



LIGA PORTUGUESA CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS

BOLETIM INFORMATIVO

Distribuição Gratuita

Nº 39 | OUTUBRO-DEZEMBRO 2010

Trimestral

EDITORIAL



Glória Lucas
(Doente Reumática e
Voluntária da LPCDR)

O Voluntariado e um exemplo prático de Solidariedade na Liga...relato em primeira pessoa

Olá caros Leitores

Muitos de vós conhecem-me na Liga, uns como Sócia e Doente Reumática, outros como Voluntária, outros ainda como membro dos Corpos Gerentes, Colaboradora, Amiga da Liga etc...

Mas não é por ter sido o que fui, e que continuo a ser (e de ter toda a intenção de continuar a ser ...), e apesar de confessar que andei um pouco “amuada” com a Liga devido a uma situação que saiu num artigo sobre o Voluntariado no Boletim nº33, que alguma vez conseguiria pôr em causa a minha colaboração com a Liga.

No mês de Outubro de 2009 tive a oportunidade de manifestar o meu descontentamento sobre esta situação junto de dois elementos da Direcção (Vice Presidente e Tesoureira) numa acção de divulgação da Liga em Faro em que estivemos em conjunto. E exprimi frontalmente a um desses elementos da Direcção (Vice Presidente) que na minha óptica achava que a Liga nesses últimos tempos não estava a honrar os seus compromissos para com o Voluntariado, parecendo existir um desvanecimento dos grupos do Voluntariado, principalmente a expiração do apoio ao doente que tanto falta faz. E coloquei a dúvida: “Será que a Liga estava a expirar?”...

Foi-me respondido assim: “Cara Amiga, quando fores às Assembleias verás que a Liga não está a morrer, pelo contrário está bem viva. Quanto ao Voluntariado, se os voluntários não querem colaborar, a Liga não os pode obrigar!...” De facto, todas as Assembleias têm um ponto para “Outras discussões”, e esse ponto serve para as pessoas presentes ali manifestarem os seus descontentamentos perante os Órgãos Sociais correspondentes.

Pedi desculpa e disse que a minha intenção não era de o dizer ali mas sim na Assembleia, porque acho que a situação em questão devia ser discutida em colectivo com todos que se sentiam incomodados. De facto, e embora fosse eu a dar a cara, havia mais voluntárias e ex-voluntárias incomodadas com esta situação...

Pois bem caros Leitores, por ironia do destino, não foi preciso ir à Assembleia para ver que a Liga está bem VIVA e em GRANDE acção...

Após estar três meses desempregada fui convidada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional a fazer um estágio de Ajudante Familiar (apoio ao domicílio) numa Associação de Solidariedade Social, com início no dia 2 de Dezembro de 2009. Mas, para infortúnio meu, no dia 17 desse mesmo mês, num acidente de trabalho no estágio fiz uma lesão na coluna, e por negligência médica andei três semanas sem diagnóstico da lesão e sem a devida assistência médica. A lesão agravou-se e no dia 6 de Janeiro, quando já me encontrava sem forças nas pernas e com estas dormentes, voltei à urgência do CHON Peniche e devido à gravidade do meu estado fui transferida para o Hospital de Santa Maria (HSM). No HSM foi-me diagnosticado uma fractura na coluna com lesão neurológica e indicado que teria de ser operada.

Na transferência para o HSM, não pude levar nada comigo; para meu desânimo, nem o meu (Anjo da guarda) telemóvel. Só tive tempo de enviar um SMS para duas Grandes Amigas, uma delas a Tesoureira da Liga, que imediatamente accionou os mecanismos da Liga possíveis para esta situação. E entre outros mecanismos accionados, o que fez toda a diferença, foi na manhã seguinte a ter ficado internada, me ter sido disponibilizado pela Liga um telemóvel, com o qual pude avisar a minha família que não sabia o que se passava comigo.



Foi através desse telemóvel que telefonei logo para os meus Pais, que estavam muito preocupados porque queriam falar comigo e não sabiam como... No final também eles foram ajudados, porque se não existisse esse telemóvel, teria sido uma preocupação maior para eles...

E foi também através da Tesoureira que o Voluntariado e todos os meus Amigos da Liga ficaram a saber do que se estava a passar comigo; isto também foi muito importante, porque além dos inúmeros telefonemas que tinha todos os dias, também tinha as magníficas visitas do Voluntariado e dos Amigos que me distraíam e me ajudavam a que conseguisse superar melhor as dores e aqueles momentos difíceis, acabando o tempo por passar mais depressa...

