ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA ESPONDILITE ANQUILOSANTE

ANEA

APOIO: abbvie

Boletim Informativo

N. 132 TRIMESTRAL/ABR/JUN 2022 | Órgão Oficial da ANEA | Distribuição Gratuita | Diretor: José Gomes da Silva

CONHEÇA: OS NOSSOS BRILHANTES INTESTINOS!

> ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA D

> HIDRATE-SE MAIS NO CALOR

> PREVINA AS RUGAS

Editorial

"JÁ DISSE"

Quando era uma criança de 8 ou 9 anos, lembro-me duma senhora de nome Manuela, a quem lhe perguntei, ao fazer uma carícia ao cão que passeava, qual o nome. "Já Disse", respondeu. Sem ter percebido, por julgar não ter ouvido bem, insisti na pergunta, à qual respondeu, dizendo "Já Disse". E a sorrir, confirmou que esse era o o nome do canino. A vantagem de podermos voar no tempo, é fantástica, ao revermos as nossas memórias. Hoje também recordo, já lá vão uns anitos, um dos elementos do grupo de humoristas "Os gatos fedorentos" , tinha uma frase marcante de humor que recordo , dizia: "Eles falam; falam mas não dizem nada". O humor está na verdade constada na vida de todos os dias, quando muito se fala, mas se espremermos a conversa, não se diz nada.

Ora, querendo dizer alguma coisa, delimitando o assunto ao tema da Espondilite Anquilosante, há o risco de cair, sem querer, na situação das duas memórias invocadas.

Abordar a Espondilite Anquilosante, que dizer? Já falámos neste assunto muitas vezes, que não sabemos o que acrescentar. Apetece-me dizer "Já Disse". Mas também, não pretendo dizer, não dizendo nada.

Ora, quem tem a EA no corpo há 45 anos, tem algo de interesse para contar. O testemunho vivenciado é uma realidade, que tem componentes tanto físicos como psíquicos, corpo e mente. São como dois remos com que puxamos o barco. Apesar dos anos "conjugais"com a EA, há que ressaltar o que de mais positivo trouxe esta relação, de que não há divórcio. O amor à vida torna-se mais sentido, a resistência ou resiliência à dor supera a dos isentos de EA, o prazer de amar e ser amado é fortíssimo, a compreensão com os que têm o mesmo "par de dança" é de enorme tolerância, a coragem para superar os momentos difíceis com aqueles que desconhecem a luta que travamos e nos leva a erguer a voz pela justiça das nossa reivindicações. Muitas são as vivências. Os primeiros sintomas da Espondilite ? Lembro-me desse momento!

Estávamos no ano de 1977, eu no telhado do Casino Estoril a verificar a melhor forma de realizar o trabalho. Esse telhado era em placas, e quando vou para saltar duma para a outra placa, quase caía no intervalo destas. Estas tinham uma distância entre si de cerca de 60 cm, o que não me apresentava problema no salto. Quando cheguei à outra placa, senti um peso muito superior ao que tinha. E aqui dei conta da minha Espondilite Anquilosante. A partir deste dia, passei a sofrer os efeitos, dores no corpo, mais pela madrugada, uveítes, etc., etc.

Realizava manutenção no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, e alguns dos utentes deste, sofredores de outras patologias e acidentados, questionavam a minha ida ali, visto não ser visível nenhuma deformidade. Sim, porque durante o dia o meu corpo se comportava de forma normal, os problemas apareciam mais para o fim da tarde. Importante foi, neste percurso, a ajuda médica, a fisioterapia, o amparo e compreensão da família, e a associação, a ANEA. Tomem conta de vós e da vossa Espondilite.

Já Disse!

Gomes da Silva
Presidente da Direção

Índice

Editorial e Ficha Técnica 2

Núcleos

Encontro Luso-Galaico 3

AG Extraordinária / ACEADE / Ginástica e Hidroterapua 4

Prevenir

Alimentos ricos em Vitramina D que tem de comer 6

Doenças

O que é a sindrome do intestino irritável? 7

Água

Alimentos que nos dão mais água 10

Alimentos

Os cinco melhores alimentos para prevenir o envelhecimento 11

Saúde

A importância do microbioma na digestão 12

Opinião 13

Poesia 14

Informação útil 15

Estatuto editorial publicado em anea.pt ANEA Boletim Informativo 133

Ficha Técnica

Associação Nacional da Espondilite Anquilosante Boletim Informativo
Diretor: **José Gomes da Silva** (Presidente da ANEA)
Editor: **ANEA**
Sede: **R. de Platão 147, 2785-698 São Domingos de Rana** Publisher: **Associação DEASCE Rossio / arossio.com** (Produção: Maria Inês Conceição / Supervisão Editorial: João Vasco Almeida)
Sede da redação: **Rua Portas de Santo Antão, nº 89 · 1169-022 Lisboa**
Grafismo e Arte: **Associação DEASCE Rossio**

