

LIGA PORTUGUESA CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS

ETIM INFORMATIVO

Distribuição Gratuita

Nº 41 | ABRIL-SETEMBRO 2011



XIV Fórum de Apoio ao Doente Reumático

Vai realizar-se a 21 e 22 de Outubro próximo, em Lisboa no Hotel Olissipo Oriente, o "XIV Fórum sobre Doenças Reumáticas" em organização anual da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas.

O tema deste ano são as manifestações das doenças reumáticas fora das articulações, que permitirá renovar e alargar os conhecimentos dos nossos associados e de todos os doentes que connosco queiram aprender e partilhar experiências, sobre aspectos às vezes menos conhecidos e divulgados das doenças reumáticas. Temos a expectativa de, uma vez mais, poder contribuir para um verdadeiro "fórum" de informação, discussão e convívio, como tem acontecido sempre nestas nossas reuniões anuais.

Este ano de 2011, fácil se torna entender, é um ano particularmente difícil para esta ou outras organizações similares face ao grave momento económico que a todos afecta, particularmente a quem sofre como acontece com os nossos associados. Não será por isso que deixaremos de dar o nosso melhor esforço para esta e outras realizações da Liga, aspecto que temos acautelado com uma gestão cuidadosa dos recursos que são conquistados com o esforço de todos nós. Apesar desta crise, temos já assegurado este ano, tal como sucedeu no ano passado, a oferta de um almoço buffet a todos os associados que nos derem o prazer da sua presença no primeiro dia do fórum (sexta-feira 21).

Mas esta crise económica, da responsabilidade de relativamente poucos mas que atinge muitos mais sem que se vejam os primeiros a ser penalizados, se é tempo de sacrifício e grandes apertos e repensar de prioridades, é também um tempo de oportunidades renovadas.

Esta renovação de oportunidades pode significar, ao nível da saúde, começar a trabalhar com maiores cuidados, não deixando de fazer nada do que é indispensável para melhorar os problemas de saúde dos doentes portugueses mas evitando todos os gastos supérfluos que possam ser poupados, de modo a que todos tenham acesso ao que é indispensável. Os doentes portugueses têm que se habituar ao facto de que muitos exames complementares (análises, radiografias, TAC, Ressonâncias, etc.) não significa melhores cuidados de saúde: Por vezes, um excesso de exames solicitados só significa que o doente está mal avaliado, do ponto de vista clínico, e por esse motivo é que são pedidos muitos (demasiados) exames complementares de diagnóstico.

Também os tratamentos devem ser prescritos criteriosamente, e só quando se justificam clinicamente. Esta afirmação pode parecer estranha, mas devemos lembrar-nos de que a Medicina actual não só trata doenças, como também actua preventivamente em relação a muitos factores de risco de problemas futuros.

Estão neste caso as vacinas, mas não só! O colesterol elevado, por exemplo, não é uma doença mas sim um factor de risco para doença vascular (coronária e não só) aterosclerótica no futuro. Mas temos que atender aos níveis dessa elevação do colesterol e à idade e outros factores de risco possíveis e preveníveis (como, neste caso,

o tabagismo, a obesidade e a diabetes, entre outros), muitas vezes com custos económicos muito menores.

Também no caso das doenças reumáticas mais graves, devemos sempre optar pelos medicamentos mais eficazes e nas doses adequadas, antes de avançarmos para medicamentos mais caros e/ou, eventualmente, com mais efeitos secundários. A Sociedade Portuguesa de Reumatologia, como associação científica de elevado prestígio neste campo, tem dado uma preciosa ajuda aos Doentes, aos Médicos e aos nossos governantes (assim eles o entendam), ao estabelecer regras bem precisas para a utilização dos medicamentos no tratamento das principais doenças reumáticas inflamatórias cró-

Se os nossos governantes souberem aproveitar esta oportunidade para melhor a qualidade dos serviços, sem prejudicar o acesso dos doentes aos serviços de saúde, sairemos todos a ganhar desta crise!

