



ANEA

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA
ESPONDILITE ANQUILOSANTE



BOLETIM INFORMATIVO

N.º 98 JULHO/SETEMBRO

2013

Publicação Trimestral

Distribuição gratuita

Diretor: Justino Romão

A.N.E.A

BOLETIM INFORMATIVO N.º 98

“Defender o espondilítico no interesse de todos”

“Gerir uma interaguda disponível”

FICHA TÉCNICA: N.º de Registo: 112302; Associação Nacional de Espondilite Anquilosante / Boletim Informativo;

Propriedade: Associação Nacional da Espondilite Anquilosante (ANEA)

N.º de Pessoa Coletiva: 501 830 995

Diretor: Justino Mendes dos Santos Romão (Presidente da ANEA)

Editor: Direção da ANEA

TODA A COLABORAÇÃO PUBLICADA É DA RESPONSABILIDADE DOS SEUS AUTORES

Domicílios, Sede do Editor e Redação:

Rua do Platão N.º 147 – ZAMBUJAL • 2785-698 SÃO DOMINGOS DE RANA

Apartado 69 • 2646-901 ALCABIDECHE

Telefone 214 549 200 • FAX 214 549 208

E-mail: anea@anea.org.pt • Internet (URL): <http://www.anea.org.pt>

Tiragem: 3.500 exemplares

Distribuição: Gratuita

MEMBRO FUNDADOR DA ANKYLOSING SPONDYLITIS INTERNATIONAL FEDERATION “ASIF”

ÍNDICE

NESTE NÚMERO

EDITORIAL	4
INFORMAÇÃO/ATIVIDADES DA DIREÇÃO	5
ATIVIDADES DA DIREÇÃO	6, 7
NOTÍCIAS NÚCLEOS	8 a 11
NOTÍCIAS DIVERSAS	12 a 16
DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA	17
SUBSÍDIOS / DONATIVOS, COMO POSSO PAGAR AS MINHAS QUOTAS	18
PROTOCOLOS NOVOS/RENOVADOS	19
INFORMAÇÕES ÚTEIS	20
MORADAS DOS NÚCLEOS	21, 22

EDITORIAL

CAROS ASSOCIADOS

Os tratamentos e exercícios, essenciais para as pessoas portadoras de EA, proporcionados aos associados, na sede e nos núcleos regionais da ANEA, desenvolvem-se normalmente por ciclos anuais, de Setembro a Julho.

Desejo assim lembrar aos associados a necessidade de não descuidarem estes tratamentos e exercícios, aproveitando os meios que os diversos núcleos/sede disponibilizam e, quando esses meios não existem, devem procurar desenvolvê-los.

No sentido de assegurar a continuidade da Unidade de Cuidados de Saúde da sede foram efectuadas obras de manutenção, quer de equipamentos quer do edifício, que incluiu a repintura, tendo a Câmara Municipal de Cascais, contribuído com cerca de 40% do valor, o que muito agradecemos.

A Associação vê a sua situação financeira cada vez mais afectada pelas restrições à obtenção de apoios financeiros externos, que nos permitam manter os tratamentos que pretendemos proporcionar aos associados a um custo comportável por estes, o que se torna cada vez mais difícil.

Constatamos que muitos associados não pagam regularmente as quotas da ANEA, apesar do valor mínimo estipulado não ser expressivo. As receitas de quotização são uma componente essencial para a manutenção da nossa associação. Não podemos dar continuidade à associação e às actividades que esta desenvolve em benefício dos associados, se estes não cumprirem com o seu dever de pagamento atempado das quotas. Faço um apelo aos associados que ainda não liquidaram a quota referente ao ano de 2013 o favor de o fazerem.

Relativamente aos associados que têm quotas de anos anteriores em atraso, devem contactar a ANEA para a sua regularização,

propondo um plano de pagamento de acordo com as suas possibilidades.

Realiza-se habitualmente, em Novembro, o Encontro Nacional de associados e seus familiares. No corrente ano, não obtivemos apoios suficientes para a realização deste evento que permita que o mesmo tenha um custo aceitável para os associados, não estando a Associação em condições de financiar tal custo com receitas próprias, que não tem.