Fui operada no dia 13 de Janeiro de 2010. A cirurgia correu muito bem; quando acordei da anestesia a primeira coisa que fiz foi mexer as pernas e pensar: “eu mexo as pernas !!”. Tive alta no dia 18, por transferência do HSM para o CHON Peniche, para orientação em consulta de Reabilitação. Durante a viagem de ambulância (Lisboa - Peniche) comecei a pensar nos obstáculos que ia encontrar, o primeiro dos quais seria como é que eu ia conseguir pôr-me de pé; a solução foi comprar umas canadianas, o que consegui com a ajuda de uma amiga a quem telefonei. Quando cheguei a casa, identifiquei de imediato os maiores obstáculos seguintes - a falta de altura da sanita (por não poder baixar-me), e a dificuldade em fazer a minha higiene (por ter uma banheira sem qualquer apoio). E foi na resolução destes problemas que a colaboração da Liga foi novamente importante: com a oferta de alguém anónimo e o apoio a título pessoal dos elementos da Direcção, passados três dias tinha tudo resolvido e já podia contar com um assento de sanita e uma cadeira para banheira!

Mas o meu calvário de problemas ainda não havia terminado... Apesar de ter sofrido um “acidente de trabalho”, o tipo de seguro coberto pela minha segurança era de Acidentes Pessoais ... seguro em que os sinistrados pagam primeiro todas as despesas e a companhia de seguros vai adiando o pagamento até não conseguir arranjar mais argumentos para não pagar ... E foi isso que se passou comigo, que passados sete meses ainda nada me foi pago!

O problema é que neste intervalo de tempo me surgiram uma série de despesas inesperadas, como as que tive de suportar num Centro de Reabilitação particular onde iniciei a minha fisioterapia, pela urgência em a fazer de imediato e pelo atraso na fisioterapia no CHON - Peniche (era de 4 meses ...). Nesta altura, recebo a indicação de alerta do seguro de que estava na iminência de não pagar as despesas do meu acidente, alegando uma série de argumentos (entre outros, um deles seria por eu ter Lúpus ...). Aí começou mais um calvário de problemas: gastas as minhas pequenas economias, tive que deixar a fisioterapia intensiva no Centro de Reabilitação e ir para a lista de espera do CHON... Estava a ficar sem dinheiro para pagar as minhas contas, mesmo para os bens mais essenciais, estava em completo desespero ... Sentia-me como se fosse um vegetal, sem capacidade de raciocínio ... A minha recuperação estagnou, não tinha reacção para nada, apenas chorava e dormia à base de drogas ... estava à beira do abismo do suicídio!...

Mais uma vez, valeu-me a Liga!... Neste meu momento de desespero ligou-me a Tesoureira da Liga, a quem “abriu o livro” da minha situação ... E usando uma possibilidade da Liga, foi-me proposto atenuar o meu problema financeiro através de um empréstimo que depois iria pagando conforme pudesse; isto mais uma vez fez toda a diferença...

Outra ajuda preciosa foi da Médica Fisiatra do Centro de Reabilitação; como também trabalha no CHON - Peniche e atendendo à gravidade da minha situação, avançou com o meu processo no hospital, fazendo que eu não estivesse tanto tempo à espera. Assim, no espaço de quarenta e cinco dias fui chamada para realizar fisioterapia no CHON e a partir daí toda a minha situação física e psicológica começou a melhorar.

Com o apoio da Assistente Social, e com a ajuda dos meus Pais, consegui começar a lutar para ultrapassar a minha precária situação económica, motivada pelos poucos rendimentos dos meses sem trabalhar pela doença e dos tempos de desemprego anteriores. Ganhei energia para começar a fazer uns sacos de calor muito práticos (de sementes) que se aquecem no microondas e que também dão para o frio (neste caso põem-se no congelador), cuja verba dá para as minhas despesas essenciais e me permitiu dispensar o empréstimo da Liga.

Confesso que durante todo este meu processo fui ficando um pouco constrangida comigo própria, pelo facto de nunca ter acreditado que a Liga tinha esta capacidade e eficácia de resposta. Mais do que o meu caso pessoal, este meu testemunho verídico pretende sobretudo demonstrar aquilo que esta Instituição tem capacidade de oferecer a quem dela precisa.

