

# ANDAR



**ANDAR  
20 ANOS**

Associação Nacional  
dos Doentes com  
Artrite Reumatóide

Boletim Associação Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide

Nº29 ANO XV AGO 2015

---

**XV JORNADAS A.N.D.A.R.**  
DIAS 9 E 10 ABRIL 2015

---

**ENTREVISTA**  
DIRECTOR GERAL DA MSD  
VITOR VIRGINIA

---

**AUDIÊNCIA COM O PRIMEIRO  
MINISTRO E MINISTRO DA SAÚDE**



**ANDAR  
20 ANOS**  
Associação Nacional  
dos Doentes com  
Artrite Reumatóide



Caros Amigos

20 Anos são passados, com muito trabalho realizado, mas ainda muito para fazer.

Mudámos o nosso Logotipo. O que nos levou a fazê-lo? Primeiro; passar uma mensagem mais positiva de esperança. Segundo; entendemos que nos dias de hoje e para o futuro, com os novos tratamentos e com a ciência sempre a avançar no sentido de encontrar melhores tratamentos, mais eficazes, ou até mesmo a cura, com a descoberta das causas da A.R., pensámos que estava na hora de alterar a nossa velha imagem de dedos deformados, para uns dedos direitos sem deformações, transmitindo uma imagem positiva e de esperança no futuro. Um futuro mais risonho e mais feliz para todos os doentes.

Fazendo uma retrospectiva rápida, lembramos o trabalho desenvolvido ao longo destes 20 anos:

Relembrando o ano da nossa fundação – 1995 – não podemos deixar de agradecer aos nossos fundadores, António Vilar e Adriano Neto, que tudo fizeram para que esta Associação fosse uma realidade.

Em 1996 – A A.N.D.A.R. é considerada uma IPSS de utilidade Pública e passa a ter um dia nacional – 5 de Abril, que nos foi concedido por Maria de Belém, ao tempo Ministra da Saúde, hoje nossa associada honorária.

Nos anos seguintes seguiram-se várias acções: apresentámos 2 petições à Assembleia da República, a primeira com 15000 assinaturas, onde reivindicamos a obtenção da comparticipação dos medicamentos essenciais ao tratamento da Artrite Reumatóide; na segunda petição com cerca de 19000 assinaturas era pedido o acesso de todos os doentes ao melhor tratamento. Foram tempos difíceis para os doentes que esperavam ansiosamente o acesso ao tratamento, o que felizmente veio a acontecer.

Promovemos uma sessão na Sala do Senado da Assembleia da República, com a presença do Presidente da Assembleia e o SES, o Director Geral de Saúde e outras entidades oficiais.

Realizámos dois estudos sobre o Impacto da A.R. na vida do doente, e apresentados publicamente na Assembleia da República.

Organizámos um Workshop para Jornalistas sobre o Impacto sócio-económico e as novas perspectivas de tratamento; exposição fotográfica itinerante, que correu o País; colaborámos com a S.P.R. no projecto “Saber que faz mover” levando este projecto até à Assembleia da República, e mais recentemente um projecto, com o apoio da AbbVie e colaboração do Chefe Henrique Sá Pessoa, em que partilhámos com todos os deputados de todos os Partidos Políticos, que consistiu na simulação da rigidez matinal da AR, pedindo-lhes que calçassem umas luvas (podem ver mais à frente, nas páginas deste Boletim) para sentirem e perceberem o que os doentes sofrem com esta doença. Foi muito interessante ouvir os comentários que iam fazendo.

E, continuando a falar destes 20 Anos, lembramos ainda, o Simpósio sobre os tratamentos Biológicos na União Europeia, com as presenças dos Presidentes das Sociedades de Reumatologia Inglesa, Holandesa e Portuguesa e do INFARMED.

Promovemos colóquios científicos, realizados na Fundação Calouste Gulbenkian, no primeiro reunimos reumatologistas e economistas, que analisaram os efeitos do “custo/benefício”, no segundo colóquio, mais científico, juntámos cientistas e investigadores do IMM e reumatologistas, para se falar sobre “Disclosing the future in RA: the Portuguese contribution” - “Explorando o futuro na AR: a contribuição Portuguesa” e de Células estaminais no tratamento da Artrite Reumatóide.

Quero, ainda, lembrar, os benefícios que desde sempre temos conseguido angariar para os nossos associados. Não nos podemos esquecer de todos os Protocolos que temos assinado, com estâncias termais, farmácias, estabelecimentos de saúde e muito mais que podem consultar, neste Boletim, mas também no nosso site.

E, por falar no site, informo que o mesmo foi remodelado, levou uma lufada de ar fresco. Vamos continuar a modernizá-lo para que se torne mais fácil o seu entendimento.

Muito já se fez e se continua a fazer e muito ainda haveria para contar, mas não quero alongar-me mais, apenas quero deixar o MEU OBRIGADA a todos os Associados que têm confiado em nós, aos médicos que nos tem ajudado e à Indústria que tanto nos tem apoiado, porque sem o seu apoio muitos dos nossos projectos não seriam viáveis.

Um amigo e forte abraço

*Arsisete Saraiva*

## **Orgãos Sociais ANDAR**

### **Mesa da Assembleia Geral**

#### **Presidente**

Eduardo Horta

#### **Secretários**

Fernanda Cabral

António Valério Teixeira

#### **Suplente**

Hernâni Fernandes

### **Direcção**

#### **Presidente**

Arsisete Saraiva

#### **Vice-Presidente**

Margarida Costa

#### **Secretária**

Maria da Luz Paiva

#### **Tesoureira**

Teresa Appleton

#### **Suplentes**

Marina Correia

Inês Graça

### **Conselho Fiscal**

#### **Presidente**

Adriano Neto

#### **Vogais**

Lurdes Nogueira

Vasco Gonçalves

#### **Suplente**

Esmeralda Costa

### **Secretário Geral**

António Vilar

### **Morada ANDAR**

Parque da Saúde de Lisboa

Av. do Brasil 53

1700-063 Lisboa

T. 217 937 361 e 217 986 376/77

F. 217 986 378 e 217 968 215

Linha Verde 800 203 285

email: andar@andar-reuma.pt

**www.andar-reuma.pt**

### **Comissão Executiva**

Arsisete Saraiva

Margarida Costa

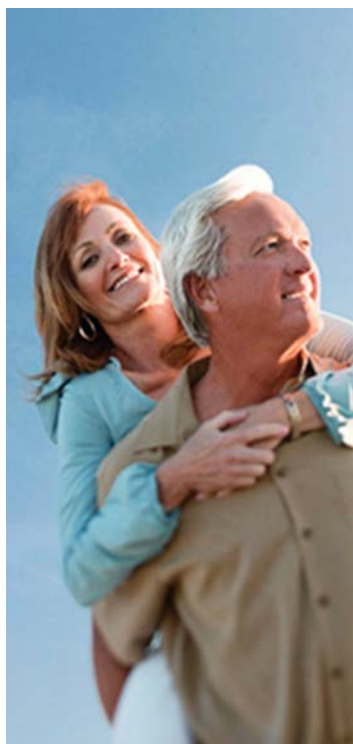
### **Corpo Redactorial**

António Vilar

Adriano Neto

Arsisete Saraiva

Margarida Costa



## **ÍNDICE**

<b>EDITORIAL</b> .....	<b>3</b>
Mensagem da nossa Presidente Arsisete Saraiva a todos os associados da ANDAR.	
<b>NOTÍCIAS</b> .....	<b>5</b>
<b>XV JORNADAS</b> .....	<b>10</b>
<b>ENTREVISTA</b> .....	<b>17</b>
Entrevista ao Director Geral da MSD	
<b>PROTOCOLOS</b> .....	<b>18</b>
<b>CORREIO DOS LEITORES</b> .....	<b>21</b>
<b>LOJA</b> .....	<b>22</b>
<b>RECEITA</b> .....	<b>23</b>



