

ANDAR



ANDAR

Associação Nacional
dos Doentes com
Artrite Reumatóide

Boletim da Associação Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide

Nº31 ANO XVII JUL 2017

XVII JORNADAS A.N.D.A.R.

5 ABRIL 2017

ENTREVISTA

DIRECTOR GERAL DA LILLY
ANTÓNIO LEÃO

100% COMPARTICIPAÇÃO

**CEDÊNCIA DO TERRENO
PARA CONSTRUIR O NOSSO
CENTRO A.N.D.A.R.**





Nada melhor para começar este Editorial, que não seja a palavra **CONSEGUIMOS**. Conseguimos, finalmente com esta Equipa Ministerial, a comparticipação a 100% dos medicamentos Metotrexato e Leflunomida, para todos os doentes com Artrite Reumatóide.

Depois de sucessivas reuniões, com vários Presidentes do INFARMED, que se arrastaram desde 2008 até ao presente, com promessas de resolução, que nunca aconteceram.

Nunca desistimos de continuar a nossa luta e persistência para a concretização do nosso desejo – a comparticipação destes medicamentos.

Finalmente numa audiência que o Ministro da Saúde, Prof. Doutor Adalberto Campos Fernandes, nos concedeu, podemos colocar as nossas sugestões quanto ao que pretendíamos, apresentámos documentos que puderam comprovar a nossa tese, para a obtenção desta comparticipação.

O Senhor Ministro, aceitou e concordou com a nossa sugestão e **ACONTECEU**.

Sim, aconteceu no dia 5 de Abril, Dia Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide, durante a Sessão de Abertura das XVII Jornadas da A.N.D.A.R., o Secretário de Estado da Saúde, Dr. Manuel Delgado, anunciou publicamente a comparticipação a 100% para os medicamentos Metotrexato e Leflunomida.

Este 5 de Abril de 2017, é o dia que será sempre recordado, como um dia cheio de Vitórias. Primeiro o anúncio da comparticipação dos medicamentos e o segundo pela grande alegria do anúncio do Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Dr. Fernando Medina, da cedência do terreno para a A.N.D.A.R., poder construir um Centro de Acolhimento para Doentes e um Centro de Investigação Clínica, na área das doenças reumáticas, e que vinha a pedir desde 2004.

2017, está a ser, sem dúvida, o Ano da A.N.D.A.R. – foram duas vitórias importantes para os nossos Doentes, que apoiamos e vamos continuar a trabalhar para que a sua qualidade de vida possa melhorar.

Continuamos a contar convosco para continuarmos a A.N.D.A.R. juntos...
Abraço amigo

Órgãos Sociais da A.N.D.A.R.

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

Suplente

Esmeralda Costa

Secretário Geral

António Vilar

Morada ANDAR

Parque de Saúde de Lisboa

Av. do Brasil 53

1700-063 Lisboa

T. 217 937 361

email: andar@andar-reuma.pt

www.andar-reuma.pt

Comissão Executiva

Arsisete Saraiva

Corpo Redactorial

Adriano Neto

António Vilar

Arsisete Saraiva



ÍNDICE

EDITORIAL	3
Mensagem da nossa Presidente Arsisete Saraiva a todos os associados da ANDAR.	
NOTÍCIAS	5
XVII JORNADAS A.N.D.A.R.	9
ENTREVISTA	13
Entrevista ao Director Geral da LILLY	
PROTOCOLOS	17
CORREIO DOS LEITORES	21
LOJA.....	22
RECEITA.....	23



XIX CONGRESSO DA S.P.R. 10 A 13 DE MAIO 2017 NO ALGARVE

Realizou-se de 10 a 13 de Maio de 2017, no Algarve o Congresso da Sociedade Portuguesa de Reumatologia. Aproveitamos para agradecer à SPR, o convite formulado às Associações para estarem presentes.

Como já vem sendo hábito, no Congresso da SPR, a Direcção organiza uma corrida /caminhada para os participantes no congresso.

Ora aqui está o grupo todo que participou nas duas modalidades: a correr e a andar...

A A.N.D.A.R. também participou, nas duas modalidades, e para que fique gravado, aqui vai...

1. Aqui vai a A.N.D.A.R., mas a correr!
2. A cortar a meta..



Dia Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide

Decorreram com extraordinário êxito as Jornadas da A.N.D.A.R. Começa a tornar-se difícil ultrapassar em qualidade e em resultados as nossas Jornadas.

Com efeito sempre com casa cheia, com doentes, Médicos, Enfermeiros e outros técnicos de saúde. Muitos foram os temas, preocupações e perguntas por parte da audiência. Sempre respondidas pelos apresentadores dos temas e pelos moderadores e participantes.

Um êxito foi também a presença de entidades oficiais representadas ao mais alto nível: do Ministério da Saúde a decisores políticos, em geral. Foi assim que registámos a presença do Secretário de Estado da Saúde, Prof^a. Maria do Céu Machado, Presidente do INFARMED, e do Prof. Henrique Luz Rodrigues, ainda em funções no INFARMED, do Vice-Presidente da Comissão Nacional de Ética para as ciências da vida, o Ex-Bastonário e o actual Bastonário da Ordem dos Médicos, bem como o Ex-Bastonário da Ordem dos Farmacêuticos. Marcaram ainda presença o Director-Geral da ADSE, representante da Direcção Geral da Saúde e deputados do Partido Socialista, Partido Social Democrata e Partido Comunista Português.