Caros Leitores, aconselho-vos a que se algum dia souberem de algum doente reumático que esteja numa situação difícil, peçam ajuda à nossa Liga, porque a Liga EXISTE e está em ACÇÃO e não é só no papel, na Net, nos protocolos e em fotografias, é também no TERRENO e para todos! E esses todos somos todos nós!

Finalmente para terminar e aproveitando este espaço, exprimo os meus Puros e Grandes Agradecimentos a todos aqueles que de uma maneira ou doutra me ajudaram, estiveram sempre comigo e expressaram toda a sua amizade e carinho para comigo, durante todo este longo e delicado processo. E obrigado à Liga por estar a cumprir com os compromissos que se propôs para com os doentes no acto das Eleições. A LIGA EXISTE!

ASSEMBLEIA GERAL DA LIGA

Realizou-se no dia 10 de Dezembro, a Assembleia Geral Ordinária para discussão e votação do Plano de Actividades e Orçamentos Ordinário e Suplementar para o ano 2011, que se apresentam nesta edição do Boletim, e que foram aprovados por unanimidade.

PLANO DE ACTIVIDADES PARA O ANO DE 2011

No cumprimento dos Estatutos da LPCDR, vem a sua Direcção apresentar o Plano de Actividades para o Ano de 2011, no qual se propõe dar continuidade às actividades já iniciadas no ano anterior e dentro do possível, fomentar outras.

I ORGANIZAÇÃO

1. Manter ao serviço da Liga a funcionária (a tempo parcial).
2. Aumentar o número de voluntários e as suas actividades, proporcionando-lhe acesso a cursos de formação; Alargar o apoio ao doente, quer em visitas domiciliárias e hospitalares, quer no apoio telefónico; Organizar passeios, visitas culturais e continuar "workshops" ocupacionais.
3. Procurar novos métodos de angariar mais sócios (pelo menos tantos como os que angariámos em 2010) e encontrar uma forma apelativa e eficaz de cobrança de quotas.
4. Continuar a procurar instalações para nova sede.

II FINANCIAMENTO

5. Continuação da conquista de novos parceiros e sócios beneméritos que possam garantir os fundos necessários para o desenvolvimento das actividades da Liga, com especial ênfase na sensibilização de sócios e amigos da Liga, para dar indicação na declaração do IRS, que 0,5% dos seus impostos podem ser consignados à LPCDR.

III ACTIVIDADES

6. Continuar a publicação regular do Boletim (trimestralmente).
7. Actualizar mensalmente ou com maior frequência, sempre que se revelar conveniente o site da Liga, introduzindo novos conteúdos e criando novos links.
8. Realizar o Fórum Anual de Apoio ao Doente Reumático.
9. Continuar a colaborar/apoiar as Associações de Doentes Reumáticos.
10. Publicação de brochuras, editar folhetos com o novo layout durante os meses de Janeiro e Fevereiro de

2011. Sensibilizar a imprensa especializada e laica, bem como as rádios e os vários canais de TV, para publicação de artigos e espaço em programas, com vista a esclarecer mais e melhor os doentes reumáticos e o público em geral.

11. Criar um movimento artístico-cultural ligado à condição do doente reumático, tendo em vista o desenvolvimento de novas competências, que levem o doente a ser mais autónomo e mais capaz de cumprir os seus deveres e consequentemente adquira uma maior e melhor capacidade de fazer cumprir os seus direitos.
12. Promover mensalmente/quinzenalmente um encontro de doentes e familiares (na Sede) de cariz cultural, onde deverão ter lugar visionamento de filmes, produção de textos para publicação no Boletim e no site da LPCDR e fazer uma retrospectiva desde o I Fórum de Apoio ao Doente Reumático até ao XIII (de onde partimos, onde estamos e para onde queremos ir). O que aprendemos nestes Fóruns?
13. Apoiar e incentivar a formação de novas Associações de Doentes Reumáticos.
14. Organizar e realizar eventos que contribuam para a união de um espírito associativo dos membros da LPCDR.
15. Continuar a ampliar a oferta de serviços aos sócios da LPCDR, nomeadamente, acções de formação, sessões informativas e ajudas técnicas.
16. Continuar a colaborar com a dinamização do "Espaço Saúde em Diálogo", em Faro, e com as acções de sensibilização e educação para a saúde da população e profissionais de saúde do Algarve.
17. Actividades da iniciativa/colaboração do voluntariado:
 - Mini Maratona 20 de Março de 2011

