

# VIVENDO BEM COM A DIÁLISE

---



## PERMANEÇA ATIVO

A atividade física regular é importante para permanecer física e mentalmente forte durante a diálise. Atividade é essencial para fornecer ao seu corpo as melhores condições para diálise, manter uma atitude positiva durante seu tratamento e manter você inspirado a aproveitar ao máximo a vida durante a terapia.

---



## COMA E BEBA DE FORMA ADEQUADA

Estar em diálise requer considerações nutricionais especiais. A adoção de uma dieta adequada para os rins provavelmente exigirá que você ajuste suas rotinas normais e sua equipe clínica ou nutricionista podem ajudar você a preparar um plano que o deixe confortável.

---



## VIAJE

Caso precise viajar a trabalho ou para as férias, se você fizer os arranjos apropriados você conseguirá permanecer em seu plano de tratamento enquanto estiver fora de casa. Viajar pode te ajudar a manter um senso de independência enquanto estiver em diálise.

---



## FALE SOBRE A DOENÇA RENAL

Conversar com familiares, amigos e outras pessoas em diálise sobre sua experiência pode torná-la mais fácil, para você e para eles, lidarem com as dificuldades físicas e emocionais de seu diagnóstico. Compartilhar com outros pode conectar você a suas próprias emoções e torná-las menos devastadoras.

---



## LIDE COM SUAS EMOÇÕES

Quer você tenha acabado de ser diagnosticado ou esteja em tratamento há um tempo, é provável que você e aqueles ao seu redor apresentem uma ampla variedade de emoções. Lidar com estas emoções nem sempre é fácil, mas compartilhar e reconhecer estas emoções é essencial para sua saúde mental e física.

---



## INTIMIDADE

Com um cronograma de tratamento apertado, preocupações sobre como a doença renal crônica afeta sua rotina, seu desejo por momentos íntimos pode ficar de lado. Mas seu bem-estar sexual pode ser uma parte importante de sua saúde física e emocional, e entender como e por que isso pode mudar fará com que você e seu(sua) parceiro(a) se sintam mais confortáveis.