

## Artigo de opinião

Ana Paiva, nefrologista, membro do Conselho Consultivo da ANADIAL

### Doentes renais crónicos em diálise podem ir de férias

A nível mundial estima-se que a Doença Renal Crónica possa afetar cerca de 700 a 840 milhões de pessoas, com uma prevalência estimada em 8-14%. Esta patologia tem diferentes estádios sendo a progressão para estágio 5 correspondente à Doença Renal Crónica com necessidade de tratamento de substituição da função renal. Nesta fase a pessoa pode precisar de diálise (hemodiálise ou diálise peritoneal) ou de um transplante renal.

A diálise é um procedimento vital para mais de 13 mil portugueses. Para estas pessoas, a diálise não é apenas um tratamento médico, mas também uma parte integrante da sua rotina diária, necessária para manter o equilíbrio dos fluidos e a eliminação de toxinas do corpo. A interrupção do tratamento pode resultar em complicações graves e risco de vida.

Há receios associados à doença e ao tratamento, bem como limitações relacionadas com alterações decorrentes desta condição, que são extremamente desafiantes e que podem condicionar as escolhas diárias destas pessoas e das suas famílias.

As férias são um momento de pausa para lazer e para aproveitar a companhia da família e amigos. As pessoas em tratamento de substituição da função renal podem ir de férias com alguns cuidados.

As férias de quem está em diálise podem transformar-se numa fonte de ansiedade e preocupação, uma vez que necessitam de manter o tratamento, a medicação e os cuidados alimentares. Quem faz hemodiálise, três vezes por semana, precisa de uma clínica que assegure os tratamentos; quem faz diálise peritoneal precisa de ajuda para a entrega dos consumíveis de que necessita.

Os doentes renais enfrentam, por isso, desafios únicos quando se trata de planear férias e é crucial que a sociedade compreenda e apoie estas necessidades especiais. Seja em Portugal, numa cidade distante da sua residência, ou num destino de férias europeu / fora da Europa, é necessário encontrar uma clínica de diálise apta a realizar o tratamento. Acresce a ansiedade de sair da “zona de conforto”, ou seja, a clínica onde realizam o tratamento ou o hospital que lhes dá apoio em caso de necessidade.

Esta preocupação é ainda maior na primeira vez que vão de férias após iniciar tratamento de substituição da função renal.

Para ajudar deixamos seis recomendações aos doentes renais crónicos que desejam ir de férias:

1. **Planear antecipadamente.** Pesquise e identifique os centros de diálise disponíveis na área para onde vai viajar. Entre em contato com esses centros com antecedência para garantir que têm capacidade para o tratamento nas datas desejadas. Confirme que aceitam o pagamento do tratamento com o cartão europeu de seguro de doença (em caso de se deslocar na Europa). Peça ajuda e indicações no seu centro de diálise. Além disso, verifique se tem todos os medicamentos necessários para a viagem, e não se esqueça de levar os registos médicos relevantes. Os centros de diálise disponibilizam toda a informação e habitualmente confirmam com os centros de férias as disponibilidades. Para além disso, ajustam os tratamentos de modo a não haver um intervalo entre sessões de diálise muito prolongado.

Para alguns países, como por exemplo Espanha, tem que levar toda a medicação, incluindo a que lhe é administrada durante a diálise.

2. **Manter uma dieta equilibrada.** Durante as férias é tentador exagerar em comidas e bebidas que normalmente são limitadas. No entanto, é fundamental manter-se fiel à dieta prescrita pela sua equipa de saúde. Evite alimentos ricos em sódio, potássio e fósforo e mantenha-se hidratado bebendo água regularmente, se estiver muito calor. Se planeia comer fora, procure restaurantes que ofereçam opções saudáveis e adequadas à doença renal.
3. **Manter os seus cuidados pessoais.** As férias podem ser um momento de relaxamento, mas não descuide os seus cuidados pessoais, especialmente em relação à higiene e à prevenção de infeções. Lembre-se de lavar as mãos regularmente, proteja-se do sol usando protetor solar e mantenha-se hidratado. Se houver grandes aglomerados de pessoas e se se quiser proteger de doenças transmissíveis pela via respiratória use máscara cirúrgica.
4. **Gerir o stress.** A mudança de rotina e o planeamento adicional podem ser stressantes, especialmente para pessoas com doença renal crónica. Encontre maneiras de gerir o stress, como praticar técnicas de relaxamento, fazer exercícios leves, como caminhadas ou ioga, ou simplesmente reservar tempo para si mesmo para descansar e recarregar as energias.
5. **Comunicar com a equipa médica.** Mantenha-se em contacto com a sua equipa médica e de enfermagem durante as férias. Se surgir algum problema de saúde ou se tiver dúvidas sobre o seu tratamento, não hesite em contactar o seu médico ou o centro de diálise local. Ter uma rede de apoio médico disponível pode proporcionar-lhe tranquilidade e assistência em caso de necessidade durante as suas férias.
6. **Estar vacinado.** Fale com o seu nefrologista e mantenha o seu esquema vacinal em dia. Se se deslocar para um país fora da Europa vá a uma consulta de Medicina do Viajante.

