



# Vá de Férias

Roteiro de férias. Para si, que viaja!



## ÍNDICE

- 03. Viaje conosco
- 04. Testemunho do Filipe Almeida
- 07. Conselhos Médicos e de Enfermagem
- 08. Conselhos Nutricionais
- 09. Sugestões Serviço Social
- 10. Medicamentos e Férias
  
- 12. Sul de Portugal - Rota do Sol Poente
- 14. Lisboa
- 16. Cascais
- 18. Estoril
- 20. Receita adaptada - Pastél de Belém
  
- 22. Região Centro - Rota das Águas Cristalinas
- 24. Aveiro
- 26. Águeda
- 28. Figueira da Foz
- 30. Receita adaptada - Ovos Moles de Aveiro
  
- 32. Norte de Portugal - Rota da Vinha e do Vinho
- 34. Porto
- 36. Braga
- 38. Peso da Régua
- 40 - Receita adaptada - Sardinhas assadas
- 42. As nossas clínicas - Diaverum Portugal

## Viaje Conosco

Bem-vindo a Portugal, Seleccionamos, especialmente para si que realiza tratamento de Hemodiálise, nove destinos incríveis neste roteiro turístico.

Convidamo-lo a percorrer de Norte a Sul do país, todos estes locais, com os seus encantos, e sugerimos experiências que não pode perder.

Portugal é hoje um dos destinos turísticos mais procurados, por tudo aquilo que pode oferecer. É um destino único, que combina na perfeição vários tipos de cenários, que vão desde as famosas praias, às serras, aos bairros históricos, às aldeias pitorescas e às grandes cidades. É igualmente uma referência mundial em turismo, mas igualmente em saúde, pela sua rede pública e privada de estabelecimentos, que garantem a todos os que nos visitam, os melhores cuidados com a máxima segurança.

Realizámos este Guia Turístico porque acreditamos que fazer férias para uma pessoa com doença renal crónica em tratamento, deve ser uma prática recorrente da sua vida e da vida da sua família. Queremos que se sinta bem enquanto desfruta das suas férias e sobretudo, que confie na clínica onde irá realizar tratamento, e por isso garantimos cuidados de excelência e uma equipa multidisciplinar, totalmente focada nas suas necessidades.

Este Guia Turístico não se destina só a pessoas que realizem tratamentos em Clínicas Diaverum, mas em todas, não só em Portugal, mas no mundo inteiro. Venha, estamos por isso prontos para o receber!

Para além destes nove destinos que lhe propusemos, queremos que saiba que poderá sempre escolher outros, já que a Diaverum só em Portugal conta com 28 clínicas e no mundo inteiro está presente em 22 países, em 400 clínicas.

**Por tudo isto, arrisque, vá de férias e aproveite o que a vida tem de melhor.that life has to offer?**



## Testemunho do Filipe Almeida

Sofrer de Insuficiência Renal Crónica não é uma sentença, apenas nos molda a uma nova realidade, diferente daquela a que estávamos habituados.

Viajar sempre foi a minha grande paixão, trabalhava no ramo do turismo, e viajava com a minha família com muita frequência.

Em 2017, quando iniciei os tratamentos de Hemodiálise, o pensamento que me assombrava em primeiro lugar, era se um dia iria poder voltar a viajar, quer dentro, quer fora do país. Não conseguia imaginar a minha vida com essa limitação.

Era essa uma das minhas dúvidas e a primeira das minhas questões e senti que seria capaz de ultrapassar qualquer barreira, menos a de me acostumar a viver numa prisão sem grades.

No início somos invadidos por um turbilhão de sentimentos, interiorizei para mim mesmo que obrigatoriamente teria que ficar limitado a fazer os tratamentos na clínica que me havia sido atribuída, na verdade nunca ninguém me deu esse tipo de informação, mas o fato é que eu confiava plenamente na equipa médica, nos enfermeiros e nos procedimentos que ali encontrava. Muitas vezes me questioneei a mim mesmo, se noutra qualquer unidade encontraria profissionais igualmente qualificados.

**“O meu receio era legítimo, mas como poderia eu ficar a saber se não o confrontasse?”**

Comecei por explorar várias clínicas em Portugal. De norte a sul do país foram várias as cidades que me receberam.

Conclui que, assim como eu por exemplo, tinha medo de ir ao Porto, alguém do Porto também

tinha medo de vir a Lisboa. O medo começou a desvanecer à medida que fui percebendo que a qualificação dos profissionais e a qualidade dos tratamentos em Portugal são os melhores no mundo e, foi aí o meu ponto de viragem: comecei a usufruir mais da vida!

É comum ouvirem-me dizer que “a Hemodiálise não é o fim de nada, mas sim o início de tudo”, e efetivamente assim foi. Aprendi que uma doença só nos mata se nós deixarmos, e acreditem que também se morre por dentro, aos poucos, quando optamos por ignorar aquilo que a vida nos oferece. No meu caso, coloquei pés a caminho e decidi fazer o que não tinha sido feito até então: viajar pelo mundo, vários meses seguidos, como insuficiente renal, mas sobretudo como pessoa, como marido, como pai.

Em dezembro de 2019, quando regresssei, percebi que muitos doentes não visitavam as famílias porque continuavam presos ao mesmo medo que eu tinha tido no início deste processo. As mesmas questões, as mesmas dúvidas, os mesmos receios. Por tudo isto, parti novamente à aventura, desta vez rumo ao norte de Portugal.

Visitei várias clínicas e fiz tratamentos em todas elas, com profissionais de saúde altamente prestáveis e muito disponíveis. Isto libertou-me, não só para passar mais tempo em família, como para

conhecer uma parte do país que ainda não tinha explorado: do Gerês à Serra da Estrela, só não viaja quem não quer.

Os tratamentos são gratuitos e o processo burocrático é todo tratado pela Diaverum. Podem visitar familiares na “terra” ou vir visitar os filhos à “cidade”.

De tanto que viajei ao longo de todo este tempo, comecei ainda a valorizar mais o que temos por cá. Não que os tratamentos alguma vez tenham corrido mal, aliás, nunca tive qualquer percalço dentro ou fora de Portugal. A questão é que nosso país tem de tudo e para todos os gostos: tem praias, que me permitem surfar, (outra das minhas paixões), tem o interior, com tesouros escondidos e uma gastronomia como não existe em mais lado nenhum, tem árvores e montanhas assim como campos infundáveis de oliveiras e agricultura para todos os gostos. Tem cascatas, neve e tantas outras coisas que é impossível compactar.

Se um dia pensei que não poderia voltar a viajar, hoje tenho a certeza que a melhor escolha que fiz, foi continuar a fazê-lo, fazendo frente ao medo e combatendo a inércia. Sou mais limitado agora é certo, mas muito mais feliz, valorizo pequenas coisas que “noutros tempos” teria simplesmente ignorado.



