



LIGA PORTUGUESA CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS

BOLETIM INFORMATIVO

Distribuição Gratuita

Nº 36 | OUTUBRO-DEZEMBRO 2009
Trimestral

EDITORIAL



Dulce Almeida
(Secretária Geral da LPCDR)

A tudo se chega, se a vida dura...

Esta era uma frase que ouvia, com alguma curiosidade, à minha avozinha, que seria agora centenária, proferir. Na verdade, a vida leva-nos até sítios onde nunca pensaríamos estar.

Fui convidada para exercer o cargo de Secretária Geral, desta distinta associação de doentes, no triénio 2009-2011, o que muito me honrou. Quero desde já agradecer a confiança que depositaram em mim e dizer-vos que tudo farei para merecê-la. No entanto, esta não é uma tarefa fácil, pois entrei num mundo para mim desconhecido e conto com a ajuda de todos vós, pois a união faz a força, para exercer este cargo, como convém, procurando dar sempre o meu melhor.

Embora seja considerada doente crónica, esta é uma expressão que me é difícil interiorizar, pois a “minha” doença é normalmente silenciosa. Quando vou à minha médica, ela pergunta-me: “Como se sente?” Ao que eu invariavelmente respondo: “Bem! Não me dói nada!” Mas será tão simples assim?

Diz o ditado: “com o mal dos outros posso eu bem”. Mas será mesmo assim? A verdade é que de uma forma ou doutra cada um de nós tem uma realidade, com a qual tem que saber lidar, uns dias melhor, outros dias menos bem.

Se falarmos em doenças reumáticas, certamente que a realidade será outra, pois as suas manifestações são usualmente dolorosas, como constato bem de perto pelo caso da minha filha, que sofre de Fibromialgia.

E passando a coisas mesmo BOAS, aproxima-se o NATAL. Nesta época do ano é já tradição o almoço de Natal de LPCDR. Este ano, não fugindo à norma, realizar-se-á mais um convívio entre sócios e amigos da LPCDR, no próximo dia 12 de Dezembro. Contamos convosco para aquecer este dia e ficamos, por isso, a aguardar a vossa presença.

Resta-me desejar-vos que a magia da noite de NATAL transforme os vossos sonhos em realidade e o ano de 2010 traga para todos, mais saúde, mais alegria, mais amor, mais e mais coisas boas.

Um abraço.



Avaliação do XII Fórum de Apoio ao Doente Reumático

O evento anual de maior destaque da LPCDR – o Fórum, teve como tema Doenças e Doentes. Realizou-se a 9 e 10 de Outubro no Hotel Olissipo Oriente no Parque das Nações em Lisboa.

Estiveram neste Fórum 126 participantes, dos quais apenas 47 preencheram o questionário da Avaliação do XII Fórum



de Apoio ao Doente Reumático. Assim, apenas 37% dos presentes deixaram a sua avaliação.

No universo dos 47 questionários pre-

enchidos denotou-se uma maior presença feminina (70%) com 33 mulheres e apenas 17% de indivíduos masculinos (8 homens), pois as restantes 6 pessoas não referiram o seu sexo (13% não assinalou o sexo).

A maioria do público presente tinha mais de 60 anos (cerca de 49% ou seja 23 pessoas), enquanto que apenas 4% (2 indivíduos) tinham idades compreendidas entre os 18 e 30 anos. Por sua vez, participaram 7 pessoas (15%) com idades entre os 31 e os 45 anos e os restantes 15 presentes (32%) centravam-se na faixa etária entre os 46 e 60 anos.

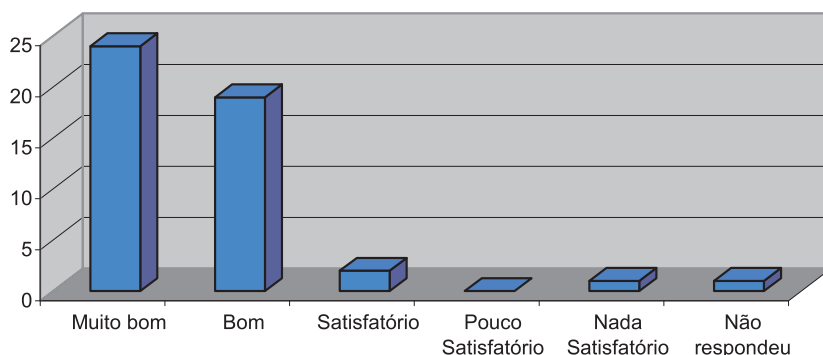
Relativamente aos presentes contabilizámos dos 47 participantes cerca de 22 associados da LPCDR (47% de sócios), 23 não-sócios (49 % não-associados) e 2 participantes que não responderam (cerca de 4% sem resposta).



