



editorial



Eu Gosto é do Verão

Chega o sol e o tempo mais quente e sinto-me a desabrochar para o momento do ano mais saudável, porque, para mim, o Verão é sinónimo de férias, de atividade física ao ar livre, de maior descanso, de maior descontração e de metamorfose.

Independentemente do seu destino de férias, saiba tirar o melhor partido destes dias, concedendo-se fazer aquilo que a correria do dia-a-dia não lhe permite.

Porque não dar um abraço à família e/ou aos amigos mais demorado, fazer um piquenique (nem que seja na varanda!), dormir depois do almoço, preparar aquele chá refrescante, cuja receita anda na sua carteira há meses?

Se não tiver ideias, se lhe faltar imaginação questione, procure, desafie, ouse... os nossos cuidadores podem ajudar, a nossa Liga pode colaborar!

Renda-se, para todo o sempre, ao otimismo realista e pró-ativo. É possível! Mesmo sem descurar as recomendações médicas.

É que na verdade, se pensarmos bem *"só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um chama-se ontem e o outro chama-se amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente **viver**"* (Dalai Lama).

Até setembro. Boas férias! ❖

destaque

saúde

- VIAJAR! com doenças reumáticas 2
- Vacinação e viagens 4

eventos

- Aniversário LPCDR 8
- XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático 14
- Corrida Mover 16

núcleos

- Osteoartrose 10
- Dor 12
- Síndrome de Sjögren 13

VIAJAR!... com doenças reumáticas



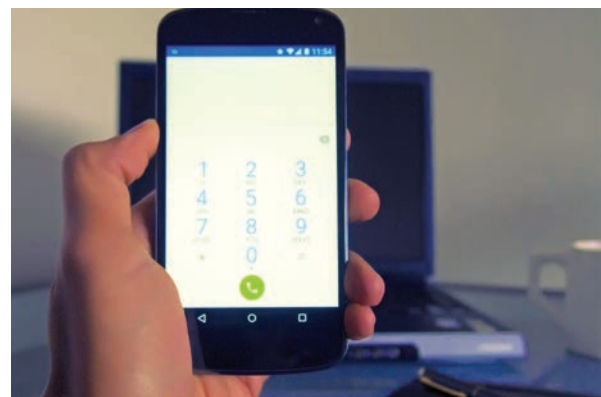
José António Pereira da Silva (*)

À laia de "lista de bagagem", aqui se reúnem algumas sugestões para quem vai viajar, levando consigo uma doença reumática.

- Veja a sua doença como uma companheira de viagem – desagradável, mas inevitável: há que tratá-la de forma a que perturbe o menos possível a nossa satisfação de viajar!
- Mantenha sempre o foco no essencial: desfrutar do prazer de viajar, construir felicidade!
- Não se acanhe de fazer viagens longas e complexas, mas planeie-as! Faça uma lista com todos os pontos importantes de que se vai lembrando.
- Não se esqueça dos seus medicamentos – eles adormecem a sua "companheira"! Confirme as doses máximas que pode usar e esteja preparado para isso.
- Não se esqueça dos seus auxiliares de vida diária.
- Leve consigo o contacto de um profissional de saúde que lhe mereça confiança e esteja disponível em caso de necessidade!
- Pense na possibilidade de fazer um seguro de viagem que cubra a sua doença.
- Aproveite o sol, desde que a sua doença o permita: 20 minutos de exposição de braços e pernas por dia, sem protetor solar, fazem bem à saúde, exceto em certas doenças especiais, como o Lúpus. Leve protetor solar para exposições mais longas, óculos escuros, lágrimas artificiais, e outros adereços adequados ao seu conforto e segurança.
- Escolha, para roupa e calçado, o que tiver de mais confortável – mesmo que não seja o mais elegante!
- Não encha os seus dias de atividades exigentes, por muita que seja a tentação de "aproveitar tudo". Dê-se tempo para retemperar forças, para apreciar o que viu e desfrutar das sensações positivas. Escrever um diário de viagem pode ser uma boa forma de ocupar o tempo, descansar o corpo, reforçar o espírito e trazer bagagem valiosa... para mais tarde recordar.
- Planeie atividade e descanso em doses adequadas para não irritar demasiado a sua "companheira": dê-lhe o mínimo de atenção que seja indispensável, mas não se esqueça dela!
- Se as suas férias envolverem caminhadas, prepare-se para elas – treine nas semanas anteriores, teste o calçado mais adequado, tente trazer o seu peso ao ideal, planeie o que vai levar consigo – água sempre e, de resto, o mínimo peso possível!
- Prefira refeições leves e frequentes – a fruta é sempre boa companheira!
- Pondere as possibilidades e vantagens de se fazer acompanhar de uma cadeira leve para poder descansar ou de usar cadeira de

rodas, com motor se necessário. Podem alugar-se em muitos sítios do mundo!