## Conselhos Médicos e de Enfermagem

1. Deve levar sempre os documentos de identificação, a medicação necessária para o período de férias e um relatório médico completo, assinado pelo seu médico;
2. Deve verificar se existem, nos locais para onde viaja, hospitais ou clínicas com serviço de urgência;
3. Se comer as refeições no hotel avise sobre as restrições de que necessita regularmente, se comer num restaurante procure antecipadamente perceber a possibilidade de atender pedidos especiais (por exemplo, cozinhar com baixo teor de sal e potássio);
4. Se vai para locais com praia, tenha cuidado com o calor e a exposição excessiva ao sol (pode fazer HD nos períodos de maior intensidade);
5. Leve na mala um kit de emergência com compressas estéreis, desinfetante e adesivo;
6. Mantenha a vigilância do seu acesso vascular. Esteja particularmente atento a sinais de infeção (edema, dor, vermelhidão, sensibilidade). Alerta de imediato a equipa qualquer situação de disfunção e/ou infeção do acesso vascular;
7. Se tem um cateter para realizar o seu tratamento de hemodiálise, deve ter particular cuidado com a praia e/ou piscina. Não deverá molhar o penso dado o risco elevado de desenvolver infeção.  
developing an infection.



## Conselhos Nutricionais

- 1. Informe-se**  
Antes de ir de férias aconselhe-se com o seu Nutricionista sobre o seu estado nutricional e sobre as melhores estratégias para adequar a sua ingestão alimentar.
- 2. Planeie**  
Pesquise informação sobre os hábitos alimentares e a gastronomia da cidade, região ou país para onde irá viajar, para o ajudar a escolher quais as experiências gastronómicas que querará ter e que sejam adequadas a si.
- 3. Pergunte**  
Se tiver dúvidas sobre a composição alimentar e as doses das refeições, não tenha receio em perguntar no restaurante, hotel, etc. Poderá também aproveitar para, se for possível, pedir para ajustar a dose ou retirar um ou outro alimento que possa ter um teor mineral mais elevado.
- 4. Gira**  
O seu plano alimentar é o seu melhor aliado na sua viagem, pois ajudá-lo-á a orientar as suas refeições e a compensar. Por exemplo, se estiver a planear fazer uma refeição com uma maior sobrecarga de potássio, poderá reduzir na ingestão de fruta ou vegetais que fizer durante esse dia.
- 5. Aproveite ao máximo e sem risco**  
Parte do prazer de viajar e de ter novas experiências gastronómicas está nas pequenas coisas. Abra os seus sentidos: coma pequenas quantidades de cada vez, devagar, saboreie os alimentos, aproveite o ambiente e desfrute da companhia!



## Sugestões do Serviço Social

- 1.** Peça as suas férias com o máximo de tempo de antecedência. Não podemos garantir sempre que haja disponibilidade de vaga no país e cidade de destino, mas reservar o seu tratamento com antecedência é a melhor forma para que o seu pedido tenha sucesso;
- 2.** Tenha consigo o Cartão Europeu de Seguro de Doença - este cartão é solicitado na Segurança Social. É gratuito e garante o pagamento do tratamento na maioria dos países da UE;
- 3.** Tem familiares ou amigos no destino de férias? A sua ajuda é fundamental.
- 4.** Um contacto presencial com a clínica/hospital no país do destino é muitas vezes a melhor maneira de conseguirmos um contacto de referência para enviarmos toda a informação necessária;
- 5.** Leve os seus documentos e informação clínica consigo. Apesar de terem sido enviados por e-mail no momento do pedido, nunca é demais ter em mão a documentação necessária;
- 6.** Se tiver vontade e interesse, não deixe de se informar e pedir férias no estrangeiro. O processo é simples e conta com o apoio constante da equipa da sua clínica.



## Medicamentos e Férias

1. Leve sempre uma quantidade de medicação superior à quantidade necessária, para o caso de ficar retido mais dias do que os previstos no destino. Não se esqueça também, de verificar os prazos de validade de todos os medicamentos, assegurando que se mantêm válidos até ao final da viagem;
2. Quando tomar ou tiver que preparar um medicamento, deverá usar sempre água engarrafada;
3. Leve consigo uma receita médica com os nomes genéricos (constituíntes) dos medicamentos, doses, formas farmacêuticas e modo como toma;
4. Tenha consigo uma declaração médica que ateste a necessidade dos medicamentos que transporta, idealmente, traduzida em inglês ou na língua do país de destino;
5. Se viajar de avião, transporte os medicamentos na bagagem de mão. Desta forma, tem acesso a eles durante a viagem, evitando que sofram a acção das temperaturas extremas do porão e que se percam em caso de extravio da bagagem. *luggage is lost.*



# Sul de Portugal

• ROTA DO SOL POENTE •

LISBOA • CASCAIS • SINTRA



## LISBOA

**DIAVERUM - Saldanha/Entrecampos**  
Rua Andrade Corvo, no. 15/15A/15B  
1050-007 Lisboa

**DIAVERUM - Lumiar**  
Rua Luís Pastor de Macedo, Lote 12  
1750-158 Lisboa

**SPD - Cruz Vermelha Portuguesa**  
Rua Duarte Galvão, no. 54  
1549-008 Lisboa

## CASCAIS

**DIAVERUM - Estoril**  
Rua Dom Bosco, no. 227 Edif. A6  
2765-613 Estoril

## SINTRA

**DIAVERUM - Mem Martins**  
Av. Almirante Gago Coutinho, no. 132-134  
Edifício 18 - 2710-418 Sintra

# Sul de Portugal

## ROTA DO SOL POENTE

# Lisboa



### História da cidade

Lisboa é uma cidade única, luminosa que convida cada um que a visita a disfrutar de inúmeras sensações. Lisboa não se visita, vive-se. Vive-se cada cor, cheiro e sabor. Deixem-se então levar pela cultura e pela historia desta cidade. Apanhe o elétrico, percorra os bairros históricos, deixe-se invadir pela brisa do rio Tejo enquanto passeia pela famosa Baixa Pombalina até ao Terreiro do Paço. Perca-se por esta magnífica cidade onde o sol brilha até 290 dias por ano e a temperatura raramente desce abaixo dos 15 oC. Aproveite os por do sol em Belém, e deixe-se encantar pelos célebres monumentos históricos enquanto come o famoso pastel. E à noite, olhe para o céu estrelado nas famosas 7 colinas e deixe-se emocionar enquanto ouve o fado.

### Como chegar



São menos de 7 km que separam o Aeroporto Humberto Delgado do centro da cidade de Lisboa. Do Aeroporto até a estação Baixa- -Chiado ou ao Rossio são pouco mais de 30min de metro ou menos de 20min de carro.



Há vários autocarros que passam pelo Aeroporto de Lisboa. Se optar por esse meio de transporte, informe-se junto de um ponto da Carris acerca do autocarro que o levará ao destino que pretende. De metro é a maneira mais económica e prática de ir do aeroporto de Lisboa até ao centro. Vale lembrar que o metro em Lisboa funciona das 6h30 à 01h00.



