários locais do braço. É normal que se sinta um frêmito (ruído) ao tocá-la e isso é um sinal de que ela está funcionando bem. Caso essa “pulsação” pare ou diminua de intensidade, comunique-se o mais breve possível com a equipe da diálise.

Na sessão de hemodiálise, a fístula é puncionada com duas agulhas: uma para a retirada e outra para a devolução do sangue. Ao fim da sessão, as agulhas são retiradas e são realizados os curativos. Você deve pressioná-los para evitar vazamento de sangue. Os curativos devem ser retirados somente após a hemostasia (período necessário para coagulação do sangue), para evitar sangramento.



Compreende-se que a fístula é de extrema importância para manter a qualidade de vida de quem realiza a hemodiálise, necessitando, por isso, de cuidados para mantê-la em bom funcionamento. Esses cuidados têm como objetivo aumentar a sobrevida e prevenir as complicações decorrentes do seu uso. São eles:

- Realizar exercícios, como apertar e soltar diversas vezes uma bolinha macia na mão. Isso ajuda no desenvolvimento da fístula. Busque orientações com o enfermeiro e fisioterapeuta sobre a maneira correta de realizar esses exercícios;
- Lavar o braço em que está a fístula, antes de cada sessão, com água e sabão. Existe uma pia na entrada de cada salão, para este fim;
- Não realizar compressão do membro da FAV, evitar utilizar roupas apertadas, colocar peso ou dormir sobre a fístula, pois a pressão pode prejudicar o fluxo de sangue nessa área;
- Não permitir que seja colhida amostra de sangue ou seja administrado medicamento no braço da FAV fora do centro de diálise;
- Não permitir que o membro da FAV seja usado para aferir pressão arterial, isso pode prejudicar o fluxo de sangue nessa área;
- Evitar realizar movimentos bruscos durante a sessão de hemodiálise para que não ocorra hematomas;
- Comunicar à equipe caso observe vermelhidão, edema ou pus próximos à FAV;
- Evitar expor o braço que possui uma FAV a acidentes (mexer com vidros, espinhos, etc.), pois o membro que possui uma fístula tende a sangrar mais do que o normal;

- Caso ocorra sangramento pela fístula em casa, não se desespere. Basta pressionar o local com algum tipo de tecido limpo, que não seja absorvente, durante alguns minutos. O ideal é que o paciente tenha sempre disponível um Kit com gaze e esparadrapo, para servir de ajuda nesses casos. Se o sangramento não estancar, procure o Pronto Socorro ou o Serviço de Diálise.

Próteses e seus cuidados

Em alguns casos, não há possibilidade de criar uma fístula. Pode-se, então, recorrer a um enxerto sintético (Prótese AV), para formar a conexão entre uma artéria e uma veia.

O enxerto é implantado por meio de cirurgia, e o melhor local para fixá-lo vai de acordo com a análise do cirurgião. Consta de um tipo de “tubo” de borracha, que conecta uma artéria em uma veia, possibilitando que uma parte do sangue da artéria passe por esse “tubo” e “desemboque” na veia.

Na sessão de hemodiálise, as duas punções são feitas nessa prótese. Ao final da sessão, são retiradas as agulhas e feitos os curativos. Você deverá pressioná-los por um tempo maior que o da fístula, pois a coagulação do sangue é diferente na prótese.

Os cuidados que você deve ter com a prótese são os mesmos necessários para o bom funcionamento da fístula.

PUNÇÃO DE BUTTONHOLE

O Buttonhole, uma técnica opcional de punção, vem se popularizando por oferecer vantagens como a de menor dor, menor erro de punção e menor possibilidade de hematoma. Entretanto, é uma técnica que deve ser adotada sob a avaliação da equipe médica e da equipe de enfermagem, de acordo com as características individuais de cada paciente.

SISTEMA DE REUTILIZAÇÃO (REUSO) DE CAPILAR

Métodos de Esterilização

O mesmo capilar pode ser reutilizado por **até 20 vezes**, podendo ser substituído antes disso se houver necessidade. A reutilização é uma prática segura e eficaz, desde que sejam utilizados parâmetros de avaliação constante no capilar.

As partes internas de um capilar e linhas entram em contato direto com o sangue. É crucial que o dialisador seja estéril, isto é, não contenha micro-organismos vivos. Dessa forma, após o término da sessão de hemodiálise, o material (capilar e linhas) utilizado é retirado da máquina e levado para a sala de REUSO, onde passará pelos processos de desinfecção e teste de qualidade. O agente utilizado na desinfecção é o Ácido Peracético (APC), que deve ser removido totalmente do circuito através da lavagem com soro fisiológico a 0,9% antes do início da próxima sessão de hemodiálise.

