



Ano Novo, Vida Nova

editorial



Helena Canhão
Vice-Presidente da Direção da LPCDR

"Ano Novo Vida Nova": todos pensamos nesta frase quando começa um Novo Ano, emitimos desejos, fazemos promessas e pensamos que este ano é que é.

E se calhar é mesmo. É importante distinguir o que são desejos ou "pensamentos sonhadores" dos objectivos alcançáveis. Para estes, pode ter chegado o Ano.

É preciso desenhar as estratégias, querer, não desistir e lutar para que aconteçam.

Um Ano Novo é mesmo isso, renovar a Esperança de que conseguiremos, de que o mundo será mais justo para nós e para todos e que faremos mais e melhor por nós e pelos outros. Viver com uma doença crónica não é fácil, nada fácil. Mas a vida não é fácil, ponto. Mas é única e preciosa e nossa. E está nas nossas mãos que ela seja todos os anos renovada de desejos, objectivos e concretizações.

E para vos ajudar, no primeiro número do boletim da LPCDR de 2016 poderão encontrar conselhos sobre como otimizar a consulta e como utilizar o Reuma.pt. O tratamento farmacológico da Osteoartrose ou os cuidados a ter no inverno se tiver Síndrome de Sjögren são outros dos nossos destaques. Além de passarmos em revista alguns dos eventos em que participamos e atividades que desenvolvemos, deixamos-vos também algumas propostas para anotarem desde já nas vossas novas agendas.

São boas leituras para começar 2016 com pensamento positivo e pró-ativo.

Ano Novo, Vida Nova. Este ano é que é! ❖

destaque

saúde info

- Como otimizar a consulta 3
- Utilizando o Reuma.pt 4

eventos info

- Corrida Mover! 7
- XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático 8
- Reumatologia - CHECK-UP 9

núcleos info

Esclerodermia

- Ano Novo, Vida Nova 10

Sjögren

- O Sjögren e o Inverno - Cuidados a ter 11

Dor

- Crónicas - Colóquio Arte & Dor 12

Osteoartrose

- Tratamento Farmacológico 13

Parcerias e Protocolos



Para mais informações, consulte <http://www.lpcdr.org.pt/associados/parcerias-e-protocolos> ou contacte-nos de 2.^a a 6.^a feira, entre as 14h e as 18h (21 364 87 76 - 92 560 99 37 - lpcdr@lpcdr.org.pt).❖

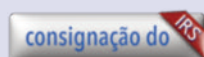


À procura de...

Solicitamos aos associados que procederam aos seguintes pagamentos de quotas que se identifiquem: JOSE – valor 0,40 € e 39,60 € (transferência) em 24-07-2015; Depósito em numerário – valor 20,00 € (Lisboa - Graça) em 23-11-2015.❖

Consignação do IRS

Sabia que lhe é possível decidir o destino de parte dos seus impostos? O Estado permite que 0,5% do IRS liquidado reverta a favor de uma instituição de apoio social e humanitário. Com essa indicação pode ser entregue à nossa instituição 0,5% do seu IRS, sem o alterar em nada. Para isso, na sua declaração de IRS, basta preencher no Anexo H o campo 901 do quadro 9, referente a:



CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS		NIPC	IRS IVA
Instituições Religiosas (art. 32.º n.º 4 da Lei n.º 16/2011, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>		
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública (art. 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2011, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	901 501684107	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Como otimizar a consulta



Antes da consulta

1. Estabeleça objetivos e prioridades.
2. Anote os seus sintomas, episódios e tendências (sente-se melhor, pior, igual).
3. Reporte efeitos dos tratamentos, mas também sentimentos e receios que queira partilhar.
4. Anote as perguntas que quer fazer ao seu médico.
5. Pense se quer ir acompanhada/o e quem quer levar consigo para lhe dar apoio.
6. Use roupa confortável.