Se a sua opção for ir de táxi ou de Uber, a viagem dura em média 20min, dependendo do trânsito.

### Clínicas Diaverum

**DIAVERUM - Saldanha/Entrecampos**  
Rua Andrade Corvo, no. 15/15A/15B  
1050-007 Lisboa

**DIAVERUM - Lumiar**  
Rua Luís Pastor de Macedo, Lote 12  
1750-158 Lisboa

**SPD - Cruz Vermelha Portuguesa**  
Rua Duarte Galvão, no. 54  
1549-008 Lisboa



### Passeios e Experiências

Desvende o charme da antiga Lisboa num agradável passeio a pé por Alfama ao pôr do sol. Prepare-se para interiorizar a herança musical e gastronómica desta cidade. Um jantar numa casa de Fados é tudo o que não pode perder! Se realmente quer ter uma experiência genuína, procure um restaurante com tradição. É romântico, inspirador e envolvente. Um xaile, uma guitarra portuguesa, uma voz e muito sentimento. Símbolo reconhecido de Portugal, esta simples imagem pode descrever o Fado, uma música do mundo que é portuguesa. Na sua essência, canta o sentimento, os desgostos de amor, a saudade de alguém que partiu, o quotidiano e as conquistas. Afinal, os encontros e desencontros da vida são um tema infinito de inspiração.



### Locais a não perder

Torre de Belém  
Mosteiro dos Jerónimos  
Bairro Alto & Chiado



# Sul de Portugal

ROTA DO SOL POENTE

# Cascais



## history of the city

Cascais merece ser imortalizado num postal. Congrega num só sítio um património natural riquíssimo, onde o azul do Oceano presente nas suas magníficas praias, se junta com o verde esplendoroso da Serra. Antiga Vila piscatória conserva ainda o melhor peixe e marisco que se serve sempre fresco nas floridas esplanadas ao ar livre. Cascais tem um charme natural e por isso é muito convidativo para quem gosta de passear pelas ruas históricas, onde a família real portuguesa fez férias de verão durante anos. Por isso, delicie-se nesta linda vila e se for adepto de Golf, Cascais tem 7 campos disponíveis para a prática da modalidade.

## Como chegar



Cerca de 35.7 km separam o Aeroporto Humberto Delgado do Centro da cidade de Cascais.



Se fizer uma combinação entre metro e comboio, demorará cerca de 1h36m, contemplando o tempo de ligação entre ambos. Poderá igualmente optar por fazer uma combinação entre o metro e o comboio, e nesse caso o tempo de viagem será aproximadamente 1h39m com ligação na Estação do Oriente.

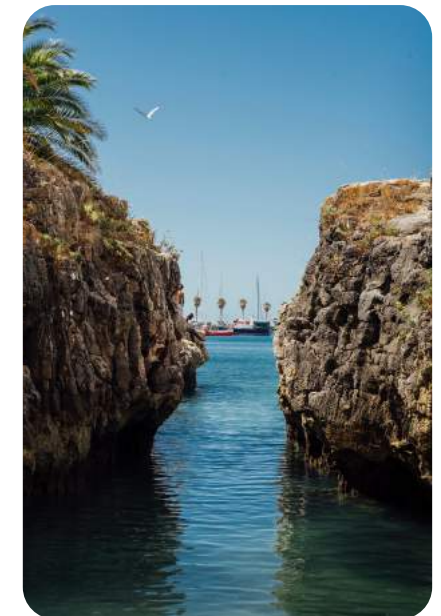


Quer opte por alugar carro, utilizar o Uber ou alugar táxi demorará cerca de 25 m até chegar ao centro da cidade de Cascais.



**Clínicas Diaverum**

**DIAPERUM - Estoril**  
Rua Dom Bosco, no. 227 Edif. A6  
2765-613 Estoril



## Passeios e Experiências

Uma paragem obrigatória para quem visita Cascais, é a impactante Boca do Inferno.

Fica apenas a dez minutos a pé do Bairro dos Museus, e é uma visão magnífica da força da natureza. O mar agitado batendo contra a falésia que tem vindo a formar cavernas há séculos, fazendo deste lugar um espetáculo em mudança constante. O nome "Boca do Inferno" atribuído a este local, está relacionado com a analogia morfológica que é feita e com o tremendo e assustador impacto das vagas que aí se fazem sentir. É um local especial, onde se pode desfrutar de uma paisagem divina e um magnífico pôr-do-sol.



## Locais a não perder

Forte do Guincho  
Praia do Tamariz  
Bairro dos Museus

# Sul de Portugal

ROTA DO SOL POENTE

# Sintra



## História da cidade

Se os contos de fadas se tornassem reais, Sintra seria o cenário perfeito. Concorre com destinos mundialmente famosos na categoria das cidades mais românticas da Europa. Considerada Património Mundial da UNESCO, é particularmente conhecida pela estonteante Quinta da Regaleira, pelo Palácio da Pena e pelas ruínas do Castelo dos Mouros, que teima em espreitar por cima das nuvens. Mas não são apenas estes três pontos turísticos que fazem da vila de Sintra um lugar especial; são as ruelas tranquilas, são as casinhas coloridas decoradas com vasos florais, são os trilhos de serra menos concorridos e conhecidos, são lojinhas de artesanato, são as queijadas e os travesseiros e tudo o que não conseguimos enumerar. Santuário de frescura eleito por reis, o intenso verde da imponente serra está pontilhado de palácios decorados com esplendor e requinte rodeados de idílicos jardins.

## Como chegar



Cerca de 27.6 km separam o Aeroporto Humberto Delgado do Centro da cidade de Sintra.



Se a sua opção for fazer um combinado entre autocarro e comboio para chegar até Sintra, tenha em mente que, a sua viagem irá demorar cerca de 01h02m, com ligação na Estação de Entrecampos.

De autocarro a sua viagem demorará cerca de 01h44m, com ligação na estação das Amoreiras.

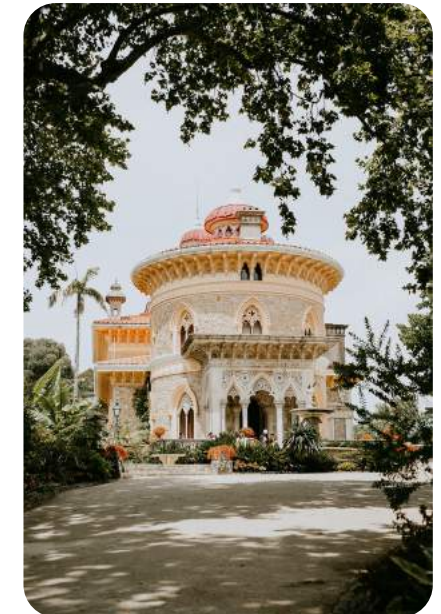


Quer opte por alugar carro, utilizar o Uber ou alugar táxi demorará cerca de 22 m até chegar ao centro da cidade de Sintra.