Apenas 12 participantes inquiridos disseram ser doentes reumáticos (26% doentes), 3 presentes não eram doentes (6% não doente) e os restantes 32 questionários (68%) não mencionaram se eram doentes ou não.

Os participantes classificaram de modo geral este Fórum de “Muito Bom” com 24 votos, 19 consideraram “Bom”, 2 participantes “Satisfatório”, apenas 1 voto de “Nada Satisfatório” e 1 participante não respondeu a esta questão.

Avaliação do XII Fórum



Anexo a este Boletim, segue a Publicação Especial relativa ao XII Fórum de Apoio ao Doente Reumático, para possibilitar a quem não esteve presente, o acesso à informação.

Dia Internacional das Doenças Reumáticas

Assinalando o dia 12 de Outubro, Dia Internacional das Doenças Reumáticas, a LPCDR marcou presença na televisão, tendo participado, respectivamente, o Dr. Melo Gomes, no “Bom dia Portugal” da RTP e o Dr. Augusto Faustino, no “Jornal da Uma” da TVI24 e “Diário da Manhã” da TVI.

1º Congresso Nacional de Terapias Expressivas

Realizou-se nos passados dias 24 e 25 de Outubro de 2009, o 1º Congresso Nacional de Terapias Expressivas, no ISLA-Lisboa. A LPCDR teve a honra de ser convidada a estar presente no dia 24, com um stand de informação e divulgação da nossa actividade e das Doenças Reumáticas, assim como dos problemas sociais e de integração adjacentes a estas patologias.

A nossa participação neste evento foi bem sucedida nos objectivos traçados. Estiveram presentes as voluntárias Iria Martins, Maria Diamantina Rodrigues e Irene Domingues.



Doenças Reumáticas em Faro, 9 a 13 de Novembro 2009

A LPCDR esteve presente durante a semana acima referida, no “Espaço Saúde em Diálogo” (este espaço foi inaugurado no passado dia 22 de Setembro de 2009); Com os seguintes objectivos:

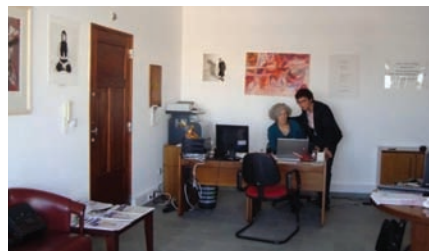


a) Divulgar a Liga e as suas actividades;
B) Informar e sensibilizar para a problemática das doenças reumáticas doentes e profissionais de saúde;

A divulgação desta acção foi feita nos meios de comunicação local e nacional (tanto escrita como on-line). O programa incluía 3 palestras no Auditório do Hospital de Faro, a 1ª a abrir os trabalhos desta semana no dia 9 pelas 10 horas, subordinada ao tema “**A Artrite Idiopática Juvenil**” proferida pelo reumatologista **Dr. José António Melo Gomes**. A 2ª no dia 10 às 10 horas, so-

bre “**Osteoartrose**”, da responsabilidade do reumatologista **Dr. Augusto Faustino**, foi cancelada. A 3ª no dia 12 às 16 horas, sobre “**Doenças Reumáticas**”, da responsabilidade da reumatologista **Dra. Graça Sequeira** foi cancelada, o cancelamento deveu-se a uma falha na divulgação.

A Vice-Presidente da Liga (Irene Domingues), a Tesoureira (Diamantina Rodrigues) e a Voluntária (M. Glória Lucas) no dia 10, distribuíram na consulta externa de reumatologia documentação sobre as doenças reumáticas, conversaram com as duas reumatologistas residentes no Hospital de Faro. Disponibilizando-lhe vários exemplares da



“Agenda do Doente”, tendo-lhes solicitado que informassem os doentes sobre a existência desta acção da LPCDR no

Maria Diamantina Rodrigues, Maria Irene Domingues e Maria da Glória Lucas



“Espaço Saúde em Diálogo”. Foi distribuída informação sobre as doenças reumáticas noutros pontos do Hospital. Conclusões: Em termos de palestras não foram atingidos os objectivos, já em termos de divulgação da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas não foi assim, porque: Nunca a Liga tinha divulgado tão massivamente as patologias reumáticas naquela zona do País; Reunimos com os responsáveis da Liga no Algarve (Rita Baleiro e Leonor Griesler) e definimos estratégias para chegar ao nosso público-alvo; Deitámos muitas sementes na terra, o tempo e a nossa capacidade de agir dirão se vamos ou não colher frutos. Desejamos às nossas representantes no Algarve um óptimo trabalho de divulgação e dinamização.