Se pelo contrário, como alguns indícios parecem indicar, se optar pelos cortes cegos e pela via mais simples de aumentar todas as cargas dos NÃO RESPONSÁVEIS pelo estado actual das coisas, então teremos mais do mesmo, e políticos que só contribuirão para agravar as condições de vida e de saúde dos portugueses...

Muito sinceramente, faço votos de que tal não aconteça, pois a ultrapassagem desta crise é importante não só para o presente de Portugal e do seu Governo, mas também para o futuro dos portugueses e, no caso dos doentes crónicos, para o seu bem-estar presente e futuro!

☐ RISCO CARDIOVASCULAR nas doenças reumáticas - Maria José Santos

☐ ALTERAÇÕES CUTÂNEAS nas doenças

16h30 – 18h00 OUTRAS ALTERAÇÕES FREQUENTES NAS DOENÇAS REUMÁTICAS Presidente: Rosa Gonçalves Moderador: Viviana Tavares

reumáticas - Elsa Sousa

16h00 – 16h30 Pausa para café

XIV Fórum

A LPCDR vai realizar o seu Fórum anual a 21 e 22 de Outubro, no Hotel Olissippo Oriente (Parque das Nações). O tema deste ano é "Doença Reumática: para além das articulações". É nosso sócio? Inscreva-se em www.lpcdr.org.pt. Para mais informações contacte a Liga (telefone 213648776, 2^a a 6^a feira das 14h00 às 18h00).

Drograma

Programa					
Sexta-feira, 21	de Outubro de 2011		□ ALTERAÇÕES MUSCULARES nas		
08h30 - 09h00	Abertura do Secretariado		doenças reumáticas - Patricia Nero SECURA DAS MUCOSAS nas doenças reumáticas - Irene Domingues e Filipe		
09h00 - 10h30	A DOENÇA REUMÁTICA E AS MANIFESTAÇÕES NO TUBO DIGESTIVO		Barcelos		
	Presidente: Mário Viana de Queiroz Moderador: José Vaz Patto	18h00	Final dos trabalhos		
	☐ Doença Reumática e as DIARREIAS - Paula Peixe	Sábado, 22 de	Outubro de 2011		
	☐ Doença Reumática e o ESTÔMAGO - Jaime Branco	09h00 - 09h30	Abertura do Secretariado		
	☐ Doença Reumática, os MEDICAMENTOS E O FÍGADO - Cândida Silva	09h30 – 11h00	MANHÃ DOS 4 "Cs" – 1ª PARTE Presidente: Justino Romão Moderador: Dulce Almeida		
10h45 – 11h00	Sessão de Abertura J. A. Melo Gomes e Membros da Comissão de Honra presentes		 □ "CALORIC INTAKE" – Alimentação nas doenças reumáticas - Isabel Fragoso □ "COACHING" - Parceria para organização de objectivos - Mafalda Pedra Soares 		
11h00 – 11h30	Pausa para café	11h00 – 11h30	-		
11h30 – 13h00	O OLHO TAMBÉM PODE TER "REUMATISMO"? Presidente: Maria do Carmo Vieira Moderador: Maria do Rosário Morujão □ Olho Seco nas doenças reumáticas - J. A. Melo Gomes □ Inflamação ocular nas doenças reumáticas - Helena Santos □ Perda de visão nas doenças reumáticas	11h30 – 13h00	Pausa para café MANHÃ DOS 4 "Cs" – 2ª PARTE Presidente: Diamantina Rodrigues Moderador: J. A. Melo Gomes "COPING" – Viver apesar da dor – Fátima Reis "COMPLIANCE" – Adesão àsterapêuticas – Augusto Faustino		
	- Pedro Jorge	13h00	Encerramento		
13h00 – 14h30	Intervalo para almoço		- 3 H		
14h30 – 16h00	ALGUNS ORGÃOS INTERNOS NAS DOENÇAS REUMÁTICAS Presidente: Arsizete Saraiva Moderador: José Alberto Pereira da Silva As doenças reumáticas e os RINS - Filipa Ramos				



Assembleia Geral Março 2011

Realizou-se no dia 23 de Março de 2011, a Assembleia Geral Ordinária para Apresentação do Relatório de Actividades e o Balanço e Contas, relativas ao ano de 2010.