## Clínicas Diaverum

**DIAVERUM - Mem Martins**  
Av. Almirante Gago Coutinho, no. 132-134  
Edifício 18 - 2710-418 Sintra



## Passeios e Experiências

Se for a Sintra, não pode perder uma visita ao ponto mais ocidental da Europa Continental, o Cabo da Roca. A cerca de 150 metros do mar, aqui pode-se ter uma vista abrangente sobre a Serra de Sintra e sobre a costa, que faz valer a pena a visita. Está integrado no Parque Natural de Sintra-Cascais e é um dos motivos de interesse dos percursos pedestres que aqui se podem fazer ao longo da costa. A sua flora é de grande diversidade e, tem espécies únicas, tendo sido muitas vezes, objeto de vários estudos por esse mesmo motivo. Luís de Camões, apelidou o Cabo da Roca como o local "Onde a terra se acaba e o mar começa"!



## Locais a não perder

Quinta da Regaleira  
Palácio da Pena  
Castelo dos Mouros



# Receita adaptada

## Sul de Portugal

# Pastéis de Belém

### ★ Enquadramento histórico-gastronómico

Os pastéis de nata ou pastéis de Belém são um dos doces mais icónicos de Portugal, em 2011 foi classificado como uma das 7 Maravilhas Gastronómicas de Portugal, e é famoso em todo o mundo, particularmente no Brasil e na China, cuja popularidade se disseminou a partir de Macau.

Atualmente existem muitas versões da receita, no entanto, a receita original remota ao início do séc.XIX. Em 1837, numa tentativa de subsistência os clérigos do Mosteiro dos Jerónimos iniciaram a venda ao público destes pastéis em Belém.

Com o encerramento do Mosteiro a receita foi vendida, passando por vários proprietários até aos dias de hoje. A receita original é secreta e está patenteada.

Sendo um local com uma grande afluência turística, os originais Pastéis de Belém podem ser adquiridos na Fábrica dos Pastéis de Belém, perto do Mosteiro dos Jerónimos. No entanto, existem outras versões igualmente interessantes de outras pastelarias, como a Manteigaria ou da Fábrica da Nata.

Se pretender aventurar e quiser prepará-los em casa, partilhámos uma receita simples apropriada a pessoas com doença renal crónica em hemodiálise e com ingredientes muito acessíveis, para depois degustar com o seu café, com um pouco de canela e açúcar em pó, como a tradição manda!



### INGREDIENTES (12 unidades)

Meio leite meio-gordo  
2 cascas de limão  
1 pau de canela  
200 g açúcar  
(se diabético: 70g açúcar + 20g de Stevia)  
50 g farinha  
1 ovo médio  
5 gemas de ovo médio  
200 g massa folhada

### Composição nutricional por unidade:

202 kcal, 27g hidratos de carbono, 14g gordura, 4g de proteína, 95mg de potássio, 97 mg de fósforo.

### Versão com redução de açúcar:

159kcal, 16g hidratos de carbono, 14g gordura, 4g proteína, 97mg potássio e 97 mg fósforo



### Preparação

1. Num tacho, coloque o leite, as cascas de limão e os paus de canela, levando ao lume até levantar fervura e desligue e pré-aqueça o forno a 240°C.
2. Numa taça, misture o açúcar com a farinha e acrescenta a mistura ao leite, ainda bem quente, mexendo bem com varas.
3. Retire as cascas de limão e o pau de canela e deixe arrefecer 10 min.
4. Junte o ovo inteiro e as gemas. Mexa com as varas até formar um creme homogéneo. Leve ao lume novamente, mexendo sempre até engrossar.
5. Enrole a massa folhada formando um cilindro e corte em rodelas de 3 cm.
6. Com a ajuda dos polegares humedecidos, forre pequenas formas metálicas espalhando bem a massa até ao rebordo.
7. Deite o recheio nas formas e leve ao forno durante 15 minutos, ou até dourarem.

### Como gerir nutricionalmente?

- O aspeto mais limitante deste alimento terá que ver com o teor de fósforo. A quantidade de fósforo de uma unidade é semelhante a um pão de trigo de 50g, assim, poderá fazer essa equivalência ou troca alimentar para não exceder a ingestão diária de fósforo.

- Diabéticos: se a sua diabetes estiver controlada, opte por comer o pastel no final de uma refeição principal. A receita que sugerimos com a opção de teor reduzido de açúcar é a mais interessante para melhor controlar as suas glicemias.





# Região Centro Portugal

• ROTA DAS ÁGUAS CRISTALINAS •

AVEIRO • ÁGUEDA • FIGUEIRA DA FOZ



## AVEIRO

**DIAVERUM - Aveiro**  
R. João Francisco do Casal, no. 122/124  
3800-266 Esgueira, Aveiro

## ÁGUEDA

**DV - Diálises do Vouga**  
R. Dr. Joaquim Carvalho e Silva, no. 83  
Borralha, 3750-854 Águeda

## FIGUEIRA DA FOZ

**DIAVERUM - Coimbra**  
Av. Emídio Navarro, no. 8  
3000-150 Coimbra

**DIAVERUM - Figueira da Foz**  
R. da Escola, no. 27  
Chã Tavadede  
080-847 Figueira da Foz

**NEFROVALES, SA**  
R. das Cruzes, no. 49  
S. Martinho do Bispo  
040-129 Coimbra

# Região Centro Portugal

CRYSTAL CLEAR WATER ROUTE

# Aveiro



## História da cidade

Aveiro é uma cidade que tem a mistura certa de atmosferas entre o contemporâneo e o tradicional. Apelidada por muitos como a “Veneza Portuguesa”, por conta dos seus canais e da Ria, existem pequenas embarcações que circulam por eles: os denominados moliceiros. A praça Humberto Delgado fica mesmo em cima do Canal Central e uma boa opção é começar por fazer um passeio de moliceiro, que lhe dará uma perspectiva diferente da cidade e dos seus magníficos ângulos. Passeio finalizado, embrenhe-se pelas ruelas das redondezas do canal, onde poderá apreciar diversos prédios art nouveau, possivelmente “esbarrar” com uma feirinha de antiguidades, conhecer o Mercado de Peixe e as antigas casas dos pescadores. E, quase que obrigatoriamente, não deixe de passar na Oficina do Doce, onde poderá experimentar os famosos ovos moles. Fora do centro da cidade também existe um passeio imperdível: a praia da Costa Nova. É lá que ficam as famosas casinhas listradas e coloridas, outro verdadeiro ex-libris da cidade.

## Como chegar



A distância entre Aveiro e o aeroporto mais próximo (Aeroporto do Porto) por estrada é de 72.5 km.