- Pondere encerrar os dias com um belo banho de imersão, se lhe for possível e agradável. Que tal umas massagens?
- Nas viagens de longa distância, tenha em conta as implicações da diferença horária: se a estadia for curta, pode ser melhor manter os horários habituais. Se for longa, planeie um ou dois dias para se aclimatar, sem grandes atividades ao início da manhã ou ao fim da tarde, consoante viajar para oriente ou ocidente, respetivamente.
- Viagens para locais especiais devem ser precedidas de uma "consulta do viajante", disponível em muitos hospitais do país. São exemplos: **países tropicais** – calor e humidade intensos carecem de cuidados próprios. É essencial fazer as vacinas adequadas a cada caso. **Viagens muito longas**: o risco de trombose das pernas aumenta – é importante fazer exercícios durante a viagem ou mesmo medicação anticoagulante. **Locais em grande altitude**: podem causar dificuldades respiratórias, tonturas e dores de cabeça. É preciso um tempo de aclimação.
- Pense na sua bagagem – como vai transportá-la? Recrute toda a ajuda possível, sem receios de incomodar. Prefira bagagens com dois pares de rodas.
- Verifique as condições do seu hotel ou local de hospedagem antes de partir. Garanta que terá as condições de que precisa – os hotéis, pensões e quartos adaptados para pessoas com dificuldades de mobilidade são cada vez mais comuns. A internet é ótima para saber exatamente para onde vai. Contacte o hotel primeiro: faça saber as suas necessidades. Use os serviços do agente de viagens, se possível. Evite surpresas desagradáveis e difíceis de remediar.
- Lembre-se: o essencial da viagem não está na paisagem, nem na cidade ou museu que se visita – o essencial reside nas emoções que isso provoca dentro de si, no relaxamento que isso permite, na satisfação que daí recolha. Sendo ótimo viajar, visitar locais distantes, é possível estar em férias sem sair do sítio, tal como é possível viajar muito sem saborear nada.
- Leve na bagagem doses inesgotáveis da melhor companhia de férias: boa disposição, flexibilidade para encontrar soluções para as dificuldades e determinação em desfrutar o mais possível. ♦



* Professor de Reumatologia, Diretor do Departamento de Reumatologia, Hospitais da Universidade (SRHUC). Past President. European Board of Rheumatology (UEMS).

Vacinação e Viagens

Dr.^a Maria João Aleixo*

A vacinação dos viajantes justifica-se sempre que há risco de aquisição de determinada infeção. O risco depende da duração e do tipo de viagem, bem como das condições de saúde do viajante. As orientações são estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS). De forma sumária, referem-se as diferentes vacinas disponíveis.

O Plano Nacional de Vacinação (PNV) inclui vacinas contra infeções potencialmente adquiridas em Portugal: BCG; hepatite B; tétano; difteria; tosse convulsa; poliomielite; *Haemophilus influenzae b*; sarampo; parotidite; rubéola; meningococo C; vírus do papiloma humano. A vacina contra *influenza* está indicada em alguns grupos populacionais. Brevemente será incluída a vacina pneumocócica 13-valente em crianças e em seropositivos para VIH. As vacinas para varicela, zoster e rotavírus não estão incluídas no PNV em Portugal, mas não são consideradas vacinas do viajante por se tratarem de infeções ubíquas.

As vacinas do viajante (tabela 1) estão indicadas antes da viagem para países tropicais (a maioria) ou para países do centro/ leste da Europa (exemplo: encefalite da carraça).

Apenas duas vacinas são obrigatórias em determinadas situações: febre-amarela e meningocócica tetravalente; as restantes são opcionais.

