

COLEÇÃO

**VIVENDO COM A DOENÇA RENAL
CRÔNICA E A HEMODIÁLISE**

**ATIVIDADE FÍSICA,
MEDICAMENTOS,
EXAMES E SAÚDE
MENTAL**

Enfermeira Gabriela de Oliveira Benites
Prof^a. Dr^a. Paula Pereira de Figueiredo
Prof^a. Dr^a. Lenice Dutra de Sousa Canuso

I EENF ESCOLA DE
ENFERMAGEM

 **FURG**
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE

VIVENDO COM A DOENÇA RENAL CRÔNICA E A HEMODIÁLISE

ATIVIDADE FÍSICA MEDICAMENTOS EXAMES E SAÚDE MENTAL

Enfermeira Gabriela de Oliveira Benites
Prof^a. Dr^a. Paula Pereira de Figueiredo
Prof^a. Dr^a. Lenice Dutra de Sousa Canuso

Ficha catalográfica

B467a Benites, Gabriela de Oliveira.
Atividade física, medicamentos, exames e saúde mental [Recurso Eletrônico] / Gabriela de Oliveira Benites, Paula Pereira de Figueiredo, Lenice Dutra de Sousa Canuso. – [Rio Grande, RS] : EENF; FURG, [2021].
26 p. : il., color. – (Vivendo com a Doença Renal Crônica e a Hemodiálise ; 05)

Conteúdo: v. 1. Conhecendo a doença renal crônica; v. 2. A Hemodiálise; v. 3. Cuidados com os acessos vasculares para a hemodiálise; v. 4. Cuidados com a alimentação.
Modo de acesso: <http://eenf.furg.br/>
ISBN 978-65-00-31923-1 (coleção)

1. Saúde 2. Doenças Renais 3. Hemodiálise I. Figueiredo, Paula Pereira de II. Canuso, Lenice Dutra de Sousa III. Título.

CDU 616.61

Catálogo na Fonte: Bibliotecário José Paulo dos Santos – CRB10/2344

Material gratuito
Disponível em: [Link da EENF](#)

ISBN: 978-65-00-31923-1



APRESENTAÇÃO

O material aqui apresentado faz parte de uma coleção de cartilhas intitulada **Vivendo com a Doença Renal Crônica e a Hemodiálise** que busca orientar as pessoas com DRC ou em tratamento de hemodiálise e seus cuidadores acerca de cuidados importantes para manutenção da saúde e da qualidade de vida.

Fundamentado em evidências científicas, tem conteúdo didático, descontraído e preocupado com o bem-estar do doente renal crônico.

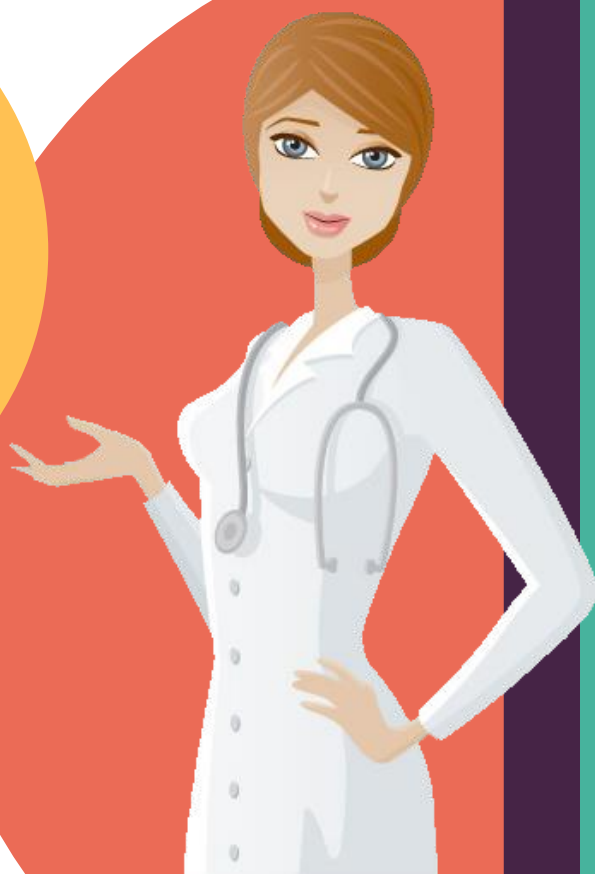
Esperamos poder contribuir positivamente com a sua qualidade de vida.

Boa leitura!

ATIVIDADE FÍSICA NA DRC

Você não está em busca de tornar-se um atleta de alta performance, então busque fazer exercícios leves, treinos de resistência e caminhadas.