Durante a consulta

1. Pergunte acerca do diagnóstico, exames, tratamentos, efeitos adversos e acompanhamento.
2. Caso não perceba algo, pergunte de novo.
3. Peça explicação sobre termos que lhe sejam difíceis de compreender.
4. Peça mais tempo, se necessitar.
5. Peça referência para outros especialistas (ortopedista, fisiatra, nutricionista ou outros).
6. Repita sumariamente ou anote os pontos-chave da sua consulta (diagnóstico, prognóstico, próximos passos e tratamentos).
7. As instruções sobre o tratamento podem ser repetidas com o farmacêutico ou com a equipa de enfermagem.

Tome a iniciativa

1. Certifique-se de que compreendeu bem os próximos passos.
2. Se necessitar peça indicações por escrito.
3. Peça informação complementar (material educacional sobre a doença ou sobre o tratamento, informação sobre associações de doentes).
4. Avie os medicamentos prescritos e tome-os de acordo com as instruções fornecidas pelo seu médico. ❖



O Reuma.pt é o registo nacional de doentes reumáticos, desenvolvido pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia, com o objetivo de registar todos os doentes com doenças reumáticas que sejam tratados com medicamentos biológicos e não biológicos.

Todos os doentes registados no Reuma.pt podem responder *online*, em casa ou em qualquer lugar, aos questionários normalmente apresentados na consulta de reumatologia, nos 7 dias anteriores, desde que o seu médico lhe tenha concedido o acesso. Desta forma, ao iniciar a consulta o médico já terá os seus dados disponíveis.

Utilizando o Reuma.pt



Estes formulários estão disponíveis na Área dos Doentes em <http://www.reuma.pt/doentes.html>. Clique no logótipo Reuma.pt no centro do ecrã. Seguidamente, selecione o centro (hospital, clínica, instituto, consultório) onde está a ser acompanhado e introduza o seu número de utente do SNS e a sua data de nascimento.



É-lhe apresentado um ecrã semelhante ao seguinte e cuja lista de questionários dependerá do seu diagnóstico.

À exceção do EuroQoL-5D e do SF36 - que poderá ser respondido uma única vez por ano e nos trinta dias anteriores à consulta - todos os restantes questionários deverão ser preenchidos em todas as consultas e nos sete dias anteriores a cada uma delas.

Diagnóstico	Questionários								
	EVA	HAQ	EuroQoL5D	SF36	BASDAI	BASFI	ASQoL	CHAQ	FACIT
Artrite Reumatóide	●	●	●	●					
Espondilartrite	●		●	●	●	●	●		
Artrite Psoriática (periférica)	●	●	●	●					
Artrite Psoriática (axial)	●		●	●	●	●	●		
AIJ	●	●						●	
AIJ subtipo Entesite ou Artrite Psoriática	●	●			●	●		●	
Idade Juvenil não AIJ (outro diagnóstico)	●	●			●			●	
LES	●	●	●						●
Adulto (outro diagnóstico)		●	●	●					
Artrite inicial sem diagnóstico definido	●	●	●	●	●				

A primeira vez que acede a um questionário, este aparece-lhe em branco. Após preencher cada um dos questionários carregue no botão

Guardar e verifique a mensagem de rodapé para se certificar de que os dados foram gravados com sucesso. Uma vez gravado, o formulário aparece preenchido durante esse mesmo dia, cada vez que o doente volte a aceder. Em datas posteriores, o questionário aparece novamente em branco, mas é apresentado um *link* no canto superior direito que lhe permite obter os dados e a data da última vez que o preencheu. Desta forma também o doente pode comparar a sua avaliação. ♦