Assembleia Geral

Realizou-se no dia 26 de Novembro, a Assembleia Geral Ordinária para discussão e votação do Plano de Actividades e Orçamentos Ordinário e Suplementares para o ano 2010.

Congresso da EULAR 2010

Informa-se todos os interessados de que o prazo para apresentação de resumos (‘abstracts’) para o Congresso Europeu de Reumatologia 2010 (EULAR), a realizar em Roma de 16 a 19 de Junho de 2010, é 31 de Janeiro de 2010. O prazo de candidatura para as bolsas de viagem das organizações nacionais representantes da EULAR é 1 de Março de 2010. Para mais informações consulte www.eular.org.



O Trabalho e a XII Conferência de Outono do PARE

Rita Baleiro (Delegada na EULAR e Coordenadora do projecto de instalação da Delegação do Algarve da LPCDR)

1. Toda a pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha do trabalho, a condições equitativas e satisfatórias de trabalho e à protecção contra o desemprego.
 2. Todos têm direito, sem discriminação alguma, a salário igual por trabalho igual.
 3. Quem trabalha tem direito a uma remuneração equitativa e satisfatória, que lhe permita e à sua família, uma existência conforme com a dignidade humana, e completada, se possível, por todos os outros meios de protecção social.
- Artigo 23.º da Declaração Universal dos Direitos Humanos



12th EULAR Autumn Conference for PARE
6-8 November 2009, Tallinn, Estonia

A XII Conferência de Outono do PARE (People with Arthritis and Rheumatism in Europe) ou, em língua portuguesa, a Conferência das Organizações de Pessoas com Doenças Reumáticas na Europa, realizou-se entre 5 e 8 de Novembro de 2009, em Tallinn, na Estónia, sob o tema «Vamos Trabalhar Juntos – para um Futuro Melhor».

Como já vem sendo frequente nos últimos seis anos, a LPCDR esteve entre os cerca de cento e vinte delegados que participaram na conferência, provenientes dos trinta e um países membros da EULAR (Liga Europeia Contra as Doenças Reumáticas), bem como de países convidados (Montenegro, Malta, Croácia, entre outros) e diversas associações congêneres em representação de entidades europeias e internacionais de apoio a doentes, como é o caso da ASIF (espondilite anquilosante), da FESCA (esclerodermia) e da IOYR (jovens com doenças reumáticas).

Tal como se pode ler na epígrafe, o direito ao trabalho é um dos direitos fundamentais do ser humano. No entanto, este direito, infelizmente, não é imune à discriminação e é exactamente por essa razão que tantas vezes as pessoas com doenças reumáticas vêem serem-lhes vedadas as portas do universo do trabalho. Quem tem uma doença reumática e principalmente quem tenha uma doença reumática que seja visível aos olhos dos outros ou que a impeça de trabalhar em alguns momentos da sua vida, vive muitas e sérias dificuldades para encontrar um emprego que lhe dê não só o dinheiro para viver mas que lhe devolva a auto-estima imprescindível a uma vida com qualidade.

Estas constatações foram confirmadas na última Conferência de Outono na qual foram divulgados os resultados do

inquérito por questionário elaborado no âmbito das comemorações do Dia Internacional das Doenças Reumáticas, dia 12 de Outubro. Assim, ficámos a saber que, na Europa, 45% das pessoas com doenças reumáticas têm dificuldade em arranjar emprego, 54% sentem medo de dizer que têm uma doença deste foro, 29% sentem-se discriminadas no local de trabalho e 21% afirmaram que lhes foram recusados postos de trabalho por terem uma doença reumática. Perante estes números, só nos resta afirmar que é urgente que os países europeus se esforcem para mudar esta realidade.