## AUDIÊNCIA COM O 1.º. MINISTRO E COM O MINISTRO DA SAÚDE

A A.N.D.A.R. foi recebida em audiência, nos respectivos gabinetes pelo Senhor Primeiro-Ministro Pedro Passos Coelho e pelo Ministro da Saúde – Paulo Macedo, respectivamente em 6 Fevereiro e 6 de Abril do corrente ano.

A ambos falámos do enquadramento da Artrite Reumatóide (AR) em Portugal, do inquérito Epireuma, do Reuma Censos, Registo Nacional de doentes com AR – Reuma.pt do despacho decisivo sobre a definição dos critérios de acesso dos doentes aos medicamentos inovadores.

Chamámos a atenção para as nossas **PERPLEXIDADES** quanto à discriminação dos doentes com AR face às outras doenças crónicas inflamatórias no que respeita ao nível de comparticipação dos medicamentos imprescindíveis, que usados em outras doenças, são diferentemente comparticipados (caso da Sulfassalazina, Metotrexato

e Antipalúdicos) e no caso da Leflunomida comparticipada como qualquer pomada.

A nossa **ANGÚSTIA** com a referência (sempre errada) às despesas no tratamento da AR (que resulta de ser a 1.ª. doença citada no despacho) pelas mais diversas entidades, quando ao mesmo tempo recusam a nossa colaboração para fragmentar a despesa por doenças.

Os **RECEIOS** das periódicas investidas para racionar o uso, discriminar o acesso ou criar redundâncias inúteis no caso da AR, com a impensável criação de centros de referenciação que só criam redundâncias, e consomem recursos humanos de reumatologistas que tanta falta fazem na assistência. Os critérios de utilização estão escritos e são auditáveis no REUMA.PT.

Deixámos alguns dos nossos **DESEJOS**: que todos os doentes com AR sejam tratados por reumatologistas, principalmente os

mais graves; comparticipação dos medicamentos inovadores que aguardam introdução e que são mais baratos; colocar no escalão A a comparticipação dos medicamentos padrão, que já têm estudos fármaco-económicos e custo-eficácia favoráveis e aguardam há mais de 2 anos aprovação do INFARMED e cuja decisão terá de ser política.

Tivemos ainda oportunidade para mostrar ao Primeiro-Ministro e ao Ministro da Saúde, umas luvas que simulam a rigidez da artrite reumatóide e que fizeram questão de as calçar para melhor perceberem o quanto é difícil para um doente com AR conseguir fazer as tarefas diárias e simples, como: abrir uma porta, uma garrafa de água ou vestir-se. E, a este propósito, lembramos o quanto é urgente elaborar Normas eficazes para a referenciação rápida ao especialista – no caso da AR ao Reumatologista.

**Tivemos ainda oportunidade para mostrar ao Primeiro Ministro e ao Ministro da Saúde, umas luvas que simulam a rigidez da Artrite Reumatóide**





## VOLUNTARIADO PRECISA-SE!

**"Novas tarefas nos esperam com a concretização do Centro de Acolhimento para Doentes, mas até lá renovo o meu pedido para a sua contribuição."**

Tal como Alexandre Dumas, podemos dizer "20 anos depois" E em redor destes novos 3 mosqueiros, muitos se têm juntado a nós, ajudando a construir a vida da A.N.D.A.R

Naturalmente satisfeitos com a longevidade atingida, com o trabalho desenvolvido, mas ainda insatisfeitos perante o muito que está por fazer!

É que o nosso lema é "Vamos A.N.D.A.R. juntos" e para isso precisamos de todos vós, das vossas sugestões, das vossas ideias, da crítica construtiva (ou mesmo destrutiva, se isso nos ajudar a compreender melhor a vossa insatisfação), e da vossa ajuda que pode ser diversificada em função do que cada um pode em cada momento fazer pelos outros...

Quando há mais de 20 anos pensava no futuro funcionamento desta Associação, acreditava ser fácil, pois com ligeireza e espírito solidário julgava que se cada um de nós desse meio-dia por semana, com 10 voluntários "fazíamos a festa". Mas mesmo na pior das hipóteses com apenas meio-dia por mês, 45 chegavam!

A realidade é bem diferente, porque enquanto doentes, temos

limitações, os adultos trabalham, e os reformados assumem hoje o venerável estatuto de "avós". Ainda ontem me dizia a Teresa R. que só ela tem doze!...

O Voluntariado é de uma grande nobreza de sentimentos, de doação aos outros, de entrega fraternal, e por mim entrego, dou de volta, um pouco do que recebi em vida. Não há maior alegria ao ajudar quem precisa, ao satisfazer uma necessidade ou simplesmente ouvir quem precisa de ser ouvido.

Neste tempo de dificuldades e provações há que ultrapassar o natural fechamento sobre nós próprios e em torno das nossas dificuldades e relembro sempre que há sempre alguém pior do que nós.

E está sempre tudo por fazer... tal e qual como nas nossas casas, no nosso escritório e nas nossas vidas.

É por isso que ao dar também recebemos!

Enquanto escrevo estas linhas, lançámos o próximo Colóquio Científico na Fundação Calouste Gulbenkian e preparamos a distribuição dum novo desdobrável, com nova apresentação.

Novas tarefas nos esperam com a concretização do Centro de Acolhimento para Doentes, mas até lá renovo o meu pedido para a sua contribuição.

Junte-se a nós! Não custa nada! Não dói nada.

**António Vilar**

## MINIMARATONA 2015

Como vem já sendo hábito voltamos a participar na Minimaratona. Desta vez e para comemorar o 20º. Aniversário, levamos um grupo de amigos da ANDAR em dois autocarros, ficando mais perto da zona da partida. Na foto pode ver-se o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa – António Costa e a Presidente da ANDAR – Arsisete Saraiva, pegando na faixa dos 20 anos da ANDAR na zona de partida.



## PARTICIPAÇÃO DA ANDAR EM BRUXELAS – MARÇO DE 2015 - NA REUNIÃO “SAÚDE SUSTENTÁVEL” – APOIO ABBVIE

**Guilherme Victorino,  
Ricardo Baptista Leite,  
Augusto Faustino, Renaud  
Decroix, Arsisete Saraiva,  
Luís Miranda e João Gil**

## PLATAFORMA + SAÚDE

As Plataforma + Saúde, que reúne quatro Associações ANDAR – APDI – ANEA – PSO, realizaram em conjunto, uma campanha de informação e divulgação sobre a doença de cada uma das patologias representadas. A importância desta acção era, também, a dinamização de cada uma das Associações junto do público em geral a informação mais personalizada sobre a doença, como tratar, estar

atento aos sintomas e chegar mais cedo ao médico para um diagnóstico precoce. Esta acção, também serviu para angariar novos associados. Esta campanha foi feita em diversos Centros Comerciais “Dolce Vita” em Lisboa, Porto e Coimbra. Esta acção foi apoiada pelo Laboratório AbbVie, a quem deixamos o nosso agradecimento.