30 minutos diários de atividade física já são suficientes



ATIVIDADE FÍSICA NA DRC

Ginástica



Você pode começar o dia tirando 10 minutos para exercitar-se com exercícios simples como rotação de braços e tronco e elevação das pernas.



Ciclismo ou caminhada

São atividades que podem ser desenvolvidas sozinho ou com alguém da sua família e pelo tempo ou distância que preferir.

ATIVIDADE FÍSICA NA DRC

Natação ou hidroginástica



**Nessas atividades
quase todos os
músculos do corpo
são fortalecidos.**

O acesso não pode ser molhado durante a prática da atividade. Por isso, não é indicado para quem faz diálise peritoneal ou hemodiálise por acesso central.

ATIVIDADE FÍSICA NA DRC

APROVEITE AS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

Utilize as escadas ao invés do elevador, vá às compras a pé ou de bicicleta.

Convide sua família para praticar atividade física com você, torna-se muito mais agradável a prática de exercícios em grupo.



E os exames laboratoriais, qual é a rotina?

Você realizará exames mensalmente, trimestralmente, semestralmente e anualmente.



ROTINA DE EXAMES LABORATORIAIS

MENSAIS

- Hemograma completo
- Uréia pré e pós sessão de diálise
- Potássio
- Cálcio
- Fósforo
- Marcadores hepáticos
- Glicemia (para pacientes diabéticos)
- Creatinina durante o primeiro ano.

TRIMESTRAIS

- Saturação de transferrina
- Dosagem de ferritina
- Ferro sérico
- Proteínas totais
- Frações fosfatase alcalina



ROTINA DE EXAMES LABORATORIAIS

SEMESTRAIS

- Parato-hormônio
- Anti-HBs
- HBsAg
- Anti-HCV
- Dosagem de creatinina após o primeiro ano.

ANUAIS

- Colesterol total e fracionado
- Triglicerídeos
- Dosagem de anticorpo para HIV
- Nível sérico de alumínio
- Radiografia de tórax.



O uso correto das medicações vai impedir a piora da doença a longo prazo, além de impedir que haja quadros de rápida piora.

Os medicamentos vão corrigir as doenças associadas, como hipertensão e diabetes. Além de corrigir níveis hormonais, de potássio, cálcio, que podem estar alterados.

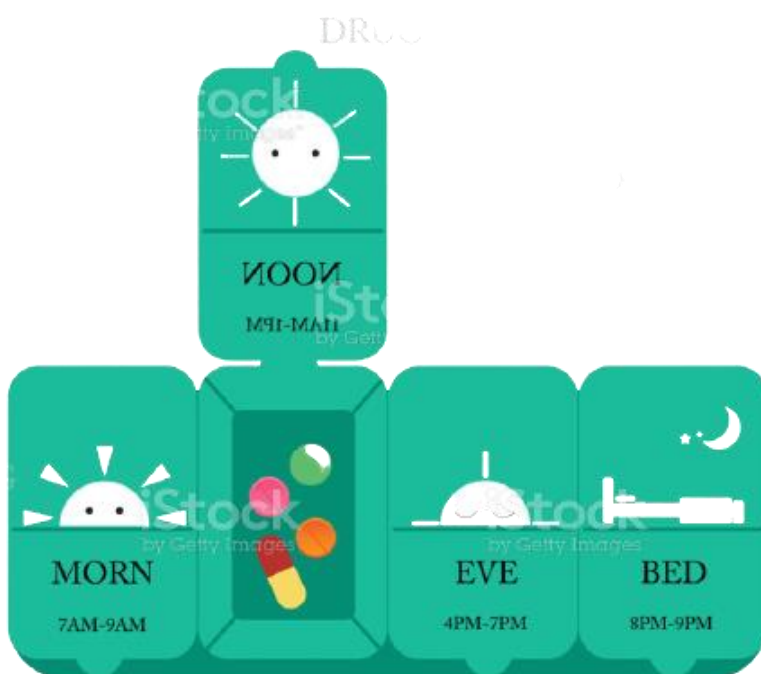


**Faço uso de muitas
medicações, e
agora?**



**UTILIZE UM ORGANIZADOR
DE MEDICAMENTOS!**

Nele você pode separar suas
medicações por dia da semana e por
horários. Assim, não vai confundir
quais medicações devem ser tomadas
em cada horário.



MEDICAMENTOS



*Lembre-se de marcar
depois de tomar*



	Amanhecer	Café	Intervalo 1	Almoço	Intervalo 2	Jantar	Dormir
hora							
remédio							

Imprima, destaque e organize seus medicamentos.

E para não esquecer o horário das medicações coloque o despertador para te lembrar.



Por fim, vamos ver como está o seu humor?