- Não esqueça de verificar seu nome no capilar e nas linhas antes do início de cada sessão de hemodiálise.
- Caso o material seja novo, peça ao Técnico do Box que providencie sua identificação.

VOCÊ SABE O QUE É PESO SECO?

O peso seco é aquele com o qual a pessoa se sente bem, sai da sessão de hemodiálise sem inchaço, cansaço e também não apresenta intercorrências como queda da pressão arterial, enjoos ou câibras.

Você deverá pesar-se antes e após cada sessão de hemodiálise. No Serviço de Diálise temos disponível duas balanças com impressoras, o peso impresso na etiqueta deverá ser entregue ao colaborador responsável pelo box. Esses valores serão registrados pela equipe de enfermagem para controle do seu tratamento.

QUAIS OS MEDICAMENTOS SÃO UTILIZADOS NA HEMODIÁLISE?

Os pacientes em hemodiálise, muitas vezes, necessitam de medicamentos que são de fundamental importância em seu tratamento. Os rins produzem vários hormônios, incluindo aqueles que ajudam a regular a pressão arterial (renina), estimulam a produção de glóbulos vermelhos (eritropoetina) e controlam o metabolismo ósseo (calcitriol).

A diálise, isoladamente, não oferece a reposição desses hormônios, motivo pelo qual os pacientes frequentemente precisam repô-los sinteticamente, através da injeção de eritropoetina (EPREX ou HEMAX) e comprimidos ou injeções de calcitriol (ROCALTROL).

Dentre os principais medicamentos utilizados estão:

CARBONATO DE CÁLCIO: fornece um suplemento de cálcio, reduz a absorção do fósforo, evita doença óssea e diminui a acidose do sangue.

ERITROPOETINA (EPREX/HEMAX): é o hormônio que controla a produção de glóbulos vermelhos (células do sangue), que serve para impedir ou corrigir a anemia, evitando a transfusão sanguínea.

ROCATRIOL/CALCITRIOL: é a forma ativada de vitamina D, que não é mais produzida pelo rim doente. Aumenta a absorção do cálcio no intestino e melhora a mineralização dos ossos.

VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS: são perdidas durante a hemodiálise, o que inclui as vitaminas do complexo B e ácido fólico. A ingestão de vitaminas repõe seu nível.

QUAIS OS MEDICAMENTOS SÃO UTILIZADOS NA HEMODIÁLISE?

HIDRÓXIDO DE FERRO (NORIPURUM): consiste em um medicamento à base de ferro, necessário para a eritropoiese (produção de células vermelhas). Auxilia na correção da anemia.

ANTI-HIPERTENSIVOS (CAPTOPRIL, PROPRANOLOL, ATENSINA, E OUTROS): controlam a pressão arterial.

QUELANTE DE FÓSFORO - os quelantes mais utilizados são: Sevelâmer, Carbonato de Cálcio, Acetato de Cálcio: Mesmo fazendo ajustes na alimentação, a diálise nem sempre é capaz de eliminar a quantidade de fósforo necessária. Assim, é comum que seja necessário usar alguns medicamentos para auxiliar no equilíbrio de fósforo do corpo, como os quelantes de fósforo. Quando prescritos pelo médico, os quelantes de fósforo devem ser tomados durante as refeições e lanches que contêm alimentos fontes de fósforo.

Não faça uso de medicações e suplementos vitamínicos minerais/suplementos fitoterápicos sem a indicação profissional!

Além disso, mantenha a equipe da diálise informada sobre quais medicações você utiliza.

QUAL A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES LABORATORIAIS?

Os exames laboratoriais são feitos, mensalmente, para verificar a quantidade de ureia, potássio, creatinina, sódio, albumina, proteínas, cálcio, fósforo, glicose (açúcar), e ainda para verificar a presença e o grau de anemia, entre outros. Esses exames são realizados em períodos regulares para avaliação da qualidade do tratamento e verificação do estado de saúde do paciente.

A realização dos exames é importante na avaliação do seu tratamento. Portanto, não deixe de realizar seus exames periódicos.

Caro Paciente,

Sabemos que a alimentação é muito importante para o seu tratamento. Ela deve conter alimentos variados e em quantidade suficiente para fornecer todos nutrientes necessários para você.

Além disso, comer é um ato social, que nos traz prazer, nos remete memórias afetivas e fortalece nossas relações sociais.

Por que a alimentação de pessoas em diálise merece alguns cuidados?

No tratamento da doença renal, situação em que existe uma perda total ou parcial das funções dos rins, não é possível eliminar pela urina os excessos de potássio, fósforo, sal, líquidos e outras substâncias que estão presentes nos alimentos, podendo dessa forma acumular-se no sangue.