## PRELECCÃO NA ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

A convite do Dr. Francisco Ramos, Arsisete Saraiva fez uma Preleccção na Escola Nacional de Saúde Pública, no âmbito do módulo Economia e Política de Saúde, sobre o tema Papel das Associações de

Doentes na Política de Saúde  
Esta sessão foi partilhada com a Liga Portuguesa Contra o Cancro



## ASSEMBLEIA DA REPUBLICA

Em finais de 2014, a A.N.D.A.R. realizou uma acção sobre a doença Artrite Reumatóide (A.R.), na Assembleia da República, para sensibilização desta doença junto dos deputados de todos os partidos com assento parlamentar.

Esta acção consistiu em demonstrar aos deputados o que é a rigidez matinal num doente com Artrite Reumatóide, pedindo-lhes que calçassem umas luvas que simulam essa rigidez, e a dificuldade que estes doentes sentem para fazerem tarefas tão simples, como por ex: abrir uma porta, uma torneira, vestir, pentear, comer ou cozinhar. As jovens mães com A.R. quando em fase aguda da doença ficam limitadas e condicionadas pela dor e incapacidade provocada pela artrite de amamentar e

tratar dos seus bebés. Aqui ficam algumas fotos dos nossos deputados, tentando fazer algumas tarefas que lhes propusemos.



## MISSA DE HOMENAGEM AOS DOENTES COM ARTRITE REUMATÓIDE

No âmbito do 20º. Aniversário da A.N.D.A.R., realizou-se no dia 11 de Abril de 2015, na Igreja de São João de Brito, em Alvalade, nossa freguesia pelas 12 horas uma Missa de homenagem a todos os doentes com Artrite Reumatóide e seus familiares que já nos deixaram.

A Missa foi celebrada pelo Senhor Cardeal Patriarca D. Manuel Clemente e concelebrada pelo Padre Feytor Pinto e Padre Samuel Rodrigues.

Abrilantou e acompanhou esta Missa o Coro da Igreja de São Domingos de Benfica a quem deixamos o nosso agradecimento. Depois da Missa seguiu-se um almoço oferecido pela A.N.D.A.R a todos quantos estiveram presentes e nos puderam acompanhar. A A.N.D.A.R. quer deixar aqui um agradecimento público ao Senhor Cardeal Patriarca, ao

Padre Feytor Pinto e ao Padre Samuel Rodrigues, pela solidariedade e amizade na celebração desta Missa e a todos os nossos Associados e Amigos que nos acompanharam nesta celebração.

Muito obrigada a todos.

**Arsisete Saraiva**





## EULAR 2015

Teve lugar em Roma, de 10 a 13 de Junho, o 16º Congresso Anual de Reumatologia. Neste importante evento que se realiza anualmente, a A.N.D.A.R. foi mais uma vez convidada a estar presente.

Como habitualmente, existe um programa específico destinado às Associações de Doentes e, pelo nível das comunicações apresentadas (extremamente abrangentes) estes encontros revelam-se bastante proveitosos no que respeita à informação obtida e partilhada entre os representantes dos diversos países. A cobertura de temas, que abrangem uma grande diversidade de aspectos, constitui uma grande ajuda para o fun-

cionamento das Associações e para a prossecução dos seus objectivos principais. O destaque dado aos problemas com que os doentes se defrontam permite a sua compreensão e ajuda a encontrar soluções que podem facilitar a sua resolução. Temas como a importância do envolvimento do doente que possa possibilitar uma boa comunicação médico/doente e a partilha entre a experiência sentida pelo doente e o conhecimento científico do médico, a necessidade do diagnóstico precoce e do tratamento adequado foram debatidos bem como houve uma partilha de conhecimento de acções seguidas pelas diversas Associações intervenientes, o

que permitiu uma visão clara de boas práticas que poderão vir a ser utilizadas.

Pelos reflexos que a actual crise económica existente em diversos países, sobretudo nos países onde ela se faz sentir mais profundamente, este tema foi debatido tendo em conta as consequências que pode ter na prestação de cuidados de saúde.

Para além dos aspectos positivos apontados, que respeitam ao enriquecimento de conhecimentos, este Congresso anual revela-se também de grande importância porque permite um leque de contactos sempre proveitoso para encontrar acções concertadas na resolução de problemas comuns.

*Maria da Luz Paiva*



RELEMBRAMOS:

✓ AJUDE A MANTER ESTE BOLETIM, PAGANDO AS SUAS QUOTAS. OBRIGADO.

✓ PARA BENEFICIAR DE PROTOCOLOS SÓ COM AS QUOTAS EM DIA

✓ QUOTA ANUAL MÍNIMA €20,00

**exercício físico**  
terapêutico complementar  
na doença reumatológica

**I Jornadas Internacionais**  
**Exercício Físico e Terapêuticas Complementares nas Doenças Reumatológicas**

**15 16**  
**maio 2015**

Organização: Departamento de Ciência do Desporto do ISCE  
[iscedeporto.wix.com/jornada/eftc](http://iscedeporto.wix.com/jornada/eftc) | [www.isce.pt](http://www.isce.pt)

Parceiros:

**PARTICIPAÇÃO DA A.N.D.A.R. NAS I JORNADAS DE EXERCÍCIO FÍSICO E TERAPÊUTICAS COMPLEMENTARES NAS DOENÇAS REUMATOLÓGICAS**

A A.N.D.A.R. foi convidada a participar nas I Jornadas de Exercício Físico e Terapêuticas Complementares nas Doenças Reumatológicas, juntamente com outras Associações de doentes, partilhando a Mesa Redonda subordinada ao tema "A importância do Associativismo no Apoio e Orientação do Doente Reumatológico". Foram intervenientes nesta Mesa, além da A.N.D.A.R. Associação Nacional de Doentes com Artrite Reumatóide, as seguintes Associações: LPCDR

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas; MYOS Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome da Fadiga e ADCMTC Associação para Divulgação da Cultura e Medicina Tradicional Chinesa. Esta Mesa Redonda foi moderada pela Dra. Clarissa Biehl Printes – Docente do ISCE

## MESA 2

**Cátia Duarte, Elsa Sousa, Aroso Dias, Viviana Tavares, José Costa e Jaime Branco**

Moderadores:

**Aroso Dias** - Reumatologista - H. S. João, Porto

**Viviana Tavares** - Reumatologista - Garcia de Orta, Almada

Foram abordados os seguintes temas:

**1ª. Comunicação** Recomendações SPR para a A.R. – Ponto da situação e próximos passos, por José Costa da Unidade Local de Saúde do Alto Minho.