As pessoas com doenças reumáticas, tal como todos os outros cidadãos, deveriam poder trabalhar em segurança e sem medo de exporem o seu quadro



de saúde particular. Em Portugal temos a legislação que protege estes cidadãos, mas essa legislação não é aplicada e na realidade as empresas preferem pagar as multas do que respeitar as quotas de empregabilidade de pessoas com deficiência ou do que adaptar o local de trabalho às necessidades específicas de um cidadão com uma doença reumática.

Durante a Conferência de Outono do PARE, o tema do trabalho foi debatido quer nas comunicações apresentadas quer nas sessões práticas (*workshops*) realizadas. Em ambas as situações se discutiu e enfatizou a necessidade de sensibilizar os empregadores para o imperativo de pôr fim à discriminação das pessoas com doenças reumáticas. E em ambas foram debatidas estratégias para implementar as directrizes incluídas no «*Charter for Work for People with Rheumatic Diseases*» («Carta sobre o Trabalho e as Doenças Reumáticas»), documento apresentado, em Bruxelas, pela Alliance Against Arthritis em Março deste ano. A «Carta sobre o Trabalho e as Doenças Reumáticas» chama a atenção para qua-

tro pontos principais:

1. Para a necessidade de aumentar tanto o conhecimento público do que são as doenças reumáticas como o reconhecimento público do contributo que as pessoas com doenças reumáticas podem trazer para o mercado de trabalho;
2. Para a necessidade dos decisores políticos implementarem legislação que estimule os empregadores (através de redução fiscal, por exemplo) a oferecer condições que tornem possível uma pessoa com doença reumática trabalhar (horário flexível, trabalho a tempo parcial, inclusão de meios tecnológicos, por exemplo);
3. Para a necessidade dos empregadores criarem um local de trabalho que seja inclusivo da pessoa com doença reumática, ou seja, um local de trabalho onde a pessoa não seja discriminada e no qual não sinta receio de dizer que tem uma doença reumática;
4. Para a necessidade dos profissionais de saúde se focarem na importância de manter as pessoas com doenças reumáticas a trabalhar, oferecendo-lhes para isso o melhor tratamento possível, opções de terapias de reabilitação e cuidados continuados de modo a que as pessoas permaneçam uma força activa no mercado de trabalho.



Esperar-se-ia que documentos como este já não fossem necessários, mas são. E como tal, urge que todos nós contribuamos para modificar mentalidades e ajudemos as pessoas com doenças reumáticas a serem integradas no mundo do trabalho para que se sintam cidadãos por inteiro emocional e financeiramente. Nesse sentido, devemos, todos nós, emprender esforços para que na próxima década do século XXI este já não seja um tema em discussão.

Prémio Stene 2010

eular

A LPCDR convida todas as pessoas com doenças reumáticas a participar no Prémio Stene 2010, da Liga Europeia contra as Doenças Reumáticas (EULAR). Este Prémio, estabelecido em honra de Edgar Stene, funda-

dor da primeira associação de doentes da Noruega, a Norsk Revmatiker Forbund, e doente com espondilite anquilosante, passa a ser, a partir de 2010, atribuído anualmente ao melhor ensaio escrito por uma pessoa com doença reumática. Os textos devem focar a experiência diária no mundo do trabalho de uma pessoa com doença reumática e enquadrar-se

no seguinte tema “Trabalhar com uma doença reumática: o meu dia a dia”. Os textos deverão ser enviados à LPCDR até 31 de Janeiro de 2010. Para mais informações, veja o regulamento abaixo, visite o nosso site www.lpcdr.org.pt ou contacte a Liga através do telefone 213648776.

REGULAMENTO DO PRÉMIO EDGAR STENE (Versão: Setembro de 2009)

Artigo 1.º Nome e objectivos - A Liga Europeia Contra as Doenças Reumáticas (EULAR) escolheu o nome Edgar Stene para a atribuição do prémio, com a aprovação da associação de doentes norueguesa Norsk Revmatiker Forbund. O objectivo do prémio consiste em envolver as pessoas com doenças reumáticas no trabalho da EULAR e em especial, no trabalho das suas organizações nacionais representantes da EULAR. O prémio foi instituído em memória de Edgar Stene, que sofreu de uma grave espondilite anquilosante. Edgar Stene incentivou a cooperação entre médicos, doentes e trabalhadores comunitários.