Nas consultas do viajante avalia-se o risco inerente à viagem, considerando as condições do viajante, e aproveita-se a oportunidade para atualizar o PNV, de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

Algumas destas vacinas contêm microrganismo vivo atenuado, pelo que a sua administração pode estar limitada. São exemplos de contraindicação idade <6 meses e situações de imunodepressão acentuada. No caso da vacina da febre-amarela, obrigatória em muitos países, o viajante deve levar uma declaração médica de contraindicação para a vacinação, conforme norma da OMS. Relativamente às outras vacinas, embora não contraindicadas,

podem ter uma eficácia diminuída nas pessoas com imunodepressão e nos extremos etários. Faltam estudos de eficácia em muitas destas situações. ❖

* Infeciologista, Hospital Garcia de Orta



Tabela 1 | Vacinas do Viajante

Vacina	Nome Comercial	Idade	Esquema Posológico	Observações
Hepatite A	Havrix® Vaqta®	≥ 1 ano ≥ 1 ano	2 doses (0 e 6-12 meses)	Doses diferentes em < e ≥ 18 anos de idade. Aconselhada para todos os destinos tropicais e leste europeu.
Hepatite A+B	Twinrix®	≥ 1 ano	3 doses (0, 1 e 6 meses)	Doses diferentes em ≤ e > 15 anos de idade.
Febre Tifóide	Typhim Vi® Vivotif® (viva atenuada; oral)	≥ 2 anos ≥ 6 anos	1 dose 4 doses	
Cólera	Dukoral®	≥ 2 anos	Criança: 3 doses Adulto: 2 doses	Dose adaptada à idade. Reduzida eficácia, pelo que a recomendação é limitada.
Febre Amarela	Stamaril®	≥ 9 meses	1 dose	Obrigatória em muitos países (lista publicada pela OMS).
Meningococo ACWY	Menveo®	≥ 2 anos	1 dose	África sub-Sahariana, desde o Senegal à Etiópia (cintura africana da meningite). Maior risco entre novembro e junho. Obrigatória na Arábia Saudita durante a peregrinação a Meca.
Encefalite Japonesa	Ixiaro®	≥ 2 meses	2 doses (0-28 dias)	Dose menor em ≤ 3 anos. Risco baixo no viajante. Aconselhada se permanência em zonas rurais nos países onde é endémica.
Encefalite da Carraça	FSME-immun®	≥ 1 ano	3 doses	Dose menor em ≤ 16 anos. Estadias ≥ 3 semanas em zonas rurais da Europa Central, sobretudo no Verão.
Raiva	Rabipur®	Qualquer Idade	3 doses (0, 7 e 21 ou 28 dias)	Indicada apenas para locais ou atividades com risco elevado.

Novos Protocolos



Consulte o nosso website ou contacte-nos para informações sobre as condições. ❖



Ficha de Sócio

Se deseja tornar-se sócio da Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas envie esta ficha preenchida para Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas, Rua Quinta do Loureiro, 13 - Loja 2 • 1350-410 Lisboa ou por correio electrónico para lpcdr@lpcdr.org.pt

Nome* _____

Morada* _____

Código Postal* _____ Localidade* _____

Data Nascimento* _____ Profissão _____

NIF* _____ Telefone _____ Telemóvel _____

E-mail _____

É doente reumático? ☐ Sim Qual a doença? _____

Tem Atestado Médico de Incapacidade? ☐ Sim Qual o grau atribuído? _____ %

Condições de Adesão: Anuidade de € 20,00 • Pagamento Anual • Através de: Débito Directo (solicite-nos o formulário ou faça o download no nosso site) • Transferência bancária para o NIB 0036 00039910004954744 (ou depósito no Montepio), enviando-nos o comprovativo ou cópia - talão de transferência ou de depósito - para que o possamos identificar e emitir o respectivo recibo • Cheque ou vale de correio dirigido à LPCDR • A inscrição só pode ser feita mediante o pagamento da anuidade.

Os dados pessoais recolhidos serão objecto de tratamento pela Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas, diretamente e/ou por entidades por si subcontratadas, exclusivamente para efeitos de cobrança de quotizações (dados assinalados com * de preenchimento obrigatório) e contactos com os associados no âmbito da atividade estatutária da Associação. Para mais informações sobre a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas, consulte o nosso website através do link <http://www.lpcdr.org.pt>.

Nos termos da lei, poderá aceder, retificar e eliminar os seus dados pessoais, mediante pedido escrito dirigido à Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas para Rua Quinta do Loureiro, 13 - Loja-2 • 1350-410 Lisboa ou através de correio electrónico para lpcdr@lpcdr.org.pt.