**2ª. Comunicação** Grupo de Estudos da (GEAR) da SPR – O papel que teve na A.R. e Planos Futuros – Cátia Duarte – H.U.C. Coimbra

**3ª. Comunicação** A contribuição da Acta Reumatológica Portuguesa (ARP) para o conhecimento da A.R. – Elsa Sousa – Hospital Santa Maria

O comentário final sobre os temas desta Mesa foi apreciado por **Jaime Branco**, Director do Serviço de Reumatologia do Hospital Egas Moniz



## MESA 3

**José Melo Gomes, Margarida Oliveira, José Alberto Pereira da Silva, Lúcia Costa, Ricardo Figueira e Luís Maurício**

Os Moderadores:

**José Alberto Pereira da Silva**, Director do Serviço de Reumatologia do Hospital de Santa Maria

**José António Melo Gomes** – I.P.R.

**1ª. Comunicação** Escola de Ecografia da SPR (ESPER) – A importância da formação na área da detecção da Sinovite inicial e da persistência de Sinovite activa – Margarida Oliveira - Serviço de Reumatologia, Centro Hospitalar da Cova Beira, E.P.E.

**2ª Comunicação** Site SPR – Veículo de educação para doentes e suporte técnico para Reumatologistas na área da AR - Ricardo Figueira – Hospital Nélcio Mendonça – Funchal

**3ª. Comunicação** Plano de Financiamento Científico da SPR – E oportunidades par o estudo da A.R. – Lúcia Costa – Directora do Serviço de Reumatologia do Hospital de S. João - Porto

Comentário final sobre estas comunicações foi analisado por **Luís Maurício**, Reumatologista de Ponta Delgada.



## ENCERRAMENTO DO 1º DIA DAS XV JORNADAS DA A.N.D.A.R.

Foi feito pelo Presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR) – **João Eurico da Fonseca**, Reumatologista do Hospital de Santa Maria e pelo Presidente Eleito, **José Canas da Silva**, Director do Serviço de Reumatologia do Hospital Garcia de Orta





### SESSÃO DE ABERTURA DE DIA 9 DE ABRIL 2015

Abriu a sessão Licínio Poças e Mário Viana Queiroz, falaram sobre o historial da Sociedade Portuguesa de Reumatologia e do seu percurso ao tempo em que foram Presidentes da Sociedade.



### CONFERÊNCIA SOBRE O "SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

"Um direito – Um dever", foi conferencista Manuel Pizarro, ex-Secretário de Estado da Saúde.

## MESA 1

**Maria José Santos, Augusto Faustino, Mário Rodrigues, Rui André e Helena Canhão**

Moderadores:

**Mário Rodrigues** Reumatologista - Hospital do Funchal

**Rui André** Reumatologista - Hospital Beatriz Angelo – Loures.

**1ª. Comunicação** - Reuma.pt - O papel que teve na A.R. e a importância de continuarmos a melhorar a qualidade do registo - Maria José Santos - Hospital Garcia de Orta

**2ª. Comunicação** - Epireuma.pt - Novos dados sobre a A.R. - Helena Canhão - Hospital Santa Maria

O comentário final sobre estas comunicações, coube a **Augusto Faustino** – I.P.R. :



**Augusto Faustino**

O Reuma.pt significa o culminar de um processo que começou com uma Base de dados de registo de doentes com AR a efectuar terapêuticas biotecnológicas, iniciado em 2006. Com ele, uma especialidade, a Reumatologia, assumia a necessidade de se controlar e registar dados que permitissem afirmar que os doentes a efectuar estas terapêuticas fossem aqueles

que delas realmente careciam (que tinham de facto indicação para tal), que apresentavam dados de melhoria com as mesmas (eficácia), e que o faziam em segurança, sem surgirem eventos secundários relevantes.

Com este registo a Reumatologia deu um exemplo de consistência técnica e científica, que se tem vindo a generalizar para a maioria dos seus Centros de prescrição, garantindo assim a Tutela que os custos destas terapêuticas serão efectivos, pois utilizados nos doentes que delas mais beneficiam, com vantagens globais reconhecidas e documentadas.

Pena que todas as tentativas historicamente feitas no sentido de se alargar este procedimento a todas as especialidades prescritoras de terapêuticas biotecnológicas desde sempre tenham falhado, por uma razão ou outra, impedindo assim a implementação global de uma prática clínica que iria decisivamente racionalizar



e moralizar a sua utilização.

Epireuma.pt

As doenças reumáticas são reconhecidas em todo o mundo como as doenças crónicas mais prevalentes do adulto e como aquelas que mais impacto global (morbilidade e custos socioeconómicos) apresentam.

Em Portugal, porém, existia uma marcada carência de dados epidemiológicos nacionais, transversais, nacionais e de qualidade, que permitissem sublinhar esta realidade. Com a realização do Epireuma.pt fica dado mais um passo fundamental no sentido de demonstrar à sociedade e às autoridades de Saúde a real prevalência e relevância das doenças reumáticas, consubstanciando a argumentação e justificação real da necessidade das políticas que levem a uma implementação de uma assistência reumatológica nacional, especializada e de qualidade, que permita através da identificação e diagnóstico precoce, e da mais adequada tomada de medidas terapêuticas para cada situação, modificar de forma radical o actual panorama negro do impacto das doenças reumáticas em Portugal.



**Dinah Duarte, João Gonçalves, Sara Cortes, Francisco Ramos, José Pereira da Silva**

## MESA REDONDA

### ABORDAGEM TERAPÊUTICA DA ARTRITE REUMATÓIDE

**Presidente da Mesa** Francisco Ramos

Presidente do C.A. do IPO e Prof. de Economia de Saúde na Escola Nacional de Saúde Pública

**Moderador** João Gonçalves

Licenciado em Ciências Farmacêuticas, Prof. na Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

**Relator** Sara Cortes, Médica Reumatologista

**1ª. Comunicação** - Medicamentos na A.R. Indicações e efeitos adversos - José Pereira Silva - Reumatologista do HUC

**2ª. Comunicação** - Biotecnológicos e Biossimilares - Visão do INFARMED, Dinah Duarte, Directora da Unidade de Avaliação Científica - Divisão de Avaliação de Medicamentos do INFARMED

## MESA REDONDA

### PARA ALÉM DA ARTICULAÇÃO I PARTE



**João Levy Melancia, Vitor Gil, Jaime Branco, Maria do Céu Machado, António Vaz Carneiro e João Madruga**

**Presidente da Mesa** Maria do Céu Machado, Médica Especialista em Pediatria, Professora Associada de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

**Moderador** Jaime Branco, Médico Especialista em Reumatologia, Professor de Reumatologia na Faculdade de Ciências Médicas

**Relator** João Madruga, Médico Reumatologista – Hospital de Torres Novas

**1ª. Comunicação** - Manifestações Cardíacas na Artrite Reumatóide - Vitor Gil - Cardiologista Coordenador da Unidade Cardiovascular do Hospital dos Lusíadas

**2ª. Comunicação** - Aspectos Neurocirúrgicos da Artrite Reumatóide – Cirurgia da Coluna - João Levy Melancia – Neurocirurgião do Hospital da Luz

**3ª. Comunicação** - Medicina Baseada na Evidência – António Vaz Carneiro – Professor da Faculdade de Medicina de Lisboa



## SESSÃO DE ABERTURA DE DIA 10 ABRIL 2015

A sessão de Abertura do dia 10 de Abril, foi iniciada por Anabela Coelho em representação do Director-Geral da Saúde, Arsisete Saraiva, Presidente da ANDAR e João Eurico da Fonseca – Presidente da SPR.