Recomendações para referenciação hospitalar de Reumatologia

Grau de Urgência	Critério	Exemplo
Urgente	- Põe em risco a vida ou a função de órgãos major	- Vasculites - Instalação aguda ou agravamento de DRM's inflamatórias ou autoimunes com repercussão funcional ou sistémica importante
Prioritário	- Potencial artrite inflamatória destrutiva - Suspeita de DRM inflamatória de qualquer natureza - Outras DRM's que determinem impacto funcional relevante	- Artrite inicial - Artrite reumatóide - Espondilartrose axial - Artrite psoriásica - Artrite reativa - Artrite idiopática juvenil - Polimialgia reumática - Lúpus eritematoso sistémico - Síndrome Sjögren - Esclerose sistémica - Doença mista ou indiferenciada do tecido conjuntivo - Poliomiosite/Dermatomiosite - Síndrome de Behçet - Artrite microcristalina - Osteoporose fraturária - Outras doenças com necessidade de realização de técnicas reumatológicas terapêuticas
Normal	- DRM não inflamatória - Doença óssea metabólica	- Osteoartrite - Fibromialgia e outras síndromes de dor crónica não específica - Osteoporose - Doença óssea de Paget - Raquialgias - DRM's periarticulares - Queixas músculo-esqueléticas com rebato funcional significativo

Foi aprovado por despacho do Ministro da Saúde, Fernando Leal da Costa, de 23 de novembro de 2015, o relatório do grupo de trabalho relativo à Rede Nacional de Especialidade Hospitalar e de Referência de Reumatologia.

Entre as propostas apresentadas está a criação de novos serviços de Reumatologia em 20 hospitais onde são até agora inexistentes: CH do Alto Ave (Guimarães, Fafe), CH do Médio Ave (Famalicão, Santo Tirso), H. de Santa Maria Maior (Barcelos), CH Tâmega e Sousa (Vale do Sousa e Amarante), Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste (Bragança), ULS Matosinhos, CH Póvoa de Varzim – Vila do Conde, CH Porto, CH Leiria, HD de Santarém, CH Caldas da Rainha, H. de Vila Franca de Xira, CH de Lisboa Central, H. Prof. Dr. Fernando Fonseca, Hospital Cascais Dr. José Almeida, CH Barreiro e Montijo, CH Setúbal, ULS Norte Alentejano (Portalegre), ULS Baixo Alentejo (Beja), Hospital Espírito Santo (Évora). Foi também apontada a necessidade de reforço urgente de recursos

humanos para os serviços do H. de Braga, CH Trás-os-Montes e Alto Douro (Vila Real, Chaves e Lamego), CH Gaia Espinho, CH Entre Douro e Vouga (Santa Maria da Feira, São João da Madeira e Oliveira de Azeméis), CH Cova da Beira (Covilhã), CH Baixo Vouga (Aveiro e Águeda), CH Tondela Viseu, ULS Guarda, ULS Castelo Branco, CH Médio Tejo (Torres Novas, Tomar) e CH Algarve (Faro e Portimão).

Com esta remodelação proposta, o território do continente ficará com 38 serviços de Reumatologia. O documento pode ser aceso através do Portal da Saúde:



<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/a+saude+em+portugal/publicacoes/estudos/gtrelatorio+reumatologia.htm>



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 Direto (solicite-nos o formulário ou faça o *download* no nosso site) • Transferência bancária para o IBAN PT50 0036 0003 9910 0049 547 44 (ou depósito no Montepio), enviando-nos o comprovativo ou cópia - talão de transferência ou de depósito - para que o possamos identificar e emitir o respetivo 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 | direcao@lpcdr.org.pt • Apoio ao Doente: 92 560 99 40 - voluntariado@lpcdr.org.pt

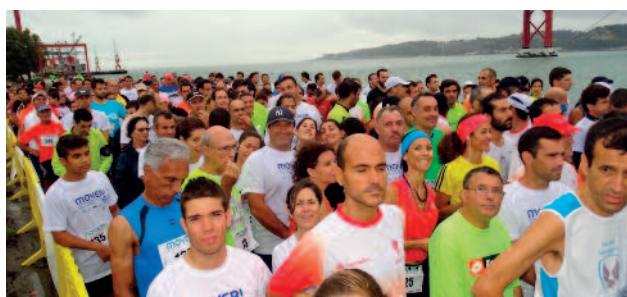


Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas • Website: <http://www.lpcdr.org.pt>