BALANÇO E CONTAS DE 2010

Liga Port.contra as Doenças Reumáticas

Data: 31-12-2010 Exercicio de 2010

		DEMONSTRAÇÃO	DE RESULTADO	os		
CEE	POC	POC CUSTOS E PERDAS ANO CORRENTE		ORRENTE	ANO ANTERIOR	
A 2.a)	61	Custo mercadorias vendidas e matérias consumidas: Mercadorias Matérias				
2.b)	62	Fornecimento e serviços externos Custos com o pessoal:		13.843,22		54.086,33
3 3.a)	641/2	Remunerações Encargos sociais:	10.188,72		10.033,00	
3.b)	643/4 645/8	Pensões Outros	2.183,34	12.372,06	2.179,94	12.212,94
4.a) 4.b)	662/3 666/7	Amortizações do imobilizado corpóreo e incorpóreo Ajustamentos	2.353,08		2.486,13	
5	67	Provisões	102,00	2.353,08	9,60	2.486,13
5 5	63 65	Impostos Outros custos operacionais	212,07	314,07	60,00	69,60
		(A)		28.882,43		68.855,00
6 6 7	682 683/4 681/8	Perdas em empresas do grupo e associadas Amortizações e ajust.de aplicações e inv.financeiros Juros e custos similares: Relativos a empresas do grupo				
		Outros	69,25	69,25	72,80	72,80
10	69	(C) Custos e perdas extraordinários		28.951,68 288,91		68.927,80 100,90
	86	(E) Imposto sobre o rendimento do exercício		29.240,59		69.028,70
8+11 13	88	(G) Resultado líquido do exercício		29.240,59 19.073,20		69.028,70 21.979,83
				48.313,79		91.008,53
B 1	71 72	PROVEITOS E GANHOS Vendas: Mercadorias Produtos Prestação de serviços				
2	33-34-35	Variação da produção				
3	75 73	Trabalhos para a própria empresa Proveitos suplementares				
4	74	Subsídio à exploração	40.661,03		84.377,59	
4	76 77	Outros proveitos e ganhos operacionais Reversões de amortizações e ajustamentos	2.740,00	43.401,03	2.940,00	87.317,59
5 5 6	782 784 783/12/5/6	Relativo a empresas do grupo		43.401,03		87.317,59
7	7811/3/4 7818/785/6	Relativo a empresas do grupo				
	787/8	Outros (D)	102,38	102,38 43.503,41	109,74	109,74 87.427,33
9	79	Proveitos e ganhos extraordinários (F)	-	4.810,38 48.313,79		3.581,20 91.008,53
Resur	no:	.,		,	I	
Nesui	Resultados operacionais: (B) - (A) =			14.518,60		18.462,59
Resulta		. (5 5) (6 1)				
Resulta Resulta	ados finan	ceiros: (D - B) - (C - A) = ntes: (D) - (C) =		33,13 14.551,73		36,94 18.499,53

Liga Port.contra as Doenças Reumáticas

Data: 31-12-2010 Exercicio de 2010

BALANÇO ANALÍTICO (Art.3º - Dec-Lei 410/89)					
ACTIVO	AB	AA	AL	AL-1	
Imobilizado:					
Imobilizações incorpóreas					
Imobilizações corpóreas	38.643,61	30.548,50	8.095,11	10.448,19	
Investimentos financeiros	38.643,61	30.548,50	8.095,11	10.448,19	
Circulante:					
Existências					
Dívidas de terceiros:	246,46		246,46	239,46	
Curto prazo Títulos negociáveis	240,40		240,40	239,40	
Depósitos bancários e caixa	58.378,12		58.378,12	36.838,79	
Depositos buricurios e cuixa	58.624,58		58.624,58	37.078,25	
Acréscimos e diferimentos					
Total do activo	97.268,19	30.548,50	66.719,69	47.526,44	
	,	,,,,,	,,,,		
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO					
Capital próprio:			15.153,79	15.153,79	
Capital			13.133,73	13.133,73	
Acções (quotas) próprias:					
Valor nominal Prémios e descontos					
Prestações suplementares					
Prémios de emissão de acções (quotas)					
Ajust. partes de capital em filiais e associadas Reservas de reavaliação					
Reservas:					
Legais					
Outras					
Resultados transitados			30.212,42	30.212,42	
			45.366,21	45.366,21	
Resultado líquido do exercício			19.073,20		
Dividendos antecipados			64.439,41	45.366,21	
Provisões			555/11	.5.550/21	
Dívidas a terceiros					
Curto prazo			273,96	239,46	
			64.713,37	45.605,67	
Acréscimos e diferimentos			2.006,32	1.920,77	
Table Control Difference in Table 1			66 710 55	/7 F0C ::	
Total do Capital Próprio e do Passivo			66.719,69	47.526,44	