Confrontada com esta situação, face às limitações financeiras existentes, a Direcção entendeu diferir a realização do encontro nacional, para ser realizado em conjunto com a comemoração do Dia Mundial de EA, no primeiro sábado de Maio próximo. Dos associados do Núcleo de Braga (onde este ano se deveria realizar o evento) e de todos os associados, esperamos a melhor compreensão para esta medida, imposta pela falta de meios disponíveis.

Quero informar os associados de que o tesoureiro da direcção, Sr. José Lemos, pediu a exoneração das suas funções, o que foi aceite por mim. Ao José Lemos, quero expressar publicamente o meu agradecimento pela grande dedicação, entusiasmo e empenho que consagrou à ANEA e ao exercício das suas funções de director, durante cerca de 5 anos. O José Lemos, ainda que cesse as funções na direcção, vai continuar a colaborar com a ANEA, como voluntário (que sempre foi).

As funções de tesoureiro passarão a ser desempenhadas pelo sócio n.º 998 Sr. Manuel Reis Fernandes, membro eleito como 1º suplente da direcção, a quem expresse as Boas vindas.

O Presidente da Direcção

Justino Romão

INFORMAÇÃO

RENÚNCIA

Aos Sócios, amigos e simpatizantes da ANEA.

Ao longo de cerca de 5 anos fiz parte da direção da nossa casa, na qualidade de tesoureiro, tive que tomar muitas decisões algumas consensuais e outras menos apelativas, porém sempre que o fiz, o meu primeiro objetivo foi o de bem servir a associação.

Desde a primeira hora que assumi o cargo a convite do Sr. Presidente Dr. Justino Romão, em 07 de Fevereiro de 2009, que a ideia latente foi a tentativa de controle de custos e o aumento de receita.

Tentei ser o mais justo possível na repartição de bens e valores colocados à disposição da direção, dediquei parte do meu tempo no apoio à manutenção, “que se torna cada vez mais complicada”, desenvolvi diversos estudos económicos na busca da melhor solução para a ANEA, durante 19 edições do B.I. a responsabilidade editorial foi minha, com a superior aprovação do Sr. Presidente da direção, etc.

Chegou a hora de dar o lugar a quem esteja menos cansado do que eu, é chegada a hora de alguém injetar novos conhecimentos, novos conceitos e outras ideias.

A todos aqueles que tiveram a paciência de me aturar ao longo da minha estadia o meu bem haja.

José Lemos Sócio 2782

Ex Tesoureiro

ATIVIDADES DA DIREÇÃO

SAÚDE CASCAIS - ESTRATÉGIA PARA O CONCELHO

Promovida pela Câmara Municipal de Cascais, decorreu no passado dia 10 de Julho, no Auditório da Casa das Histórias Paula Rego, a Conferência "Saúde Cascais - estratégia para o concelho". Oriundos de todo o país e com diferentes experiências no contexto da saúde, os oradores abordaram casos práticos vividos no Sistema Nacional de Saúde, nas parcerias público privadas, em Health Clusters, e nas universidades, entre outros.

No âmbito desta conferência foram assinados protocolos entre o Município de Cascais e algumas entidades, a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) – Unidade de Saúde Familiar, a Fundação Renal Portuguesa, e o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (Museu da Saúde) foram algumas delas.

A ANEA fez-se representar pelo Vice-Presidente, Hernâni Costa.

IMID

A ANEA foi convidada a participar na Cimeira IMID (Immune-mediated Inflammatory Disease (IMID) Summit 2013), que decorreu na cidade de Viena (Áustria), entre 12 e 13 de Setembro de 2013. Nos últimos anos, a Cimeira IMID estabeleceu-se como um networking e conhecimento internacional promovendo um fórum para organizações de pacientes na área de doença inflamatória crónica.

Compareceram representações Internacionais de diferentes associações, “doença de Crohn, colite ulcerosa, psoríase, artrite psoriática, artrite reumatóide, artrite juvenil e espondilite anquilosante. O mote deste evento foi " Vamos falar de saúde ! “ O tema deste ano gira em torno da comunicação em saúde - porque a comunicação é um fator chave para aprender a viver com uma doença crónica.