Foi com grande emoção que assistimos ao discurso do Secretário de Estado da Saúde que anunciou a comparticipação do Metotrexato e da Leflunomida a 100%, notícia que aguardávamos há oito anos, assinada na véspera do Dia Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide, a Portaria 141/2017, garante aos nossos doentes o acesso ao Metotrexato e Leflunomida

É uma grande responsabilidade que procuraremos honrar e fazer por merecer.

Também a presença do Dr. Fernando Medina, Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, nos deu motivo de grande satisfação ao anunciar a entrega de um terreno na zona de Marvila, junto ao futuro Hospital de Todos-os-Santos, para a construção do novo centro de acolhimento para os doentes com Artrite Reumatóide e do Núcleo de Investigação Clínica em Artrite Reumatóide. Grandes e novos desafios se colocam para a Associação que vai continuar a precisar da colaboração de todos para prosseguir com êxito o apoio médico social aos doentes com Artrite Reumatóide.

CIMEIRA - "JUNTOS SOMOS MAIS FORTES CONTRA A ARTRITE"

Decorreu no passado mês de maio em Roma uma reunião que juntou representantes de várias associações de doentes europeias com o objetivo de partilhar experiências e soluções na luta contra a Artrite Reumatóide (AR).

Médicos e doentes de Ligas Nacionais contra as doenças reumáticas, representantes de associações de doentes com AR puderam assim apresentar os resultados nacionais da sua atividade, e as dificuldades que vão experimentando. A troca de experiências foi muito útil pela originalidade de algumas soluções para os problemas dos doentes com AR.

Partilhados os últimos avanços no tratamento, e também os desafios e oportunidades que surgem com os novos fármacos, incluindo os bioequivalentes.

Debatidas também as questões de acesso ao melhor tratamento e problemas de aderência dos doentes à medicação.

Houve ainda oportunidade de salientar os progressos da tomada de poder (empoderamento) dos doentes na discussão e tomadas de decisão nos vários níveis, não só médicos, mas também nas intervenções políticas de decisão das estratégias de assistência, acesso aos reumatologistas, ao melhor tratamento e às comparticipações dos medicamentos e tratamentos.



MINI MARATONA LISBOA

Mais um ano, mais uma corrida, a A.N.D.A.R. não falha "em nada" Com o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa e com um grupo de amigos da AbbVie.

Que grande corrida de bom convívio, amizade e solidariedade.

MÉRTOLO - ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A ARTRITE REUMATÓIDE

Primeira acção do novo Projecto da A.N.D.A.R. Estamos no terreno. Começamos a percorrer locais do interior onde não há Reumatologia. Estamos a levar a nossa mensagem aos recantos mais escondidos do nosso Portugal e, a aceitação foi ótima. Casa cheia. Todos interessados em ouvir e aprender algo sobre a doença. O nosso Reumatologista de serviço neste dia, foi o Dr. Augusto Faustino.



Mas, não foram só doentes e familiares que estiveram connosco. Também estiveram os decisores: Dr. José Robalo - Presidente da ARS Alentejo; Presidente da ULSBA, Dra. Conceição Margalha; Dr. António Matos, Director Médico do Centro de Saúde de Mértola, o Vereador Dr. António Cachopo, Presidente da Assembleia Municipal da Câmara Municipal de Mértola e a Presidente da Junta de Freguesia de Mértola, Fernanda Romba, a quem temos de agradecer publicamente, a cedência do auditório da Junta e todo o carinho, amizade e solidariedade com que nos brindou. Terminámos esta sessão com um lanche que a A.N.D.A.R. ofereceu a todos os participantes



Foi um grande êxito esta primeira acção. Missão cumprida. Ficam as fotos para recordar.

AUDIÊNCIA COM MINISTRO DA SAÚDE

Reunião no Gabinete do Ministro da Saúde, em Dezembro de 2016, com o Senhor Ministro da Saúde, Prof. Doutor Adalberto Campos Fernandes, Presidente do INFARMED, Prof. Doutor Henrique Luz Rodrigues, Dr. José Canas da Silva, Presidente da SPR, Dr. José A. Melo Gomes, Presidente do Colégio de Reumatologia, Prof. Doutor Helder Mota Filipe, Vice-Presidente do INFARMED, Dr. António Vilar o nosso Secretário Geral e Arsisete Saraiva.

Esta foi a reunião decisiva para a comparticipação a 100% dos medicamentos Metotrexato e da Leflunomida, que veio a ser anunciado, depois, nas XVII Jornadas da A.N.D.A.R. pelo Senhor Secretário de Estado da Saúde, Dr. Manuel Delgado.



CONFERÊNCIA ANUAL DO PARE 24 A 26 DE FEVEREIRO 2017 - CASCAIS

Realizou-se pela primeira vez em Portugal, a Conferência Anual do PARE, a Comissão Permanente da EULAR, que reúne representantes de Associações de Doentes, com doença reumática, Nacionais e de toda a Europa. A Delegação Portuguesa.



TOMADA DE POSSE DOS ELEMENTOS DO CONSELHO CONSULTIVO



“Dia 28 de Junho, dia memorável para a nossa A.N.D.A.R. – visita do Secretário de Estado da Saúde, Dr. Manuel Delgado à nossa Associação.

Foi sem dúvida, na história da A.N.D.A.R., um momento único, que iremos recordar sempre.

Esta visita do Secretário de Estado da Saúde serviu para dar posse a alguns membros do Conselho Consultivo da A.N.D.A.R., que não puderam estar presentes em 25 de Outubro 2016, quando da apresentação pública do Conselho Consultivo.