Projecto Gráfico: **Nuno Maldonado Tuna**
Fotos: **Arquivo, DR e ANEA**
N.º de Registo ERC: **112302**
Propriedade: **Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**
N.º de Pessoa Coletiva: **501 830 995**
Tiragem: **3.400 exemplares**
Impressão: **Sersilito**

Morada de impressão: **Travessa Sá e Melo, 209 Gueifães, Apartado 1208, 4471 – 909 Maia | Portugal**
Publicação: **Trimestral**
Toda a colaboração publicada é da responsabilidade dos seus autores.
Membro fundador da Ankylosing Spondylitis International Federation "ASIF"
Publicação referente a **abril a junho de 2022**

Encontro Luso-Galaico, unido, a 10 de Setembro 2022

O Núcleo de Braga, da ANEA, está a organizar com a congénere Avidepo um encontro Luso-Galaico em Vigo, no Pazo de Mós, Comarca de Vigo, Província de Pontevedra.

Por esta zona de Mós circulava uma antiga calçada romana que unia Bracara Augusta com Tui e Santiago. Este lugar é também local de passagem de peregrinos.

As inscrições estão abertas aos sócios, com as quotas em dia, por ordem de chegada. A deslocação será efetuada num autocarro de 30 lugares cedido pela Câmara Municipal de Braga.

Será mais um dia de confraternização e de partilha, onde todos poderão manifestar as suas dúvidas.

Boas férias!

O Núcleo de Braga.

Assembleia Geral Extraordinária

Assembleia Geral Extraordinária realizada no dia 25-06-2022 às 15:30H para aprovação de investimento para a reabilitação da central térmica e instalação da central fotovoltaica.

Noticias ACEADE

Celebramos os actos anuais da ACEADE com a entrega do XI Prémio de Investigação e do XV Encontro Hispano-Português de associações de espondilite onde sentimos a sua falta.

Um grande abraço,

Jesús de la Haza, Membro de Relações

Ginástica e Hidroterapia

Núcleo de Braga

Como prevíamos no último boletim, reiniciámos em Abril as sessões de hidroterapia. Temos agora as nossas sessões de ginástica e hidroterapia em pleno, dentro das limitações que temos pelo facto de não podermos alargar a nossa oferta a mais sócios visto que só temos uma hora de piscina disponível por dia. Os custos que suportamos cresceram imenso e esperamos que algum apoio financeiro possa aliviar o orçamento dos nossos "clientes". Prosseguem conversações para encontrarmos uma nova sede (esperamos que seja para breve).

ANEA

ÉPOCA 2022/2023

RENOVAÇÕES

(A partir de **15 de junho**)

- **Sócio com as quotas em dia**
- **Pagamento de 25€** (seguro + renovação)

NOVAS INSCRIÇÕES

(A partir de **1 de julho**)

- **Tornar-se Sócio da ANEA** (20€ de quota anual + 5€ jóia)
- **Pagamento de 30€** (seguro + inscrição)

21 454 92 00
91 495 30 57

Alimentos ricos que tem de com

A vitamina D é um micronutriente extremamente importante na prevenção de várias doenças. Geralmente é obtida através da síntese cutânea decorrente da exposição solar.

A vitamina D é um nutriente indispensável na dieta, sobretudo para a absorção intestinal do cálcio para também para evitar uma série de doenças.
A vitamina D pode ser obtida de duas formas: a partir da dieta ou por síntese cutânea decorrente da exposição solar. Ambas são essenciais para a manutenção da saúde óssea e do bem-estar físico e mental.

Um número crescente de estudos tem mostrado que a falta de vitamina D no organismo está relacionada com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, cancro e várias patologias autoimunes. Tal tem suscitado o interesse por este micronutriente.
As necessidades diárias de vitamina D aumentam com a idade. As crianças e adultos necessitam de 200 UI de vitamina D, por dia, sendo que a partir dos 50 e 70 anos estas necessidades aumentam para 400 e 600 UI/dia, respetivamente.