(Continua)

ACTIVIDADES DA DIREÇÃO

As discussões com os prestadores de cuidados de saúde (profissionais de saúde), membros da família ou outros, são a base para uma melhor compreensão da doença.

A comunicação pode ser benéfica, mas por vezes pode tornar-se obstrutiva. Nesta cimeira, queremos enfatizar a importância da comunicação bem sucedida para lidar com doenças trocando e desenvolvendo estratégias eficazes. A participação da ANEA, que se fez representar pelo vice-presidente, Sr. Hernani Costa, foi a convite da ABBVIE, tendo estes suportado as despesas da nossa participação.

Agradecemos o convite, que muito nos honrou.



MEETING HEALTH

A convite de ABBVIE a ANEA participou no dia 14 de Setembro no evento designado por Meeting Health,, realizado no Hotel Myriad em Lisboa. Estiveram presentes, em representação da ANEA, Justino Romão e Hernani Costa.

O encontro teve como oradores, entre outros, o Prof. Adalberto Santos Fernandes, o Prof. António Vaz Carneiro, Prof.ª Maria do Céu Machado, Prof.ª Ana Escoval. Foram abordados temas relacionados com os sistemas de saúde centrados no doente, inovação em saúde, sustentabilidade dos serviços de saúde e as novas tecnologias na saúde.

IV CONFERÊNCIA APIFARMA

No passado dia 18 de Setembro, decorreu no Salão Nobre da Reitoria da Universidade de Lisboa a 4ª conferência APIFARMA, do Ciclo Saber Investir, Saber Inovar - Inovação Biofarmacêutica e Biossimilares: A Identidade dos Biológicos.

Foram debatidos os temas:

- A Inovação é o principal investimento da Indústria Biofarmacêutica e o seu valor reflecte-se no aumento da esperança e qualidade de vida e na redução a longo prazo dos custos relacionados com a doença.

- Para que os medicamentos biológicos sejam utilizados de forma segura e eficaz é essencial um enquadramento regulamentar para a sua prescrição, dispensa e utilização em Portugal.

- A regulamentação na utilização destes fármacos é hoje uma realidade em vários Estados-Membros da U. E..

A ANEA fez-se representar pelo Vice Presidente Hernâni Costa.

ACTIVIDADES DA DIREÇÃO

INSTITUTO DE MEDICINA MOLECULAR

No passado dia 21 de Setembro decorreu, no Grande Auditório da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa a cerimónia, alusiva ao 10º aniversário.

O tema em debate foi "A ciência ao serviço da medicina".

Estiveram presentes, o Prof. João Lobo Antunes (Presidente do IMM), a Professora Carmo Fonseca (Directora Executiva do IMM), o Prof. J. Fernandes e Fernandes (Director da FMUL), o Dr. Carlos Martins (Presidente do C.A. do CHLN e Presidente do Centro Académico de Medicina de Lisboa), o Prof. António Cruz Serra (Reitor da UL) e ainda o Dr. Paulo Macedo (Ministro da Saúde).

Por parte da ANEA esteve o Presidente, Dr. Justino Romão

III FÓRUM ERS

A Entidade Reguladora de Saúde no passado dia 27 de Setembro levou a efeito o evento comemorativo do III Fórum ERS subordinado ao tema "A Regulação Independente em Portugal".

O local aprazado foi a Fundação Eng.º António de Almeida, na Invicta cidade do Porto,

O programa contemplou quatro sessões, onde foram abordados as seguintes questões:

"A Nova Lei-Quadro das Autoridades Reguladoras"

"A Nova Lei-Quadro e as Autoridades Reguladoras"

"A Nova Lei-Quadro e a ERS"

"A Nova Lei-Quadro e os Prestadores de Saúde"

A ANEA fez-se representar neste fórum através do Presidente, Justino Romão.

PROJECTO ASLEEP

A ANEA participou, no dia 24 de Setembro de 2013, num projecto de colaboração entre a Abbvie e a cadeia de hotéis THEMA com a finalidade de equipar 10 unidades do grupo com almofadas anatómicas no intuito de melhorar a acomodação dos portadores de E. A. O evento tem por título "ASLEEP", este conceito permitirá aos Espondilíticos, uma melhoria na qualidade do sono.