Aqui ficam algumas imagens dos nossos Conselheiros, e a chegada do Senhor SES à A.N.D.A.R., bem como os momentos seguintes no acto da assinatura de posse.

Foi uma honra enorme receber na nossa humilde casa, tão ilustres figuras da vida nacional.

A todos o nosso enorme obrigada e abraço solidário.

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA

O poder das águas é quase ilimitado e há séculos que é utilizado para benefícios na saúde. A hidroterapia é disso exemplo e é indicada para problemas como artroses, artrites, lombalgias, hérnias discais, fibromialgia ou deficiente mobilidade. «A hidroterapia utiliza as propriedades físicas e químicas da água no tratamento de determinadas doenças», explica ao CM o reumatologista **António Vilar**.

De acordo com o especialista, a hidroterapia ou fisioterapia em meio aquático tem um efeito relaxante e tonificante.

«A composição da água tem também propriedades sobre a pele. E a sua ingestão, em algumas doenças, nomeadamente do aparelho digestivo e musculoesquelético, pode ter ações benéficas», acrescenta ainda o reumatologista.

Na água, mesmo quem sofre de problemas ósseos não corre o risco de sofrer lesões. «O efeito da imersão em água reduz o peso do corpo em 25%, facilitando os movimentos lentos, com menos esforço sobretudo sobre os membros inferiores. As pessoas adaptadas ao meio aquático têm menos medo de sofrer uma queda dentro de água», sublinha António Vilar.

A hidroterapia ajuda a melhorar a autonomia funcional, previne quedas e até faz diminuir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e colesterol alto.

Para o especialista, a hidroterapia deve ser evitada em casos de incontinência ou deficiente condição musculoesquelética.



A atividade física em água quente, por exemplo, melhora a circulação sanguínea. Daí a hidroginástica ser tão popular entre a população mais idosa.

Termas recomendadas para obesidade e stress

A atividade dentro de água quente melhora a circulação sanguínea e aumenta os estímulos sensitivos, físicos e mentais. «Funciona como alívio da dor e promove o bem-estar», afirma o reumatologista António Vilar. Os efeitos benéficos da água são quase imediatos no aumento da flexibilidade, força e resistência musculares. O exercício na água pode ainda reduzir o inchaço articular. «Os benefícios terapêuticos da água há anos que atraem cerca de 100 mil portugueses para as termas», refere, a propósito, o médico de família Viriato Horta.

Nas termas, aproveita-se o tempo livre para atividades lúdicas e visitas turísticas locais, sendo, por isso, uma forma de socialização. «A participação em grupo melhora o convívio e evita o isolamento e a depressão», diz António Vilar. Opinião partilhada pelo médico de família Viriato Horta, que destaca ainda que situações de obesidade e stress podem «beneficiar muito das técnicas hidroterapêuticas e crenoterapêuticas, sobretudo se estas se associarem à dieta, ao exercício físico e à psicoterapia».

Fonte: Entrevista ao Dr. António Vilar pelo CM

BRAGANÇA - ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A ARTRITE REUMATÓIDE



Com o apoio da União de Freguesias de Sé, Santa Maria e Meixedo, em Bragança, no dia 8 de Julho a A.N.D.A.R. promoveu mais uma sessão de esclarecimento e sensibilização sobre a Artrite Reumatóide, para doentes e familiares e população em geral.

A parte mais científica da sessão esteve a cargo do Dr. Tiago Meirinhos, Reumatologista, que explicou numa linguagem acessível a todos, o que é a Artrite Reumatóide, sintomas, como deve ser tratada e seguida pela especialidade de Reumatologia. Foram colocadas algumas questões e dúvidas pelos presentes. No fim da sessão foi oferecido um lanche a todos os participantes. Estiveram nesta sessão, além do Presidente da União de Freguesias, a Dra. Silvia Costa, Directora do Centro de Saúde de Santa Maria, Dra. Maria Manuela Santos, Directora Clínica dos Cuidados de Saúde Primários, do Hospital de Bragança, o Secretário da Junta, Enf.º Paulo Hermenegildo e a incansável Vogal da Junta Dra. Cidália Martins.

A todos o nosso Obrigada e um abraço e solidário.

MADRID - EULAR 2017



A A.N.D.A.R. esteve presente no EULAR, que decorreu nos dias 14 a 17 de Junho em Madrid, juntamente com outras Associações congéneres, de toda a EUROPA e filiadas no PARE. Na foto as representantes da ANDAR, Arsise Saraiva e Maria da Luz, e Elsa Frazão da LIGA e da Direcção do PARE.



Nos momentos de pausa, confraternizamos com amigos



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

**PAGUE AS SUAS QUOTAS ATRAVÉS DE TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
IBAN PT 50 0010 0000 462696300015 1**



HOMENAGEM A JOSÉ MANUEL SILVA EX-BASTONÁRIO DA ORDEM DOS MÉDICOS

Pela primeira vez uma Associação de Doentes, neste caso a A.N.D.A.R., homenageou um Bastonário da Ordem dos Médicos e fê-lo plenamente consciente do acto que estava a praticar. O Prof. Doutor José Manuel Silva, que durante o seu mandato como Bastonário, esteve sempre ao lado dos Doentes, que sempre nos recebeu, ouviu as nossas reclamações e nos ajudou sempre na defesa dos doentes, que muitas vezes foram prejudicados por algumas Administrações Hospitalares (felizmente poucas) no acesso aos tratamentos inovadores. Portanto para o «nosso Zé Manel» como gosta de ser tratado, a nossa homenagem e o nosso grande abraço



NOVO SÓCIO BENEMÉRITO

Todos os anos a A.N.D.A.R. elege um sócio Benemérito, este ano, coube ao Laboratório Lilly Portugal, pelo contributo oferecido à A.N.D.A.R., para realização de projectos que possam ajudar os nossos doentes.
OBRIGADA Lilly



COMPARTICIPAÇÃO 100%

Este é o momento em que o Secretário de Estado da Saúde - Dr. Manuel Delgado está a anunciar a comparticipação a 100% dos medicamentos METOTREXATO e LEFLUNOMIDA, medicamentos muito importantes para o tratamento da Artrite Reumatóide. Foi uma vitória para todos os doentes e também para os Reumatologistas, que vão ter oportunidade de tratar mais doentes gastando menos ao SNS.