☐ Consinto no tratamento dos meus dados pessoais nos termos acima descritos, para efeitos de cobrança de quotizações e contactos no âmbito da atividade estatutária da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas.

☐ Autorizo o tratamento dos meus dados para a realização de contactos para eventos apenas por parte da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas [e-mail, carta, telefone e SMS ("Short Message Service")] ou outros meios que permitam a recepção de mensagens independentemente da intervenção dos destinatários.

Assinatura: _____

Data: _____

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

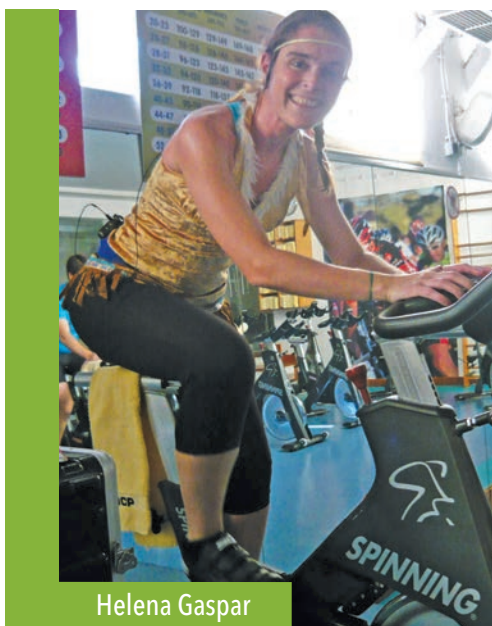
Rua Quinta do Loureiro, 13 - Loja 2, 1350-410 Lisboa

Secretaria (2.ª a 6.ª feira - 14h00/18h00) - 21 364 87 76 - 92 560 99 37

lpcdr@lpcdr.org.pt • Direção: 92 560 99 19 | direccao@lpcdr.org.pt • Apoio ao Doente: 92 560 99 40 - voluntariado@lpcdr.org.pt



Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas • Website <http://www.lpcdr.org.pt>



Helena Gaspar

Viver com Esclerodermia

Dizem que sou teimosa! Insisto em fazer tudo o que fazia, antes de saber que tinha uma Esclerodermia pronta para viver comigo! É assim que encaro isto de ter uma doença crónica: é *ela* que vive comigo e não eu com *ela*. Eu já cá estava, che-

guei primeiro, *ela* que se adapte! Sem esta perspetiva, não faria metade do que faço hoje e que é tão importante para me sentir viva, capaz e útil. Sou uma pessoa igual a tantas outras, mas com uma doença crónica e rara!

Costumo dizer que se *alguém* me achou capaz de ter esta doença, é porque me achou forte o suficiente para a aguentar! É o que penso quando as dores nas mãos apertam, quando os pés gelam e perdem a circulação e andar é quase impossível; é a tal teimosia que o torna possível! Faço-o, em lágrimas por dentro: evito parar porque sei que, com uma doença reumática, é o pior que podemos fazer! Há que transformar a dor em força, sempre que possível e não desistir!

O dia começa cedinho e com dois adolescentes para quem a Mãe é uma Supermulher, a responsabilidade não me deixa ceder. Tenho dois empregos, como Informática e como Professora de Spinning (Indoor Cycling), que exerço diariamente. O Ginásio é uma paixão onde vivo o momento feliz do dia. Mesmo quando o corpo me diz *não te mexas*, há uma força que me faz ultrapassar o mal-estar e as dores. A tristeza por cada crise e o peso da incerteza no futuro desaparecem quando me sento na bicicleta, passando energia, saúde e alegria a quem me procura.

A Esclerodermia ainda me deixa fazer o que mais gosto, mesmo com dor e, por vezes, com sacrifício. Apesar da hipótese de cirurgia à coluna, consigo e isso para mim é tudo. Aos olhos dos outros, tenho muito poucos sinais visíveis da doença: a feição alterou muito pouco, a pele está igual, o que é positivo para a autoestima. Por dentro acredito que estou estável!

O que mais me assusta é o pouco que se sabe sobre esta doença e que os meus Amigos e Família um dia digam: *A Lena tinha uma doença esquisita, nunca quis e nem consegui perceber bem o que era...*! ❖

Dia 29 de Junho de 2015 é o Dia Mundial da Esclerodermia.