Se preferir viajar de comboio, a duração de viagem é de 29 m e a distância são 59.6kms. O custo é também bastante acessível.

A forma mais económica de ir do Aeroporto do Porto para Aveiro é de autocarro e a viagem dura aproximadamente 55 min.



Efetuada de carro, esta viagem demora aproximadamente 45 minutos, desde o Aeroporto do Porto para o centro de Aveiro.



**Clínicas Diaverum**

**DIAPERUM - Aveiro**  
R. João Francisco do Casal, no. 122/124  
3800-266 Esgueira, Aveiro



## Passeios e Experiências

Fazer um belo passeio de moliceiro em Aveiro é algo que não pode mesmo faltar, logo à chegada ou antes da despedida. Depois de embarcar, irá conseguir navegar pelos quatro canais da cidade, e ainda conhecer as histórias peculiares que os habitantes locais contam. Os canais e as ruas estreitas são magníficos e de uma beleza intemporal! Ainda aproveitando o passeio de moliceiro, conheça a zona histórica da cidade, os vários edifícios de Arte Nova, a conceituada Universidade de Aveiro, e muito mais. Um passeio encantador, acredite!

## Locais a não perder



Salinas de Aveiro  
Praia da Costa Nova  
Fábrica da Vista Alegre



# Região Centro Portugal

ROTA DAS ÁGUAS CRISTALINAS

# Águeda



## História da cidade

O cartão postal de Águeda são os guarda-chuvas coloridos, que alegram de uma forma muito peculiar as suas ruas no verão ( de julho a setembro), representando o principal evento cultural da cidade denominado “AgitÁgueda”. Descubra a aldeia de Macieira de Alcôba, perca-se nas suas memórias que remontam à Idade Média e à evolução da ocupação da terra, pelos regadios, eiras, espigueiros, engenhos e construções com que o milho moldou a paisagem tradicional. Águeda desafia-o. Aceite! A pé ou de bicicleta, visite o seu valioso património natural, percorrendo os diversos parques fluviais e trilhos distribuídos por todo o concelho, alguns considerados dos mais bonitos e desafiantes de Portugal. Parta à descoberta da gastronomia típica, das tradições locais, do património humano, natural e cultural. Da Serra à Pateira, das Aldeias de Granito à cidade, são inúmeros os atrativos e locais que merecem a sua visita.

## Como chegar



A distância entre Águeda e o aeroporto mais próximo (Aeroporto do Porto) por estrada é de 74,6 km.



A forma mais económica de ir do Aeroporto do Porto para Águeda é de autocarro e a viagem dura aproximadamente 1h45 min e a distância de condução são 80.5 km.

Se preferir viajar de comboio, a duração de viagem é de 2h19m (com 36m/paragem). O custo é também bastante acessível.



Efetuada de carro, esta viagem demora aproximadamente 50 minutos, desde o Aeroporto do Porto para o centro de Águeda.



## Clínicas Diaverum

DV - Diálises do Vouga, Lda  
R. Dr. Joaquim Carvalho e Silva, no. 83  
Borralha, 3750-854 Águeda



## Passeios e Experiências

Não existe em Águeda outro evento que envolva e beneficie a comunidade aguedense como o AgitÁgueda. A chegada do verão é aguardada com expectativa, já que é em julho que a cidade se transfigura numa imensa mancha colorida. Anualmente o AgitÁgueda tem proporcionado a revitalização dos espaços urbanos, múltiplas atividades relacionadas com a cultura, música, atividades desportivas e de promoção turística possibilitam a todos os participantes uma interação única. A instalação artística de chapéus de chuva que dão cor às ruas da baixa de Águeda tem um impacto que vai muito além da cidade, do concelho, da região e até do país!



## Locais a não perder

Pateira de Fermentelos  
Estação Arqueológica do Cabeço do Vouga  
Parque da Alta Vila

# Região Centro Portugal

ROTA DAS ÁGUAS CRISTALINAS

# Figueira da Foz



## História da cidade

Conhecida como a “Rainha da Costa da Prata”, a Figueira da Foz é uma cidade costeira situada na foz do rio Mondego. Com uma posição geográfica privilegiada, esta cidade conquistou uma enorme popularidade enquanto destino balnear de referência, seja para férias, seja para a prática de desportos náuticos, tais como o surf. A Praia da Claridade, faz jus ao seu nome pela luminosidade singular. As suas águas e o extenso areal foram motivos pelos quais, esta se tornou uma praia de referência em Portugal. Em frente à antiga fortaleza poderá encontrar também a Praia do Forte de Santa Catarina, conhecida pelo ambiente calmo e pelas águas tranquilas. A Marina é um espaço localizado junto a Av. Foz do Mondego. Ideal para caminhar e relaxar numa das esplanadas existentes. Se procurar diversão noturna, a Figueira da Foz tem ainda para lhe oferecer o Casino da Figueira, o mais antigo da Península Ibérica e toda a sua área circundante, onde poderá passar uma noite bem animada.

## Como chegar



A distância entre a Figueira da Foz e o aeroporto mais próximo (Aeroporto do Porto) por estrada é de 134 km.



Se preferir viajar de comboio, a duração de viagem é de 2h37m (com 36 m/paragem). O custo é também bastante acessível.

A forma mais económica de ir do Aeroporto do Porto para a Figueira da Foz é de autocarro e a viagem dura aproximadamente 1h50 min.



Efetuada de carro, esta viagem demora aproximadamente 1h22 minutos, desde o Aeroporto do Porto para o centro da Figueira da Foz.



**Clínicas Diaverum**

**DIAVERUM - Figueira da Foz**

Rua da Escola, no. 27  
Chã Tavadede, 3080-847 Figueira da Foz



## Passeios e Experiências

É mar, é rio é serra. Esta última, a da Boa Viagem, ocupa qualquer coisa como 400 hectares à saída da Figueira da Foz, na direção de Buarcos. Em primeiro lugar, destaca-se a vista que se obtém lá do cimo para o mar. Depois, e após uma passagem pelo Farol do Cabo Mondego, escolha um sítio para um piquenique. Sobretudo no verão, quando o calor aperta na praia, este é o local para receber, de braços abertos, o ar fresco da serra. Para desfrutar do verde, com o azul do mar ali tão perto, este será o local mais perto do paraíso que pode encontrar por aquelas bandas.

## Locais a não perder



Pateira de Fermentelos  
Praia da Claridade  
Forte de Santa Catarina  
Palácio Sotto Mayor

# Receita adaptada

Região Centro

Portugal

## Ovos Moles de Aveiro

### ★ Enquadramento histórico-gastronómico

Este doce conventual característico da zona de Aveiro e com Indicação Geográfica Protegida, tem origem no Convento Jesus de Aveiro no séc XVI, e surgiu da necessidade do aproveitamento das gemas de ovo que sobravam, uma vez que as claras do ovo eram usadas nas tarefas domésticas, nomeadamente para engomar os hábitos do clero.