## HOMENAGENS

Como já vem sendo hábito a A.N.D.A.R. por Ocasão do Dia Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide e durante a realização das Jornadas, faz questão de homenagear algumas personalidades, que se distinguem no apoio que dão à ANDAR. Este ano foram homenageados:

- José António Pereira da Silva
- Augusto Faustino



Homenagem a **José António Pereira da Silva**  
Director do Serviço de Reumatologia do HUC



Homenagem a **Augusto Faustino**  
Reumatologista do I.P.R

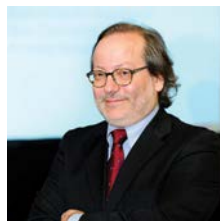
## CONFERÊNCIA AS POLÍTICAS DE SAÚDE NA PERSPECTIVA DO CIDADÃO



**José Miguel Boquinhas**  
Médico Nefrologista  
Conferencista



**Ricardo Baptista Leite**  
Médico e Deputado  
Presidente de Mesa



**Augusto Faustino**  
Médico Reumatologista  
Relator



**Walter Castelão, Vera Las, Cândida Monteiro, José Canas da Silva, José Gomes Pereira e António Vilar**

## MESA REDONDA

### "PARA ALÉM DA ARTICULAÇÃO" II PARTE

**Presidente da Mesa** José Canas da Silva  
Reumatologista, Director do Serviço de Reumatologia do Hospital Garcia de Orta

**Moderadora** Cândida Monteiro  
Médica Fisiatra – I.P.R.

**Relator** Walter Castelão  
Médico Reumatologista – Hospital Egas Moniz

**1ª. Comunicação** Motivação do Doente à Terapêutica – António Vilar

**2ª. Comunicação** Prática do exercício – José Gomes Pereira

**3ª. Comunicação** Hidroginástica e Termalismo – Vera Las

## RESUMO DA MESA REDONDA

### "PARA ALÉM DA ARTICULAÇÃO" II PARTE



**Walter Castelão**

A Mesa foi presidida pelo Sr. Dr. José Canas da Silva, moderada pela Sr.ª Dr.ª Cândida Monteiro e relatada pelo Sr. Dr. Walter Castelão.

A primeira sessão foi apresentada pelo Dr. António Vilar, que abordou o tema da motivação do doente à terapêutica. Durante a

apresentação foi exposta a possibilidade de participação directa institucional tendo posteriormente sido abordado o tema da relação médico doente. Foi realçado a necessidade de obter a concordância e adesão do doente à terapêutica proposta, devendo ser preferida uma decisão partilhada. O Dr. António Vilar comentou a necessidade de uma correcta comunicação médico doente, bem como a importância da percepção das expectativas, convicções e receios do doente, de forma a otimizar a comunicação e os resultados terapêuticos. Foi ainda salientada a necessidade de uma correcta informação da terapêutica, realista e com abordagem não só dos efeitos adversos, mas também das vantagens da sua administração. A apresentação finalizou com a temática da necessidade de colocar o doente no centro do sistema

A segunda sessão foi apresentada pelo Sr. Professor Doutor José Gomes Pereira e versou o tema da prática de exercício. Foi referido a existência de benefício inerente à prática da actividade física em todas as doenças crónicas, sendo no entanto realçada a necessidade de um correcto ajuste da mesma à patologia individual e de um planeamento correcto. Foi ainda referido a prudência em evitar a actividade física durante a fase inflamatória da doença, sendo que esta está aconselhada, de forma adaptada à patologia e suas manifestações, na fase

subaguda. Foi salientada a vantagem da prática do exercício de forma intermitente, dirigido à correcção da amplitude articular (sem uso de velocidade angular excessiva). Foi abordada a possibilidade do uso de ergómetros, sendo de evitar máquinas que envolvam vibrações ou um grande impacto articular, e referido a vantagem do uso de dispositivos com carga ajustável em vez de pesos livres. Por último foi discutida a forma como deve ser prescrito o exercício físico (com necessidade de considerar a protecção articular no que respeita ao impacto e do aumento gradual do treino muscular). O uso de calçado e piso correto e a importância da adaptação da intensidade e da frequência do exercício ao doente (de forma individual) foi também referido.

A terceira e última sessão foi apresentada pela Sr.ª Dr.ª Vera Las e teve como tema a hidroginástica, hidroterapia e termalismo. Foi feita uma abordagem geral inicial sobre as manifestações clínicas e laboratoriais da Artrite Reumatóide, tendo sido apresentadas as terapêuticas farmacológicas disponíveis. Posteriormente, dentro do tema da terapêutica não farmacológica foi apresentado o termalismo, nomeadamente as indicações e contra-indicações da crenoterapia, tendo sido salientada a necessidade de evitar na fase aguda da doença e as suas vantagens na fase quiescente. Os benefícios das águas termais foram expostos pelos seus efeitos mecânicos (vantagem do treino muscular e da mobilização articular), efeitos térmicos (vantagem na analgesia, relaxamento muscular e melhoria da mobilidade articular) e efeitos químicos (variável consoante a água termal administrada). Foi ainda referida a vantagem do "ambiente termal" com as propriedades de repouso e relaxamento inerente à permanência em estâncias termais. Para finalizar foi ainda apresentada a evidência científica actual no que respeita ao benefício do termalismo na Artrite Reumatóide.

## RESUMO DA MESA REDONDA

### "PARA ALÉM DA ARTICULAÇÃO" I PARTE

A MESA REDONDA "PARA ALÉM DA ARTICULAÇÃO" DAS XV JORNADAS DA A.N.D.A.R. INTRODUZIU TEMAS DIVERSOS E ABRANGENTES, MAS FUNDAMENTAIS PARA O BEM-ESTAR DOS DOENTES COM ARTRITE REUMATÓIDE

O Prof. Doutor Vítor Gil, Cardiologista, Coordenador da Unidade Cardiovascular do Hospital dos Lusíadas, focou-se no envolvimento cardíaco na Artrite Reumatóide. Após uma breve revisão anatômica, explicou como a pericardite é mais frequente



**João Madruga**

na fase activa da doença, especialmente se associada a outras manifestações extra-articulares. O derrame pericárdico pode estar presente em até 30% dos doentes. A miocardite granulomatosa é a forma de inflamação do miocárdio mais frequente na Artrite Reumatóide, ao invés da miocardite intersticial, mais frequente no Lúpus Eritematoso Sistémico. A miocardiopatia isquémica também é relativamente comum, e apesar de menos frequentes, foram lembradas a miocardiopatia secundária à toma de hidroxicloroquina e de anti-inflamatórios não-esteróides. Em fases avançadas da doença, pode ocorrer miocardiopatia restritiva devido a amiloidose secundária. Não obstante, como na população geral, é o envolvimento coronário o principal responsável pela morbidade cardíaca nos doentes com Artrite Reumatóide. Além dos factores de risco tradicionais (tabagismo, obesidade, dislipidémia, hipertensão arterial, sedentarismo, etc.), a actividade da doença e a toma de anti-inflamatórios não esteróides traduzem aumento do risco cardiovascular nos doentes com Artrite Reumatóide. Por outro lado, a toma de metotrexato e de fármacos anti-TNF está associada à redução desse mesmo risco. O Prof. Vítor Gil deixou como conselhos a evicção tabágica, o controle adequado da hipertensão arterial e dislipidémia, a prática de exercício físico e de uma alimentação saudável. Deixou especial advertência para o facto da Artrite Reumatóide ter um risco cardiovascular 1,5 a 2 vezes superior ao da população geral, equiparável à Diabetes Mellitus.