Consignação de IRS

A Direcção da LPCDR vem agradecer a todos os que nos ajudaram, consignando **0,5% do imposto liquidado.**

É com grata satisfação que informamos que a Liga recebeu 7.140,03 €, referente ao ano de 2009.



Esperamos poder continuar com este vosso apoio no próximo ano, bem como com a vossa ajuda para divulgar esta iniciativa.

Jornadas da ANDAR

A Associação Nacional de Doentes com Artrite Reumatóide realizou no dia 5 de Abril as suas XI Jornadas.

O programa das jornadas tratou de diversos temas, entre os quais "Artrite Reumatóide e Gravidez", "Artrite Reumatóide e Osteoporose", "Impacto físico, laboral e social", "Diagnóstico precoce na Clínica e no Laboratório", tendo um dos painéis sido



moderado pelo Dr. Augusto Faustino e o Dr. Melo Gomes integrado, uma vez mais, a Comissão de Honra.

Errata - Na edição anterior do nosso Boletim (nº 40), verificaram-se duas incorrecções: Na página 1, onde se lê: Janeiro – Março 2010, deve ler-se Janeiro – Março 2011. No artigo "A Benéfica Influência da Arte", na página 6, onde se lê: 29 de Janeiro de 2010, deve ler-se 29 de Janeiro de 2011. Pelo sucedido, apresentamos as nossas desculpas aos leitores.

"Move-te pela inclusão"



A equipa de Hidroterapia da Escola de Natação do Centro Desportivo Nacional do Jamor, convidou a LPCDR a participar numa actividade que se realizou no dia 9 de Abril, às 10 horas, incluída no projecto Move-te pela Inclusão, que consistia numa caminhada de cerca de 1 hora e meia, adaptada a todas as idades e condições físicas no Estádio Jamor.

Como presente e participante a Diamantina Rodrigues testemunhou que de facto o percurso e a actividade estava bem organizada, tinha exercícios de aquecimento, seguido de caminhada, no decorrer fizeram-se mais exercícios de

Diamantina Rodrigues (Tesoureira da LPCDR)

interacção entre todos os participantes, tipo estafetas, etc. e por fim exercícios de relaxamento.

Constatei que estavam presentes desde crianças até depois mais idosas, assim como alguns participantes em cadeiras de rodas.

Desafio todos os sócios da LPCDR que em futuras actividades participem pois é pelo exercício físico que podemos melhorar a nossa qualidade de vida.

Força, façam todos os dias uma caminhada dentro das vossas possibilidades, é barato e faz muito bem.

Acções de sensibilização e informação sobre Doenças Reumáticas

A 2º Sessão desta Iniciativa do Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte, realizou-se no passado dia 18 de Maio de 2011, às 21 Horas no Auditório da Câmara Municipal de Peniche. Mais uma vez a nossa voluntária, sócia e doente Glória Lucas, residente neste Município, esteve presente activamente.



Esperamos continuidade neste tipo de Iniciativas sobre as Doenças Reumáticas de grande interesse e importância para que a população esteja melhor informada e assim consiga mais ganhos em saúde e uma melhor qualidade de vida.