Solha grelhada (100g) - 440 UI
Linguado grelhado (100g) - 400 UI
Salmão grelhado (100g) - 368 UI
2 Ovos M (126g) - 86 UI
Cereais de pequeno-almoço fortificados (30g) - 38 UI
Creme vegetal com fitosteróis (10g) - 32 UI

UI:quantidade média da vitamina

em vitamina D
er!

Conheça os alimentos mais ricos em vitaminha D, um composto lipossolúvel, segundo os conselhos da nutricionista Ana Rita Lopes. Hoje é o Dia Mundial da Vitamina D.

Alguns alimentos e o seu aporte em vitamina D

Além de uma ingestão regular de peixes gordos (como a sardinha e o salmão), ricos em vitamina D, duas a três vezes por semana, é fundamental que passe regularmente algum tempo no exterior - ao sol.
Os raios solares asseguram a **síntese da vitamina D** no organismo, contudo a exposição solar deve ser moderada, de modo a evitar lesões cutâneas.
É importante ainda realçar que esta vitamina tem um grande número de utilidades e associações com várias patologias e situações clínicas, além da função que exerce na fixação do cálcio no organismo.
Na impossibilidade de apanhar sol, alimente-se convenientemente. ■

Ana Rita Lopes
Nutricionista

O que é a Síndrome do Inte

A Síndrome do Intestino Irritável é
que afeta o intestino grosso. Os sin
abdominal, inchaço, gases e diarre
me do Intestino Irritável é uma co
da a longo prazo. Apenas uma peq
Síndrome do Intestino Irritável têm
pessoas conseguem controlar esses
dieta, no estilo de vida e nos níveis
podem ser tratados com medicaçã
A Síndrome do Intestino Irritável
nem aumenta o risco de cancro col

Quais são os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável?

Os sinais e sintomas da Síndrome do Intestino Irritável variam, sendo que os mais comuns incluem:

-. Dor abdominal, cólicas ou inchaço, que é normalmente aliviado ou parcialmente aliviado através da emissão de gases

- Aerocolia

- Diarreia, obstipação ou ambos em alternado

-. Muco nas fezes

A maioria das pessoas com Síndrome do Intestino Irritável têm momentos em que os sinais e sintomas por vezes pioram, outras vezes melhoram ou até desaparecem por completo.

Quais são as causas da Síndrome do Intestino Irritável?

A causa precisa da Síndrome do Intestino Irritável não é conhecida. No entanto existem alguns fatores que podem causar Síndrome do Intestino Irritável, tais como:

Contrações musculares no intestino – As paredes do intestino são revestidas por camadas de músculo que se contraem enquanto conduzem os alimentos digeridos através do trato digestivo. Contrações que são mais fortes e duram mais que o normal podem causar gases, inchaço e diarreia. Contrações intestinais fracas podem retardar a passagem dos alimentos e originar fezes duras e secas.

Sistema nervoso – a alteração da sensibilidade do sistema digestivo pode fazer com que sinta um desconforto maior do que o normal com a distensão do intestino por gases ou fezes. Sinais descoordenados entre o cérebro e os intestinos podem fazer com que o corpo reaja mal às mudanças que normalmente ocorrem no processo digestivo resultando em dor, diarreia ou obstipação.

Inflamação nos intestinos – Algumas pessoas com Síndrome do Intestino Irritável têm um aumento no número de células do sistema imunológico nos intestinos. Essa resposta do sistema imunológico está associada à dor e diarreia.

Infecção grave – Síndrome do Intestino Irritável pode ser desenvolvida após uma gastroenterite causada por bactérias ou vírus. O Síndrome do Intestino Irritável também pode estar associada a um excesso de bactérias nos intestinos.

Alterações nas bactérias no intestino (microflora) – Microflora são as bactérias "boas" que residem habitualmente nos intestinos e desempenham um papel fundamental na saúde. Estudos indicam que a microflora em pessoas com Síndrome do Intestino Irritável pode diferir da microflora em pessoas saudáveis.