Preste muita atenção! O único alimento que deverá ser excluído é a CARAMBOLA. Ela contém uma toxina (caramboxina) que é eliminada pelos rins, porém, em pessoas com redução da função renal, essa toxina pode não ser eliminada, levando à intoxicação

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Para garantir qualidade, sua alimentação deve conter três grupos de alimentos.

Atenção: A maioria dos alimentos não faz parte de somente um grupo. Por isso, uma alimentação diversificada é essencial.

Alimentos energéticos (carboidratos e gorduras)

Como o próprio nome diz, esses alimentos fornecem energia para o corpo, são eles: arroz, massas, pães, batatas, mandioca, óleos, azeites, manteiga, geléia, mel, açúcares.

Alimentos construtores (proteínas)

Esses alimentos participam do crescimento e restauração dos tecidos do corpo: carnes em geral, leguminosas, ovos, leites e derivados.

Em geral, a diálise aumenta a necessidade de proteínas do corpo, pois durante a remoção dos compostos tóxicos do sangue acontecem também perdas de proteína.

Alimentos reguladores (vitaminas e minerais)

São alimentos responsáveis pela regulação do funcionamento do organismo: frutas, verduras e legumes.

- Prefira alimentos frescos (in natura) e evite aqueles processados e ultraprocessados. Alimentos muito processados geralmente possuem vários aditivos de fósforo, potássio e sódio em sua composição.

Leia a lista de ingredientes impressa na embalagem do produto e evite aqueles que contém ácido fosfórico, polifosfato, pirofosfatos, difosfato de sódio e fosfato tricálcico, sorbato de potássio, citrato de potássio, difosfato de potássio entre outros.

O sódio é um mineral abundante em nosso organismo, cujas funções estão relacionadas ao controle hídrico e da pressão arterial. Seu consumo em excesso pode causar aumento da sede, edemas (inchaço) e aumento da pressão arterial.



O sódio é encontrado principalmente em alimentos industrializados/processados e no sal de cozinha.

Alimentos que devem ser evitados:

- Embutidos (presunto, peito de peru, mortadela, linguiça, salsicha);
- Queijos (canastra, queijo prato, minas padrão, muçarela, cheddar, requeijão);
- Sopas industrializadas e miojo;
- Produtos enlatados e em conserva (milho verde, ervilha, massa de tomate, sardinha, atum, palmito, azeitona, picles);
- Chips, biscoitos salpet, biscoitos salgados; biscoitos recheados e similares;

- Temperos industrializados e caldos de carne e legumes (knorr, maggi, sazon);
- Molhos prontos (molho inglês, molhos para saladas, ketchup, mostarda, shoyo);
- Comidas congeladas (pratos prontos como lasanha, strogonoff, pizza);
- Sucos artificiais (em pó) e adoçantes à base de ciclamato e sacarina sódica;
- Sal de cozinha, sal grosso, sal marinho e ajinomoto.

Atenção! O sal light ou diet não deve ser consumido devido ao elevado teor de potássio.

LÍQUIDOS

A principal via de eliminação de líquidos do corpo é a urina. Assim, com a perda da função renal, o líquido se acumula, principalmente nos pacientes que não urinam ou que urinam muito pouco.

O excesso de líquidos não eliminados pode causar inchaço, principalmente nos pés e tornozelos, água no pulmão, falta de ar, aumento da pressão arterial e exigir maior esforço do coração.

Além disso, se você acumula muito líquido entre as sessões, fica mais difícil retirá-lo durante a diálise, o que pode causar pressão baixa, câibras e mal-estar.

Lembre-se de que líquido não é apenas água!

Leite, suco, chá, café, sopa, refrigerante, sorvete, gelatina e algumas frutas que têm em sua composição grande quantidade de água também são considerados líquidos.

Dicas de como lidar com a sede/reduzir a ingestão de líquidos:

- Não passar muito tempo sem tomar líquidos;
- Tomar pequenas porções ao longo do dia;
- Usar balas ou chicletes de hortelã ou menta;
- Reduzir o consumo de comidas muito salgadas ou muito doces;
- Consumir bebidas e frutas geladas;
- Espremer um pouco de limão em sua bebida;
- Escovar os dentes mais vezes ao dia;
- Chupar alguns cubos de gelo;
- Usar copos menores ou colocar menos água no copo;
- Aproveitar os momentos em que você toma algum líquido para tomar seus remédios.

POTÁSSIO

O potássio é um mineral encontrado no sangue e responsável pelo funcionamento dos músculos do nosso corpo, inclusive o coração. O potássio é pouco retirado, principalmente na hemodiálise, portanto seu consumo deve ser controlado para que não haja acúmulo no sangue.

O acúmulo desse nutriente pode causar sintomas como: câibras, fraqueza muscular, batimentos cardíacos irregulares (palpitação) ou, em casos mais graves, até provocar parada cardíaca.

