



## Associação dos Pacientes, Doadores e Transplantados Renais de Sorocaba e Região

Fundada em 1º de Novembro de 1982

CNPJ: 50.816.131/0001 - 10 - Declaração de Utilidade Pública Municipal - Lei Municipal nº 58.118 de 1/11/1982

### *INFORMATIVO – nº2/2010*

#### **Bem-estar na aposentadoria: É preciso transformar e criar**

Os aposentados, sem o trabalho a que se dedicaram durante longos anos de suas vidas, quase sempre, desenvolvem sintomas depressivos devido às dificuldades de refazerem seus projetos de vida.

#### **Aposentadoria**

A aposentadoria, como parte do processo de desengajamento do trabalho, apresenta aos trabalhadores o tempo livre como recompensa. Entretanto, os sistemas de aposentadoria se apresentam com o objetivo de garantir a renovação de mão-de-obra, e assim reserva aos mais velhos os papéis sociais de baixo 'status'.

A falta de planejamento para a aposentadoria faz com que a sociedade veja ainda os velhos como pessoas que 'teimam' em manter suas competências profissionais. O desengajamento sem planejamento e revisão de projetos de vida, traz baixa auto-estima aos aposentados e a tendência de acharem que o momento social que estão passando – o evento da aposentadoria - é um fracasso social. Tudo isso é fruto de um processo, de uma construção social ao longo de gerações.

O trabalho de tempo integral, rotineiro, repetitivo e controlador, quase sempre não possibilita que o trabalhador desenvolva outras atividades ao longo da vida, seja ela profissional ou de lazer, que sirva para facilitar a vida após a aposentadoria.

#### **É sempre tempo de criar e de transformar**

Mas o ser humano é por natureza um ser criativo, consciente de suas habilidades e capaz de refazer sua história, seus projetos e planejar a vida mesmo com muitos anos já vividos. A ideologia dominante imposta aos seres humanos pela educação, pelos valores culturais e pela determinação de papéis sociais, não consegue abafar a capacidade de transformação do ser humano.

Assim, a aposentadoria pode se apresentar como um momento de reconstrução de novos investimentos e de novas descobertas. Torna-se importante o planejamento pré-aposentadoria, a conscientização do evento em si e elaboração de projetos de aproveitamento pós-aposentadoria. Aproveitamento do tempo livre, projetos criativos elaborados a partir da conscientização da situação de sujeito socialmente construído, mas com capacidade de ser ativo e alcançar a velhice bem-sucedida, sem depressão, sem solidão, sem sentimento de inutilidade, engendrando novas práticas de vida para serem e sentirem valorizados.

Seria então a aposentadoria um tempo de se transformar? Pode ser que sim ou não. Vai depender do que se deseja fazer de si mesmo.

#### **Procedimentos para adquirir bem-estar na aposentadoria**

Algumas ações podem contribuir para o enfrentamento da aposentadoria e ter o envelhecimento como benefício pessoal e não um processo de perdas. São elas:

- Fazer compreender que a o sentimento de menos-valia não é uma responsabilidade das pessoas, mas uma questão social.
- Incentivar a ampliação das relações sociais fora do âmbito do trabalho, como clubes, associações, atividades religiosas, grupos de viagens, esportivos, culturais, de lazer, de voluntariado, etc.
- Incentivar a continuação dos estudos.
- Buscar formas de poupança complementar, orientação nos aspectos sócioeconômicos.
- Prever uma outra atividade que traga prazer e que possa até complementar a renda.
- Promover uma retirada das atividades rotineiras, repetitivas, dedicar-se a outros projetos.

**Associação dos Pacientes, Doadores e Transplantados Renais de Sorocaba e Região**

Rua: Imperatriz Leopoldina nº 60, Casa 03, Cerrado, Sorocaba, São Paulo. CEP: 18044-010

Telefone: 0xx15 | 3221.3872

## HEMODIÁLISE

A hemodiálise é um procedimento que filtra o sangue. Através da hemodiálise são retiradas do sangue substâncias que quando em excesso trazem prejuízos ao corpo, como a uréia, potássio, sódio e água.

### COMO FUNCIONA A HEMODIÁLISE?

A hemodiálise é feita com a ajuda de um dialisador (capilar ou filtro). O dialisador é formado por um conjunto de pequenos tubos. Durante a diálise, parte do sangue é retirado, passa através da linha arterial do dialisador onde o sangue é filtrado e retorna ao paciente pela linha venosa. Atualmente, tem havido um grande progresso em relação à segurança e a eficácia das máquinas de diálise, tornando o tratamento bastante seguro. Existem alarmes que indicam qualquer alteração que ocorra no sistema (detectores de bolhas, alteração de temperatura e do fluxo do sangue, etc.)