Anexa-se a avaliação recebida pela organização desta iniciativa:

Sessão de Sensibilização subordinada ao tema Doenças Reumáticas 18 de Maio de 2011 - Auditório da Câmara Municipal de Peniche Das 21 Horas às 22 Horas e 30 Minutos

Organização da iniciativa:

Iniciativa promovida pelo Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte, Unidade de Cuidados na Comunidade, projecto Ala-Arriba em parceria com a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas e Município de Peniche

Composição da mesa:

Joana Cordeiro, Técnica Superior de Serviço Social, colaboradora UCC Peniche Clara Abrantes, Vereadora da Câmara Municipal de Peniche

Sérgio Araújo, Médico de Medicina Geral e Familiar na UCSP Dr. Renato Fortes Carla Lopes, Enfermeira UCC Peniche Conceição Martins, Enfermeira UCC Peniche

Glória Lucas, Sócia e Voluntária da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Avaliação da Iniciativa:

A iniciativa contou com a participação de cerca de 30 pessoas de diversas áreas de formação: Técnicos de saúde, representantes de Instituições Particulares de Solidariedade Social, jovens e população idosa

A acção iniciou-se por volta das 21 horas e 30 minutos com a Técnica Superior de Serviço Social, Joana Cordeiro a agradecer aos parceiros o envolvimento nesta iniciativa e a todos os colegas de mesa e público pela presença.

Apresentação da mesa onde a parceria Câmara Municipal de Peniche, na pessoa da Sr.ª Vereadora Clara Abrantes elogiou o trabalho desenvolvido entre o ACES Oeste Norte e a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas. Acrescenta a grande pertinência no tema, visto que as Doenças Reumáticas são para muitos desconhecidas.

Apresentação do médico Dr. Sérgio Amadeu Lousã Araújo que apresentou a temática Doenças Reumáticas – DefiniJoana Cordeiro (Técnica Superior de Serviço Social, colaboradora UCC Peniche)

ção e Tipologias. O Dr. Sérgio trouxe um Power Point onde desmistificou Reumatismo e definiu Doenças Reumáticas, explicou algumas das doenças reumáticas existentes e tipos de prevenção.



Seguiu-se a Sr.ª Enfermeira Conceição Martins a falar nos mecanismos de prevenção para as Doenças Reumáticas e depois a Sr.ª Enfermeira Carla Lopes para além da prevenção falou de exercícios práticos que se podem praticar.

Seguiu-se a apresentação da D. Glória que apresentou a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas, qual o papel da LPCDR seus objectivos e como actua. Depois a D. Glória deu testemunho real como viver com Doença Reumática e no final dedicou-se tempo livre para questões.

A acção foi muito participativa e explícita para aqueles que eram o nosso público-alvo. Foram formuladas muitas questões quanto ao papel da LPCDR e mostrado muito interesse nos mecanismos de prevenção nomeadamente a prática de exercício físico mais aconselhado para doentes com doenças reumáticas. Finalizámos a sessão com o compromisso da nossa disponibilidade quer no Centro

de Saúde quer da própria Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas de ceder toda a informação e tirar dúvidas quanto à temática abordada.

Ao longo de toda a sessão foram postos à disposição da população folhetos informativos fornecidos pela Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas.

No final procedemos à recolha dos questionários de avaliação que tinham sido

distribuídos no início da sessão. Foram recolhidos 18 questionários de avaliação em que os participantes numa escala de

1 a 5 apreciaram da seguinte forma: 1 - Insuficiente 0

2 - Suficiente 0

3 - Bom 2

4 - Muito Bom 2

5 - Excelente 14 Esta contagem deixa-nos avaliar a sessão como muito positiva e apreciada por aqueles que nela participaram, pois o item Excelente contou com 14 votos, seguido do Muito Bom e Bom com 2 votos cada.

Ainda neste questionário foi posta uma questão aberta "De acordo com as suas necessidades sugira novos temas para outras sessões" à qual recebemos propostas como Diabetes e Hipertensão.