Frutas de acordo com o teor de potássio

BAIXO

Abacaxi (1 fatia/75g), **Acerola** (4 a 05 unidades), **Ameixa fresca** (1 unidade/45g), **Amora** (1 xícara de chá), **Banana maçã** (1 unidade média/65g), **Banana-ouro** (1 unidade/40g), **Caju** (1 unidade pequena/80g), **Figo fresco** (1 unidade/55g), **Jabuticaba** (15 a 20 unidades) **Laranja serra d'água** (1 unidade/140g), **Limão** (1 unidade/70g), **Maçã** (1 unidade pequena/90g), **Mamão papaia** (¼ unidade/78g), **Melancia** (1 fatia pequena/100g), **Morango** (5 unidades/60g), **Lichia** (5 unidades), **Pera** (1 unidade/110g), **Pêssego** (1 unidade/60g)

MÉDIO

Banana-nanica (1 unidade/50g), **Banana-prata** (1 unidade/55g), **Caqui** (1 unidade/110g), **Laranja baía** (1 unidade/140g), **Laranja lima** (1 unidade/140g), **Manga** (1/2 unidade/110g), **Maracujá** (1 unidade/45g), **Melão** (1 fatia média/90g), **Mexerica pocã** (1 unidade média/135g), **Pitanga** (10 unidades), **Uva** (15 unidades/120g)

ALTO

Abacate (½ unidade média/215g), **Açaí polpa** (300 g), **Banana da terra** (1 unidade/80g), **Goiaba** (1 unidade/100g), **Kiwi** (1 unidade/90g), **Laranja pera rio** (1 unidade/140g), **Laranja seleta** (1 unidade/140g), **Mamão formosa** (1 fatia média/170g), **Mexerica**, **Murcote** (1 unidade/135g), **Romã** (1 unidade/240g),

Atenção! É muito importante considerar a quantidade (porção) de frutas, verduras e legumes que será consumida. Se os alimentos que têm pouco potássio forem consumidos em grande quantidade, o total de potássio consumido será elevado.

Verduras e legumes crus de acordo com teor de potássio

BAIXO

Abóbora moranga (3 colheres de sopa/84g), **Abobrinha** (3 colheres de sopa/48g), **Acelga** (folha média/10g), **Agrião** (1 pires de chá/10g), **Alface** (1 pires de chá/20g), **Almeirão** (1 folha média/12g), **Berinjela** (3 colheres de sopa/60g), **Brócolis** (3 colheres de sopa/30g), **Cenoura** (3 colheres de sopa/36g), **Chuchu** (3 colheres de sopa/60g), **Couve flor** (3 colheres de sopa/36g), **Escarola** (5 folhas médias/60g), **Jiló** (3 colheres de sopa), **Mostarda** (2 folhas médias/30g), **Pepino** (10 rodela finas/30g), **Pimentão** (5 rodela médias/30g), **Quiabo** (3 colheres de sopa/48g), **Rabanete** (1 unidade média/50g), **Repolho** (1 folha média/30g), **Rúcula** (5 ramos/30g), **Tomate** (2 rodela médias/30g), **Tomate-cereja** (5 unidades).

ALTO

Batata-doce (1 unidade/140g), **Batata-inglesa** (1 unidade/140g), **Beterraba** (4 colheres de sopa/64g), **Cará** (2 fatias médias/120g), **Cenoura amarela**, **Batata-baroa** (3 colheres de sopa/90g), **Couve** (4 colheres de sopa), **Inhame** (1 unidade/60g), **Mandioca** (1 pedaço médio/100g).

Outros alimentos ricos em potássio

Bebidas isotônicas (ex.: gatorade), **água de coco**; **Frutas secas** (coco, uva passa, damasco, ameixa seca); **Oleaginosas** (nozes, avelã, amendoim, castanha); **Café** (principalmente solúvel) em grande quantidade; **Caldo de cana**; **Massa/extrato de tomate**; **Chocolate**

Uma estratégia que contribui para a redução do potássio presente em verduras e legumes é o cozimento desses alimentos em boa quantidade de água. Dessa forma, grande parte do potássio do alimento se perde na água do cozimento.

Para as verduras

- Ferva um pouco de água em uma vasilha à parte;
- Jogue a verdura já picada na água e deixe um pouco até amolecer;
- Despreze a água e depois refogue à gosto.

Para os legumes

- Descasque e pique o legume em pedaços bem pequenos;
- Coloque para cozinhar em grande quantidade de água fria, quando começar a amolecer, despreze a água do cozimento;
- Finalize como preferir.

Para o Feijão e outras leguminosas

- Deixe o feijão de molho de um dia para o outro;
- Antes de colocá-lo para cozinhar, faça a troca da água;
- Depois de cozido, descarte a água utilizada e tempere o feijão com uma nova água.