Procure aplicar essa escala com frequência e identifique com qual imagem se identifica.



ATENÇÃO



Se você se identifica com bastante frequência com essas figuras, procure conversar com os profissionais que lhe acompanham para um possível encaminhamento para um especialista em saúde mental.



Com todas essas explicações, você ficou mais tranquilo José? Percebeu que apoio não irá te faltar?




Não se sinta só, seu José, nós da equipe de diálise, sua família e seus amigos estaremos com você...



**El! Estamos juntos!
Iremos te ofrecer todo apoio no
que o senhor precisar para manter
seus cuidados e tratamento!**



Obrigado...

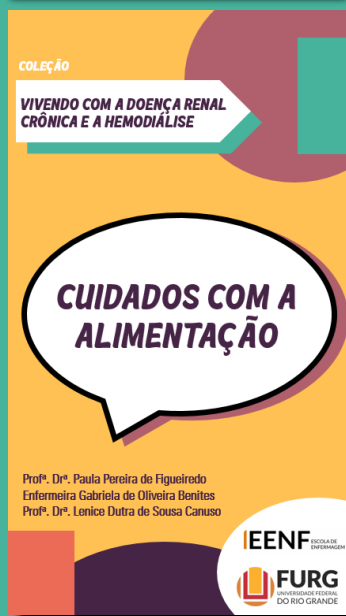
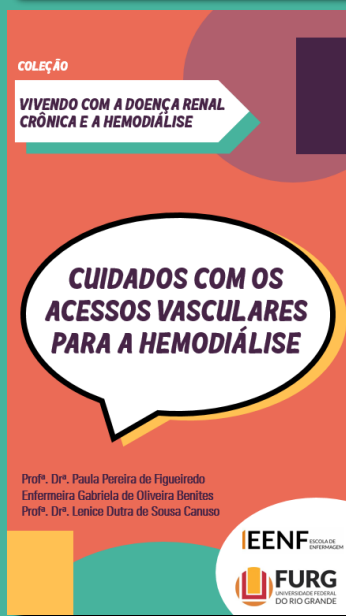
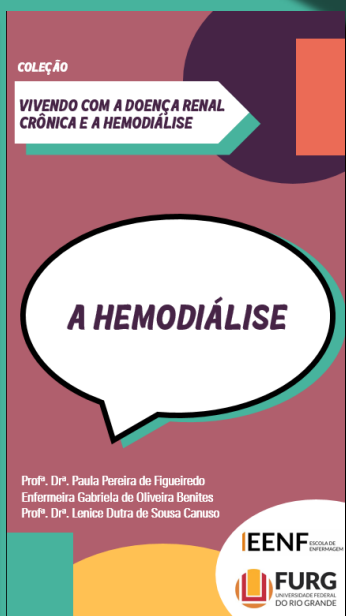
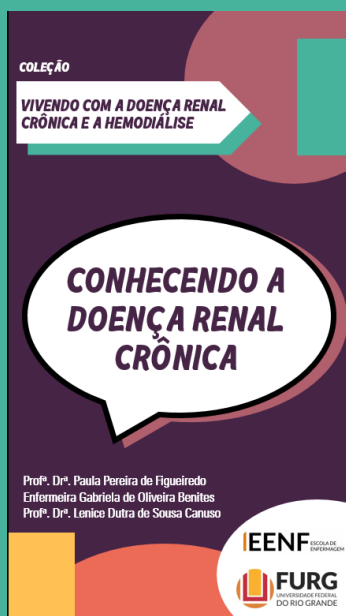


**Independente da sua crença,
mantenha sua fé. Ela irá
fortalecer sua esperança,
será seu apoio social, te
ajudará a enfrentar os
momentos dolorosos, além
de poder diminuir os
sintomas depressivos e
melhorar sua percepção de
qualidade de vida.**

Fé

Outras informações importantes, você pode encontrar nas outras cartilhas da coleção **Vivendo com a Doença Renal Crônica e a Hemodiálise**

Agora você já sabe mais sobre atividade física, medicamentos, exames e saúde mental na Doença Renal Crônica e Hemodiálise.