PAGUE AS SUAS
QUOTAS ATRAVÉS DE
TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
**IBAN PT 50 0010 0000
462696300015 1**



MAIS UMA VITÓRIA

Depois de vários anos de reuniões com os diversos Presidentes da Câmara, chegou finalmente a notícia mais esperada

O Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Dr. Fernando Medina, no seu discurso na Sessão de Abertura das XVII Jornadas da A.N.D.A.R., perante uma plateia enorme e muito ansiosa pela informação que era esperada há muitos anos, anuncia publicamente a cedência do terreno para a construção do Centro de Acolhimento para os Doentes e para o Centro de Investigação Clínica na área da Artrite Reumatóide. O terreno situa-se em Marvila, junto ao novo Hospital que vai ser construído, e tem uma área de 4700 m².

Foi realmente um grande dia, este da realização das XVII Jornadas e que ficará para a História.

RELATÓRIO DA MESA REDONDA “OS NOVOS VELHOS MEDICAMENTOS MODIFICADORES DA ARTRITE REUMATÓIDE”



A mesa redonda foi presidida pelo Srs. Drs. Augusto Faustino e João Ramos e teve como moderador o Sr. Dr. José António Melo Gomes e como relator o Sr. Dr. Walter Castelão. Consistiu num total de 4 sessões:

A primeira sessão, apresentada pela Sr.ª Prof. Ana Filipa Mourão, teve como tema “O Metotrexato” e iniciou-se por uma breve descrição histórica do uso e do mecanismo de acção do fármaco, tendo sido salientado que este continua a ser o mais usado no tratamento da Artrite Reumatóide bem como noutras doenças do foro reumático. Foi salientada, ao contrário da formulação parentérica, a reduzida biodisponibilidade da formulação oral, o que pode levar a melhores resultados em casos de necessidade de administração de doses maiores ou de ineficácia com a formulação oral.

Foram ainda desmistificados os efeitos adversos constantes na bula, tendo sido referido que a maioria dos efeitos é rara e muitas vezes dose-dependente, tendo-se aconselhado o uso concomitante de ácido fólico e a toma semanal repartida no próprio dia da medicação oral.

Foram ainda discutidas algumas contra-indicações, nomeadamente a necessidade de evitar a gravidez durante e até 3 meses após o uso do medicamento, a precaução com as infeções (necessidade da vacinação) e a moderação do consumo de álcool.

A segunda sessão foi apresentada pelo Sr. Dr. Miguel Bernardes e versou sobre “A Leflunomida”. Durante a sessão foram descritos o mecanismo de acção e os diversos estudos que confirmam a eficácia do fármaco. No que respeita aos efeitos colaterais foram salientados os gastrointestinais, hepáticos a hipertensão arterial e foi abordada a necessidade absoluta de evitar o fármaco durante a gravidez ou aleitamento e a necessidade de cautela nas situações de fibrose pulmonar ou de insuficiência renal. Foi ainda descrito o benefício de associar o fármaco ao metotrexato e aos fármacos biológicos bem como a necessidade de ter em conta a variabilidade genética individual que pode interferir com a resposta ao fármaco, e que pode levar á necessidade do ajuste da dose.

A terceira sessão, apresentada pela Sr.ª Dr.ª Claudia Miguel, foi sobre “A Salazopirina”, tendo sido revelada a farmacocinética da sulfasalazina, que necessita da clivagem bacteriana no intestino em mesasalazina e sulfapiridina para possibilitar os efeitos sistémicos. Foram abordadas as interações medicamentosas, como com antibióticos (interferem com a absorção por interferirem com a flora bacteriana), o ferro, o ácido fólico e a azatioprina (que pode causar mielossupressão). Foram apresentados os mecanismos de acção e as várias indicações deste medicamento e salientada a necessidade de aumento posológico gradual com vigilância regular do hemograma e provas de função hepáticas.

Foram ainda apresentados os diversos efeitos adversos (gastrointestinais, hematológicos, cutâneos, interferência reversível com a fertilidade) e salientado que o fármaco é considerado seguro durante a gravidez e aleitamento. Por fim foram apresentados os estudos que demonstram a eficácia do medicamento.

A quarta e ultima sessão teve como tema “Antipalúdicos” e foi apresentada pela Sr.ª Dr.ª Raquel Campanilho Marques. Foi apresentada uma breve história do surgimento dos antipalúdicos e descritos os que são mais usados pelo seu efeito imunomodulador e anti-inflamatório- a hidroxicloroquina (menos tóxica) e a resoquina.

Foi salientado que estes fármacos são usados em múltiplas doenças do foro reumatológico mas que na artrite reumatóide têm apenas eficácia clínica e não estrutural.