O Dr. João Levy Melancia, Neurocirurgião do Centro Hospitalar de Lisboa Norte, abordou a relação da Neurocirurgia com a Artrite Reumatóide. Após uma breve revisão da anatomia da coluna vertebral, foi dado especial relevância à coluna cervical. Na coluna cervical alta (C1-C2) as manifestações da Artrite Reumatóide são mais típicas e com especial gravidade. A dor, radiculopatia e mielopatia (que traduzem compromisso neurológico) podem estar associadas a instabilidade/subluxação de C1-C2 ou da articulação occipital-C1. A ressonância magnética nuclear é importante para a visualização do ligamento transversal, que é habitualmente acometido e quase patognomónico do envolvimento cervical na Artrite Reumatóide. Sendo um local onde a sinovite se manifesta, com destruição articular por vezes

muito importante, foram explicadas as indicações cirúrgicas: dor intratável, mielopatia ou instabilidade. Neste contexto, foi explicada a classificação de Ranawat da mielopatia espondilótica cervical. Por fim, o Dr. Levy Melancia reiterou a dificuldade cirúrgica destes casos, sendo um desafio específico da Artrite Reumatóide.

Coube ao Prof. Doutor António Vaz Carneiro, Nefrologista, Director do Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, preleccionar sobre o Medicina Baseada na Evidência na Artrite Reumatóide. A relação entre a toma de vitaminas e a publicidade foi abordada, assim como resultados relativos a uma meta-análise sobre a toma de anti-oxidantes. A iliteracia em Saúde foi destacada como um problema de Saúde Pública, e como um exemplo da necessidade da Medicina Baseada na Evidência. O Prof. Vaz Carneiro fez uma curta resenha histórica sobre a Medicina medieval quando comparada com a Medicina do século XXI, relembrando que existem também mitos médicos modernos. Foi referido o estudo SARAH, que demonstrou eficácia da fisioterapia das mãos no alívio algíco na Artrite Reumatóide. Em conclusão, a Ciência deverá orientar o tratamento na Artrite Reumatóide, para uma melhor qualidade de vida dos doentes.

O Prof. Doutor Jaime Branco, Reumatologista e Director do Serviço de Reumatologia do Hospital Egas Moniz, e a Prof. Doutora Maria do Céu Machado, Pediatra e Professora de Pediatria na Faculdade de Medicina de Lisboa, moderaram a mesa e colocaram comentários e questões aos oradores, contribuindo para uma discussão científica interessante. Esta Mesa Redonda abrangeu tópicos bastante diversificados, que envolvem diferentes dimensões da vivência do doente com Artrite Reumatóide. O envolvimento da plateia, constituída maioritariamente por doentes, mas também por profissionais de Saúde, foi notório. Como temas multidisciplinares, afectam a prática clínica de várias especialidades médicas e cirúrgicas, e claro, o quotidiano dos doentes, que são verdadeiramente o centro da acção e debate médico.

"A ANDAR é uma Associação de doentes que se destaca pela estrutura resiliente e foco na defesa da qualidade de vida dos seus doentes."

### Vitor Virginia

Director Geral da MSD



#### Como vê a responsabilidade social da MSD?

Para a MSD, a responsabilidade social corporativa é um compromisso diário que nos permite enfrentar os grandes desafios do mundo na área da saúde, através da descoberta dos melhores caminhos para marcar a diferença em tudo o que fazemos.

Assumimos responsabilidade não só para com os nossos doentes, parceiros e colaboradores, mas também para com a Sociedade em que nos inserimos e as Comunidades que servimos em todo o mundo.

Em Portugal, a MSD tem procurado promover a literacia em saúde, contribuindo para uma melhoria das condições de saúde e demonstrando que os cuidados de saúde vão muito para além da toma de medicamentos.

O nosso objectivo é mantermo-nos em sintonia com a evolução das exigências do mundo, de forma competitiva, ética e inovadora, sempre comprometidos com a ideia de que a boa cidadania faz sentido em todos os negócios.

#### Diga o que pensa do trabalho desenvolvido pela A.N.D.A.R. no apoio directo ao doente; – nas acções de informação e divulgação da doença; - na realização das Jornadas Médicas; na realização de colóquios científicos;

A ANDAR é uma associação de doentes que consideramos como referência para o sector. A ANDAR conta com uma intervenção socialmente responsável, mostrando constantemente uma postura sólida, coerente e justa que apoia e promove os direitos dos doentes com Artrite Reumatóide.

Desde o apoio direto aos doentes, onde sublinhamos a informação pertinente e de qualidade que é facultada pela ANDAR, passando

pelos importantes iniciativas que alertam a Sociedade Civil para o problema e as dificuldades vividas pelos doentes com Artrite Reumatóide

#### Como pode a MSD ajudar a A.N.D.A.R. no apoio médico social ?

A MSD tem uma longa história enquanto parceira na promoção da saúde e na contribuição para a sustentabilidade do sistema de saúde. Nesse sentido, a MSD tem desenvolvido trabalho e parcerias com diversas entidades públicas e privadas no sector da saúde, no âmbito de múltiplos programas, soluções e serviços, procurando sempre contribuir para minimizar os impactos económicos e sociais de importantes doenças. Nessa medida, a MSD pretende ser sempre um parceiro da ANDAR no domínio dos projectos que impactam os doentes portugueses e em particular os que sofrem de Artrite Reumatóide.



## MESA REDONDA

### DIREITOS E DEVERES DO UTENTE

**Presidente da Mesa** Augusto Faustino – reumatologista, IPR.

**Moderadora** Catarina Marcelino – deputada da comissão de saúde do Partido Socialista.

**Relatora** Ana Maria Rodrigues – reumatologista – Directora do serviço de reumatologia do Hospital do Divino Espírito Santo – Angra do Heroísmo.

**1ª. Comunicação** – Seguro para o doente com A.R., Maria Manuel Rodrigues, jurista da Lusitana Vida.

**2ª. Comunicação** – Emprego Protegido, Flexibilidade Laboral, atestados de Incapacidades e Reforma – Isabel Pires, jurista da Direcção-Geral de Saúde.

**3ª. Comunicação** – Gabinete do Utente e Reclamações – Ana Paula Cabral, jurista, directora do departamento de apoio ao utente da entidade reguladora da saúde.

**4ª. Comunicação** – Acessibilidades. O acesso à consulta de medicina geral e familiar. A referenciação à reumatologia – que problemas? – Ana Dantas, médica de medicina geral e familiar na USF – Alcabideche.