IENF ESCOLA DE ENFERMAGEM

FURG UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

REFERÊNCIAS

- ALVES, Keila Batista *et al.* Existe associação entre qualidade de vida e adesão à farmacoterapia em pacientes com doença renal crônica em hemodiálise?. **Einstein**, [s. /], 2018.
- ARAÚJO, Juliana Barbosa de *et al.* Cotidiano de pacientes renais crônicos submetidos à hemodialise: expectativas, modificações e relações sociais. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, [s. /], 2016. DOI 10.9789/2175-5361.2016.v8i4.4996-5001. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4404>. Acesso em: 29 jan. 2021.
- BETTONI, L. C.; OTTAVIANI, A. C.; ORLANDI, F. S. Associação entre o autocuidado e a qualidade de vida de pacientes com doença renal crônica. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 19, 28 nov. 2017.
- BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, & Departamento de Atenção Especializada e Temática. (2014). *Diretrizes Clínicas para o Cuidado ao paciente com Doença Renal Crônica - DRC no Sistema Único de Saúde*.
- BRASIL, Ministério da Saúde, DataSus (2020). Retrieve from: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sih/cnv/nirs.def>
- CARDOSO, L. B., & Sade, P. M. C. (2012). O enfermeiro frente ao processo de resiliência do paciente em tratamento hemodialítico. *Revista Eletrônica da Faculdade Evangélica do Paraná*.
- CLEMENTINO, Daniella Caldas *et al.* PACIENTES EM HEMODIÁLISE: IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO COM A FÍSTULA ARTERIOVENOSA. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, [s. /], 2018. DOI 10.5205/1981-8693-v12i7a234970p1841-1852-2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-986528>. Acesso em: 29 jan. 2021.
- COUTO, Dálete *et al.* ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO PACIENTE ESTOMIZADO BASEADO NA TEORIA DE DOROTHEA OREM. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, [S. /], p. 55-58, 15 fev. 2018.
- CREWS, D. C., Bello, A. K., & Saadi, G. (2019). Editorial do Dia Mundial do Rim 2019 – impacto, acesso e disparidades na doença renal. *Kidney International*, 95, 242 - 248.
- DANTAS, Lianna G. G. *et al.* Non-adherence to Haemodialysis, Interdialytic weight gain and cardiovascular mortality: a cohort study. **BMC Nephrology**, [s. /], 2019.
- FARIA, Nayara Vieira de; TEIXEIRA, Cecilma Miranda de Sousa; NUNES, Simony Fabíola Lopes. Conhecimento dos usuários do programa HIPERDIA sobre a doença renal crônica. **Journal of Management & Primary Health Care**, [S. /], p. 4-9, 8 mar. 2014.
- FREITAS, T. F. d., Oliveira, E. R. V. d., Vellinho, L. P. B., Rocha, P. N. M. d., Monteiro, L. A. H., & Souza, S. R. d. (2010). Enfermagem e ações educativas em portadores de insuficiência renal crônica. *Revista de pesquisa: cuidado é fundamental online*. <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v41n4/12.pdf>
- GALVÃO, Maria Teresa dos Reis Lopes Silveira; JANEIRO, José Manuel da Silva Vilelas. O AUTOCUIDADO EM ENFERMAGEM: AUTOGESTÃO, AUTOMONITORIZAÇÃO E GESTÃO SINTOMÁTICA COMO CONCEITOS RELACIONADOS. **Revista Mineira de Enfermagem**, [s. /], 2013.
- GARCIA-CANTON, C., Rodenas, A., Lopez-Aperador, C., Rivero, Y., Anton, G., Monzon, T., Diaz, N., Vega, N., Loro, J. F., Santana, A., & Esparza, N. (2019). Frailty in hemodialysis and prediction of poor short-term outcome: mortality, hospitalization and visits to hospital emergency services. *Journal Renal Failure*.

GRIVA, K *et al.* THE COMBINED diabetes and renal control trial (C-DIRECT) - a feasibility randomised controlled trial to evaluate outcomes in multi-morbid patients with diabetes and on dialysis using a mixed methods approach. **BMC Nephrology**, [s. /], 2019. DOI 10.1186/s12882-018-1183-z. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6318946/>. Acesso em: 29 jan. 2021.

HARTWIG, Shaiana Vilella; JUNIOR, Alcione Lescano de Sousa; IGNOTTI, Eliane. Medicamentos para hipertensão de pacientes em hemodiálise em Cáceres – Mato Grosso, Brasil. **O mundo da saúde**, [s. /], 2018.

KARBALAEIFAR, Ronak *et al.* Evaluating the effect of knowledge, attitude and practice on self-management in patients with type 2 diabetes. **Journal of Diabetes Research**, [S. /], p. 1-7, 19 maio 2016. DOI 10.1155/2016/3730875. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/jdr/2016/3730875/>. Acesso em: 29 jan. 2021.

LIMA, Maria Alzete de *et al.* Educação em saúde para pacientes em hemodiálise. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, [s. /], 2014.

LINS, Sílvia Maria de Sá Basílio *et al.* Adesão de portadores de doença renal crônica em hemodiálise ao tratamento estabelecido. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**, [s. /], 2018.