- Saída cultural - Primavera
- Ida ao Cinema - Data a anunciar
- Exercício físico ao ar livre - Maio a Setembro
- Marcha contra a Fome - Junho
- Piquenique - Setembro
- Festa de Natal - Dezembro
- Participação em eventos para os quais a LPCDR seja convidada

IV RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

18. Participar e/ou colaborar com as instituições congéneres nacionais e internacionais, bem como com a Plataforma Saúde em Diálogo.

V REPRESENTAÇÃO

19. Apoiar os representantes que ocupam cargos na Comissão Permanente de Pessoas com Doenças Reumáticas na Europa, bem como os representantes que ocupam cargos na Plataforma Saúde em Diálogo.
20. Participar nos Congressos da EULAR e SPR.

VI PROTOCOLOS E PARCERIAS

21. Divulgar e desenvolver os protocolos e parcerias já existentes e estabelecer outros, sobretudo na área do exercício físico, com a Faculdade de Motricidade Humana. Na área da reabilitação e manutenção, com Empresas de ajudas técnicas e de cuidados ao domicílio e com Terapeutas Ocupacionais.

VII FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE REUMATOLOGIA

22. Dar continuidade às conversações com a SPR e outros parceiros de forma a que no ano de 2011 a Fundação Portuguesa de Reumatologia, se torne uma realidade.

ORÇAMENTOS ORDINÁRIO E SUPLEMENTAR PARA O ANO 2011

LIGA PORTUGUESA CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS					
Orçamento ordinário previsional para o ano 2011					
VALORES EM EUROS					
DESPESAS				RECEITAS	
Fornecimentos e Serviços				Proveitos Operacionais	
Água	200			Quotas	5000
Electricidade	1000			Quotas Socios Beneméritos	20000
Utensílios de desgaste rápido	800	2000		Proveitos c/ realização 14º FORUM	10000
Material de Escritório				Comparticipações, donativos	3200
Artigos diversos	1000			Consignação do IRS	6000
Acessórios de informática	400				
Papel	200			Proveitos financeiros	
Impressos e formulários	1000	2600		Juros bancários obtidos	500
Comunicação				Total Proveitos Operacionais	44700
Correio	1500				
Telefone - Fax - Internet	1000				
Anuncios diversos	300	2800			
Deslocações e estadas					
No País	2300				
No Estrangeiro	3500	5800			
Diversos					
Rendas	1200				
Conforto higiene e limpeza	400				
Voluntariado-Acção Social	3000				
Voluntariado - seguro	500				
Seguro Multi-Riscos	200				
Trabalhos Especializados	4000				
Contencioso e notariado	500				
Custos c/ realização 13º FORUM	3000				
Outros fornecimentos e Serviços	500	13300			
Conservação e reparação					
Instalações (Sede)	750				
Equipamento	1000	1750			
Impostos					
Impostos indirectos	100	100			
Custos c/ o Pessoal					
Remunerações e encargos	15350				
Seguro Acidentes no Trabalho	300	15650			
Custos e Perdas Financeiros					
Serviços bancários	100	100			
Despesas operacionais Sub-Total		44100			
Investimentos					
Imobiliário Corpóreo					
Armário arquivo	600	600			
Investimentos Sub-Total		600			
Despesas Operc. + Investimentos		44700			
TOTAL DAS DESPESAS		44700		TOTAL DAS RECEITAS	44700
				O Conselho Directivo	
				Dr. José António Melo Gomes	
				Presidente	

XIII Fórum de Apoio ao Doente Reumático

Realizou-se nos dias 29 e 30 de Outubro o Fórum anual da LPCDR e relativo ao qual, anexo a este Boletim, segue a Publicação Especial, para possibilitar a quem não esteve presente, o acesso aos resumos das palestras.

Congresso da EULAR 2011

Informa-se todos os interessados de que o prazo para apresentação de resumos ('abstracts') para o Congresso Europeu de Reumatologia 2011 (EULAR), a realizar em Londres de 25 a 28 de Maio de 2011, é 14 de Janeiro de 2011. O prazo de candidatura para as bolsas de viagem das organizações nacionais representantes da EULAR é também 14 de Janeiro de 2011. Para mais informações consulte www.eular.org.