**Lembre-se: a máquina de diálise é sua aliada. Pergunte ao seu médico ou auxiliares como funciona a máquina onde você dialisa, pois quanto maior for o seu conhecimento, maior será sua confiança e melhores os resultados do tratamento.**

### EM QUANTO TEMPO ACONTECE A HEMODIÁLISE?

Em geral, a hemodiálise é feita três vezes por semana, com duração de quatro horas. Pode existir variações neste tempo de acordo com o tamanho e a idade do paciente. Crianças e adultos de grande porte podem necessitar de um tempo maior.

Aproveite o tempo da sessão de diálise para ler, escrever, conversar; assistir televisão ou simplesmente dormir um pouquinho.

### O QUANTO DE DIÁLISE É SUFICIENTE ?

Atualmente, podemos medir a quantidade de diálise e podemos mudar essa quantidade aumentando ou diminuindo o tempo de diálise, o número de sessões semanais, o fluxo do sangue ou o tamanho do dialisador. Seu médico é quem determina a quantidade de hemodiálise que você precisa, de acordo com o estado de atividade de seu corpo, da sua alimentação e ingestão de líquidos. O objetivo do tratamento é que você esteja sempre se sentindo bem, bem nutrido, livre de inchaços, com a pressão controlada e com os exames de sangue mostrando quantidades aceitáveis de potássio, uréia, etc.

**Lembre-se:** o uso correto das medicações e dietas recomendadas, ajudam muito no tratamento de hemodiálise.

### O QUE É PESO SECO?

Você já deve ter ouvido falar e pode ter sentido os prejuízos de chegar para a sessão de hemodiálise com um peso muito acima de seu peso seco. Mas afinal o que determina o seu peso seco? O peso seco é o seu peso ideal, com o qual você deve estar sentindo-se bem, sem inchaços, com pressão arterial normal, com exames de avaliação do pulmão e do coração normais. Este peso deve ser atingido ao término de cada sessão de hemodiálise. Quando se ingere muita água ou outros líquidos entre as sessões de hemodiálise, o seu peso pode ficar muito acima do peso seco e, além do inchaço, você pode sofrer intensa falta de ar; antes de chegar o momento de uma nova diálise. Para perder todo o excesso de peso durante a

próxima sessão, você estará sujeito a câibras, queda acentuada da pressão arterial, náuseas, vômitos e mal-estar: Pergunte ao seu médico qual é o peso ideal para você e quantos quilos é permitido ganhar entre cada sessão de hemodiálise. **Você se sentirá bem melhor se seguir à risca as determinações de seu médico quanto ao seu peso ideal.**

## CUIDADOS NUTRICIONAIS DO PACIENTE DIABÉTICO

Os pacientes diabéticos devem seguir as mesmas recomendações dadas aos outros pacientes em diálise. No entanto, devem ter cuidados especiais na ingestão de carboidratos simples (açúcares e derivados), devendo limitar ou abolir totalmente seu uso. Os alimentos que contêm carboidratos simples (açúcares ou derivados) são: açúcar refinado, cristal ou mascavo, xarope de milho, doces caseiros ou industrializados, chocolates, balas, biscoitos recheados, mel, geléia e refrigerantes. **Atenção: Siga uma dieta balanceada, elaborada por um nutricionista**

### **Conheça o Projeto Ascender!** **(Instituto Brasileiro de Transpessoal –** **Grupo de Apoio a Pessoas Enlutadas)**

**Missão:** Acolhimento e apoio a pessoas enlutadas visando a criação de um novo sentido para a vida. “A melhor saída para superar o luto é falar com quem já passou por ele. Estamos aqui para caminhar juntos nesse momento tão difícil!”  
Endereço: R. Cesário Mota, 140 – Centro – Sorocaba  
Telefone: (15) 3019-1866 - SERVIÇO GRATUITO  
[www.ibtranspessoal.com](http://www.ibtranspessoal.com)

### **AGRADECIMENTOS:**

A todos os colaboradores, contribuintes, pacientes, aos funcionários, voluntários e à diretoria da Entidade pela parceria em mais essa etapa de trabalho. Ao Serviço Social pela iniciativa desse Projeto Informativo.

**Associação dos Pacientes, Doadores e Transplantados Renais de Sorocaba e Região**

Rua: Imperatriz Leopoldina nº 60, Casa 03, Cerrado, Sorocaba, São Paulo. CEP: 18044-010  
Telefone: 0xx15 | 3221.3872