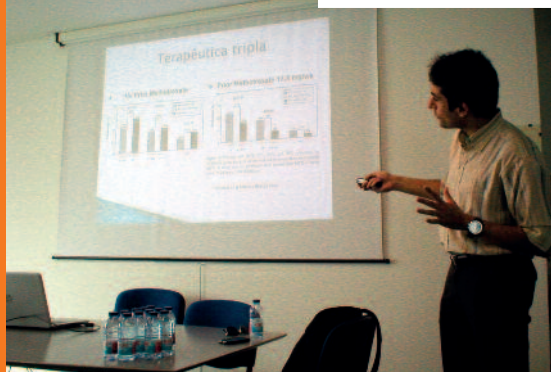
Corrida Mover!

Assinalando o Dia Mundial do Doente Reumático realizou-se, no dia 11 de outubro de 2015, a corrida e marcha solidária Mover!, uma iniciativa conjunta da SPR, APPS Reuma e LPCDR. Reunimos cerca de 500 participantes que, apesar da chuva, nos ajudaram a sensibilizar para a importância do exercício físico nestas doenças. ❖



GESTO - Workshops AMA.TE

Entre 26 de setembro de 2015 e 9 de janeiro de 2016, realizaram-se os *workshops* AMA.TE da 1.ª edição do Projeto GESTO - Gestão e Educação para a Saúde, Tratamento e Objetivos, que contaram com a colaboração da SPR, APSSReuma, IPR, APTO, Movimento Amálgama, FMH-UL, Wellness Coach Floriane Silvestri e Dr.ª Teresa Roque, a quem muito agradecemos. ❖



XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático

Realizou-se nos dias 30 e 31 de outubro, no auditório da Associação Nacional de Farmácias, em Lisboa, o XVIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático sobre o tema Centralidade do Doente. Ensaaios clínicos, medicação, alimentação, terapias alternativas foram alguns dos temas discutidos. O programa integrava ainda a visita ao Museu da Farmácia, guiada pelo seu Diretor, Dr. João Neto, e pela Vice-Directora, Dr.ª Paula Basso. ❖





Reumatologia CHECK-UP



A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas participou na CHECK-UP, Feira de Saúde e Bem Estar, que decorreu na Sala Tejo do MEO Arena, no Parque das Nações, em Lisboa, de 5 a 8 de Novembro de 2015.

Conosco estiveram a Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR), a Associação Portuguesa dos Profissionais de Saúde em Reumatologia (APPSReuma), as Faculdades de Medicina, de Medicina Dentária e de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, o Bio-banco (Instituto de Medicina Molecular) e as nossas associadas ANDAI, ANDAR, ANEA, APOROS e MYOS. A Liga contou ainda com a colaboração de 10 voluntárias do Banco de Voluntariado da Câmara Municipal de Lisboa.

No stand da Reumatologia estavam disponíveis reumatologistas e enfermeiros para os rastreios da osteoporose (ANDAR), da artrose (FMH) e rastreios dentários (FMD). O lançamento da Vitória, a mascote da ANDAI, teve um grande impacto na visibilidade das doenças reumáticas nas crianças. ❖

Almoço de Natal

Realizou-se no dia 12 de dezembro o almoço de Natal da Liga, no restaurante Cinderela, em Lisboa. Foi um momento de confraternização natalícia, entre os vinte e nove participantes, animados por esse espírito que nos une. ❖





Ano Novo, Vida Nova!

Soam as 12 badaladas! Imagens, momentos, vozes, emoções, lembranças, promessas, planos, sonhos, numa só palavra: Esperança! É tempo de alguma reflexão, mas, sobretudo, é tempo de nos deixarmos inundar de energia positiva, de alegria e motivação que nos alimente para seguir em frente e ir ao encontro do que foi prometido e planeado, ao deixar para trás mais um ano.