- Sopas: não utilize a mesma água em que foram cozidos os legumes para fazer o caldo;

- Não utilize calda de compotas de frutas;

- Se as frutas forem consumidas sob a forma de suco, a concentração de potássio será maior;

- Evite cozinhar legumes e verduras no vapor, pois essa técnica não reduz a quantidade de potássio dos alimentos;

- Quando for preparar alimentos assados, fritos ou na fritadeira elétrica, faça o cozimento prévio para reduzir o teor de potássio;

Atenção! Sal light, shoyu “zero sódio” e alimentos industrializados com baixo teor de sódio têm muito potássio.

O fósforo é um mineral presente no sangue, que junto com o cálcio, é responsável por manter os ossos e dentes saudáveis.

Por ser pouco retirado na diálise, o fósforo pode se acumular no sangue, o que é prejudicial para o organismo. Os sintomas desse acúmulo são: coceira pelo corpo, olhos avermelhados, dores e fraturas ósseas, endurecimento do coração, pulmão e vasos sanguíneos.

Ele está presente em muitos alimentos, principalmente nos industrializados e naqueles de origem animal.

Existem alimentos que contém muito fósforo e devem ser evitados:

- Embutidos: salame, linguiça, salsicha, presunto, bacon, mortadela, peito de peru;
- Carnes como “nuggets”, “steak”, hambúrguer;
- Queijos processados como cheddar e requeijão;
- Chocolate, doce de leite, sorvete, creme de leite, leite condensado;
- Refrigerante à base de cola (Coca-Cola e Pepsi-cola), suco em pó;
- Biscoitos recheados, bolos prontos e misturas para preparo de bolo ou tortas;
- Macarrão instantâneo, sopas e cremes em pó;
- Cerveja.

Alguns alimentos, se consumidos em excesso, podem levar ao aumento do fósforo no sangue.

- Miúdos (fígado, coração, moela, bucho);
- Frutos do mar;
- Leite e derivados como queijos frescos e iogurtes naturais;
- Leguminosas: feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja.

Alguns alimentos **não devem deixar de ser consumidos**, pois são fontes de proteína (responsável pela formação e manutenção da massa muscular, órgãos e pele), e todo paciente em diálise precisa ingerir em quantidade adequada de proteína. No entanto, não devem ser consumidos em **excesso**.

- Carnes em geral: boi, frango, peixe e porco;
- Ovos.

Alimentos industrializados normalmente contêm aditivos à base de fósforo e potássio, por isso é importante ler os rótulos dos produtos.

Leia a lista de ingredientes impressa na embalagem do produto e evite aqueles que contêm ácido fosfórico, polifosfato, pirofosfatos, difosfato de sódio e fosfato tricálcico, sorbato de potássio, citrato de potássio, difosfato de potássio, entre outros.

Não se esqueça de que uma dieta equilibrada é parte de seu tratamento, o que é tão importante quanto seus medicamentos!

O atendimento psicológico ao paciente auxilia a quebrar tabus e preconceitos, além de incentivá-los a desenvolver suas capacidades e potencialidades, levando-os a ver a doença renal sob outros ângulos e a lidar melhor com essa realidade.

Nessa perspectiva, a equipe do Serviço de Diálise proporciona a presença do psicólogo para auxiliá-los - assim como aos seus familiares, através de uma escuta diferenciada e qualificada, a elaborar e a assimilar a necessidade do tratamento dialítico e a construir alternativas e possibilidades, visando melhor qualidade de vida.

Os atendimentos psicológicos poderão ser realizados de forma individual ou em grupo, mantendo-se o respeito e individualidade caso a caso, o sigilo e a segurança nos atendimentos. A psicóloga também pode ser encontrada nos salões de Hemodiálise. Caso ela não esteja no hospital no momento que a procurarem, pode ser deixado um recado com os recepcionistas do setor da diálise para que ela faça contato tão logo quanto possível.

Cada um de nós tem uma história individual, as próprias subjetividades, construções e desconstruções. Em meio à descoberta de um adoecimento, é natural que a pessoa adoecida e seus familiares estejam permeados no universo de dúvidas, medos e preocupações. Nosso corpo físico e mente estão interligados e caminham juntos, por isso a importância do olhar para si mesmo, cuidando do bem-estar físico e psicoemocional, visando o cuidado integral, humanizado e enfrentamento diante das adversidades presentes.

O Serviço de Psicologia, através da escuta clínica do profissional, auxilia na construção de um espaço para que o paciente possa manifestar e expressar seus sentimentos e angústias, ajudando no manejo e fortalecimento psicoemocional e autocuidado, dando voz ao paciente e cuidando também de quem cuida (familiares e/ou cuidadores).