Para mais informação sobre a doença consulte o nosso *website* (<http://www.lpcdr.org.pt/info-doente/patologias/esclerodermia>), onde estão disponíveis 12 folhetos relacionados com a esclerodermia.

Aniversário LPCDR



Sócio Honorário Dr. Robert Martins

Assinalámos o 33.º Aniversário da LPCDR, no dia 14 de Abril de 2015, com a entrega do diploma de Sócio Honorário ao Dr. Robert Martins, sócio n.º 1 e um dos fundadores da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas. Com este ato simbólico, quisemos mostrar o nosso reconhecimento pelo empenho e dedicação na fundação da que hoje é a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas. ❖

Reunião com Associações de Doentes Reumáticos

Também no dia 14 de Abril, recebemos na nossa sede os representantes das associações de doentes reumáticos nossas associadas, para uma primeira reunião de trabalho. Estiveram representadas a ANDAI, APOROS, MYOS e a ANEA, tendo-se discutido possibilidades de colaboração entre as associações. ❖



Festa de Aniversário

Comemorámos o 33.º aniversário com uma festa organizada pela LPCDR, com a colaboração ativa do Núcleo de Sjögren, Núcleo da Dor, Núcleo da Osteoartrose e Grupo de Voluntariado, para além dos associados e convidados presentes que contribuíram para o lanche partilhado. Estiveram representadas a SPR (Dr.ª Ana Cordeiro), a Pfizer (Dr.ª Filipa Silva), a Bial (Dr. Rui Bernardino), a ANDAI (Teresa Coimbra) e a MYOS (Carolina Lopes).

O magnífico espaço da Escola Secundária Braamcamp Freire, na Pontinha, premiada internacionalmente pela sua arquitetura, foi palco das nossas atividades, tão bem acolhidas pela Direção do Agrupamento n.º 1 de Escolas de Odivelas, a quem deixamos o nosso público agradecimento.

Organizada pelo Núcleo da Dor, a sessão temática «Tomar as Dores – a dor vista pelos outros» contou com a participação da Dr.ª Teresa Vaz Patto, da Dr.ª Isabel Perestrelo, de Nuno Moura Esteves e de Pedro Monteiro.

Aniversário LPCDR



Seguiu-se o lanche e convívio, sendo todos presenteados com uma pequena lembrança elaborada e distribuída pelo Voluntariado da LPCDR.

Depois de cantarmos os parabéns à Liga, duas alunas da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Nathaly Gonçalves e Ana Rita Soares, a quem agradecemos o voluntariado, conduziram um primeiro ensaio de um *flashmob* ao som de «Happy», de Pharrell Williams.

Felicidades à LPCDR e a todos quantos a acompanham! ❖

Congresso Anual do PARE

Entre 23 e 26 de Abril, realizou-se em Dublin o Congresso Anual do PARE, no qual a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas esteve representada por Elsa Mateus e Pedro Campos. Foi, novamente, uma oportunidade de aprendizagem e de partilha entre as associações de doentes reumáticos europeias que, para nós, se tornou verdadeiramente especial durante o jantar de encerramento no Castelo de Dublin, com o anúncio do sucesso da nossa candidatura a país anfitrião para o Congresso do PARE de 2017. No seu 35.º aniversário, em Abril de 2017, a LPCDR receberá as suas congéneres europeias neste congresso em Lisboa e contamos convosco para promover a melhoria da qualidade de vida dos doentes reumáticos portugueses e europeus! ❖



Exercícios Aquáticos em Piscina

Priscilla Marconcin¹

Pedro Campos²

É verão e com o clima mais favorável as atividades aquáticas são sempre bem-vindas. É fundamental salientarmos a importância de se manter ativo quando se tem Osteoartrose (OA). O exercício realizado na água conta com propriedades únicas (pressão hidrostática, força de flutuação e resistência hidrodinâmica) que auxiliam na diminuição da dor e outros sintomas da OA, bem como melhoria da capacidade funcional. Veja as instruções para a prática de exercícios aquáticos, mas antes fique atento às seguintes indicações: (1) a água deve ser preferencialmente aquecida (e.g. piscina de interior de 28° a 32° C); (2) o grau de imersão à altura do peito, (3) se sentir dor forte deve interromper o exercício; (4) se após terminar a sessão de exercícios sentir dor intensa e esta se mantiver durante 2h ou mais, da próxima vez deve fazer menos repetições de cada exercício, identificar se algum exercício causa dor e/ou pedir ajuda de um profissional qualificado. ❖

¹ Doutoranda em Atividade Física e Saúde na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e sócia da LPCDR.