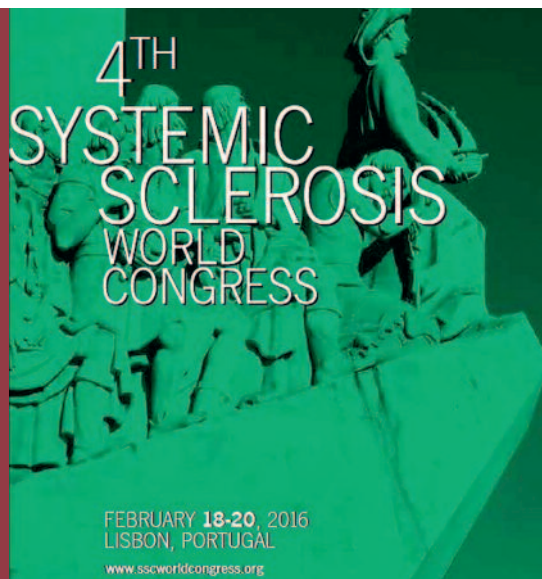
O Núcleo de Esclerodermia surgiu para fazer cumprir um sonho, uma promessa, uma intenção, acima de tudo, uma necessidade. É urgente dar a conhecer, divulgar, informar, sensibilizar e principalmente acompanhar os doentes que vivem com Esclerodermia, isolados do Mundo, sempre com receio de falar sobre si, de ser um fardo, uma companhia chata, simplesmente porque consigo vive uma doença que se instalou para ficar, que se faz sentir de forma muitas vezes invisível, mas presente, sempre muito presente.

Tudo se “encaixa” de forma perfeita, o Núcleo está criado, os planos para o novo ano estão traçados e manter sempre ao alcance do nosso olhar as promessas feitas e os sonhos que tivemos de olhos abertos é a chave para conseguir. Aceitar a partilha de experiências, ouvir as vivências de outros, retirar ensinamentos de histórias de vida, será ouro sobre azul, para que o ano seja um sucesso! Um pouco de sorte é ingrediente necessário, mas nem esse vai faltar neste ano que agora começa.

Lançamos assim o desafio! Estar presente no 4.º Congresso Mundial de Esclerose Sistémica que vai acontecer em Lisboa, entre os dias 18 e 20 de fevereiro. Uma oportunidade de ouro para, em família, ouvir e partilhar experiências, com médicos e pacientes de todo o mundo. Haverá um programa apenas para doentes, cujo objetivo é tratar aspetos relevantes que fazem a diferença na nossa qualidade de vida. Palestras, *workshops*, sessões práticas de exercícios que em muito podem ajudar o dia-a-dia, tudo sempre aberto à nossa participação ativa, de viva voz, com espaço para dúvidas e questões que, por mais simples que sejam, serão certamente uma mais-valia, para quem as coloca, para quem ouve e tantas vezes se identifica. Lidar com a mudança exterior, a face, as úlceras digitais, vida sexual, alimentação, higiene oral, fatores psicológicos e a forma de vencer as dificuldades são apenas alguns dos temas a abordar.

Será ou não mais um ingrediente valioso para que as promessas de início de ano se cumpram e possamos realmente dizer “Ano Novo, Vida Nova”? ❖

Helena Gaspar - Coordenadora do Núcleo de Esclerodermia da LPCDR





O Sjögren e o inverno

Cuidados a ter

OLHOS

- Evite a exposição direta ao vento, frio, ar condicionado, aquecedores e lareiras.
- Os óculos são uma barreira contra o vento. Os melhores são os que têm barreira lateral, tipo máscara.
- Se notar os olhos mais secos evite maquilhar-se, estar muito tempo a olhar para o computador ou para a televisão e pestaneje frequentemente. Use compressas embebidas em água morna nos olhos durante uns minutos, repita ao longo do dia.
- Hidrate bem os olhos durante o dia, assim como ao acordar e antes de dormir.

NARIZ

- Muitos doentes com Sjögren sofrem de nariz seco, rinites e/ou sinusites. O frio e o vento ajudam a desencadear crises, mas podemos evitá-las usando gel hidratante e/ou corticóide local. Fale com o seu Otorrinolaringologista.
- Evite mudanças bruscas de temperatura e proteja o nariz.