No que respeita à toxicidade foi referida a boa tolerância geral destes fármacos, embora possam ocorrer diversas reacções cutâneas, gastrointestinais, neurológicas, musculares e hematológicas. Foi ainda referido a necessidade de não exceder a dose recomendada e da vigilância oftalmológica obrigatória pela possibilidade de depósitos maculares. Neste contexto foram apresentados os factores de risco (doses altas, toma por mais de 5 anos, insuficiência renal, uso concomitante de tamoxifeno, doença retiniana prévia, idade avançada, doença hepática e predisposição genética) e salientada a necessidade de suspender a medicação se ocorrerem sinais de alarme, antes que os danos se tornem irreversíveis.

Foi ainda apresentado que estes fármacos são considerados seguros durante a gravidez e aleitamento e descritas as possíveis interações medicamentosas (ex: fármacos hipoglicemiantes, digoxina).

Walter Castelão

RESUMO DOS TEMAS DEBATIDOS NA MESA REDONDA "DOENTES, DIREITOS, DEVERES E RECLAMAÇÕES"



O objetivo desta mesa redonda foi o debate acerca dos direitos, deveres e reclamações dos doentes, em particular do doente reumático, bem como a melhor forma de comunicação do doente com as diversas instituições oficiais, de forma a expor as suas dúvidas/reclamações.

Ao contrário do formato de mesa habitual, nesta não houve lugar a comunicações orais, e o formato de interação entre o público e a mesa foi através de pergunta/resposta, sempre que possível com recurso a situações reais. As perguntas foram respondidas de forma alternada pelos vários participantes na mesa, cada um expondo o seu ponto de vista e experiência.

O Dr. João Dias, Reumatologista do Centro Hospitalar do Médio Tejo, moderou a mesa e colocou comentários e questões aos restantes participantes na mesa, contribuindo para uma discussão profícua e focada nos pontos-chave. O envolvimento da plateia, maioritariamente

doentes, foi notório e enriquecedor, contribuindo para uma discussão ainda mais interessante e clara dos vários temas abordados, de interesse para todos os doentes reumáticos.

Um dos temas abordados foi a melhor forma de os doentes apresentarem reclamações junto das instituições oficiais, nomeadamente junto da Entidade Reguladora da Saúde (ERS). A Dra. Sofia Silva, representante da ERS, explicou como funciona este organismo regulador sempre que recebe uma reclamação, e frisou que todas as reclamações são atendidas e respondidas; referiu que em 2016 foram apresentadas cerca de 69 mil reclamações, sendo que apenas 22 foram de doentes identificados como doentes com Artrite Reumatóide. Explicou ainda que a grande maioria das queixas tem como motivo a falta de condições das instituições de saúde, nomeadamente dificuldade no acesso a pessoas com mobilidade reduzida, algo ainda relativamente frequente no doente reumático. Já o Dr. António Sales (Deputado do Partido Socialista), admitiu que na sua experiência profissional enquanto Médico Ortopedista pôde constatar que o doente reumático não é por norma contestador, e que tem grande capacidade de sacrifício e sofrimento. Enquanto representante do Grupo Parlamentar da Saúde, é de opinião de que os doentes deverão reclamar sempre que justificado, uma vez que é muitas vezes através das reclamações que são efetuados avanços em saúde.

Nesta mesa foi também abordada a participação das associações de doentes no processo de comparticipação dos medicamentos, nomeadamente nos medicamentos inovadores, de fulcral importância nas doenças crónicas como são as doenças reumáticas. A representante do Infarmed destacou o clima de cooperação constante entre este organismo e os doentes, através das várias associações que os representam; referiu ainda que o Infarmed valoriza a participação ativa dos doentes nos processos de aprovação e comparticipação dos medicamentos, e que no futuro esta cooperação será ainda mais forte através da avaliação dos medicamentos no pré e pós-introdução no mercado.

Outro tema abordado foi o medicamento biossimilar. Foi feita uma breve introdução acerca do conceito de medicamento biossimilar, e foi referido por parte do Infarmed, Direção Geral de Saúde e Comissão Nacional de Farmácia e Terapêutica que nesta matéria trabalham em conjunto com Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR), através do position paper que a SPR emitiu sobre o tema. Os oradores reforçaram a ideia de que estes medicamentos apenas são introduzidos no mercado se forem igualmente eficazes e seguros. Foi também referido que é expectável que o número de medicamentos biossimilares venha a aumentar no futuro, permitindo a um cada vez maior número de doentes a utilização de medicamentos biotecnológicos. Por parte do representante da Direção Geral de Saúde foi reiterado o compromisso do aumento de Normas de Orientação Clínica na área da doença reumática, de forma a uniformizar o serviço prestado pelo SNS nas diversas áreas territoriais.

Após uma pergunta da plateia sobre um problema de levantamento de um medicamento biotecnológico prescrito no Sector Privado numa farmácia de um Hospital do SNS, em que o mesmo medicamento terá sido negado, gerou-se um interessante debate nesta matéria, e foi reforçado por parte dos representantes do Grupo Parlamentar de Saúde que todo o cidadão Português tem direito ao SNS, independentemente do seguro de saúde privado que possua, e que portanto nenhum Hospital do SNS pode negar uma prescrição de medicamento Biotecnológico efetuado no Sector Privado, desde que o mesmo cumpra todas as normas legais em vigor. Esta situação em concreto foi apenas resolvida após pronta intervenção da ANDAR, tendo o problema persistido durante 30 dias, com claro prejuízo pessoal para a doente em questão.