LUCCA, Danieleley Cristini *et al.* Jogo das Atitudes: gerontotecnologia educacional para idosos em tratamento hemodialítico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. /], 27 abr. 2020. DOI 10.1590/0034-7167-2018-0694. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020001500165&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 29 jan. 2020.

MACIEL, Camila de Godoy *et al.* Adesão ao tratamento hemodialítico: percepção dos pacientes renais crônicos. **Cogitare Enfermagem**, [s. /], 2015.

MATIAS, Denise Melo de Meneses *et al.* CUIDADO INDIVIDUAL DOMICILIAR DE PACIENTES COM FÍSTULA ARTERIOVENOSA. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, [s. /], 2020. DOI 10.5205/1981-8963.2020.244317. Disponível em: CUIDADO INDIVIDUAL DOMICILIAR DE PACIENTES COM FÍSTULA ARTERIOVENOSA. Acesso em: 29 jan. 2021.

MEDEIROS, Jemima Rafaela Rodrigues de *et al.* VALIDAÇÃO DE TECNOLOGIA EDUCATIVA PARA CUIDADO EM HEMODIÁLISE. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, [s. /], 2016. DOI 10.52205/reuol.9881-87554-1-EDSM1011201614. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11474>. Acesso em: 29 jan. 2021.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. d. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto e Contexto Enfermagem*, 17(04), 758-764.

MENDONÇA, Ana Elza Oliveira de *et al.* AUTOCUIDADO DO PACIENTE RENAL COM A FÍSTULA ARTERIOVENOSA. **Revista Enfermagem em Foco**, [s. /], p. 181-187, 2020.

MOTA, Yana Karla Pereira; ALMEIDA, Mayron Moraes; SANTOS, Márcia Sousa. The knowledge of the chronic renal patient about the arteriovenosa fistula and its implications in self-care. **Revista Ciência & Saberes**, [s. /], 27 set. 2018.

NETO, José Melquiades Ramalho; ROCHA, Evelyn Rolim dos Santos; ALMEIDA, Aran Rolim Mendes de; NÓBREGA, Maria Miriam Lima da. FÍSTULA ARTERIOVENOSA NA PERSPECTIVA DE PACIENTES RENAIIS CRÔN. **Revista Enfermagem em Foco**, [s. /], 2016.

NIH, N. I. o. H. (2013). *A Plain-Language Checklist for Reviewing Your Materials*. Retrieved September 10, 2020, from <https://www.nih.gov/sites/default/files/institutes/plain-language/nih-plain-language-checklist.pdf>

Noieto, L. C., Fonsêca, A. C. d., Luz, M. H. B. A., Batista, O. M. A., & Pereira, A. F. M. (2015). O papel dos profissionais de enfermagem no cuidado ao paciente em tratamento hemodialítico: revisão integrativa. *Revista de Enfermagem UFPE*.

PENNAFORT, Viviane dos Santos Peixoto; LOBO, Francisca Livia Martins; BARBOSA, Thiago Oliveira; PONTES, Fabyana Gonçalves. TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA ORIENTAÇÃO DE IDOSOS NOS CUIDADOS COM A FÍSTULA ARTERIOVENOSA. **Enfermagem em Foco**, [s. /], p. 79-84, 2019.

PERUSSO, Fellipe K. G. *et al.* Alimentação e hábitos de vida na doença renal crônica. **Revista Caderno de Medicina**, [s. /], 2019.

PICCIN, Catiele *et al.* Perfil sociodemográfico e clínico de pacientes renais crônicos em hemodiálise. **Revista de Enfermagem**, [s. /], 2018.

Pivatto, D. R., & Abreu, I. S. (2011). Principais causas de hospitalização de pacientes em hemodiálise no município de Guarapuava, Paraná, Brasil. *Revista Gaúcha de Enfermagem*.

SALIMENA, Anna Maria de Oliveira *et al.* O cotidiano da mulher em hemodiálise. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, [s. /], 2016. DOI 10.978/21755361.2016.v8i3.4636-4643. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3664>. Acesso em: 29 jan. 2021.

SANTANA, Nilglisneide Feitoza; NOBRE, Valdiane Nogueira Noletto; LUZ, Luciane Katrine Teixeira da. AUTOCUIDADO COM FÍSTULA ARTERIOVENOSA EM TERAPIA RENAL SUBSTITUTIVA. **Revista Científica de Enfermagem**, [s. /], 2019.

SANTANA, Mariela Beatriz Andrade *et al.* Autocuidado en personas con enfermedad renal crónica en hemodiálisis. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [s. /], 2020. DOI 10.1590/1983-1447.2020.20190220. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472020000100415&script=sci_arttext&tIng=es. Acesso em: 29 jan. 2021.