**Ana Paula Cabral, Maria Manuela Rodrigues, Catarina Marcelino, Augusto Faustino, Ana Maria Rodrigues, Isabel Pires e Ana Dantas**

## O NOSSO STAFF



## ANÁLISES CLÍNICAS



**Germano de Sousa**  
Tel- 213 561 066  
Lisboa

## PISCINAS . TRATAMENTOS HIDROTERAPIA



**Odivelas**  
Rua Guilherme Gomes  
Fernandes  
Quinta da Memória  
Tel. 219 320 000

**Thalasso**  
Tel. 262 560 450  
Av. Manuel Remígio  
Ed. Barra Nazaré

## OUTROS SERVIÇOS



**Ana Oliveira Podologista**  
Clínica do Campo Grande  
Lisboa  
Tel. 210 405 500

**Hospital da Luz**  
Centro Clínico da Amadora  
Tel. 211 209 900

**Psicologia em Lisboa**  
Dr<sup>a</sup>. Anabela Cid  
Tel. 217 958 312

**GrandOptical Portugal, SA**  
(Multiópticas)

**GrandVision Portugal, Lda**  
Tel. 213 234 500  
Lisboa

**Excelente Visão-Centro**  
Avançado de Óptica  
Tel – 210 999 943  
Alvalade - Lisboa

## ESTABELICIMENTOS DE SAÚDE



**Hospital Stº Louis**  
Sede-Rua Luz  
Soriano,182  
Tel. 213216550  
Lisboa

### Especialidades

Angiologia  
Cardiologia  
Cirurgia Cardio-Torácica  
Cirurgia Geral  
Cirurgia Geral-C.Obesidade  
Cirurgia Plástica e  
Reconstrutiva  
Dermo-Venerologia  
Endocrinologia-Nutrição  
Gastroenterologia  
Ginecologia-Obstetrícia  
Medicina Interna  
Neurocirurgia  
Neurologia  
Oftalmologia  
Ortopedia  
Otorrinolaringologia  
Pediatria  
Psicologia  
Reumatologia  
Urologia

**Hospital Stº Louis**  
Clínica Campo Grande, 54-A  
Tel. 210450500  
Lisboa

### Especialidades

Alergologia  
Cirurgia Geral  
Cirurgia Geral-Obesidade  
Cirurgia-Cardio-Torácica  
Dermo-Venerologia  
Endocrinologia-Nutrição  
Ginecologia  
Med.Geral e Familiar  
Medicina Interna  
Neurocirurgia  
Neurologia  
Ortopedia  
Otorrinolaringologia  
Pediatria  
Pneumologia  
Psicologia  
Radiologia  
Reumatologia  
Urologia

**\*NOTA**  
**O Protocolo com este Hospital,**  
**foi feito com todas as valências**  
**Internamentos, Cirurgias,**  
**Consultas e Tratamentos.**

## TRATAMENTOS TERMAIS



**Termas de Alcufache**  
Alcufache

Hotel Monte Rio  
S. Pedro do Sul

**Termas Caldas da Felgueira**  
Grande Hotel das  
Caldas da Felgueira  
Caldas da Felgueira

Hotel Montemuro  
Castro Daire

**Termas de Cró**  
Rapoula do Cró

Palace Hotel & SPA Termas  
São Miguel  
Fornos de Algodres

**Termas do Estoril**  
Estoril

Palace Hotel & SPA Termas  
São Tiago  
Penamacor

**Termas de Longroiva**  
Longroiva

Palace Hotel & SPA  
Pinheiro-Penafiel

**Termas de Monção**  
Hotel Bienestar  
Monção

**Termas do Vimeiro**  
Hotel Golf Mar  
Hotel das Termas  
Vimeiro

**Termas de Monfortinho**  
Hotel Astória  
Hotel Fonte Santa  
Monfortinho

**Hospital Termal  
Caldas da Rainha**  
Caldas da Rainha

**Termas de Monte Real**  
Palace Hotel Monte Real  
Leiria

**Termas de Sangemil**  
Sangemil

**Termas de São Jorge**  
Stª Maria da Feira

**Termas de São Pedro do Sul**  
Hotel do Parque  
São Pedro do Sul

**Termas São Vicente**  
Hotel Monte Rio Aguieira  
Almaça

## FARMÁCIAS



**Farmácia Aliança**  
Tel. 222 073 500  
Porto

**Pharmácia Scalabis**  
Tel. 243. 357 521  
Santarém

**Farmácia Batista**  
Tel. 243 329 244  
Santarém

**Parafarmácia**  
Terra Verde Saúde  
Tel. 220 825 132  
Paços de Brandão

**Farmácia Costa Cabral**  
Tel. 225 020 780  
Porto

**Farmácia Couto**  
Tel. 223 743 841  
Vila N. Gaia

**Farmácia Pinto Leal**  
Tel. 217 111 072  
Massamá

**Farmácia Pombalina**  
Tel. 281 543 064  
Vila Real Stº António

**Farmácia Salutar**  
Tel. 213 533 411  
Lisboa

**Farmácia Santos Monteiro**  
Tel. 265 809 160  
Vendas Novas

**Farmácia Sousa**  
Tel. 217 780 027  
Lisboa

**Farmácia União**  
Tel. 217 111 072  
Lisboa

**Farmácia Varela**  
Tel. 263 852 411  
Carregado

✓ PARA BENEFICIAR DE PROCOLOS, SÓ COM AS QUOTAS EM DIA

✓ PARA UTILIZAÇÃO DAS TERMAS DEVE SOLICITAR SEMPRE UM MÊS ANTES DECLARAÇÃO PASSADA PELA A.N.D.A.R. E TER QUOTAS EM DIA.

✓ LEVE SEMPRE CONSIGO O CARTÃO DA A.N.D.A.R., NA FALTA DESTE, LEVE O ÚLTIMO RECIBO DAS QUOTAS EM DIA



## TESTEMUNHO DE UM ASSOCIADO

Gostaria de a felicitar pelas XV jornadas e pelo 20º Aniversário da ANDAR. Como associado sinto um enorme orgulho pelo excelente trabalho que vêm desenvolvendo em prol de todos nós.

O seu entusiasmo e alegria enchem o nosso coração....."

Receba o testemunho da minha gratidão.

Com amizade,

*Francisco Ferreira*



## TEXTO ELOGIOSO MAS BONITO POR VIR DA "ALMA"

Boa noite Dr.

É com grande alegria que lhe envio este mail.

Fui hoje fazer o exame - ecografia e ecodoppler sinovial, com o Dr. que validou a sua possibilidade - Artrite em remissão?

E a resposta foi sim!

Amanhã irei passar no seu consultório para deixar o envelope com a resposta médica a si dirigida, mas hoje não podia deixar passar este dia, sem lhe dedicar as minhas palavras de apreço pelo seu profissionalismo, humanidade, generosidade no trato, segurança no diagnóstico e um acompanhamento eficaz.

Por tudo isto, o meu muito obrigada - devolveu-me qualidade de vida!

Certamente terá feito a diferença na vida de vários dos seus doentes/pacientes e acredito, estas não serão as primeiras, nem as últimas palavras de agradecimento que irá receber. Mas, garantidamente, as minhas são do fundo do meu coração - muito obrigada por ter tratado de mim! Os meus filhos agradecem e os pais também :)

Quando cheguei a si estava desesperada, sem alento e, cansada de tantos cenários hipotéticos que só me levavam ao desespero e à "bolsa cor de rosa com florinhas" que me passou a fazer companhia. Era nessa bolsa que dividia o meu dia, com diferentes medicamentos, para diferentes sintomas, em diferentes horas do dia.