Congresso da EULAR



Entre 25 e 28 de Maio decorreu em Londres o Congresso da EULAR, que além de sessões dedicadas à prática e investigação clínica e farmacêutica na Reumatologia, inclui no seu programa sessões organizadas pelo PARE (People with Arthritis/Rheumatism in Europe) que se focam nos problemas sentidos pelos doentes e suas associações.

Um dos pontos fundamentais foi a implementação da Declaração de Bruxelas tendo em conta uma certa abertura política da Comissão Europeia para legislar sobre os direitos dos doentes reumáticos. A Declaração de Bruxelas contém princípios políticos e acções a implementar para o combate às doenças reumáticas e músculo-esqueléticas na Europa. Os três principais objectivos para melhorar os direitos e condições das pessoas com estas doenças são a obtenção de mais apoios para a investigação clínica nos programas nacionais e europeus, facilitar o acesso a cuidados e tratamentos de elevada qualidade e garantir o envolvimento dos doentes em todos os níveis de tomada de decisão (gestão da doença, educação, trabalho, serviços, etc.).

No que respeita a reivindicações políticas em termos de apoios sociais, financiamento e acesso a medicação, algumas das estratégias nacionais, cujos exemplos foram apresentados, passaram por coligações com associações de doentes de outras patologias crónicas (doencas cardiovasculares, diabetes, cancro, etc.). A negociação de interesses e benefícios comuns nas políticas sociais e económicas de saúde, ampliado por um maior número possível de beneficiários/cidadãos/eleitores, parece ter melhores resultados principalmente nesta época de contenção orçamental e crise financeira. Além de abordagens à angariação de fundos, organização de actividades e de voluntariado, foram apresentados exemplos e estudos referentes à auto-gestão da doença, para a qual é igualmente muito importante uma informação de qualidade aos doentes. Essa informação torna-se imprescindível não só para lidar com o quotidiano da doença e alterar estilos de vida, mas fundamental para tomadas de decisão partilhadas (e informadas). De salientar que tendo em conta o crescente interesse e procura de terapias alternativas e/ou complementares, a informação baseada em evidências deve tornar-se uma exigência dos doentes reumáticos. Para a produção dessa informação é necessário que exista comunicação e vigilância entre as partes envolvidas (consumidores, produtores de medicamentos ou suplementos, ciência, médicos).

Elsa Frazão Mateus (Delegada da LPCDR à EULAR)



A comunicação e estratégias para lidar com a dor e o impacto das doenças reumáticas na qualidade de vida constituíram outros tópicos de bastante interesse. Nesse sentido, o impacto das doenças reumáticas na vida sexual dos pacientes, quer através dos efeitos secundários da medicação, quer como reflexo das limitações próprias da doença, tem sido uma área descurada, tanto mais que constitui um problema resguardado na intimidade do doente. O impacto da Doença Reumática nas relações sociais e afectivas (na família, parceiros e amigos) foi um dos tópicos sugeridos para o programa do Congresso de 2012.

Foi divulgado o sítio da internet do World Arthritis Day 2011 (www. worldarthritisday.org), cujo tema é a Actividade Física e o lema «Move to Improve» (Mudar para Melhorar). Está a decorrer um concurso de fotografias enviadas pelos doentes reumáticos sobre o tema Move to Improve e actividade física. As doze mais votadas farão parte de um Calendário para 2012.

Exercício físico ao ar livre na Fundação Calouste Gulbenkian - A LPCDR convida-o a participar em actividade de exercício físico e cultural a decorrer à tarde (a partir das 15h) a 1 de Outubro 2011 nos jardins da Fundação Calouste Gulbenkian em Lisboa. Ah! Não se esqueça: traga o chapéu-de-sol ou o guarda-chuva consoante a meteorologia! Convidamo-lo (a) a participar nesta tarde de partilha, convívio, exercício físico e mental com algumas surpresas! Faça chuva ou faça sol venha participar connosco e ganhe momentos de saúde com a partilha de uns sorrisos!