Sampaio, C. d. F., & Guedes, M. V. C. (2012). Processo de enfermagem como estratégia no desenvolvimento de competência para o autocuidado. *Acta Paulista Enfermagem*.

SANTOS, Iraci dos; ROCHA, Renata de Paula Faria; BERANDINELLI, Lina Márcia Miguéis. Necessidades de orientação de enfermagem para o autocuidado de clientes em terapia de hemodiálise. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. /], 2011.

SANTOS, Bianca Pozza dos *et al.* Doença renal crônica: relação dos pacientes com a hemodiálise. **Arquivo Brasileiro de Ciências da Saúde**, [s. /], 2017.

SANTOS, Mariana Vasconcelos Batista dos; LIRA, Gerlene Grudka; FERNANDES, Flávia Emília Cavalcante Valença. ADESÃO À MEDICAÇÃO PELO PACIENTE RENAL CRÔNICO EM HEMODIÁLISE. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, [s. /], 2019. DOI 10.5205/1981-8963.2020.243294. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1096532>. Acesso em: 29 jan. 2021.

SILVA, Dejanilton Melo da *et al.* O corpo marcado pela fístula arteriovenosa: um olhar fenomenológico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. /], 2018

Sociedade Brasileira de Nefrologia, S. (n.d.). Retrieved February 20, 2020, from <http://www.sbn.org>

Stefani, S. D., & Barros, E. (2013). *Clínica Médica: consulta rápida* (4th ed.). Artmed.

Xavier, B. L. S., Santos, I. d., Almeida, R. F., Clos, A. C., & Santos, M. T. d. (2014). Características individuais e clínicas de clientes com doença renal crônica em terapia renal substitutiva. *Revista Enfermagem UERJ*.

XAVIER, Bruno Lessa Saldanha *et al.* Promovendo autocuidado em clientes em hemodiálise: aplicação do diagrama de nola pender. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, [s. /], 2017. DOI 10.9789/2175-5361.2017.v9i2.545-550. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5968>. Acesso em: 29 jan. 2021.

Xavier, C. A., Figueiredo, P. P. d., & Canuso, L. D. d. S. (2020). Construção de tecnologia educativa digital para o autocuidado em insuficiência cardíaca. *Researc, Society and Development*.

YANG, Miao-miao *et al.* Self-Care Behavior of Hemodialysis Patients With Arteriovenous Fistula in China: A Multicenter, Cross-Sectional Study. **Therapeutic Apheresis and Dialysis**, [s. /], p. 167-172, 2019.

ILUSTRAÇÕES

https://www.uptodate.com/contents/es-419/image?imageKey=PI%2F71644&topicKey=PI%2F16269&search=hemodialysis%20patient%20education&rank=1~150&source=see_link

<https://enfermagemflorence.com.br/cuidados-com-cateter-venoso-central/>

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/1542592-velho-careca-com-pessao-alta>

<https://pt.depositphotos.com/vector-images/hipertens%C3%A3o.html>

<https://helenagiuffrida.wordpress.com/>

<https://br.depositphotos.com/vector-images/hemodi%C3%A1lise.html>

https://br.freepik.com/vetores-premium/dia-mundial-do-rim_2834009.htm

https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-dos-elementos-do-diabetes_1023790.htm

https://br.freepik.com/vetores-premium/casal-idoso_3925521.htm?epik=dj0yJnU9MUQtWXVvNzA1MW000VikaUVGMHc4cIN00ENaeDVkaF8mcD0wJm49ZVpZbzd0aGdUdml2UWFZUWZXS2VudyZ0PUFBQUFBROJNSVJN

https://br.freepik.com/vetores-premium/grande-homem-gordo-de-pe-em-balancas-eletronicas-para-peso-peso-corporal_6418467.htm

https://br.freepik.com/vetores-premium/perigos-do-tabagismo_3020822.htm

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/1870655-desenho-vetorial-de-historia-medica-e-icone>

<https://pt.dreamstime.com/menino-aproximadamente-jogar-acima-%C3%ADcone-liso-do-projeto-da-n%C3%A1usea-ilustra%C3%A7%C3%A3o-lisa-vetor-isolado-no-fundo-branco-image128116448>

https://br.freepik.com/vetores-gratis/velho-vomito_9741835.htm

<https://br.depositphotos.com/vector-images/hipertensao.html>

https://es.123rf.com/photo_91317483_cora%C3%A7%C3%A3o-doente-insalubre-triste-com-a-garrafa-do-%C3%A1lcool-e-do-cigarro-de-fumo-hamburguer-projeto-moderno-.html