BOCA

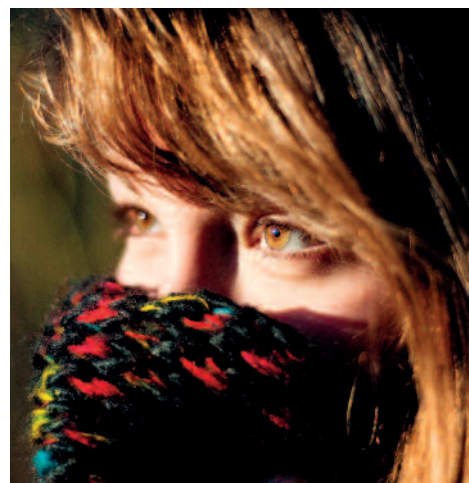
- Hidrate bem os lábios ao longo do dia, mesmo que não estejam secos, e beba líquidos.
- Mantenha uma boa higiene oral, use saliva artificial se necessário, evite elixires com álcool e pastas dos dentes que aumentem a secura oral. Informe-se junto do seu Estomatologista ou Farmacêutico sobre os produtos que existem para combater a xerostomia.

PELE

- Cubra com roupa a maior superfície corporal possível.
- Evite secar completamente a pele e a água muito quente ou banhos longos. Use óleo ou creme hidratante em toda a pele após o banho. Se necessário, repita a aplicação do creme durante o dia nas zonas em que a pele fica mais seca.

ARTICULAÇÕES/MÚSCULOS

- O frio aumenta a tensão muscular e a rigidez articular, o que provoca dores e contracturas. Os analgésicos e os relaxantes musculares (prescritos pelo seu médico) podem ajudá-lo.
- Mantenha-se o mais quente possível durante o seu dia-a-dia e durante o sono.
- Evite estar muito tempo na mesma posição; mexa-se o mais possível, nem que seja por pequenos períodos. ❖





Crónicas da Dor e da Alegria e do Sofrimento no

Colóquio Arte & Dor

gadores ligados à História da Arte, à Medicina e à Literatura, passando pela Dança, as Artes Plásticas, a Cultura Visual e a História das Mentalidades.

Coube à Liga a apresentação de uma Exposição Conjunta de Fotografia sobre a Dor para a abertura do Colóquio, através de fotos selecionadas das exposições "Crónicas da Dor" (Núcleo da Dor, 2014) e "Da Alegria e do Sofrimento" (fotos amavelmente cedidas pelo Dr. Guilherme Figueiredo, ilustre reumatologista e fotógrafo, expostas pela primeira vez durante o nosso IX Fórum "As Doenças Reumáticas na Cultura e na Arte", em 2006).

Com um programa riquíssimo centrado na Dor e nas suas múltiplas vertentes, destacamos algumas das conferências apresentadas na área da Reumatologia: "A dor boa e a dor má" (Jaime Branco/João Gomes), "História da Dor" (Pedro Soares Branco), "Epidemiologia da Dor" (Helena Canhão), "Fisiopatologia da Dor" (Armando Almeida) e ainda "A Dor Sentida", por Margarida Fonseca Santos, autora tão nossa conhecida que confrontou a sua vivência pessoal enquanto doente reumática com a dor presente no sofrimento humano, essência de toda a Arte.

O Núcleo da Dor gostaria de agradecer o convite ao Prof. Jaime Branco (Nova Medica School – FCM/UNL), a amável cedência das suas fotos ao Dr. Guilherme Figueiredo, e às Professoras Margarida Acciaiuli e Maria João Castro (Departamento de História de Arte da FCSH/UNL) e alunos envolvidos o apoio na preparação e organização da Exposição. ❖

Catarina Marques - Coordenadora do Núcleo da Dor da LPCDR



Tratamento Farmacológico da Osteoartrose



O tratamento farmacológico deve ter em conta as expectativas do doente, idade e estado de saúde, o seu nível de função e atividade, as articulações envolvidas e a gravidade da situação.