Artigo 2.º Natureza das candidaturas - O prémio será atribuído anualmente ao melhor ensaio escrito por uma pessoa com doença reumática, que descreva a sua experiência pessoal sobre como convive com a doença. Os ensaios poderão, por exemplo, abranger aspectos relativos à perspectiva do doente quanto ao modo de lutar contra a doença, às questões de cariz social, ao impacto que a doença tem na família e no trabalho, etc. O tema da próxima edição será anunciado pela EULAR no seu website e no Boletim Informativo do PARE (Comissão Permanente de Pessoas com Doenças Reumáticas na Europa).

Artigo 3.º O valor e a entrega do prémio - O prémio será oferecido pela EULAR e terá o valor de 2000,00 EUR. A entrega do prémio ocorrerá durante o Congresso Europeu de Reumatologia, que se realiza anualmente. A EULAR pagará uma estadia de quatro noites no local do congresso, bem como as despesas de viagem.

Artigo 4.º Condições de candidatura - O concurso estende-se a todas as pessoas com doenças reumáticas (com idade mínima de 16 anos). Os funcionários das organizações nacionais representantes da EULAR ou Sociedades Científicas estão excluídos.



Os ensaios candidatos devem ser entregues às respectivas organizações nacionais até 31 de Janeiro de 2010. Os ensaios podem ser escritos na respectiva língua e não podem exceder duas páginas (dactilografadas, tipo de letra Arial, tamanho 12, espaço entre linhas Simples, margens Standard). As organizações nacionais, devem enviar o ensaio vencedor na sua língua, por correio electrónico para o Secretariado da EULAR, até 21 de Fevereiro de 2010. Os ensaios enviados ao Secretariado da EULAR devem ter a seguinte informação:

- Endereço de correio electrónico e contacto telefónico do autor
- Endereço de correio electrónico e con-

tacto telefónico do elemento da organização nacional que envia o ensaio para facilitar o contacto com o autor

- Uma a quatro fotografias do autor, relacionadas com o tema
- Informação sobre o autor: idade, profissão, situação familiar, cidade natal, como teve conhecimento do Prémio Edgar Stene e porque decidiu participar
- Permissão do autor referente à publicação do ensaio

Artigo 5.º Composição do júri - O júri será constituído por cinco membros, dos quais o número de médicos não deverá exceder os dois, nomeados pela Comissão Permanente de Pessoas com Doenças Reumáticas na Europa (PARE) da EULAR. O Vice-presidente das organizações nacionais do PARE e o Presidente da Comissão Permanente do PARE serão membros por inerência, do júri, sem direito a voto. Será nomeado um júri para cada prémio e nenhum dos membros poderá fazer parte do júri mais do que duas vezes sucessivas.

Artigo 6º Atribuição do prémio - O Prémio Stene será atribuído por decisão tomada por maioria absoluta. Caso nenhuma candidatura seja considerada meritória, o prémio não será atribuído. O ensaio vencedor e os restantes ensaios candidatos poderão ser publicados após a entrega do prémio sob qualquer forma que o autor, a organização nacional ou a EULAR decidam ser adequada.

Não é possível qualquer objecção legal ou de outra ordem à decisão do júri tomada por maioria absoluta. Encontram-se excluídas quaisquer discussões ou correspondência relativas à finalidade da referida decisão.

Piquenique "Avós fixos e Netos castiços"



O piquenique sob o tema "Partilha, Avós e Netos" decorreu no Parque da Quinta das Conchas e dos Lilases no Lumiar a 19 de Setembro de 2009.

O grupo presente partilhou ao longo do dia boa disposição, criatividade, espírito de inter-ajuda, experiências de avós e netos, além claro da comida!

Foi um evento que se destacou pelo convívio entre os quatorze participantes, os

quais foram "premiados" com um certificado de "Avô/Avó fixe" e "Neta/Neto castiço". Não se esqueça de marcar na sua agenda: Setembro de 2010, pois se faltar ao próximo piquenique perde um bocado bem passado onde os ingredientes necessários são: alegria, amizade...e partilha da comida!

Aguardamos a sua presença! Venha partilhar connosco uns momentos de convívio saudável!



Mini Maratona

O voluntariado da LPCDR recorda a Mini-Maratona a 21 Março de 2010. Junte-se a nós! Participe! Marque na sua agenda!

Consignação de IRS

Sabia que lhe é possível decidir o destino de parte dos seus impostos? O Estado permite que 0,5% do imposto liquidado reverta a favor de uma instituição de apoio social e humanitário.