Fique atento! Contacte-nos! Brevemente divulgaremos mais informações. Voluntariado: Telemóvel 925609940 / E:mail: voluntariado@lpcdr.org.pt



Prémio Edgar Stene 2012

eular

A LPCDR convida todas as pessoas com doença reumática a participar no Prémio Edgar Stene 2012, da Liga Europeia contra as Doenças Reumáticas (EULAR). Este Prémio, estabelecido em honra de Edgar Stene, fundador da primeira associação de doentes da Noruega, a Norsk Revmatiker For-

bund, e doente com espondilite anquilosante, é atribuído anualmente ao melhor ensaio escrito por uma pessoa com doença reumática.

O tema dos ensaios para a edição de 2012 deverá focar a forma como o autor supera o desafio de se movimentar em casa, como vai trabalhar, como faz para participar na vida social, por exemplo em encontros de amigos ou família, ou como vai ao cinema ou de férias, e enquadrarse no seguinte tema "Superar o desafio de se movimentar com uma doença reumática ou músculo-esquelética".

Todas as organizações nacionais representantes da EULAR receberam a incumbência de organizar o concurso a nível nacional. Os candidatos (que deverão estar a concorrer pela primeira vez) deverão enviar à LPCDR o seu ensaio (obedecendo aos critérios do regulamento disponível em www.lpcdr.org. pt)até 30 de Novembro de 2011. Por sua vez, a LPCDR enviará o ensaio vencedor para o Secretariado da EULAR até 22 de Janeiro de 2012.

O vencedor europeu será anunciado pela EULAR a 15 de Março de 2012 e receberá um prémio pecuniário no valor de 2.000,00 EUR, uma viagem e estadia em Berlim por ocasião do Congresso da EULAR (6-9 de Junho de 2012), estan-



do presente na cerimónia de abertura do congresso, durante a qual decorrerá a cerimónia oficial de entrega do prémio. Para mais informações contacte a LPCDR lpcdr@lpcdr.org.pt / Telefone 213648776, 14h00-18h00).

Testemunho da Vencedora nacional da edição de 2007



"Devemos escrever para nós próprios, é assim que poderemos chegar aos outros." (Eugène Ionesco) É assim que entendo o Prémio Edgar Stene: uma oportunidade de resumir em duas

páginas algumas das nossas batalhas e conquistas quotidianas.

Quantas vezes sentimos a dificuldade em transmitir aos outros, mesmo aos que nos são próximos, como é viver com uma doença reumática! O Prémio Edgar Stene é uma forma de estimular essa comunicação num exercício de escrita onde passamos para o papel as nossas emoções.

Escrevemos para nós próprios, redescobrindo que diariamente transformamos as nossas fraquezas em força.

E assim chegamos também aos outros. Aos que se revêem no que escrevemos porque partilham da mesma convivência com a doença. Aqueles que precisam de uma mensagem de encorajamento. E a todos os que desconhecem esta realidade.

É este o nosso desafio: vencer os preconceitos, a incompreensão, o desconhecimento, a impotência.

Mas essas duas páginas, além da possibilidade de serem escolhidas a nível nacional e poderem ser candidatas a um prémio europeu no valor de 2000 euros

e uma estadia em Berlim no Congresso da Eular em 2012, trazem ainda um outro prémio acrescido.

A escrita tem realmente um enorme valor terapêutico e escrever sobre a doença reduz os seus impactos negativos.

Esse foi o meu maior prémio em 2007: venci as minhas vulnerabilidades e mudei positivamente a minha atitude perante a doença.

Vale a pena experimentar. Vale a pena concorrer.

Elsa Frazão Mateus

Pode ler o texto de Elsa Mateus, bem como outros, em www.lpcdr.org.pt/in-dex.php?option=com_content&view=ca tegory&id=55:textos&Itemid=98&layou t=default