Assim, ao adicionarem o açúcar (cuja a disponibilidade também era cada vez maior com o cultivo da cana de açúcar, que foi trazida pelos árabes, primeiro em Portugal continental e depois na Madeira), conseguiram aumentar a durabilidade das gemas, confeccionando um doce muito apreciado, que acabaria por ser revestido por hóstia em formas que remetem para a realidade piscatória e de proximidade do mar de Aveiro, ou então acondicionado em pequenas barricas de madeira pintadas à mão.

Atualmente, os ovos moles de Aveiro encontram-se disponíveis para aquisição em vários pontos, sendo que a Confeitaria Peixinho com 160 anos de existência e Casa Maria da Apresentação da Cruz, são dois locais com produção própria e que recomendamos.



#### INGREDIENTES (8 doses)

- 8 gemas de ovo
- 150g de açúcar branco
- 150mL de água

#### Composição nutricional por dose (25g - 1 figura pequena)

67kcal, 9.5g hidratos de carbono, 2.5g gordura, 1.5g proteína, 10mg potássio e 35mg fósforo



#### Preparação

1. Coloque a água e o açúcar num tacho e deixe cozinhar até ao ponto de estrada (quando passar a colher no fundo do tacho e se forma uma pequena estrada). Deixe arrefecer.
2. Coloque as gemas batidas numa panela e cozinhe-as em lume brando (cerca de 60°C e nunca deixar ferver para que a gema não coagule), e de seguida vá acrescentando a mistura de açúcar aos poucos e vá mexendo aos poucos.
3. Quando a mistura ficar mais espessa retire do lume.
4. Para fazer como na receita original, pode usar formas pré-feitas de hóstia, preenchendo as metades, usando depois a clara de ovo como cola para unir os rebordos das 2 metades. Recortando a seguir o excesso de hóstia nesse rebordo.
5. Poderá usar os ovos moles como recheio ou cobertura.

#### Como gerir nutricionalmente?

- O teor de fósforo e de açúcar deste doce deverão ser considerados. Assim, 1 dose de ovos moles será equivalente em termos de fósforo a meio pão. Se for diabético, a ingestão deste doce deverá ser feita se as glicemias estiverem controladas e no final de uma refeição, para um melhor controlo da glicemia.



# Norte de Portugal

• ROTA DA VINHA E DO VINHO •

PORTO • BRAGA • PESO DA RÉGUA



## PORTO

**DIAVERUM - Prelada**  
Rua Sarmento Beires  
Hospital da Prelada  
4250-449 Porto

**CMDR - CMDR**  
Av. Dr. Antunes Guimarães, no. 112 R/C  
4100-072 Porto

## BRAGA

**HEMOATLÂNTICO - Braga**  
Rua Pêro Magalhães Gondavo, no. 160  
4710-037 Braga

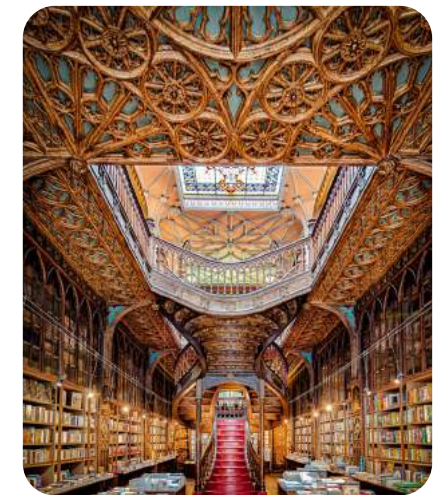
## PESO DA RÉGUA

**Diaverum - Peso da Régua**  
Praça General Humberto Delgado  
5050-242 Régua

# Norte de Portugal

ROTA DA VINHA E DO VINHO

# Porto



## História da cidade

O Porto é uma cidade fascinante e vibrante. Possui uma extensa história, atrações turísticas interessantes e uma vida noturna agitada. Comece pela Baixa e pelo distrito da Ribeira, o mais antigo da cidade, explore o fantástico e misterioso labirinto de ruas estreitas e casas antigas e enigmáticas. Passe pelo Centro Histórico, visite a Sé e deslumbre-se com a sua imponência. Embarque no famoso cruzeiro das sete pontes e observe a cortina de fundo cênica do Porto. Não deixe de visitar umas das caves de vinho do Porto, que se aglomeram na zona de Vila Nova de Gaia, e faça uma degustação do seu ex-libris, um vinho rico e fortificado, que fica maduro naquelas apelidadas “cavernas” que se alinham nas margens a Sul do Rio Douro.

## Como chegar



O aeroporto da cidade do Porto chama-se Aeroporto Francisco Sá Carneiro. Fica a 17kms do centro e é muito bem servido de transportes.



A maneira mais barata de sair do aeroporto é de metro (Linha E). Dependendo de onde vai ficar, pode ser necessário mudar de linha.

Outra opção barata é viajar de autocarro. Existem algumas opções do aeroporto, e a viagem até o centro da cidade leva cerca de 45 minutos.



Escolher um táxi ou Uber é uma opção conveniente para chegar ao seu destino a partir do aeroporto. O custo de um táxi ronda os 25€ e demora cerca de 30 minutos a chegar ao centro, dependendo do trânsito. O Uber funciona bem em toda a cidade e pode ser uma boa opção



## Clínicas Diaverum

**DIAVERUM - Prelada**  
Rua Sarmento Beires  
Hospital da Prelada  
4250-449 Porto

**CMDR - CMDR**  
Av. Dr. Antunes Guimarães, no. 112 R/C  
4100-072 Porto



## Passeios e Experiências

Ir até Vila Nova de Gaia para visitar uma cave de vinho do Porto. O passeio mais importante no Porto não poderia ser outro. Visitar uma cave, entender o processo de produção do vinho do Porto e, no final, degustar as diferentes qualidades de vinho. Passeio obrigatório no Porto. Visitar a Calem e fazer uma deliciosa degustação, ou se preferir, comprar um combo, que inclui a degustação de vinhos na Calém e um espectáculo de fado no final. Existem tours que englobam 3 adegas e são mais completos. Se quiser usufruir da experiência em todo o seu esplendor, aproveite!



## Locais a não perder

Baixa do Porto  
Livraria Lello e Irmão  
Subir até o alto da Torre dos Clérigos

# Norte de Portugal

ROTA DA VINHA E DO VINHO

# Braga



## História da cidade

Braga é das grandes cidades portuguesas que nos dá uma sensação estupefata de bem-estar. Está conotada como um destino turístico religioso de excelência, mas há tanto mais para descobrir. É uma cidade jovem e animação não lhe falta. Queremos que sintas o coração de Braga a pulsar: vá até à Praça da República onde se situa o Jardim central, o coreto e o chafariz. Lá encontrará o símbolo da cidade e a belíssima arcada. Dê um salto até à Sé, a primeira catedral e mais antiga que o nosso país. A Rua do Souto é vida. Somem-se muitos ou poucos anos aos ossos, os bracarenses andam calçada abaixo e acima, como se esta rua, fosse o seu ponto de encontro. Visitar Braga passa obrigatoriamente por visitar os seus lugares religiosos e de peregrinação mais emblemáticos: o Bom Jesus e o Sameiro.