PROJECTO PICO:

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO CONTRA A OSTEOARTROSE



O projecto de doutoramento intitulado: **“Efeitos de um programa intervenção na dor e capacidade funcional de indivíduos com excesso de peso ou obesos com osteoartrose do joelho”** está a recrutar voluntários para participar neste estudo que decorrerá entre os meses de Janeiro e Junho de 2011 na Faculdade de Motricidade Humana.

Se costuma sentir dor nos joelhos e cumpre os critérios abaixo citados, poderá candidatar-se a participar:

- ☐ Ambos os sexos
- ☐ Sedentário (não estar a frequentar nenhum programa formal de exercício)
- ☐ Autonomia funcional (Ser independente)
- ☐ >40 anos de idade
- ☐ Índice de Massa corporal ≥ 28 <40,5 Kg/m²

* Todos os candidatos serão submetidos à exame de raio-x do joelho para confirmação de diagnóstico de OA, grau II e III

A todos os voluntários que cumprirem os critérios de inclusão e que se submeterem aos testes de avaliação física propostos, será oferecida a oportunidade de participar gratuitamente num programa de exercício aquático ou programa de educação comportamental (estilo de vida que inclui hábitos alimentares e princípios de protecção articular) durante 3 meses. **Para informações detalhadas entre em contacto com a nossa equipa!**

Contactos e informações

FMH: Flávia Yázigi (Investigadora principal)

E-mail: pico@fmh.utl.pt TM: 966 793 413

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) ☐	901 5 0 1 6 8 4 1 0 7
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Colectivas de Utilidade Pública (art. 32.º, n.º 6) ☒	

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!

XIII Fórum – Agradecimentos a todos os participantes

O Voluntariado da LPCDR felicita os membros da Direcção da LPCDR, não só pelo grande esforço que fizeram para que mais uma vez o Fórum fosse possível realizar-se, mas também pelo tema escolhido.

Dá os parabéns a todos os Palestrantes pelas excelentes comunicações, agradece também às associações que estiveram presentes, assim como aos participantes

em geral que apesar do mau tempo que se fez sentir nesses dias não deixaram de estar presentes e foram muito participativos.

Termina o nosso conjunto de agradecimentos com um obrigado especial a todos os nossos patrocinadores, pois todo este conjunto de acções e vontades tornou o nosso Fórum num RIQUÍSSIMO FÓRUM.

Glória Lucas
(Doente Reumática e Voluntária da LPCDR)



I Congresso Português do Voluntariado

Iria Martins (Voluntariado LPCDR 2010)



Realizou-se o I Congresso Português do Voluntariado a 4 e a 5 de Dezembro sob o tema: "Voluntariado, força de mudança".

Tratou-se de um complemento de formação/informação para o voluntariado da LPCDR em reestruturação.

Assim, para que o nosso voluntariado,

enquanto acto de cidadania, tenha voluntários qualificados, iremos actuar com regras e vontades e renovar com a partilha dos dons, disponibilidade e com o compromisso de abraçar projectos úteis para os doentes reumáticos.

Festa de Natal

A Festa de Natal da LPCDR realizou-se dia 11 de Dezembro. Mais notícias no nosso próximo boletim.



Sacos de Sementes

Informamos que temos para venda, sacos de sementes térmicos (frio ou quente), os quais foram realizados pela nossa voluntária Glória Lucas e cuja receita de venda reverte integralmente para a Liga. Aproveite, é uma prenda de Natal diferente e útil.



Mini-Maratona

O voluntariado da LPCDR recorda a Mini-Maratona a 20 Março de 2011. Junte-se a nós! Participe! Marque na sua agenda!



Ajudas técnicas

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



SUGESTÕES DE NATAL

Seja original este Natal e ajude a Liga – Ofereça livros ou CD's ou uma Serigrafia.

Contacte a Liga para adquirir prendas originais

Livros

BOAS FESTAS

Serigrafia...



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



CD's



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



O cálcio na alimentação

O leite e os seus derivados (p. ex. queijo, iogurte) são os alimentos mais ricos em cálcio da nossa alimentação.

Outros alimentos que também possuem uma grande quantidade de cálcio são os legumes verdes (p. ex. espinafres, bróculos) e alguns cereais, frutos secos e peixes (principalmente os que podem ser comidos com espinhas).