Em resumo, esta mesa foi bastante participativa, com várias perguntas por parte da plateia, às quais o painel foi dando resposta através da interação entre os representantes das instituições oficiais presentes. A mensagem chave que deverá sair desta mesa é a de que o doente reumático deve assumir um papel central como veículo promotor de melhoria e mudança progressiva do Serviço Nacional de Saúde e na prestação de cuidados ao doente reumático

Tiago Meirinhos

Destacou a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo dieta adequada e da realização de determinados exames complementares de diagnóstico como forma de evitar mortes por doença envolvendo:

- Cólon – realizar colonoscopia aos 50 anos a todas as pessoas;
- Estômago – fazer a pesquisa e erradicação se positiva do helicobacter pylori; nalgumas situações realizar endoscopia digestiva alta;
- Fígado – evitar ou consumo moderado de álcool; evitar o excesso ponderal, que origina esteatose hepática, com risco aumentado de cirrose; pesquisa e respetivo tratamento da Hepatite C.

A hemorragia digestiva alta é igualmente uma situação grave, que acarreta uma mortalidade de 5 a 8%, sendo que todos os AINEs são potencialmente agressivos, embora uns mais do que outros. As causas mais frequentes são a úlcera péptica, a rotura de varizes e a gastrite erosiva.

De forma a evitar a hemorragia digestiva alta, nos indivíduos acima dos 65 anos, bem como os que estejam a fazer aspirina ou anticoagulantes deve associar-se um inibidor da bomba de prótons.

O Professor Rui Marinho ressaltou ainda outros fatores nefastos para o fígado, para além do consumo de álcool e obesidade já enumerados, o tabagismo, o sexo de risco, fármacos, diabetes e Hepatite C. Em relação ao café está comprovado que faz bem ao fígado, entre outros efeitos benéficos, como evitar a demência, mas não se deve beber mais de 2 por dia.

Para terminar referiu que se deve fazer a pesquisa das Hepatites virais A, B e C e que atualmente quase não se realizam biopsias hepáticas, porque estão a ser substituídas pelo fibroscan, método não invasivo e igualmente bom para avaliar a estrutura hepática.

Graça Sequeira



1. Mesa Redonda
"Doentes, direitos e reclamações"
Tiago Meirinhos, João Madruga, J.A.Pereira da Silva, João Ramos, António Sousa Pereira, Ricardo Baptista Leite, António Sales, Margarida Oliveira, Nadine Ribeiro, Anabela Coelho e Sofia Nogueira da Silva
2. Mesa Redonda
"Os novos velhos medicamentos modificadores da Artrite Reumatóide"
João Ramos, J.A. Melo Gomes, Miguel Bernardes, Walter Castelão, Cláudia Miguel, Augusto Faustino e Raquel Marques.
3. Mesa Redonda
"Abordagem terapêutica da Artrite Reumatóide e problemas associados"
Rui Tato Marinho, Conceição Calhau, Patrícia Pinto, Helena Canhã e Filipe Araújo

RELATÓRIO DA MESA REDONDA “ABORDAGEM TERAPÊUTICA DA ARTRITE REUMATÓIDE E PROBLEMAS ASSOCIADOS”



A primeira palestrante, Dr.^a Patrícia Pinto, reumatologista e diretora do Serviço de Reumatologia do Hospital de Vila Nova de Gaia, falou sobre a dicotomia Fármacos Biotecnológicos de referência e Biossimilares.

Referiu, a propósito, que os fármacos biotecnológicos consistem em moléculas altamente complexas e que os fármacos biossimilares são moléculas com estrutura muito similar, mas não exatamente igual. Criando uma analogia com a pintura disse que o biossimilar é como recriar um quadro antigo nos dias de hoje.

Relembrou que existem biossimilares desde 2006 e levantou algumas questões para debate e que ainda não estão totalmente respondidas como a possibilidade de tratar outras doenças reumáticas inflamatórias com biossimilares, uma vez que os seus estudos foram realizados em doentes com Artrite Reumatóide, a permutabilidade

entre o medicamento biossimilar e o produto de referência.

Outra questão debatida foi a da legitimidade ou não da “substituição automática” ou institucional do medicamento original pelo respectivo biossimilar e chegou-se ao consenso que é sempre preferível essa decisão ser tomada pelo médico assistente do doente e não a Direcção do Hospital.

Por fim foi dado ênfase ao papel primordial das Associações de Doentes nestas decisões de quais os tratamentos mais adequados para cada doente e de como, a sua mobilização, pode ajudar o médico a decidir e a ter mais força nas suas tomadas de posição para defender os direitos dos doentes reumáticos.

Deixou também o alerta de que não há que ter medo da mudança e que os fármacos biossimilares não têm necessariamente que ser piores opções que os de referência. Tudo depende de cada situação individual.

A segunda palestra foi ministrada pela Professora Conceição Calhau, nutricionista, e debruçou-se sobre o “Microbioma – A questão da alimentação e suplementos na Artrite Reumatóide”.

Começou por referir que, curiosamente, nós somos constituídos por 10% de células humanas e 90% de germes!

A microflora intestinal, também chamada de microbiota deve ser encarada com um “órgão”. A sua importância tem sido destacada nos últimos 10 anos. Sabe-se que o intestino também funciona como uma barreira e que somos colonizados por microorganismos logo à nascença.

O tipo de germes predominante é influenciado pelo tipo de parto e aleitamento. Assim, no parto normal, por via vaginal, são mais abundantes os lactobacilus e no parto por cesariana as bactérias da pele como os estafilococcus.