## Como chegar



A distância entre Braga e o aeroporto mais próximo (Aeroporto do Porto), por estrada, é de 55 km.



A forma mais económica de ir do Aeroporto do Porto para Braga é de autocarro e a viagem dura aproximadamente 50 min.

Se preferir viajar de comboio, a duração de viagem é de 1h10m e a distância são 47kms. O custo é também bastante acessível.



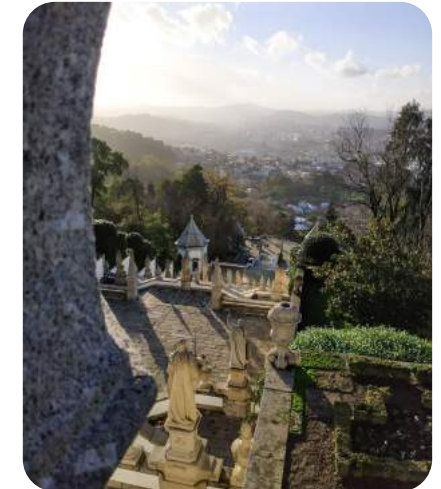
Efetuada de carro, esta viagem demora aproximadamente 37 minutos, desde o Aeroporto do Porto para o centro de Braga.



## Clínicas Diaverum

**HEMOATLÂNTICO - Braga**  
Rua Pêro Magalhães Gondavo, no. 160  
4710-037 Braga

**DIAVERUM - Riba d'Ave**  
Rua Padre Narciso de Melo  
Edifício Riba Park, Ljs. 14 a 18  
4765 - 259 - Riba de Ave



## Passeios e Experiências

A principal atração turística de Braga é mesmo o Santuário do Bom Jesus do Monte, no alto de uma colina. Diariamente ele recebe fiéis e turistas dispostos a subir a sua desafiante escadaria com mais de 600 degraus. Se ainda restam dúvidas que o Bom Jesus de Braga seja merecedor do estatuto de visita obrigatória, os extensos jardins e o lago arrasam com quaisquer eventuais incertezas. Grutas, trilhos por descobrir, coretos e lagos, fazem deste parque um espaço único e inesquecível.



## Locais a não perder

Sé de Braga  
Palácio dos Biscainhos  
Arco da Porta Nova

# Norte de Portugal

ROTA DA VINHA E DO VINHO

## Peso da Régua



### História da cidade

Peso da Régua é um lugar magnífico. O rio Douro, as vinhas nas suas margens íngremes, a vista a partir dos miradouros da região, são motivos mais do que suficientes para que, o Alto Douro tivesse sido classificado pela UNESCO, como Património da Humanidade. Propomos-lhe uma visita a Galafura e Covelinhas, onde se situa um dos miradouros mais bonitos de toda a região duriense. Deste ponto, vai certamente tomar um “banho de natureza”, dada a enorme abrangência de paisagem que consegue ter. Situada nas encostas da serra do Marão, Moura Morta guarda ruínas da Casa da Ordem de Malta, bem como da Câmara e da Cadeia. Pode também visitar a Igreja Matriz, a Casa da Comenda, a Ponte Medieval de Cavalari e o Cruzeiro centenário. Visita obrigatória, o Museu do Douro, que exhibe todas as fontes históricas e antropológicas, espirituais e materiais do património cultural e natural da região do Douro.

### Como chegar



A distância entre Aeroporto do Porto e Peso da Régua é 74 km. A distância pela estrada é de 100.3 km.



A melhor forma de ir do Aeroporto do Porto para Peso da Régua é de comboio, com a duração da viagem cerca de 2h 42m.



No entanto, se optar por ir de carro, a distância aproximada do Aeroporto do Porto para Peso da Régua é 100.3 km. E demora aproximadamente 1h 11m. Bastante mais dispendioso, mas igualmente rápido, poderá ainda optar por alugar um táxi para fazer este trajeto.



**Clínicas Diaverum**

**DIAVERUM - Peso da Régua**  
Praça General Humberto Delgado  
5050-242 Régua



### Passeios e Experiências

Cruzeiro Régua - Porto - Régua (Descida de Barco) A proposta de fazer um cruzeiro, que tem como ponto de partida e chegada a Régua é, sem dúvida imperdível. O que lhe propomos, é um passeio que vai até à encantadora cidade do Porto, percorrendo um dos troços mais bonitos e elegantes do Rio Douro e que inclui, ainda, a descida da Barragem do Carrapatelo (desnível 35m) e a descida da Barragem de Crestuma-Lever (desnível 14m). De referir que o Cais da Régua é de acesso público e também um bonito local para contemplar enquanto esperar para embarcar.



### Locais a não perder

Miradouro de São Leonardo da Galafura  
Estação Ferroviária do Pinhão  
Museu do Douro

# Receita adaptada

Norte de Portugal

## Sardinhas Assadas

### ★ Enquadramento histórico-gastronómico

A sardinha assada, que na realidade é grelhada, foi considerada umas das 7 Maravilhas Gastronómicas de Portugal, e é habitualmente consumida em maior quantidade em junho na celebração dos Santos Populares, tomando também o nome de “sardinhada” (muitas sardinhas), e que é fruto da forte tradição piscatória de Portugal.

Já desde o séc.XVI que é reconhecida a importância da sardinha para o provimento alimentar dos portugueses, em particular nas classes mais desfavorecidas pela abundância e baixo preço. No final do sec. XX assiste-se a uma diminuição da disponibilidade por captura excessiva (que levou a medidas de controlo e de quotas de pesca) com aumento do preço. Atualmente, o seu consumo é generalizado por toda a população, sendo considerado um produto muito apreciado.

O teor de gordura da sardinha, muito rico em ácidos gordos polinsaturados, é determinante para um melhor sabor e interesse nutricional. Assim a sardinha é considerada mais saborosa nos meses de junho, julho e agosto, pois, ao estarem a preparar a época de reprodução que ocorre entre outubro e abril, apresentam um teor de gordura maior.

Há uma expressão popular “puxar a brasa à minha sardinha” está muito enraizada na cultura portuguesa e que significa defender os interesses pessoais ou nossa perspetiva sobre um assunto.

#### INGREDIENTES (1 dose)

- 3-4 sardinhas gordas
- 2 batatas médias (250-320g)
- 1 pimento verde
- azeite
- sal qb.