Com essa indicação, é entregue à nossa instituição 0,5% do seu IRS, sem alterar em nada o seu IRS. Para isso, na sua declaração de IRS, basta preencher no Anexo H, o campo referente a:

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI Nº 16/2001 DE 22 DE JUNHO)

9	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI Nº 16/2001, DE 22 DE JUNHO)	
	ENTIDADES BENEFICIÁRIAS DO IRS CONSIGNADO	NIPC
	Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4)	☐
	Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Colectivas de Utilidade Pública (art. 32.º, n.º 6)	☒
		901 5 0 1 6 8 4 1 0 7

A Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas (LPCDR) está expressamente registada para receber o seu donativo. (Art. 32, nº6 da Lei nº16/2001 de 22 de Junho).

A entrega da sua Declaração de IRS está próxima.
A LPCDR agradece a sua ajuda!

Ajudas técnicas

Se necessita ou caso venha a necessitar de ajudas técnicas, Contacte a LPCDR.



SUGESTÕES DE NATAL

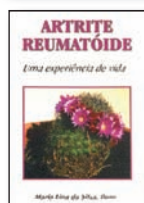
Ofereça prendas originais este Natal e ajude a Liga. Contacte-nos!

Serigrafia...



... a partir do desenho original "fragmented sights" de J. A. Melo Gomes

Livros



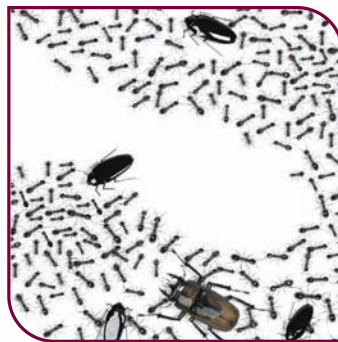
CD's



A SUA DOR É REAL E TEM UM NOME



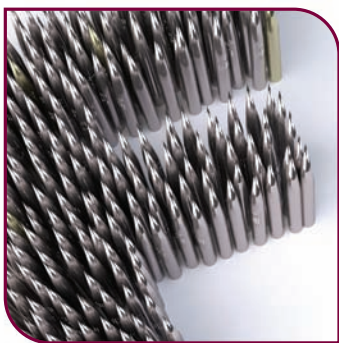
Dor tipo **queimadura**



Dor tipo **formigueiro**

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE www.dormisteriosa.com.pt

Sente uma dor persistente, tipo queimadura, formigueiro, picada ou choque eléctrico? A dor crónica pode tornar-se muito frustrante. Fale com o seu médico. Ele poderá ajudá-lo a compreender a dor que sente e a encontrar as melhores opções de tratamento disponíveis.



Dor tipo **picada**



Dor tipo **choque eléctrico**

11PREG0000009



FALE COM O SEU MÉDICO SOBRE A DOR NEUROPÁTICA E SOBRE AS OPÇÕES DE TRATAMENTO DISPONÍVEIS



LABORATÓRIOS PFIZER, LDA, Sede: Lagoas Park - Edifício 10 - 2740-271, Porto Salvo - Portugal • Capital Social: €107,483,000,00 • C.R.C. Cascais - Matricula NIR 16,685

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

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Av. de Ceuta-Norte Lote-13 Loja-2 1350-410 Lisboa Tel. 21364 8776 Fax 213648769

lpcdr@lpcdr.org.pt • www.lpcdr.org.pt

Nome _____

Morada _____

Código Postal _____ Localidade _____

Data de Nascimento _____ Profissão _____ N.º Contr. _____

Telefone _____ Telemóvel _____ Fax _____ E-mail _____

☐ Sim. De que doença sofre? _____

É doente reumático? ☐ Não. Porque se tornou sócio da Liga? _____

☐ Tem algum familiar, doente reumático? De que doença sofre? _____

Condições de Adesão: • Anuidade de € 20,00 • Forma de Pagamento Anual • Através de cheque dirigido à LPCDR ou por transferência bancária (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 transferência ou de depósito) • A inscrição só pode ser feita mediante o pagamento da anuidade.

FICHA TÉCNICA

Propriedade / Edição / Redacção Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas | Av. Ceuta-Norte, 13 Loja-2 • 1350-410 Lisboa

NIF 501 684 107 | **Director** Dr. J. A. Melo Gomes | **Tiragem** 6.500 Exemplares | **Nº de Registo** ICS 123896

Concepção Gráfica / Paginação / Impressão Tipografia Belgráfica | Rua da Corça, Qta. S. Pedro • 2860-051 Alhos Vedros

Com o apoio



Experimente a nossa sugestão para o Natal (inclui o tradicional Bacalhau) BOAS FESTAS!