DICAS IMPORTANTES

Auxílio diário para melhorar o bem-estar e qualidade de vida:

Quais cuidados posso seguir para controlar melhor minha emoção?

- Valorize e respeite quem você é, considerando sua história individual;
- Fique atento, observe e busque controlar sua respiração, identifique seus limites e possibilidades;
- Respire fundo, sentindo sua respiração;
- Expresse seus sentimentos (alegria, tristeza, angústia, choro);
- Busque não se tornar escravo da perfeição, podemos errar e está tudo bem;
- Busque extrair algo positivo e melhor através dos erros e dificuldades;
- Procure não tomar decisões por impulso, pare e reflita antes de agir;
- Aprenda a lidar com a necessidade de rotinas e com o fato de que a vida possui imprevistos e pede pausas.

ORIENTAÇÕES E DICAS AO CUIDADOR

- Sempre que possível, dê maior autonomia ao paciente;
- Esclareça suas dúvidas de cuidados e tratamento com a equipe multidisciplinar;
- Busque ocupar o seu tempo e o do paciente com atividades que proporcionem prazer;
- Procure compreender os momentos em que o paciente estiver necessitando de um tempo para ficar mais recolhido;
- Faça divisão de tarefas com outros familiares;
- Cuide de sua alimentação e preserve momentos de repouso;
- Compreenda seus limites e identifique possibilidades;

Quando e por que devo procurar o Serviço de Psicologia?

- Alterações de humor tais como tristeza intensa, depressão e ansiedade;
- Dificuldade de enfrentamento do adoecimento;
- Desmotivação diária, pensamentos negativos;
- Perda da autoestima;
- Dificuldade nos relacionamentos;
- Sofrimento intensificado, medo, angústia, preocupação, irritabilidade;

- Vida que não segue após trauma ou perda;
- Sintomas que interferem no cotidiano;
- Vontade de mudar.

E o Serviço de Psicologia, no que pode me ajudar?

O Psicólogo é o profissional capacitado para realizar a escuta clínica individualizada, direcionando cuidados adequados em saúde mental, acolhendo suas necessidades e sofrimento psicoemocional. A Psicologia poderá auxiliar a construir estratégias de enfrentamento diário, compreendendo melhor o momento vivido frente ao cenário de sua doença renal, traçando linhas de cuidados para mais bem-estar diário e qualidade de vida.

Em caso de necessidade, conte com o apoio do Serviço de Psicologia do ambulatório de Diálise do Hospital Felício Rocho.

Como acionar o Serviço de Psicologia?

Acionando a Psicologia durante a sessão, através da equipe de enfermagem, médica e recepção.

(Os atendimentos acontecem de segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, e na sexta-feira das 8h às 17h).

Aposentadoria por invalidez

A aposentadoria por invalidez é um benefício concedido ao trabalhador segurado do INSS que apresenta incapacidade de exercer suas atividades laborais. Essa incapacidade será avaliada e comprovada em perícia médica realizada pela equipe do INSS.

Acréscimo de 25%

Esse adicional de 25% **é destinado para quem é aposentado por invalidez e precisa de uma assistência permanente de outra pessoa para suas atividades diárias.**

Para requerer o benefício, o paciente e/ou familiar deve agendar atendimento no INSS com médico perito, pelo telefone 135 ou pelo aplicativo – Meu INSS.

Auxílio-doença

O auxílio-doença é um benefício concedido ao trabalhador segurado que está temporariamente incapaz para o trabalho em decorrência de doença ou acidente. Essa incapacidade será avaliada e comprovada em perícia médica realizada pela equipe do INSS.

Os 15 primeiros dias são pagos pelo empregador e o INSS pagará a partir do 16º dia.

Para requerer o benefício o paciente e/ou familiar deve agendar o atendimento no INSS pelo telefone 135 ou aplicativo – Meu INSS.

O relatório do médico assistente tem validade de 30 dias para perícia médica no INSS.

Benefício de Prestação Continuada

O benefício consiste na transferência de renda mensal no valor de um salário-mínimo nacional as pessoas com 65 anos de idade ou mais, e as pessoas com deficiência de qualquer idade, que não conseguem se manter sozinhas ou serem mantidas pela família. Essa pessoa não é segurada pelo INSS, por nunca ter realizado contribuição ou por ter perdido sua condição de segurado.

Para a concessão do BPC, a renda mensal por pessoa da família deve ser de até 1/4 (um quarto) do salário-mínimo vigente nacionalmente na data da solicitação do benefício.

A pessoa precisa ser inscrito no Cadastro Único, para solicitar a realização do cadastro é necessário procurar a Regional ou CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) da sua cidade de residência.

Imposto de Renda - Isenção

A isenção do imposto de renda aplica-se aos portadores de doenças graves. Para solicitar a isenção, o paciente deve procurar o órgão que paga a aposentadoria (INSS, Prefeitura, Estado, etc.) ou a Receita Federal.