Os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável podem também ser desencadeados por:

Alimentos – O papel da alergia ou intolerância alimentar na Síndrome do Intestino Irritável não é totalmente compreendido, sendo que estas raramente são a causa direta. No entanto, muitas pessoas têm sintomas piores da Síndrome do Intestino Irritável quando ingerem certos alimentos ou bebidas que contenham trigo, laticínios, frutas cítricas, feijão, repolho ou bebidas gaseificadas.

Stress – A maioria das pessoas com Síndrome do Intestino Irritável têm sinais e sintomas piores ou mais frequentes durante os períodos de maior stress. No entanto, este pode agravar os sintomas, mas não é a causa.

Hormonas – As mulheres são mais propensas a ter Síndrome do Intestino Irritável, o que pode indicar que as alterações hormonais desempenham um papel causador nesta condição. Muitas mulheres consideram que os sinais e sintomas são piores durante os ciclos menstruais.

Quais são os fatores de risco que causam a Síndrome do Intestino Irritável?

Muitas pessoas têm sinais e sintomas ocasionais de Síndrome do Intestino

stino Irritável?

um distúrbio comum
ais e sintomas incluem cólicas, dor
ia, obstipação ou ambos. A Síndro-
ndição crónica que deve ser trata-
quena percentagem de pessoas com
n sinais e sintomas graves. Algumas
s sintomas através de alterações na
de stress. Os sintomas mais graves
o e aconselhamento médico.
não causa alterações morfológicas
lorretal.

***Um artigo de Miguel Afonso,**
Diretor Clínico da Gastroclinic

Irritável. No entanto, os grupos que estão mais propensos a ter esta condição são:
Jovens – a Síndrome do Intestino Irritável ocorre com mais frequência em pessoas com menos de 50 anos.
pode diferir da microflora em pessoas saudáveis.
Os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável podem também ser desencadeados por:
Alimentos – O papel da alergia ou intolerância alimentar na Síndrome do Intestino Irritável não é totalmente compreendido, sendo que estas raramente são a causa direta. No entanto, muitas pessoas têm sintomas piores da Síndrome do Intestino Irritável quando ingerem certos alimentos ou bebidas que contenham trigo, laticínios, frutas cítricas, feijão, repolho ou bebidas gaseificadas.
Stress – A maioria das pessoas com Síndrome do Intestino Irritável têm sinais e sintomas piores ou mais frequentes durante os períodos de maior stress. No entanto, este pode agravar os sintomas, mas não é a causa.
Hormonas – As mulheres são mais propensas a ter Síndrome do Intestino Irritável, o que pode indicar que as alterações hormonais desempenham um papel causador nesta condição. Muitas mulheres consideram que os sinais e sintomas são piores durante os ciclos menstruais.

Quais são os fatores de risco que causam a Síndrome do Intestino Irritável?

Muitas pessoas têm sinais e sintomas ocasionais de Síndrome do Intestino Irritável. No entanto, os grupos que estão mais propensos a ter esta condição são:
Jovens – a Síndrome do Intestino Irritável ocorre com mais frequência em pessoas com menos de 50 anos.
Mulheres – a terapia de estrogénio antes ou depois da menopausa também é um fator de risco para Síndrome do Intestino Irritável.
História familiar – a Síndrome do Intestino Irritável pode surgir de uma combinação entre os genes e ambiente familiar
Problemas de saúde mental – Ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental estão associados à Síndrome do Intestino Irritável. Um histórico de abusos a nível sexual, físico ou emocional também podem ser um fator de risco.

Quais as complicações associadas a Síndrome do Intestino Irritável?

A obstipação crónica ou diarreia podem causar hemorróidas. Além disso, a Síndrome do Intestino Irritável está associado a:
Má qualidade de vida – Muitas pessoas com Síndrome do Intestino Irritável relatam baixa qualidade de vida. Estudos indicam que pessoas com Síndrome do Intestino Irritável faltam três vezes mais ao trabalho do que aquelas sem sintomas intestinais.
Distúrbios do humor – Experienciar os sinais e sintomas da Síndrome do Intestino Irritável podem levar à depressão ou ansiedade.

Quando deve consultar o médico?

A obstipação crónica ou diarreia podOs sinais ou sintomas da Síndrome do Intestino Irritável podem indicar problemas de saúde mais sérias, tais como cancro do cólon. Os sinais e sintomas mais graves incluem:
Perda de peso
Diarreia à noite
Sangramento retal
Anemia
Vómito inexplicado
Dificuldade em engolir
Dor persistente que não é aliviada pela libertação de gases ou movimentos intestinais
Consulte o seu médico se tiver uma alteração persistente nos hábitos intestinais ou outros sinais ou sintomas da Síndrome do Intestino Irritável..