² Mestre em Ciências da Fisioterapia e sócio da LPCDR.





Exercícios de Progressão

Marchar à "Majorette"

- Marchar elevando o joelho.
- Exagerar os movimentos de balanço dos braços.



Soldado de chumbo

- Marchar para frente, elevando a perna bem esticada como um soldado de chumbo.
- Alternar o movimento dos braços tentando manter as mãos dentro de água.



Andar lateralmente

- Andar lateralmente, afastando uma perna ligeiramente fletida para o lado e depois juntando a outra.
- Manter os braços ao nível da água durante a realização do movimento.

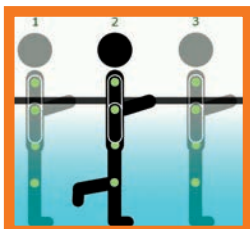


Exercícios Parado

Deve colocar-se lateralmente à borda da piscina, apoiando uma das mãos para evitar desequilibrar-se.

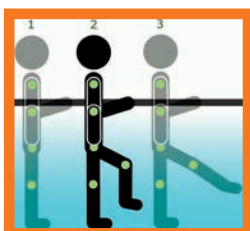
Flexão lateral (abdução) da coxa

- Apoiar as mãos na borda da piscina.
- Elevar a perna esticada até 45° e depois baixar.
- Alternar a perna.



Flexão da perna

- Dobrar o joelho e mover o pé no sentido da nádega.
- Alternar a perna.



Pontapé

- Elevar a coxa à frente com o joelho dobrado.
- Esticar a perna e manter 2 segundos a posição, dobrar o joelho e baixar a perna.
- Alternar a perna.

A propósito de Férias de Verão

A Saúde e o Bem-Estar

(Parte I)

Catarina Marques



Em Portugal, o Cluster da Saúde e Bem-Estar¹ apresenta um elevado potencial de crescimento (a par com a forte tendência a nível global), sendo os principais fatores críticos de sucesso: condições culturais, recursos naturais, fatores geoeconómicos e a competitividade. Esta última é decorrente, em grande medida, da sua associação ao Turismo de Saúde², produto estratégico claramente identificado para o nosso desenvolvimento económico e turístico³.

Hoje, em perfeita harmonia com o cânone da saúde holística e de bem-estar da OMS, o Turismo de Saúde oferece experiências ativas e integradas, gratificantes do ponto de vista físico e emocional (tornando-as memoráveis), em resposta às novas necessidades: saúde-expectativas-tendências.

Tudo começa a convergir, senão leiam-se os resultados do estudo da Fundação Calouste Gulbenkian, *Um Futuro para a Saúde – todos temos um papel a desempenhar*⁴, que preconiza a aposta na saúde sustentável (afastando-se do modelo atual do sistema em torno dos eixos Hospital/Doença), apontando o foco para a literacia e autopromoção da saúde. Doentes ou saudáveis, as PESSOAS passam a ser os atores centrais, corresponsáveis e proativos na gestão da sua saúde.

Todos nós, doentes, cuidadores formais e informais, familiares, amigos, PESSOAS, temos nas mãos a nossa sustentabilidade, basta que demos a cara (e o corpo!) em prol da vida saudável e estilos de vida que nos permitam viver mais e melhor. São estas mudanças de mentalidade dos consumidores que dão origem a novas formas de ser e estar na vida...O lema é: Faça Você Mesmo. A ação é: Viver melhor...e até pode ser turista dentro casa, ora espereite aqui:

Tendência *Being Alive* (<http://faithpopcorn.com>)

Tendência *Do it Yourself* (<http://trendwatching.com>)

Tendência *Health, Wealth and Happiness* (<http://www.trendsactive.com>)

Tendência *Social Fitness* (<http://www.trendhunter.com>)

Porque não começa já neste verão?

¹ Mendes, Fernando Ribeiro, *As necessidades de qualificação no Cluster da Saúde e Bem-Estar – Estudo Estratégico*, Lisboa, CCP, 2015.

² Contempla: Turismo Médico, Turismo Estético, Talassoterapia, Termalismo, SPA, Climatismo, Health & Wellness Resorts e Residências Assistidas, com apoio médico e cuidados de saúde.