O verão de 2012 foi o mais triste da minha vida...

Recordo quando tive de cortar o cabelo porque não conseguia fazer a minha higiene diária e/ou quando necessitava de ajuda para colocar a minha roupa interior.

Sinto uma tristeza enorme quando me revejo na praia com as mãos em forma de concha, sem conseguir colocar protector solar aos meus filhos e depender de 3ºs para o fazer. Fico com os olhos em lágrimas quando revejo o sofrimento que era para mim dar um aperto de mão a um cliente, escrever no computador ou mudar as fraldas da minha filha mais nova.

Mas foi a fé que me fez andar de saltos altos e arranjar-me todas as manhãs para ir trabalhar e fazer 4mil km por mês.

Também foi ela que me fez rir de mim própria, quando parecia que só tinha reuniões em empresas onde precisava de subir escadas e os meus joelhos, tornozelos e pés "não aguentavam".

E, foi ela também, que me fez "encontrá-lo" ( cá por casa o Dr..... tem um petit nom " anjo da guarda"); porque foi isso que representou o seu acompanhamento como médico para mim e para a minha família.

Sem dúvida, fez toda a diferença na minha vida.

Um muito obrigada pela sua experiencia e pelo seu profissionalismo.

**Saúde Prime**  
(Future Healthcare)  
Tel - 213 173 900  
Av. da República, 50-1º  
Lisboa

**Vitaclinic**  
Clinica e Reabilitação  
Multidisciplinar  
Tel. 226 094 201  
Rua do Campo Alegre, 1236  
Porto

**Integral Med**  
Tel. 220 823 771  
Av. do Matoso  
Paços de Brandão

**Clinidor**  
Drª Elsa Soares  
Tel. 256 392 862  
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro,  
57-r/c – Dtº  
Santa Maria da Feira

## LAZER



**Fundação Inatel**  
Tel. 210 027 000  
Lisboa

**Viagens Ok Travel**  
Telm. 916 631 446  
Almada

## AJUDAS TÉCNICAS PRODUTOS ORTOPEDIA E REABILITAÇÃO



**Loja das Ajudas**  
Tel. 213 878 666  
Lisboa  
Tel. 244 802 010  
Leiria

**Ortopedia Alvalade Caress**  
Tel. 218 078 615  
Av. do Brasil  
Lisboa

**Medi**  
Lisboa  
*Apenas através da A.N.D.A.R*

**Ergometrica**  
Alvalade  
Lisboa

## OUTROS PROTOCOLOS



**Nestlé**  
Alimentação  
Entérica

**Melos**  
Tradições Funerárias  
Tel. 219 136 432  
Telm. 915 933 744  
Cacém - Lisboa

**Universidade Lusofona**  
Tel- 217 515 500  
Lisboa

✓ AJUDE A MANTER  
ESTE BOLETIM,  
PAGANDO AS  
SUAS QUOTAS.  
OBRIGADO

## BACALHAU ÀS POSTAS RECHEADAS COM QUEIJO

BOM PROVEITO!



Bacalhau às postas recheadas com queijo, assado no forno coberto com uma cebolada e ladeado de cebolinhas, castanhas e maçãs. É acompanhado de grelos cozidos e salteados em azeite e alhos.

### Como fazer Requite de Bacalhau

1. Descasque os alhos e a cebola e pique-os. Descasque as cebolinhas. Descasque as maçãs e deixe-as inteiras e descaroçadas. Escolha os brócolos e lave-os.
2. Corte o queijo em 4 fatias. Abra as postas de bacalhau e recheie-as com as fatias de queijo e leve-as ao lume a alourar num pouco de azeite. Retire-as e coloque-as num tabuleiro.
3. Leve a refogar no restante azeite a cebola, o alho, o louro e a pimenta. Coloque este refogado sobre o bacalhau que está no tabuleiro e à volta disponha as cebolinhas, as castanhas descongeladas e as maçãs. Leve ao forno a assar.
4. Entretanto, coza os grelos, salteie-os em azeite e alhos e sirva-os a acompanhar o bacalhau.



### ATUALIZAÇÃO DE DADOS

ATUALIZE A SUA FICHA SEMPRE QUE HAJA ALTERAÇÕES ( EX: MORADA, TELEFONE, EMAIL...)

NOME \_\_\_\_\_  
 MORADA \_\_\_\_\_  
 C. POSTAL \_\_\_\_\_ LOCALIDADE \_\_\_\_\_ TEL/TM. \_\_\_\_\_  
 EMAIL \_\_\_\_\_ PROFISSÃO \_\_\_\_\_ DATA DE NASC. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 (ASSINALE COM X)  DOENTE  NÃO DOENTE ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ NºFISCAL \_\_\_\_\_  
 MÉD. ASSISTENTE \_\_\_\_\_ MÉD. REUMATOLOGISTA \_\_\_\_\_ SIST. DE SAÚDE \_\_\_\_\_  
 DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ ASSINATURA \_\_\_\_\_

\* Envie o boletim totalmente preenchido para a seguinte morada: A.N.D.A.R. - Av do Brasil, 53 - 1700-063 Lisboa T. 217 937 361

# LOJA

**PARA A ANGARIAÇÃO DE FUNDOS DE APOIO, TEMOS NA A.N.D.A.R., AO VOSSO DISPOR, ALGUNS ARTIGOS PARA VENDA.**

T-SHIRT BRANCA €5,00



T-SHIRT PRETA €8,00



PIN ANDAR €2,50

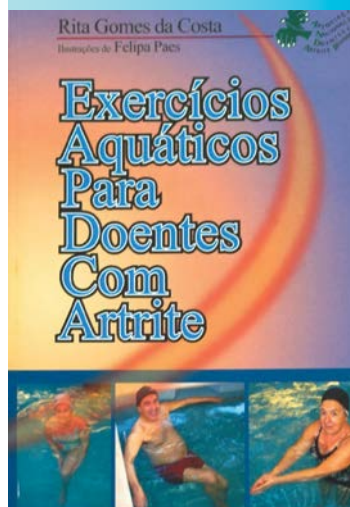


LIVRO €5,00



Artrite Reumatóide  
**Uma experiência de vida**

LIVRO €10,00



Exercícios Aquáticos  
com doentes com Artrite  
**Uma experiência de vida**

LIVRO €5,00



Exercícios Aquáticos  
com doentes com Artrite  
**Uma experiência de vida**



**ANDAR  
20 ANOS**  
Associação Nacional  
dos Doentes com  
Artrite Reumatóide

**A A.N.D.A.R. FOI CRIADA EM 5 DE ABRIL DE 1995  
EM JULHO DE 1996, PELO DESPACHO Nº157/96, A A.N.D.A.R. PASSA A SER  
RECONHECIDA COMO INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL.  
A ANDAR DESTINA-SE A DOENTES COM ARTRITE REUMATÓIDE, SEUS FAMILIARES,  
E A TODOS OS QUE SE IDENTIFIQUEM COM OS OBJECTIVOS DA ASSOCIAÇÃO.**

**VAMOS A.N.D.A.R. JUNTOS!**