Alimentos que nos dão mais água: a pele e o corpo agradecem

As frutas e os hortícolas são alimentos especialmente ricos em água, muitos destes alimentos são constituído por mais de 85% de água como é o caso da melancia, morangos, meloa, pêssego e laranja e de hortícolas como o pepino, alface, aipo, tomate, agrião e curgete. Além destes alimentos, o leite, os iogurtes e as bebidas vegetais também são uma excelente fonte de água.

Um artigo da médica Catarina Oliveira, Nutricionista.

Fonte: Sapo Lifestyle

A melhor forma de sabermos se estamos bem hidratados, ou não, é através da monitorização da cor da urina, que deve ser clara e com um tom amarelo pálido. Por outro lado, se a urina estiver concentrada, com uma cor escura e um cheiro forte, é sinal de que precisamos de beber mais água.

Além disso, existem alguns sinais de alerta que podem sugerir diferente níveis de desidratação. Sede constante, boca, lábios e olhos secos, dores de cabeça, obstipação, fraqueza, cansaço, dificuldade de concentração ou tonturas podem ser sinais de desidratação. Em casos mais severos, pode verificar-se o aumento da sensação de sede, urina mais escura e menos frequente, irritabilidade, perda da elasticidade da pele (ao beliscar a pele, as pregas cutâneas não voltam rapidamente ao normal), fadiga extrema e convulsões.

Algumas pessoas são menos sensíveis a percepção da sensação de sede, pelo que, não deve esperar sentir sede para beber água.

Proteína diária

A quantidade diária de proteína que um homem saudável deve consumir pode variar entre 0,8g e 2g por quilograma (kg) de peso corporal. As recomendações oscilam em função do nível de atividade física, com as necessidades específicas de cada modalidade e dependendo dos objetivos individuais de cada um.

Atualmente, para um adulto, a ingestão diária recomendada de proteína é de 0,8g/kg. Assim, no caso de um homem com 75kg, seria recomendada a ingestão de 60g de proteína por dia.

Apesar desta recomendação ser suficiente para um homem saudável sedentário, alguns estudos sugerem que um aporte ligeiramente maior de proteína, pode ter benefícios na melhoria da composição corporal, no bem-estar e na saúde.

Especialmente no caso dos atletas, as necessidades diária proteicas estão aumentadas. Relativamente aos atletas de endurance é recomendado um consumo diário de 1g a 1,6g/kg, dependo da intensidade e duração do exercício e do nível de treino de cada atleta. Para atletas cujo tipo de treino é predo-

minantemente de força/potência as necessidades diárias de proteína recomendadas são de 1,6g a 2g/kg.

Consumo de frutas e vegetais

O consumo diário recomendado de frutas e hortícolas é de 5 porções ao dia, ou seja, pelo menos 400g de hortofrutícolas. Sempre que possível, é preferível optar pela versão original e menos processada destes alimentos ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibra.

Contudo, alguns produtos embalados, como por exemplo os legumes congelados ou os chips de fruta desidratada, podem ser uma alternativa prática e interessante, complementar e ajudar assegurar o consumo mínimo recomendado destes alimentos tão importantes para uma alimentação saudável.

Em caso de dúvida, no momento de escolher um produto embalado, a leitura dos rótulos alimentares é essencial para conhecermos melhor a composição nutricional e os ingredientes que constituem produto que vamos consumir. ■

Os cinco melhores alimentos para prevenir o envelhecimento

Algumas das mais recentes descobertas sobre alimentos a tomar todos os dias para formação de músculos, melhoria da função cerebral, redução de rugas, fortalecimento do coração, protecção dos ossos, reforço imunológico e combate às inflamações.

1. Amêndoas: - As amêndoas, ricas em energia, diminuem o colesterol, graças a esteróides vegetais e ajudam os diabéticos, diminuindo o açúcar no sangue. As amêndoas são ricas em aminoácidos reforçando os níveis de testosterona e o crescimento muscular. São também ricas em vitamina E, que reforça as defesas dos raios solares. Num estudo, os voluntários que consumiram 14 miligramas da vitamina E (cerca de 20 amêndoas) por dia e, em seguida, foram expostos à luz UV ficaram menos queimados que aqueles que não tomaram. A vitamina E é um antioxidante que mantém as artérias livres de radicais perigosos. Baixos níveis de vitamina E também estão associados com fraco desempenho da memória e declínio cognitivo.