³ <http://www.publico.pt/sociedade/noticia/turismo-de-saude-e-bemestar-pode-render-mais-de-400-milhoes-de-euros-por-ano-1630767>

⁴ Crisp, Lord Nigel, *Um Futuro para a Saúde – todos temos um papel a desempenhar*. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Programa Gulbenkian Inovar em Saúde, 2014. ❖



A LPCDR e o seu Núcleo de Sjögren estiveram representados no 13.º Simpósio Internacional sobre Síndrome de Sjögren (ISSS), que decorreu entre 19 e 22 de Maio, em Bergen na Noruega. Foi com grande satisfação que verificámos que este encontro internacional continua a crescer desde a 1.ª

edição, realizada em Copenhaga (1986), atraindo um número impressionante de cientistas reconhecidos internacionalmente, bem como organizações de doentes com SS de todo o mundo. Argentina, Canadá, Finlândia, França, Alemanha, Japão, Noruega, Suécia, Holanda, Reino Unido, E.U.A., China e Portugal foram os países representados pelas respetivas associações, que reuniram durante um almoço de trabalho para discutir temas e ações de interesse comum.

Foram quatro dias de excelentes apresentações, abrangendo áreas como a imunopatologia, autoanticorpos, biomarcadores, critérios de classificação e ferramentas de diagnóstico, manifestações extraglandulares, genética, modelos animais e terapias personalizadas. Proporcionar melhores cuidados aos doentes com SS e, através da discussão científica, promover o desenvolvimento de trabalho internacional em rede entre as várias disciplinas, como a imunologia, reumatologia, patologia, oftalmologia e a odontologia, foram os objetivos do simpósio.

Este evento ficará para a história do SS pelo acordo entre os E.U.A. e a Europa em unificar os critérios de classificação da doença. Após consenso entre as entidades científicas (ACR e EULAR), será possível ampliar a investigação e, sobretudo, desbloquear o avanço de muitos testes de novos medicamentos.

Muito do que hoje sabemos sobre o SS resulta de estudos de observações clínicas, amostras e material de doentes e modelos experimentais. A partilha dos avanços na investigação proporcionada por este simpósio inspirará o nosso futuro e as novas descobertas que se seguirão. Como nota final, cumpre acrescentar que o ISSS passará a realizar-se a cada 3 anos e que o próximo terá lugar na primavera de 2018 em Washington, nos E.U.A. ❖



A participação do Núcleo de Sjögren da LPCDR no 13.º Simpósio Internacional sobre a Síndrome de Sjögren, em Bergen, foi possível graças ao contributo da Delta Cafés, a quem muito agradecemos o apoio.

13.º Simpósio Internacional sobre Síndrome de Sjögren

Ana Vieira



Centralidade do doente**30 e 31 de Outubro de 2015****Lisboa – Auditório da ANF**

XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático

30 de Outubro

- 10h-10h30 – Sessão de abertura
- 10h30-11h - LPCDR – ESPAÇO INSTITUCIONAL
- 11h-11h30 – Pausa para café
- 11h30-13h00 – Painele 1 – «A minha medicação»
- 13h-14h – Almoço
- 14h-15h30 – Painele 2 – «As minhas alternativas»
- 15h30-16h00 – Pausa para café
- 16h30-18h00 – Painele 3 – «Como participo em estudos e ensaios clínicos?»

31 de Outubro

- 9h-10h – Visita ao Museu da Farmácia da ANF
- 10h00-11h00 – Painele 4 – «Como participo nas associações de doentes?»
- 11h-11h30 – Pausa para café
- 12h-13h00 – Painele 5 – «Outras escolhas»

**Concurso para a Imagem Gráfica - Centralidade do doente**

A LPCDR lança o desafio à criatividade dos doentes reumáticos e dos seus cuidadores com um concurso para a imagem gráfica do XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático. Até ao dia 15 de Julho de 2015, envie-nos um trabalho de imagem original sob o tema «centralidade do doente». Consulte o Regulamento do concurso para a imagem gráfica do XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático - «Centralidade do doente» no nosso website (<http://www.lpcdr.org.pt>).

Vem aí o Verão

Dr.ª Viviana Tavares*

Sempre que se fala de osteoporose refere-se a importância dos hábitos de vida saudável: fazer exercício, alimentação variada e rica em cálcio e vitamina D, pouco sal, pouca cafeína, poucas bebidas alcoólicas e nada de tabaco. Se já tem estes cuidados, excelente. Se ainda não os tem, o verão, principalmente o período de férias, pode ser a altura certa para começar a fazer algumas alterações no seu estilo de vida e torná-las um hábito para o resto do ano.