Documentos necessários:

- Diagnóstico expresso da doença;
- CID - Classificação Internacional de Doenças;
- Data de início e estágio clínico atual da doença;
- Descrição do caso.

Procure a Assistente Social para que sejam informados os critérios e os documentos necessários para solicitar o transporte para comparecer as sessões de hemodiálise, cada município possui critérios próprios para avaliação e liberação do transporte.

Passes Livre municipal

Benefício concedido aos pacientes que possuam renda per capita de até um salário-mínimo. O passe livre é aceito em âmbito municipal.

Para solicitar o passe livre, é necessário seguir os seguintes processos:

- Procure a Assistente Social de sua clínica para que seja informado quais são os documentos necessários para requisição e para o preenchimento dos formulários;
- O formulário deve ser enviado por e-mail pela Assistente Social, para a Associação intermediadora credenciada pela BHTRANS;
- Após a análise das informações, a Associação intermediadora enviará, por e-mail, a data, o local e os documentos necessários para que o paciente possa buscar o cartão do passe livre municipal.

Vale lembrar que o passe livre é intransferível e pessoal, não devendo ser emprestado a terceiros. Sua utilização é exclusiva para o paciente realizar seu tratamento.

Passes Livres interestaduais

Benefício concedido aos pacientes que possuem renda per capita de até um salário-mínimo. O passe livre é aceito em âmbito estadual. O passe livre interestadual não vale para o transporte dentro do mesmo Estado, nem para viagens em ônibus executivo e leito.

Para solicitar o passe livre, é necessário seguir os seguintes processos:

- Procure a Assistente Social de sua clínica para que seja informado quais são os documentos necessários e efetuado o preenchimento dos formulários;
- O formulário deve ser enviado para o Ministério da Infraestrutura;
- O envio do formulário, acrescido da cópia do documento de identidade e do laudo médico para o Ministério dos Transporte, é de responsabilidade do paciente;
- Após a análise das informações, a carteira do passe livre será emitida pelo Ministério da Infraestrutura e enviada para o endereço.

Sindpass Sindicato das Empresas de Transportes Passageiros Estado MG

Benefício concedido ao idoso e à pessoa com deficiência que possua renda individual de até dois salários mínimos. Para mais informações e esclarecimentos, procure a Assistente Social.

Trata-se de uma possibilidade de realização do tratamento dialítico por um período determinado, em clínicas de outras cidades, estados e países, mediante a disponibilização de vaga da clínica de destino.

É fundamental solicitar a hemodiálise em trânsito com antecedência mínima de vinte dias antes do período desejado, em formulário próprio disponibilizado na recepção do Serviço de Diálise. O formulário precisa ser preenchido e entregue novamente na recepção de hemodiálise acrescido de cópia dos documentos pessoais (identidade, CPF, cartão do SUS e carteirinha do convênio, sendo a carteirinha do convênio necessário somente quando a vaga de trânsito não for pelo SUS), para que o profissional do Serviço Social possa iniciar o processo de busca da vaga. Esse processo demanda tempo em sua realização e no aguardo do retorno, o que justifica a necessidade de realizar o pedido com antecedência.

Viagem internacional: o paciente deverá ter referência de uma clínica no país de destino. O Serviço Social irá auxiliar com as documentações e contato por e-mail, se necessário.

Atenção: A vaga de hemodiálise em trânsito depende da disponibilidade de vaga na clínica de destino e autorização do convênio (SUS, Unimed, entre outros). É de responsabilidade do Serviço Social da Clínica de Diálise o envio da documentação, de relatório, de exames e de pedido de vaga. Não compre passagem nem reserve hospedagem sem confirmação da vaga, pois o envio da solicitação não garante a liberação de vaga pela clínica de destino.

Para mais informações solicite a orientação da assistente social.

Serviço Social - Serviço de Diálise Assistente Social: Renata
Telefones: 3514-7028 / 3514-7477

Horário de atendimento

Segunda-feira	13h às 19h
Terça-feira	13h às 19h
Quarta-feira	07h às 19h
Quinta-feira	07h às 19h
Sexta-feira	07h às 19h

Lembre-se de que você possui os seguintes direitos:

- Horário garantido dentro do turno inscrito;
- Transporte coletivo público, se estiver dentro dos critérios estabelecidos;
- Medicamentos de alto custo, concedidos gratuitamente pelo SUS;
- Realização exames laboratoriais mensais;
- Acompanhamento com médico Nefrologista;
- Acompanhamento com Equipe Multidisciplinar: enfermagem, assistente social, nutricionista, psicóloga e médico;
- Inscrição ao transplante, desde que atenda às condições clínicas para entrar na fila única do procedimento;
- Ser respeitado por todos os funcionários, médicos, pacientes e colaboradores da clínica;
- Lanche antes e depois da sessão de hemodiálise (estabelecido pela nutricionista que sabe avaliar o que é melhor para os pacientes);
- Solicitação de hemodiálise em trânsito (viajar para outras cidades), desde que avise com antecedência mínima de vinte dias antes e que exista vaga no serviço da cidade de destino da sua viagem;
- Solicitação de transferência para outra clínica de hemodiálise.