2. Ameixas secas: - As ameixas são ricas em cobre e em boro, substancias que podem ajudar a prevenir a osteoporose. Contêm também uma fibra chamada inulina, a qual, quando processada pelas bactérias intestinais, contribui para um ambiente mais ácido no trato digestivo que, por sua vez, facilita a absorção do cálcio.

3. Ananás e abacaxi: - Com seu mix poderoso de vitaminas, antioxidantes e enzimas, em particular, a bromelina, o ananás ou o abacaxi é um cocktail anti-inflamatório para todo o corpo. Igualmente protege do cancro do cólon, da artrite e da degeneração macular. (Era bom que a parte "colada" da equação fosse tão saudável) Tome o equivalente a meia chávena duas ou três vezes por semana.

4. Abacate: - Fruto cheio de gorduras monoinsaturadas, o abacate consegue combater o colesterol LDL (tipo mau). O abacate é também rico em ácido fólico, uma vitamina B solúvel em água que ajuda a diminuir os níveis de homocisteína, um aminoácido que pode dificultar o fluxo de sangue nos vasos sanguíneos. Coma apenas ¼ de uma chávena 2 vezes por semana.

5. Cerejas: - Comer cerca de 35 cerejas por dia pode baixar o risco de tendinite, de bursite, de artrite, e de gota. As cerejas reduzem também o risco de doenças crónicas e de síndrome metabólica.

ANEA

DOE JÁ!

AVISO

Informamos os nossos utentes e associados que, no mês de agosto, iremos proceder à reabilitação da Casa das Máquinas, no valor de €190.988,25€, para uma melhor eficiência energética e redução dos custos energéticos.

Para contribuir para esta obra de grande impacto nas atividades da ANEA, contamos com o seu contributo!

Pode fazer o seu donativo nas nossas instalações (em numerário ou multibanco) ou por transferência bancária (IBAN PT50.0007.0017.00108400004.19 Novo Banco).

Agradecemos toda a vossa colaboração e apoio.

A Direção da ANEA

VIAJAR

Viajar é também uma forma de terapia para o corpo e o espírito. Mudar de ares, de horizontes, conhecer e saborear , sair do mesmo lugar estimula a curiosidade e areja a mente.
Não é preciso ir para muito longe.
Já o pensar na viagem, onde ir e o que visitar estimula o espírito na curiosidade do que se espera ver e sentir. A mudança faz bem porque nos incita a reagir. E perante o que é belo de ver há sempre encantamento e prazer. Por isso, viajar faz bem à mente, pelo interesse, curiosidade, cultura, descoberta de novos horizontes como fisicamente pelo movimento, respiração de ar puro, alimentação saudável.
Viajar é também um investimento.
Tem um custo, mas vale a pena se a viagem proporciona benefícios que advêm para além dos medicamentos que se têm de tomar.
Em Portugal e ilhas há lugares maravilhosos de ver e sentir.
A pandemia retraiu, nos dois últimos anos, os portugueses em confinamento prolongado. É altura de, com cuidados devidos e sabidos, voltar à natureza.
Em suma, de viajar.

Faz bem à saúde! ■

Rui Borges

Espaço para a Poesia

SORRIR FAZ BEM

Um sorriso genuíno
Seja qual for a idade
Tem algo de dom divino
Tem luz, paz, amor, bondade.

Diferente, o riso forçado,
Por conveniência social,
Esse não passa afinal
Dum exercício facial.

Sorriso com coração
É tão bom tal o sentir,
Sem segunda intenção.

Contagia de emoção
E faz-nos também sorrir,
Faz bem e gera união.

R.B

HÃO DE VOLTAR

Podem casas bombardear
Onde habitam filhos e pais,
Cumprem horários, pontuais,
Se levantam, vão trabalhar.

Podem destruir-lhes as mobílias,
Os apetrechos de cozinhar,
Pôr em fuga as famílias...
Cedo ou tarde hão de voltar.

Pode não haver castigo
A quem assim age, impune...
Cedo ou tarde hão de voltar.