Os primeiros 3 anos de vida são fundamentais para o equilíbrio intestinal e a alimentação influencia as comunidades de bactérias, que, por sua vez, influenciam o tipo de doenças que se podem desenvolver.

O desequilíbrio microbiano, ou disbiose, leva em geral a doença.

Outro dado interessante é, por exemplo, na obesidade, sabe-se que a correção do peso com correção da dieta pode permitir ao indivíduo retomar o microbioma dos magros.

Tal como a Diabetes e a HTA têm microbiomas característicos, na Artrite Reumatóide há um predomínio de lactobacilus e a relação entre microbiota e sistema imunológico está alterada, com uma resposta aberrante.

Assim a dieta é o fator ambiental mais importante na determinação da doença.

A terceira palestra foi realizada pelo Professor Rui Tato Marinho, gastroenterologista, Professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia e intitulava-se: “Aparelho digestivo e Artrite Reumatóide”.

O Professor começou por referir, a título de curiosidade, que Portugal ocupa o 6º lugar dos povos do mundo com maior longevidade, sendo que em primeiro lugar está o Mónaco e em 2º o Japão.

Referiu também que no top ten da mortalidade se encontram 3 causas do foro gastroenterológico: as patologias do fígado (cirrose e cancro), o cancro do estômago e o cancro do intestino.

ENTREVISTA FEITA PELA A.N.D.A.R. AO DIRECTOR-GERAL DA LILLY

"Estamos em Portugal para conseguir que os nossos doentes vivam vidas mais longas e simultaneamente mais activas."

António Leão



Como vê a acessibilidade dos doentes reumáticos às terapêuticas inovadoras?

Como é sabido (e tem sido sentido) nos últimos anos o país ultrapassou um período de grande dificuldade financeira. Foram vários sectores que se ajustaram de forma a contribuir para que se ultrapassasse a crise. A indústria farmacêutica, desde o primeiro momento foi parceira e procurou entendimentos com o Ministério da Saúde de forma a que os doentes tivessem continuamente acesso às terapias inovadoras. Os doentes com artrite reumatoide, têm hoje um conjunto vasto de terapias que permitem em muitos casos um bom controlo da doença. Ainda assim, é necessário continuar a fazer evoluir este arsenal terapêutico e considerar os tratamentos inovadores como reais investimentos. É natural e desejável que novos e melhores tratamentos sejam introduzidos e progressivamente substituam alternativas mais antigas e menos eficientes... beneficiando quer os doentes quer o próprio SNS.

O que pensa da intervenção das Associações de Doentes? E que sugestões daria para o futuro?

As associações de Doentes têm um papel fundamental e imprescindível, quer na sociedade, quer no SNS. O sistema serve os doentes e estas associações são a sua voz e devem sempre de forma clara, direta e independente fazer-se ouvir junto do

poder político, hospitais, centros de saúde e profissionais de saúde.

À semelhança do que se passa noutros países, as Associações de Doentes devem cada vez mais e mais centrar-se na sua essência, a defesa dos doentes. Procurando recolher e transmitir informação factual e robusta sobre as necessidades reais dos doentes reais... são um stake holder que tem que ser ouvido na tomada de diversas decisões (ex. Cuidados continuados).

O que pensa da responsabilidade social das Empresas? E da Lilly em especial?

As empresas, tal como os cidadãos, têm responsabilidades sociais e devem demonstrá-lo todos os dias. As empresas, porventura pela sua capacidade económica e de intervenção, têm uma responsabilidade aumentada e devem contribuir para o bem-estar e aumento da consciência social.

No nosso país, a Lilly Portugal tem procurado sempre responder a essa responsabilidade de forma longitudinal, apoiando projetos e estabelecendo parcerias na área da investigação com universidades, com associações de doentes e com associações de apoio social. Estamos em Portugal para conseguir que os nossos doentes vivam vidas mais longas e simultaneamente mais activas, muitas vezes este propósito passa por este tipo de iniciativas e não "apenas" por tecnologias inovadoras a nível do medicamento.



- 1. e 2. Aspecto geral da sala
- 3. 1ª Mesa Redonda
- 4. Entidades oficiais representantes da 1ª Mesa Redonda
- 5. Dr. Miguel Guimarães - Bastonário da Ordem dos Médicos
- 6. Momentos de confraternização durante o almoço
- 7. As nossas hospedeiras

ANÁLISES CLÍNICAS



Germano de Sousa
Tel- 213 561 066
Lisboa

ESTABELICIMENTOS DE SAÚDE



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

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

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
Tratamento de emagrecimento
Tratamento de estética
Urologia

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
Podologia
Psicologia
Radiologia
Reumatologia
Urologia

OUTROS SERVIÇOS



GrandOptical Portugal, SA
(Multiópticas)

GrandVision Portugal, Lda
Tel. 213 234 500
Lisboa

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

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

TRATAMENTOS TERMAIS



Termas de Alcafache
Alcáfache

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

Termas de Cabeço de Vide
Cabeço de Vide

Termas de Cró
Rapoula do Cró

Termas do Estoril
Estoril

Termas de Longroiva
Longroiva

Termas de Monção
Hotel Bienestar
Monção

Termas de Monfortinho
Hotel Astória
Hotel Fonte Santa
Monfortinho

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
Hotel Monte Rio
S. Pedro do Sul