<https://pt.depositphotos.com/vector-images/dor-de-cabe%C3%A7a.html>

https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-do-conceito-de-insonia_10183302.htm

<https://www.canstockphoto.com.br/cliparte-vetor/sonol%C3%Aancia.html>

<https://br.freepik.com/vetores/itch>

<https://pt.depositphotos.com/vector-images/anemia.html>

<https://br.depositphotos.com/vector-images/press%C3%A3o-arterial-baixa.html?offset=100>

<https://br.pinterest.com/pin/808396201839105719/>

<https://br.pinterest.com/pin/653444227172286459/>

<https://imagepng.org/placa-de-stop/>

<https://icons8.com.br/icon/25513/esfor%C3%A7o>

https://br.freepik.com/vetores-premium/antibioticos-em-uma-caixa-de-capsula_10505592.htm

<https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/incha%C3%A7o-das-m%C3%A3os-e-bra%C3%A7os-slim-m%C3%A3os-e-bra%C3%A7os-robusto-m%C3%A3o-e-bra%C3%A7o-gm474608000-64997897>

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/538247-conversa-de-desenhos-animados-do-homem-e-vetor-de-fundo-de-caixa-de-bate-papo>

https://www.iconfinder.com/icons/3038182/operation_patient_positions_reverse_surgery_surgical_trendelenburg_icon

https://www.google.com/search?q=compressa+fria+desenho&tbm=isch&ved=2ahUKEwiP3oHds7LvAhWqNr kGHfr5C3QQ2-cCegQIABAA&oq=compressa+fria+desenho&gs_lcp=CgNpbWcQAzIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIICAAQBxAfEB4yCAgAEAgQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHICJswFYi8ABYJnBAWgAcAB4AIAB4wGIAYgVkgEGMC4xLjEymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=HWFPYM_bLqrt5OUP-vOvoAc&bih=666&biw=1536#imgrc=sYsxPyxn3ohzWM

ILUSTRAÇÕES

<https://www.gettyimages.pt/ilustra%C3%A7%C3%B5es/massagem-nas-m%C3%A3os>
<https://www.istockphoto.com/br/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=hemorragia>
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/hospital-emergencia>
https://br.freepik.com/vetores-premium/copo-e-garrafa-de-agua_2299699.htm
https://br.freepik.com/vetores-premium/bife-de-carne-em-desenhos-animados-de-prato_2457698.htm
https://br.freepik.com/vetores-premium/conjunto-de-desenhos-animados-de-leite-e-derivados_12157920.htm#page=1&query=leite%20e%20derivados%20desenho&position=2
https://pt.pngtree.com/freepng/vector-peanuts_821317.html
<https://www.folhadocerrado.com.br/producao-recorde-de-graos-estimada-em-2413-milhoes-de-toneladas-no-11o-levantamento/>
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/refrigerante>
https://br.freepik.com/vetores-gratis/frasco-de-cerveja-e-olhos-weizen-com-vetor-de-cerveja_1371871.htm
<https://pt.depositphotos.com/vector-images/coceira.html>
<https://estudafisio.com.br/tendinopatia-patelar/>
<https://pt.depositphotos.com/vector-images/aterosclerose.html>
<http://www.isbj.com.br/2018/04/>
https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-vetorial-de-melao_2299771.htm
https://br.freepik.com/vetores-premium/vetor-de-mamao_2274733.htm
https://br.freepik.com/vetores-gratis/tomate_1012410.htm
https://br.freepik.com/vetores-premium/vetor-de-mamao_2274733.htm
https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-de-abacaxi_2405422.htm
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/morango>
https://br.freepik.com/vetores-premium/caqui-suculento-brilhante-no-fundo-cinza-no-estilo-dos-desenhos-animados_3221634.htm
<https://pt.depositphotos.com/vector-images/br%C3%B3colis.html>
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/limao>
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alfaca>
https://br.freepik.com/vetores-premium/frasco-de-vidro-de-molho-de-tomate_9062907.htm
<https://pt.dreamstime.com/ilustra%C3%A7%C3%A3o-stock-ilustra%C3%A7%C3%A3o-do-vetor-do-bife-da-carne-crua-image76667378>
https://br.freepik.com/vetores-premium/dois-ovos-de-galinha-vector_4797197.htm#page=1&query=ovos%20de%20galinha%20vetor&position=26
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/queijo>
https://br.freepik.com/vetores-premium/copo-e-garrafa-de-agua_2299699.htm
https://br.freepik.com/vetores-premium/jovem-se-sentindo-com-sede-e-pensando-em-agua_4152422.htm
<https://pt.depositphotos.com/375641960/stock-illustration-lungs-icon-flat-style-internal.html>
<https://super.abril.com.br/saude/qual-e-a-dose-certa-de-exercicios-fisicos/>
<https://www.istockphoto.com/br/vetor/uma-caixa-de-rem%C3%A9dio-ilustra%C3%A7%C3%A3o-vetorial-design-plano-organizador-di%C3%A1rio-de-droga-gm1013521808-272902269>
<https://www.istockphoto.com/br/vetor/uma-caixa-de-rem%C3%A9dio-ilustra%C3%A7%C3%A3o-vetorial-design-plano-organizador-di%C3%A1rio-de-droga-gm1013521808-272902269>
https://br.freepik.com/vetores-premium/despertador-vermelho_4106499.htm