Os dias são maiores e mais amenos: aproveite para fazer uma caminhada de 30 minutos, ao princípio da manhã e ao fim da tarde. Se fizer estas caminhadas antes das 10h e depois das 18h e não tiver problemas de pele, pode prescindir do creme solar de fator de proteção elevado e assim, para além das vantagens do exercício, estará também a aumentar a sua produção de vitamina D. Torne estas caminhadas um hábito para todo o ano e, se possível, faça mais algum exercício regular, de acordo com a sua condição física. Pense em experimentar o tai-chi, uma atividade milenar que pode melhorar a sua postura e o equilíbrio e que, comprovadamente, pode ajudar a reduzir o risco de quedas.

Com o calor estival apetecem-nos refeições mais frescas e ligeiras. É por isso uma boa altura para usar e abusar das saladas. Se utilizar legumes de folha verde, queijo fresco, frutos secos e molho de iogurte estará a fazer uma refeição equilibrada e rica em cálcio. Junte um ovo cozido e tem uma fonte de vitamina D. E para as sobremesas ou *snacks*, gelados com base de leite ou salada de frutas com iogurte. Se durante todo o ano conseguir que a sua alimentação inclua pelo menos 3 porções de laticínios variados a seu gosto (1 copo de leite = 1 iogurte sólido ou líquido = 1 queijo fresco ou fatia de queijo) pode não ser necessário fazer qualquer suplemento de cálcio.

Não se esqueça que o que é bom para o osso é bom para a vida. Se conseguir aproveitar o verão para mudar algumas atitudes, o seu corpo e a sua saúde vão agradecer.



APOROS



Aproveite bem o verão! ❖

* Reumatologista e Presidente da APOROS.

Se pretende mais informações ou tem disponibilidade para ajudar a APOROS nas suas actividades contacte-nos, para:

APOROS

Associação Nacional contra a Osteoporose

Rua Quinta do Loureiro, 4 - Loja 2 • 1350-410 Lisboa

Tel.: 21 364 03 67

aporos.associacao@gmail.com • www.aporos.pt

ESTA PÁGINA É DA INTEIRA RESPONSABILIDADE DA APOROS

Mover!

Corrida e Marcha Solidária da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

No dia 11 de Outubro, Dia Mundial do Doente Reumático, a Sociedade Portuguesa de Reumatologia, a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas e a Associação Portuguesa de Profissionais de Saúde em Reumatologia juntam-se numa corrida e marcha solidária pelas doenças reumáticas.

Esta iniciativa conjunta, que assinala o Dia Mundial do Doente Reumático (*World Arthritis Day*) comemorado a 12 de Outubro, pretende sensibilizar para as doenças reumáticas que afetam 56% da população portuguesa, promovendo a atividade física e a inclusão social dos doentes reumáticos.

Além da corrida de 10 km, haverá um percurso de 4 km de caminhada, da Av. Brasília (em frente ao Centro de Congressos de Lisboa) pelo passeio junto ao rio até ao Museu da Eletricidade, regressando pelo passeio pedonal ao local de partida.

Pode inscrever-se através de

<https://app.weventual.com/detalheEvento.action?iDEvento=1822> ou enviando os seus dados de inscrição para inscricoes@xistarca.pt, anexando o comprovativo de transferência bancária (NIB: 0033 0000 0014 0578 4150 5). 1.º Prazo de inscrições, até 26 de Setembro: 8 euros (Corrida), 6 euros (Caminhada).

A andar ou a correr, o que importa é Mover! Junte-se a nós e ajude-nos a **Mover!** para a prevenção e tratamento das doenças reumáticas que afetam metade da população portuguesa. ♦



ficha técnica

Propriedade LPCDR

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas
Rua Quinta do Loureiro, 13 - Loja 2
1350-410 Lisboa
Tel.: 21 364 87 76 • 92 560 99 37
lpcdr@lpcdr.org.pt

Direção Elsa Frazão Mateus

Design RH Positivo, Lda

Impressão Publirep, Lda

Depósito Legal n.º 391211-15

N.º Registo ERC 123896

Tiragem 2.000 exemplares