Aplica-se perante sintomas e incapacidade que persistam após as medidas não farmacológicas iniciais e incluem os analgésicos, os anti-inflamatórios não esteróides e os corticosteróides intra-articulares. Podem ser utilizados de forma combinada ou isolada e na dose mínima eficaz.

Os analgésicos (paracetamol, combinações com tramadol, metamizol) usam-se isoladamente quando não há inflamação. São tomados pontualmente para as dores, mas há situações que requerem tratamento contínuo em intervalos de 6 a 8 horas. A dose de paracetamol não deve exceder os 3g/dia.

Os anti-inflamatórios não esteróides por via oral são usados quando os analgésicos são insuficientes ou quando há evidência de inflamação. Podem ser combinados com os analgésicos. Devem ser evitados nos doentes mais idosos e nos que tomam anticoagulantes orais (varfine). Os anti-inflamatórios podem ser úteis se aplicados diretamente na pele que cobre as articulações doentes (creme, gel, spray ou emplastro), normalmente 3 vezes/dia.

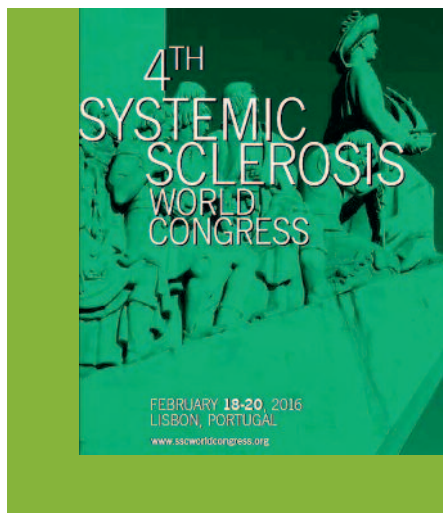
A infiltração de corticosteróides é segura, pouco dolorosa e o seu efeito dura algumas semanas, sendo útil para ultrapassar uma crise quando a situação é resistente e limitada a uma ou duas articulações.

Pode recorrer-se a analgésicos mais fortes, hialuronanos por via intra-articular ou colchicina. A utilização de glucosamina e de condroitina é segura e muitos doentes referem melhorias. Pode valer a pena tentar durante 6 meses e, se houver melhoria, continuar o tratamento.

Não há uma forma padrão para tratar a doença. Cada caso é um caso e, no mesmo doente, a situação evolui e varia com necessidades contínuas de avaliação e de adaptação da terapêutica. O acompanhamento do especialista é essencial para despistar situações tão simples como tendinites ou bursites associadas, tão diferentes como uma condrocalcinose (pseudo-gota) ou tão sérias como uma infeção. ❖

Dr. Rui André - Reumatologista





19 e 20 de fevereiro

4.º Congresso Mundial de Esclerose Sistémica - Lisboa

O Programa para o Paciente do 4.º Congresso Mundial de Esclerose Sistémica será composto de sessões interativas de palestras e discussão entre médicos e doentes. A inscrição é de 35 euros, que incluem a documentação do Congresso, o acesso às sessões para os pacientes, os *coffee-breaks* e o almoço do dia 19. Acrescem 10 euros se pretender tradução simultânea para português. O programa também incluirá exercícios interativos e sessões de respiração e pode ser consultado no *website* oficial do Congresso em: <http://web.aimgroupinternational.com/2016/patientcongress/patientprogramme.html>. ❖

Março

Assembleia Geral de Sócios da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas (data a definir).

Verifique o nosso *website* para ter acesso à documentação para a Assembleia. ❖



16 de abril

Comemoração do 34.º Aniversário

A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas assinala 34 anos de existência no dia 14 de abril. Iremos comemorar com os nossos associados e amigos no sábado, dia 16 de abril. Reserve a data e fique atento. ❖



15 a 17 de abril

Conferência Anual do PARE, em Sofia

A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas estará representada por Elsa Mateus, Rosário Morujão, Catarina Marques e Ana Ribeiro. Inicia-se a preparação para a Conferência Anual do PARE em 2017 que terá lugar em Portugal. ❖



APOROS

CREME DE ESPARGOS VERDES *

(para 6 pessoas)

INGREDIENTES

1 alho francês
1 cebola
500 gramas de espargos verdes
1 litro de leite
250 gramas de natas
200 gramas de margarina
sal e pimenta
noz moscada
água



PREPARAÇÃO

Corta-se o alho francês às tiras, a cebola às rodela e os espargos aos bocadinhos.