#### Versão adequada para doentes renais crónicos em hemodiálise

- 2 sardinhas gordas
- 2 fatias de pão de trigo caseiro (100g)
- 1 pimento verde/vermelho pequeno (50g)



#### Preparação

1. A melhor forma confecionar as sardinhas será preparando-as de véspera temperadas com sal grosso. Depois coloca-se num grelhador duplo em cima das brasas sem chama, deixando assar lentamente.
2. Habitualmente são acompanhadas por batata cozida e pimento verde também assado na brasa, e regadas com um fio de um bom azeite.
3. Outra opção, e esta mais adequada para pessoas com doença renal em hemodiálise, será servir a sardinha numa fatia de pão de trigo que irá absorver a gordura e reter o sabor da sardinha.
4. Não deverá assar as sardinhas durante muito tempo nem a uma temperatura demasiado alta, uma vez que gordura da sardinha se degrada facilmente com o calor, perdendo o interesse nutricional e o sabor.

#### Composição nutricional por peso edível e por dose (2 sardinhas inteiras de 80g)

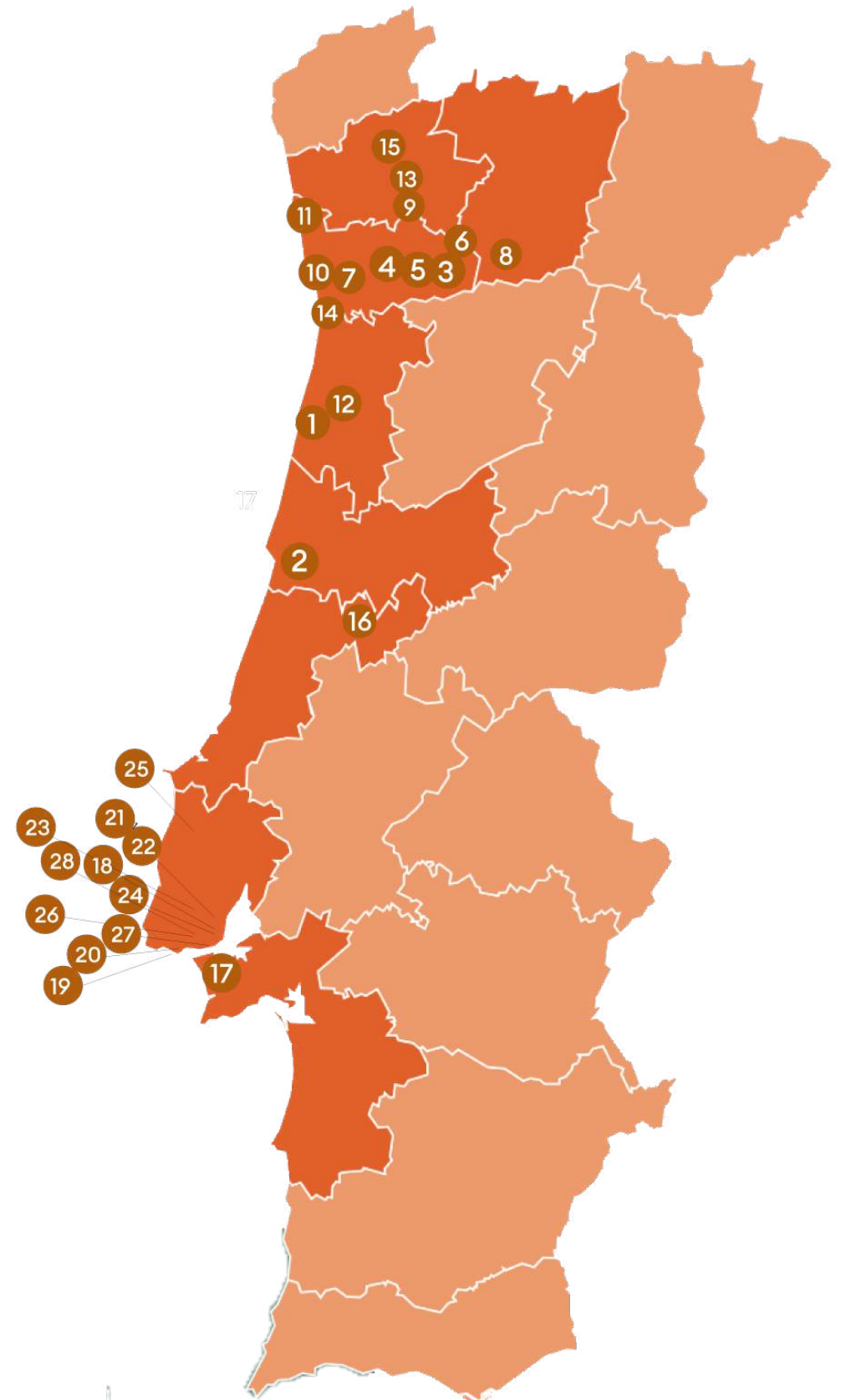
198kcal, 14g gordura, 16g proteína, 333mg potássio e 280mg fósforo

#### Como gerir nutricionalmente?

- As sardinhas são um peixe rico em fósforo e potássio. Se os seus valores de fósforo e de potássio no sangue estiverem controlados poderá trocar 120g de carne aconselhados no seu plano alimentar por 2 sardinhas médias, assim estará a ingerir a mesma quantidade de fósforo.
- A melhor opção para acompanhar as sardinhas serão as fatias de pão e um pouco de pimento verde ou vermelho, em vez das batatas cozidas, para evitar que tenha uma ingestão elevada e de risco de potássio.
- Para controlar a sua sede e o sal que ingere, será melhor pedir no restaurante que não tempere a sardinha com sal grosso. Se preparar em casa, não tempere de véspera com sal.

# Diaverum Portugal

- 1 - Unidade de Aveiro
- 2 - Unidade da Figueira da Foz
- 3 - Unidade de Marco de Canaveses
- 4 - Unidade de Paredes
- 5 - Unidade de Penafiel
- 6 - Unidade de Amarante
- 7 - Unidade da Prelada
- 8 - Unidade de Peso da Régua
- 9 - Unidade de Riba d’Ave
- 10 - Unidade de CMDR
- 11 - Unidade de Vila do Conde
- 12 - Unidade de Águeda
- 13 - Unidade de Braga
- 14 - Unidade de Vila Nova de Gaia
- 15 - Unidade de Vila Verde
- 16 - PombalDial
- 17 - Unidade de Almada
- 18 - Unidade de Saldanha
- 19 - Unidade do Estoril
- 20 - Unidade de Linda-a-Velha
- 21 - Unidade de Loures
- 22 - Unidade do Lumiar
- 23 - Unidade de Mem Martins
- 24 - Unidade de Odivelas
- 25 - Unidade de Torres Vedras
- 26 - Unidade SPD Amadora
- 27 - Unidade da Cruz Vermelha Portuguesa
- 28 - Unidade de Queluz





[www.diaverum.pt](http://www.diaverum.pt)

[holiday.portugal@diaverum.com](mailto:holiday.portugal@diaverum.com)

Facebook: DiaverumPortugal

Instagram: diaverum\_portugal/