O cálcio dos laticínios é mais facilmente absorvido pelo nosso organismo do que o cálcio de outros alimentos, pelo que o leite e derivados devem ser considerados os nossos principais fornecedores de cálcio.

Os vegetais verdes contêm oxalatos, um elemento que torna difícil a absorção do cálcio. O mesmo problema sucede com os cereais, por conterem fitatos. Mas atenção: isso não significa que os deva excluir da sua alimentação.

A Aporos deseja-lhe



Com a aproximação das festas natalícias trazemos-lhe mais uma receita do livro "Delicioso", editado pela APOROS. Escolhemos uma ótima sobremesa do Chef Hêlio Loureiro, que certamente fará sucesso numa mesa de Natal.

Leite-creme com puré de maçã e banana

Doses 4 / Cálcio por dose 125.0 mg

Leite-creme: 4 gemas, 15 g de farinha maizena, 5 dl de leite, 80 g de açúcar

Puré de maçãs: 4 maçãs reinetas, açúcar a gosto

Banana frita: 2 bananas cortadas ao meio, 100 g de farinha, 2 ovos inteiros, 4 cl de cerveja, 1 dl de azeite para fritar, açúcar em pó, canela em pó

Preparação: Leve ao lume 4 dl de leite com casca de limão. À parte, misture o leite frio com as gemas, o açúcar e a farinha maizena. Junte o leite quente aos poucos e leve de novo ao lume.

Leve ao forno 4 maçãs reinetas com açúcar. Quando bem assadas, retire-as do forno e desfaça-as em puré. Coloque

Alimentos ricos em cálcio, com indicação da quantidade (mg)

ALIMENTO	QUANTIDADE	CÁLCIO (mg)
LEITE		
• Magro	200 ml	248
• Meio gordo	200 ml	243
• Completo (gordo)	200 ml	237
• Em pó	15 g	64
• De soja	200 ml	26
IOGURTE MAGRO		
• Simples	150 g	278
• Fruta	150 g	230
GELADO MAGRO		
• Semifrio (3% gordura)	100 g	185
• Duro (4% gordura)	100 g	117
QUEIJO		
• Parmesão	50 g	643
• Gruyère, Emmenthal (45% gordura)	50 g	590
• Flamengo	50 g	386
• Ilha	50 g	370
• Fundido	50 g	300
• Serra (60% gordura)	50 g	278
• Brie (50% gordura)	50 g	200
• Camembert (45% gordura)	50 g	190
• Mozzarella	50 g	143
• Fresco Magro (2 - 4% gordura)	50 g	37
• Creme (60% gordura)	50 g	17
OMELETA DE QUEIJO		
• (1 ovo + 25 g de queijo flamengo)	80 g	224
PIZZA DE QUEIJO E TOMATE	100 g	189
QUEIJADA	50 g	130
PUDIM DE OVOS CASEIROS	100 g	96
FLOCOS DE AVEIA (sem leite)	50 g	66
PÃO	50 g	54
FRUTOS SECOS		
• Figos	50 g	139
• Amêndoas	50 g	134
• Nozes	50 g	90
• Damascos	50 g	45
• Aniendos	50 g	29
CHOCOLAU DE LEITE	100 g	220
SARDINHAS FRESCAS (com espinhas)		
• Em óleo, só o peixe	50 g	196
• Em tomate, só o peixe	50 g	150
CAMARÕES GRANDES	100 g	150
LARANJA	1 grande	58
VEGETAIS FRESCOS (cozidos e secos)		
• Espinafres	100 g	600
• Rama de nabo (folhas e caules)	100 g	168
• Couve Verde	100 g	160
• Brócolos	100 g	91
• Feijão de soja	100 g	87
• Feijão seco	100 g	45

numa taça e por cima o leite-creme. Queime com açúcar. Misture os ovos com a cerveja e envolva a farinha até obter um polme (se for preciso mais líquido, junte água). Leve o azeite a aquecer e frite as metades de banana. Escorra-as bem sobre papel absorvente e deixe arrefecer um pouco antes de polvilhar com açúcar em pó e canela. No prato, coloque as bananas fritas e a taça com o leite-creme, decore com fruta fresca e molho de frutos vermelhos.



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



APOROS
Associação Nacional contra a Osteoporose