Leva-se tudo a cozinhar na margarina durante 15 minutos, mexendo de vez em quando. Junta-se o leite e a água, tempera-se e deixa-se cozinhar mais 15 minutos. Passa-se com a varinha. Juntam-se as natas e ferve mais 5 minutos. Retificam-se os temperos e serve-se quente.

Por pessoa: 470 kcal

209 mg de cálcio fornecido principalmente pelo leite e pelas natas.

Se quiser reduzir as calorias desta sopa, utilize leite magro e uma menor porção de margarina.

* In APOROS - «Alimente esses ossos – Um guia alimentar para a prevenção da osteoporose»

ESTA PÁGINA É DA INTEIRA RESPONSABILIDADE DA APOROS

Se pretende mais informações ou tem disponibilidade para ajudar a APOROS nas suas atividades 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

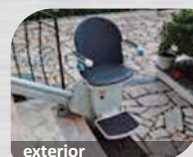
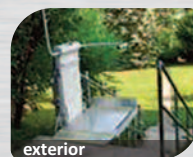
ESCADAS EM CASA: Soluções

Tanto os nossos elevadores de escada, quanto as nossas plataformas, são rápidas de instalar, seguras, possuem elevada capacidade de carga e rebatem quando em repouso para evitar a obstrução da passagem para os outros moradores da casa. Podem aplicar-se tanto no interior como no exterior, tanto em escadas retas como em curvas e/ ou com patamares.

**Elevadores de escadas****Plataformas elevatórias**

DEZ boas razões para ter uma solução de escadas EGIRO em casa:

- 01 Permite subir e descer as escadas em segurança e confortavelmente, reduzindo a possibilidade de queda nos degraus
- 02 Promove a tranquilidade dos familiares que receavam pela sua segurança quando subia ou descia as escadas sem amparo
- 03 Elimina o esforço e as dores que habitualmente sentia a subir as escadas
- 04 Sem contratos de manutenção
- 05 Alta qualidade e durabilidade
- 06 Sem obras nem sujidades, instalação em menos de um dia
- 07 Pode transportar consigo os sacos de compras, malas, ou outros itens pesados
- 08 Funcionam mesmo em caso de falha de eletricidade, graças às baterias incorporadas
- 09 Incomparavelmente mais económico que um elevador convencional ou, até mesmo, mudar de casa
- 10 Vamos avaliar em sua casa, gratuitamente e sem compromisso, com orçamento na hora

**exterior****exterior**

ERO1LPR11015

A EGIRO é uma empresa portuguesa dedicada às soluções de mobilidade. Líder do mercado em Portugal e presente também na Espanha, é com muito orgulho que a EGIRO e a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas (LPCDR) se tornaram parceiras. Esperamos com esta iniciativa ajudar ainda mais pessoas a vencer as barreiras diárias. Para celebrar esta parceria, criámos um conjunto de condições exclusivas e excecionais,

acessível a todos os associados da LPCDR. Ligue para o TEL: 808 918 388 e informe-se sobre as condições exclusivas que preparámos para lhe oferecer. Temos uma rede nacional de especialistas de mobilidade prontos para falar consigo - por telefone ou em sua casa, em qualquer parte do país - e aconselhar a melhor solução. Todo o nosso serviço de aconselhamento orçamentação é gratuito e sem compromisso.

**Ligue tel: 808 918 388****✓ Catálogo Gratuito ✓ Orçamento na Hora ✓ Condições Exclusivas EGIRO-LPCDR**

ficha técnica