ILUSTRAÇÕES

<https://api.furg.br/account/login>

https://br.freepik.com/vetores-premium/empresario-de-hipster-de-barba-de-pensamento-com-ponto-de-interrogacao_2388641.htm

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/672534-empresario-confuso>

<https://pt.dreamstime.com/illustration/tonto.html>

<https://br.freepik.com/vetores/homem'>Homem vetor criado por brgfx - br.freepik.com>

<https://mulheresnta.blogspot.com/2017/05/cardapio-semanal-lista-de-compras.html>

<https://www.rondoniaoativo.com/gastronomia/noticia/2019/07/16/deliciosos-confira-alimentos-ricos-em-agua-que-ajudam-desinchar-o-corpo.html>

<https://www.istockphoto.com/br/vetor/uma-pessoa-em-p%C3%A9-na-balan%C3%A7a-do-ch%C3%A3o-p%C3%A9s-em-balan%C3%A7as-de-pesagem-vista-superior-gm1224275738-359915670>

<https://pt.dreamstime.com/escala-das-emo%C3%A7%C3%B5es-ou-da-dor-medidor-satisfa-o-do-cliente-com-emo-es-diferentes-ilustra-gr-fico-de-vetor-image152807408>

https://br.freepik.com/vetores-premium/vetor-de-personagem-de-desenho-animado-da-familia_2081991.htm

<https://pt.dreamstime.com/f%C3%A9-em-portugu%C3%AAs-ilustra%C3%A7%C3%A3o-de-tinta-com-letra-desenhada-%C3%A0-m%C3%A3o-fe-brasileira-tradu%C3%A7%C3%A3o-do-caligrafia-moderna-pincel-image157608860>

https://br.freepik.com/vetores-gratis/doutor-verificar-paciente_2126515.htm

<https://br.pinterest.com/pin/412360909622001274/>

<https://www.gratispng.com/png-gisknz/>

<http://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3104/images/fadiga-um-sintoma-complexo-e-seu-impacto-no-cancer-e-na-insuficiencia-cardiaca.jpg>

<https://br.pinterest.com/pin/431008626811846928/?autologin=true&lp=true>

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/familia-vetor>

https://br.freepik.com/vetores-premium/homem-verifica-pressao-alta-no-monometro_7099085.htm#page=1&query=PRESSAO%20ALTA&position=22

https://br.freepik.com/vetores-premium/barba-homem-negocios_2388624.htm#page=12&position=47

https://br.freepik.com/vetores-premium/barba-homem-em-olhos-e-levantado-dedo-e-bulbo_2388590.htm#page=12&position=13

https://br.freepik.com/vetores-premium/o-homem-encolhe-os-ombros-e-abre-as-maos_2388627.htm#page=13&position=0

https://br.freepik.com/vetores-premium/empresario-cansado-com-chave-de-relogio-e-bateria-vazia_4206301.htm#page=5&position=35

https://br.freepik.com/vetores-premium/homem-verifica-pressao-alta-no-monometro_7099085.htm#page=1&query=PRESSAO%20ALTA&position=22

https://br.freepik.com/vetores-premium/pontos-de-homem-de-barba-hipster-surpreso_2980013.htm#page=9&position=24

https://br.freepik.com/vetores-premium/barba-homem-negocios_2388624.htm#page=12&position=47

https://br.freepik.com/vetores-premium/barba-homem-em-olhos-e-levantado-dedo-e-bulbo_2388590.htm#page=12&position=13

https://br.freepik.com/vetores-premium/o-homem-encolhe-os-ombros-e-abre-as-maos_2388627.htm#page=13&position=0

ILUSTRAÇÕES

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/familia-vetor>

<https://br.depositphotos.com/vector-images/assist%C3%A2ncia-aos-banhos.html>

<https://www.dreamstime.com/volunteer-helping-old-man-carry-products-social-worker-takes-care-senior-goes-to-shop-caregiver-helps-elderly-image171687481>

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/178006-vetor-nutricionista-alegre>