Eles não sabem que o perigo
Quanto mais injusto une...
Cedo ou tarde hão de voltar.

R.B

NÃO PERGUNTES DONDE VIM

Não perguntes donde vim,
Sei que ando aqui à toa,
Venho ao encontro de mim,
Aqui me encontro, Lisboa.

Donde parti, volto ao cais,
Que voltas, longe daqui,
Tantas saudades, meus ais,
Que até de mim me perdi.

Estas pedras desgastadas
Falam segredos de mim,
Sinto-os ao serem pisadas...

Sonhos meus na amurada,
De ti Lisboa, meu jardim,
Me procuro, aqui, de mim.

R.B

Obituário

Silvestre António Carrilho Pastor

†

É com enorme pesar que a ANEA informa que faleceu o Sr. Silvestre António Carrilho Pastor sócio n.o 1895, desde 2004-03-26. A ANEA e associados lamentam o seu falecimento e transmitem a toda a sua família os verdadeiros e sentidos pêsames.

ESCREVA-NOS!

A sua opinião e o seu contributo são fundamentais para melhor o informar e enriquecermos a ANEA. Envie, por favor, correspondência ou mensagens eletrónicas para:

BOLETIM ANEA

Rua de Platão N.º 147 • Zambujal 2785-698 • São Domingos de Rana
Ou para o e-mail:
secretaria@anea.org.pt

Informação útil

CORPO CLÍNICO

Dr. João Capelo Fisiatra Diretor Clínico
Dra. Sofia Proença: Fisiatra
Dr. José Canas da Silva: Reumatologista
Dra. Filomena Nobre: Psicóloga
Dra. Renata Domingos: Neuropsicóloga
Dra. Magda Serras: Nutricionista
Dra. Lúcia Lourenço: Medicina Tradicional Chinesa
Ana Gomes: Fisioterapeuta, Coordenadora da Fisioterapia
Patrícia Alves: Fisioterapeuta
Sónia Lambuzana: Fisioterapeuta

COLABORADORES DE OUTRAS ATIVIDADES

SAÚDE E DESPORTO

Miguel Marques: Diretor Técnico da Piscina / Professor
Prof. Ana Raquel Freire: Professora de Natação
Mónica Lampreia: Psicomotricista/ Técnica de Reabilitação
Patrícia Rodrigues: Professora de Natação

DONATIVOS

2º TRIMESTRE DE 2022

SEDE

David José Marreiros Carregosa €15,00
José Alfredo Castro Gouveia.....€ 10,00
Marcos Batista Raposo Teles .....€ 50,00

LISBOA

Carlos Manuel Vasconcelos Jorge Figueiredo €100,00

Nota: podem existir outros valores que não foram faturados à data, porque não temos identificação/nif.
Donativos de
01 de Abril a 30 de junho de 2022.

COMO PAGAR AS QUOTAS

Através de transferência bancária:
Banco "Novo Banco" IBAN:
PT50000700170010840000419
bic/swift: bescptpl
Montepio
PT50.0036.0217.99100045558.71
bic/swift: MPIOPTPL

É necessário indicar (sempre) o nº de associado no descritivo da operação
Nas transferências efetuadas através do sistema multibanco, torna-se necessário indicar o número de sócio a que diz respeito a transferência, para posterior identificação e respetiva faturação.

POR CHEQUE OU VALE POSTAL

À ordem da ANEA para a seguinte morada: Rua de Platão, 147 – Zambujal, 2785-698 São Domingos de Rana

NA SEDE
HORÁRIOS DA SECRETARIA

De 3 a 10 de cada mês:
2ªF a 6ªF das 9:30 às 20:00
1º sábado das 9:30 às 12:30
A partir de dia 11 de cada mês:
2ªF a 5ªF das 9:30 às 18:00
6ªF das 9:30 às 18:30

Pretende alterar os seus dados de associado? Tem questões relativas ao valor a pagar?
Por favor contacte-nos pelo telefone 214 549 200 ou anea@anea.org.pt secretaria 914 953 057 ou secretaria@anea.org.pt

PROTOCOLOS

Ao dispor dos sócios da ANEA:

CLÍNICAS

Ferma, Clínica Médica e Dentária(Cacém)
Clínica Oftalmológica das Figuras Dr. José Ludovico (Faro)
Centro Médico e Dentário Dra. Filomena Pais (Parede)
Clínica dr. Falcão Coutinho (Porto)
Clínica Médica Dentária Dr. Armando Santos Oliveira (Viseu)
J. Estrada — Clínica Oftalmológica,Lda. (Viseu)
Clínica Dias Arede, Lda. Oftalmologia(Viseu)
Clinica Dentaria Arcos Clinic
Av. Dr. Francisco de Sá Carneiro 14 A, 2780-240 (Oeiras)

FARMÁCIAS

Farmácia de Rana
Farmácia de Carcavelos

APOIO DOMICILIÁRIO

Better Life (Oeiras)
Projeto Euconsigo

ESTÂNCIAS TERMAIS

Termas Sulfurosas de Alcafache
Termas das Caldas de Sangemil
Termas das Caldas da Saúde
Termas da Felgueira
Termas de Monção
Termas de Monte Real
Termas de Chaves
Termas de S.Pedro do Sul
Termas de São Vicente
Termas de Vizela
Termas e Hotel Benestar

ANEA

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA ESPONDILITE ANQUILOSANTE

Somos uma Unidade Prestadora de Cuidados de Saúde, desde 1982, aberta ao público em geral, com Fisioterapia e outras valências médicas e, ainda, temos uma Piscina Terapêutica aquecida, com a água a 32º, Ginásio de Cinesioterapia, Ginásio para aplicações livres e Ginásio de Mecanoterapia, com acompanhamento por profissionais qualificados.

Contacte-nos

Associação Nacional da Espondilite Anquilosante
Rua de Platão, 147 • Zambujal • 2785-698 São Domingos de Rana
Telefone: (351) 21 454 92 00 • Telemóvel 914 953 057
E-mail: secretaria@anea.org.pt

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

SEDE
RUA DE PLATÃO, 147 • ZAMBUJAL •
2785-698 SÃO DOMINGOS DE RANA
TELEFONE: 214 549 200
TELEMÓVEL 914 953 057
E-MAIL: SECRETARIA@ANEA.ORG.PT

BRAGA
RUA DO RAIO, Nº 2 – 1º
4700-921 BRAGA
TLM: 919 620 544 D. ALBERTINA
TLM: 919 620 529 SR. JORGE
E-MAIL: NRBRAGA.ANEA@GMAIL.COM

COVA DA BEIRA
CENTRO HOSPITALAR COVA DA BEIRA, EPE
SALA DAS ASSOCIAÇÕES: NÚCLEO REGIONAL
DA COVA DA BEIRA DA ANEA
QUINTA DO ALVITO
6200-251 COVILHÃ
TLF: 275 330 000 EXT.14005 – ENF. MARIA
LURDES MOREIRA
E-MAIL: NRCOVADABEIRA@ANEA.ORG.PT

LEIRIA
CENTRO ASSOCIATIVO MUNICIPAL DE LEIRIA
LARGO SALGUEIRO MAIA
EDIFÍCIO DO MERCADO MUNICIPAL, 1º ANDAR
2400-221 LEIRIA
TELEFONE: 244 561 260
E-MAIL: NRLEIRIA@GMAIL.COM

OVAR
SEDE PROVISÓRIA:
SERVIÇO DE FISIATRIA DO HOSPITAL
DR. FRANCISCO ZAGALO • AV. DR.
NUNES DA SILVA • 3880-113 OVAR
TELEFONE: 256 579 200
E-MAIL: NROVAR.ANEA@GMAIL.COM

PORTO
SEDE PROVISÓRIA:
RUA SÁ DA BANDEIRA,746, 5ºDTº
4000-432 PORTO
TELEFONE: 223 323 544
E-MAIL: NRPORTO.ANEA@GMAIL.COM

VILA REAL
SERRA DO PARQUE NATURAL DO ALVÃO
ANTIGA ESCOLA DE CRAVELAS
BORBELA
5000-062 VILA REAL
TLM: 932 401212 SR. RICARDO DIAS
E-MAIL: NRVILAREAL@ANEA.ORG.PT

VISEU
ESTABELECIMENTO DR. VICTOR FONTES
RUA MADRE RITA DE JESUS S/N
JUGUEIROS
3510-029 VISEU
TLM: 938 385 860 SR. PEDRO CASTRO LOPES
E-MAIL: NRVISEU.ANEA@GMAIL.COM

http://www.anea.org.pt