Hotel Montemuro
Castro Daire

Palace Hotel & SPA Termas
São Miguel
Fornos de Algodres

Palace Hotel & SPA Termas
São Tiago
Penamacor

Palace Hotel & SPA
Pinheiro-Penafiel

Termas do Vimeiro
Hotel Golf Mar
Hotel das Termas
Vimeiro

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

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

FARMÁCIAS



Farmácia Aliança
Tel. 222 073 500
Porto

Farmácia Batista
Tel. 243 329 244
Santarém

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

Pharmácia Scalabis
Tel. 243. 357 521
Santarém

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

✓ PARA BENEFICIAR
DE PROCOLOS,
SÓ COM AS
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 DIRIGIDO À DIRECÇÃO

Dia Nacional dos Doentes com Artrite Reumatoide! Como tem sido habitual, anualmente, no dia 5 de abril, realizaram-se as XVII Jornadas da ANDAR no Hotel Altis em Lisboa. Esta associação preocupou-se não só em convidar especialistas e pessoas influentes do mundo da política como também teve o cuidado de chamar à participação os seus associados vindos de todo o país. Tivemos uma sala cheia, com um público atento e sequioso por beber cada palavra proferida pelos oradores e embrenhada nas discussões para aprofundar os seus conhecimentos sobre a Artrite Reumatoide, numa tentativa de melhorar a sua qualidade de vida e daqueles que com eles convivem diariamente.

Nada melhor para começar do que ver concretizar sonhos antigos para a ANDAR, a gratuidade de dois fármacos, Metrotexato e Leflomida, pelo secretário de estado da saúde, Dr Manuel Delgado e a aquisição de um terreno para construção do Centro da ANDAR perto do Hospital de Todos os Santos, pelo Presidente da Camara Municipal de Lisboa, Dr. Fernando Medina.

Ao longo deste dia foram abordados 4 temas basilares para as pessoas portadoras de Artrite Reumatoide, nomeadamente "A importância da Referência Precoce na A.R.", "Doentes – direitos, Deveres e Reclamações", "Os novos, velhos medicamentos modificadores da A.R." e a "Abordagem terapêutica da A.R. e problemas associados". Destas conferencias e debates retirámos premissas que nos ajudarão a prosseguir o nosso caminho, destacando a necessidade de confiar no medico reumatologista que nos acompanha e nas suas orientações terapêuticas, motivação para acreditar na possível remissão ou cura da doença e tal como foi referido por um dos oradores manter a generosidade tão típica deste grupo específico de doentes!

Para além destes momentos fundamentais de aprendizagem, foram de igual modo cruciais os momentos de convívio entre todos os associados, partilha de experiencias e o sentirmos que não estamos sós nesta dura caminhada.

Já a pensar nas próximas Jornadas deixo em aberto a sugestão de dois possíveis temas a abordar: "Medicinas alternativas – praticas e resultados no tratamento da AR" e "Atividade Física – exercícios benéficos e seguros para as pessoas portadoras de A.R."

Por ultimo, um bem haja à nossa Presidente Arsisete Saraiva, que todos os dias luta por uma causa tão nobre e sem esquecer a ajuda preciosa de todos os colaboradores que de Norte a Sul são o seu braço direito e que fazem a ponte entre todos os associados e a sede sediada em Lisboa.

SEMPRE A SORRIR E ATÉ PARA O ANO!!!!

E para quem não esteve presente lembrem-se das palavras do Presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia, Dr Canas da Silva

"Don't delay, connect today"

Patrícia Dolores Pinho de Sousa

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

✓ **PAGUE AS SUAS
QUOTAS ATRAVÉS DE
TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
IBAN PT 50 0010 0000
462696300015 1**

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



FRANGO AO VINHO TINTO

BOM PROVEITO!

Ingredientes

- . 1 frango do campo cortado em 4/6 pedaços
- . 150g de cogumelos pequenos inteiros
- . 200g de cebolinhas pequenas congeladas
- . 100g toucinho entremeadado
- . 50g de manteiga
- . 1 colher de farinha
- . 4dl de vinho tinto
- . 1 dente de alho
- . Tomilho q.b.
- . Sal e pimenta q.b

Como fazer

Coloque ao lume um tacho bastante largo com a manteiga quando estiver derretida junte-lhe o toucinho cortado aos cubos, as cebolinhas, o dente de alho pisado e os cogumelos inteiros (se forem grandes cortados ao meio). Deixe refogar durante alguns minutos. Acrescente então o frango, o sal e a pimenta. Tape a panela e deixe suar em lume brando cerca de dez minutos.

Tape e deixe cozinhar em lume brando cerca de 30 minutos ou até que o frango se apresente tenro. Pode acompanhar-se com fatias de pão saloio torradas ou fritas em óleo bem quente.

Obs: Se preferir pode ainda acompanhar com arroz ou esparguete

ACTUALIZE OS SEUS DADOS



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 _____

ASSINATURA _____

DATA ____/____/____ _____

* 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

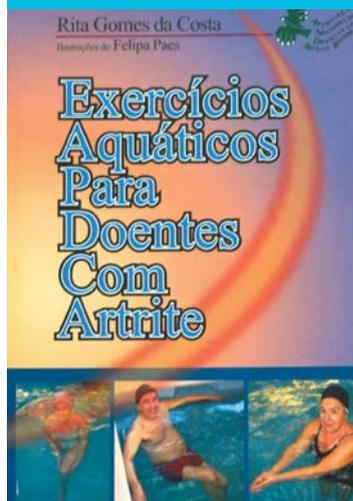


LIVRO €5,00



Artrite Reumatóide
Uma experiência de vida

LIVRO €10,00



Exercícios Aquáticos para doentes com Artrite

LIVRO €5,00



O Valor de uma Vida



ANDAR
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!