Se deseja tornar-se sócio da Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas preencha, recorte e envie esta ficha para:

	ontra as Doenças Reumáticas ote-13 Loja-2 1350-410 Lisboa Tel. 21364 8776 Fa www.lpcdr.org.pt	ax 213648769				
Nome						
Morada						
Código Postal	Localidade					
Data de Nascimento	Profissão	N.º Contr.				
Telefone	Telemóvel	_ Fax	_ E-mail			
	Sim. Que doença tem?					
É doente reumático?	☐ Não. Porque se tornou sócio da Liga?					
	☐ Tem algum familiar, doente reumático? Qual a d	oença?				
Condições de Adesão: · Anuidade de € 20,00 · Forma de Pagamento Anual · Através de cheque dirigido à LPCDR ou por transferência bancâria (pelo seu banco ou multibanco) para o NIB 003201080020001640926 ou por depósito no Barclays Bank conta nº 108 00 2000164 09 (devendo sempre enviar-nos o comprovativo ou cópia - talão de tranferência ou de depósito) · A inscrição só pode ser feita mediante o pagamento da anuidade.						





Duquesa da Cornualha encontrou-se com doentes com osteoporose e com médicos e cientistas que se dedicam à investigação desta patologia.



Desde há muitos anos que Duquesa da Cornualha se interessa pela doença. O sofrimento por que viu passar a sua avó materna, que tinha

uma osteoporose grave, com múltiplas fracturas, levoua a dedicar-se à causa da prevenção da doença e desde há vários anos que é patrona da National Osteoporosis Society, colaborando activamente em muitas das suas acções.

Durante a visita oficial que realizou a Portugal na companhia do Príncipe Carlos, a Duquesa visitou o Instituto de Medicina Molecular da Faculdade de Medicina de Lisboa, onde teve oportunidade de falar com vários dos médicos e investigadores que se dedicam a trabalhos na área do metabolismo ósseo e da osteoporose.

Numa das salas de reunião da Faculdade de Medicina re-

alizou-se também uma reunião informativa para doentes com osteoporose, organizada pela APOROS. Nesta reunião a Duquesa, que foi acompanhada pela Primeira Dama, Dra Maria Cavaco Silva, teve oportunidade de falar com vários doentes, mostrando-se sempre interessada em saber mais sobre a sua situação pessoal e as dificuldades que sentiam no seu dia a dia, deixando sempre uma palavra de esperança e de ânimo. Em conversa com os dirigentes da APOROS informou-se sobre as condições de acessibilidade aos métodos de diagnóstico e tratamento comparan-

do-os com a situação que se verifica no Reino Unido, sobre a qual se encontrava bem informada, tendo manifestado surpresa pela existência de melhores



condições de acesso em Portugal.

Para os dias de Verão, aqui deixamos mais uma receita do livro "Deliciosso", editado pela APOROS.

Esta saborosa receita dá para **6 doses**, cada uma contendo **90,4 mg de cálcio** e é de Helena Sacadura

Cabral - economista, professora, jornalista, escritora, mulher de sete ofícios. Aprecia a cozinha regional portuguesa, da Beira e do Alentejo, e tem três livros publicados dedicados à gastronomia.

Sopa fria de Iogurte

Ingredientes: 2 iogurtes magros naturais, 1 litro de caldo de galinha desengordurado, 1 ovo cozido facultativo), 1 pepino pelado e sem pevides, 4 rabanetes cortados às rodelas, 1 colher de chá de aneto, folhas de hortelã, 1 colher de chá de salsa picada, cubos de gelo, Sal e pimenta branca q.b. **Preparação:** Bata o pepino, os rabanetes, o aneto, a hortelã e a salsa no copo liquidificador. Coloque este creme numa taça e incorpore os iogurtes e o caldo de

galinha. Tempere com a pimenta e o sal. Acrescente a este preparado uns cubos de gelo.

Se o creme ficar ralo, não junte o gelo e deixe esfriar no congelador durante 15 minutos. Coloque numa terrina de ir à mesa e guarneça com umas rodelas de rabanete, não descascados, apenas lavadas, e duas ou três rodelas de pepino, também com a pele. Sirva frio.

Bom Apetite!

Se pretende mais informações ou tem disponibilidade para ajudar a APOROS nas suas actividades contacte-nos para: APOROS – Associação Nacional contra a Osteoporose Av. de Ceuta Norte, Lote 4, Loja 2 1350-125 Lisboa - Tel: 213640367 aporos.associacao@gmail.com www.aporos.pt