Não se esqueça também de seus deveres:

- Respeitar os horários dos turnos e ser pontual;
- Avisar com antecedência de um dia em caso de necessidade de não comparecimento;
- Cumprir os horários com o transporte disponibilizado pelas Prefeituras de BH e região Metropolitana;
- Respeitar os colegas e funcionários de todas as áreas;
- Não solicitar compra de quaisquer alimentos aos funcionários. Eles não estão autorizados a sair das dependências da clínica para atender solicitações de pacientes;
- É proibida a entrada de acompanhantes na sala de diálise, sem autorização prévia;
- Não usar o telefone da clínica para ligações particulares. Somente em caso de urgência e com autorização;
- Poltronas, máquinas de diálise e bancos são de utilização de todos, portanto, cuide bem dele.
- Colaborar com a limpeza e ordem da clínica.

Palavras para recordar-se:

Creatinina: produto da transformação de creatina durante o metabolismo. A creatinina eliminada pela urina é medida para saber o nível de funcionamento dos seus rins.

Hemodiálise: é uma modalidade de tratamento direcionada para a insuficiência renal, realizada por uma máquina de diálise e pelo filtro (dialisador). Ela remove toxinas e o excesso de líquido do sangue, e para realizá-la é necessário ter um acesso que permita a saída do sangue para a máquina e seu retorno ao paciente posteriormente.

Infecção: é o resultado de uma invasão do corpo por micro-organismos como bactérias, fungos e vírus.

Peritônio: membrana que limita a parede do abdome e recobre os órgãos abdominais.

Potássio: regula o equilíbrio hídrico do corpo. A falta dele pode ocorrer por má nutrição, e seu excesso pode provocar uma parada cardíaca.

Ureia: é o produto final do metabolismo após ingestão de proteínas (carne, frango, ovo) e é eliminada através da urina. Se o rim não funciona corretamente, a ureia se acumula no sangue, elevando sua concentração.

Sódio: mineral presente em vários alimentos (sal). É um dos responsáveis pela regulação líquida dos rins.

Técnica asséptica: refere-se às práticas que reduzem a possibilidade de microorganismos entrarem no corpo durante procedimentos clínicos, reduzindo o risco dos pacientes se infectarem mais tarde.

ENDEREÇOS E TELEFONES IMPORTANTES:

RECEPÇÃO ADMINISTRATIVA DA DIÁLISE

(31) 3514-7380

ENFERMEIROS

(31) 3514-7030 OU 3514-7033

NUTRICIONISTA

(31) 3514- 7240

ASSISTENTE SOCIAL

(31) 3514-7028 ou 3514-7477

E-mail: renata.oliveira@felicio-rocho.org.br

PSICÓLOGA

(31) 3514-7021

***PROMOTORIA DE DEFESA DA SAÚDE**

Avenida Augusto de Lima, 1740 - Barro Preto Belo Horizonte/MG

Fones: (31) 3295-1127 ou (31) 3295-2254

***SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE- BELO HORIZONTE**

Rua dos ottoni 633 - Santa Efigênia fone: (31)3274-1789

***SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE- BELO HORIZONTE**

Avenida afonso pena, 2336 Funcionários fones: (31)3277-7792; (31) 3277-7759
ou (31) 3277-7766

***COMISSÃO DE NEFROLOGIA - BELO HORIZONTE**

Rua Frederico Bracher Júnior, 103 - 3ºandar Padre Eustáquio

Ônibus:9412 Fone: (31)3277-8329

***SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE - CONTAGEM**

Avenida General David Sarnof, 3113 Jardim Industrial

fone: (31) 3363-5741; (31) 3361-9821 ou (31)3361-9695

***COMISSÃO DE NEFROLOGIA - CONTAGEM**

Avenida General David Sarnof, 3113 Jardim Industrial

fone:(31) 3362-2289

Hospital Felício Rocho

Av. do Contorno 9530, Barro Preto
Belo Horizonte - MG

(31) 3514-7000 / (31) 3514-7490

 feliciorocho.org.br

 [@hospitalfeliciorocho](https://www.instagram.com/hospitalfeliciorocho)

 [/hospitalfeliciorocho](https://www.facebook.com/hospitalfeliciorocho)

 [/hospitalfeliciorocho](https://www.youtube.com/hospitalfeliciorocho)