Lombos de bacalhau com molho de queijo Serpa, frutos secos e migas de batatas - Receita do Chef Luís Suspiro (A seguinte receita dá para 2 doses, cada uma contendo 240,7mg de cálcio.)

Preparação

Lombos de Bacalhau - Retire os dois lombos à posta de bacalhau demolhado, coloque numa panela e cubra com azeite extra virgem 0,3º acidez, confite em lume brando até estar cozido e reserve.

Molho de queijo de Serpa - Retire a tampa do queijo e com uma colher tire 50g, leve a banho-maria, adicione as natas e mexa até ficar homogêneo. Em seguida emulsione com a varinha mágica.

Frutos secos - Triture os frutos secos, salteie numa frigideira com um pouco de óleo de girassol, ensople em papel e reserve.

Ervas fritas - Coloque ao lume uma panela com óleo de girassol. Quando este estiver quente peguem em ramos de salsa e coentros já separados e frite um a um. Retire o excesso em papel e reserve.

Lagarada - Coloque ao lume uma frigideira com azeite, alhos e coentros picados. Retire quando os alhos estiverem fritos.

Redução do vinho do Porto - Num tacho coloque 200ml de vinho do Porto, adicione 60g de açúcar, leve a lume brando e deixe reduzir até ter um aspecto viscoso. Reserve.

Miga de batatas em duas texturas - Numa panela com água e um fio de azeite coloque 1 cebola e 6 batatas. Deixe cozer durante 30 minutos. Escorra e coloque numa misturadora, com 30g de manteiga, azeite e uma pitada de sal.

Num tabuleiro coloque uma cebola picada, cubra com batata cortada aos quadrados, reguem com azeite e tempere com sal. Coloque no forno a 160º durante 20 minutos. Numa frigideira coloque 3 alhos picados e salteie com chouriço de carne e grelos. Adicione a este preparado a batata assada e o creme de batata e envolva tudo. Coloque o preparado em tacinhas e cubra com broa de milho moída. Leve ao forno a gratinar até ficar crocante.

Bom Apetite!

Alimentação e cálcio: problemas e soluções

Para algumas pessoas aumentar a quantidade de cálcio na alimentação pode, por motivos vários, ser considerado um problema. Mas para quase tudo existe uma solução!

PROBLEMA	O QUE SIGNIFICA	COMO SE MANIFESTA	COMO SE RESOLVE
Intolerância à lactose (défice de lactase)	Dificuldade de digerir o açúcar (lactose) dos laticínios por deficiência no enzima (lactase) que o digere	Dores abdominais, diarreia, náuseas, meteorismo (gases) quando ingere leite	Prefira os iogurtes e os queijos (a lactose já está digerida) Beba leite sem lactose Use leite de soja e seus derivados
Hipercolesterolemia	Colesterol aumentado	Risco aumentado de doenças cardiovasculares	Use produtos magros ou meio-gordos (a quantidade de cálcio é igual)
Obstipação	Prisão de ventre	A prisão de ventre pode ser agravada pelo aumento do cálcio na dieta	Beba mais água Coma mais frutas e vegetais Coma fibras Faça exercício
Obesidade			Use produtos magros Reduza o consumo de gorduras e hidratos de carbono Faça exercício
Litíase renal	Cálculos (pedras) renais	Formação de cálculos é provocada por eliminar muito cálcio na urina (hipercalcúria) e não por ingerir cálcio a mais	Beba mais água Evite comer muitos alimentos ricos em oxalatos (p.ex. vegetais verdes)

Ingredientes:

200g de lombos de bacalhau
50g de queijo de Serpa
30ml de natas
30g de frutos secos (amêndoa, noz, pinhão)
100g de migas de batata em 2 texturas
Ervas fritas (salsa, coentros) q.b.
Lagarada (azeite, alho e coentros) q.b.
Redução de vinho do Porto q.b.



Dia 20 de Outubro assinalou-se o Dia Mundial contra a Osteoporose. Encontra no nosso site a forma de a prevenir. Cuide dos seus OSSOS.

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
geral@aporos.pt ou
www.aporos.pt



APOROS
Associação Nacional contra a Osteoporose