Para poderem usufruir deste serviço é necessário solicitarem-no na recepção dos hotéis que possuam o dístico informativo



Nos sites da ANEA, Abbvie e hotéis THEMA passará a estar disponível toda a informação referente às almofadas anatómicas.

Para além dos representantes da ANEA, Abbvie e Hotéis THEMA, honraram-nos com a sua presença representantes do INR, Andar e público em geral



NOTÍCIAS DOS NÚCLEOS

PASSEIO À BAIRRADA

No Passado dia 29 de Setembro de 2013, um grupo de associados da ANEA foram até as terras bairradinas para descobrir mais uns encantos do nosso Portugal.

A manhã começou com a visita às termas *da Cúria*, onde se celebrou mais um protocolo, para assim os nossos associados usufruírem de mais uma estância termal a preços mais acessíveis. A visita foi orientada pelo Diretor Clínico Dr. Dinis Calado.

As águas minero-medicinais das Termas da Cúria são de natureza sulfurosa cálcica e magnésica, sendo especialmente indicadas para o tratamento da gota, pedra nos rins, infecções urinárias, hipertensão arterial, reumatismo diversos, coluna, etc.

Os tratamentos termais são uma importante ferramenta terapêutica, alicerçada em séculos de experiência e em inúmeros estudos de investigação científica demonstrativos da sua eficácia. Encontrando-nos na zona de uma das 7 maravilhas gastronómicas deste País à beira mar plantado e a necessidade de alimentarmos o nosso estômago fizemos jus à tradição e claro o leitão deu entrada uma vez mais no prazer da degustação.

No início da tarde visitámos *o Museu do Vinho da Bairrada*, instalado num edifício construído de raiz, dotado de muito boas acessibilidades.

A Exposição Permanente, designada por Percursos do Vinho, encontra-se no piso zero do museu e colocada ao longo de seis salas temáticas, com peças de valor arqueológico, etnográfico e técnico, reunidas com a colaboração de diversos vitivinicultores, locais e nacionais. Em simultâneo decorria uma exposição temporária, aí encontrámos fabulosos trabalhos de Nadir Afonso.

“Nadir Afonso Rodrigues é um arquitecto, pintor e pensador português. Diplomado em arquitectura, trabalhou com Le Corbusier e Oscar Niemeyer.”

A visita ao Museu foi finalizada com uma prova de degustação generosamente oferecida pelos responsáveis do mesmo.



Os Nossos Convivas

NOTÍCIAS DOS NÚCLEOS

PASSEIO À BAIRRADA



Na continuação do nosso domingo visitamos o **Hotel Sénior da Cúria** a fim de assinarmos um protocolo com esta unidade hoteleira. Este Hotel introduziu em Portugal um novo conceito na oferta do apoio continuado à população sénior ao combinar conforto e privacidade de uma habitação com a comodidade e o requinte de serviço de um Hotel. Seja um hóspede permanente ou temporário, beneficia de uma vasta gama de serviços, lazer e bem-estar, serviços especiais para utentes em convalescença. A despedida foi celebrada com um lanche oferecido pelo Hotel. Todo o percurso foi feito com viaturas de alta segurança e conforto, da **Empresa T.S.A. - Transportes e Serviços de Ambulância Lda.**, que a partir desta data rubricou protocolo com a ANEA.

NÚCLEO REGIONAL DE VILA REAL



O Núcleo Regional de Vila Real organizou, em 8 de Junho, o seu 5º piquenique. Foi um excelente momento de convívio entre associados e amigos. Não faltou a boa disposição, como se pode ver pelas fotografias que nos fizeram chegar.



NOTÍCIAS DOS NÚCLEOS

NÚCLEO REGIONAL DO PORTO

Chegou ao fim a parceria entre o Núcleo Regional do Porto e um grupo de estudantes de Fisioterapia, da Escola Superior de Tecnologia de Saúde do Porto, que analisou a influência que um programa de exercícios para casa orientados para portadores de espondilite anquilosante teria ao nível dos vários parâmetros que compõem o conceito de qualidade de vida.

Este estudo teve o condão de ser pioneiro e contou com a colaboração das fisioterapeutas Cristina Carvalho Mesquita, PhD, e Sofia Lopes, MSc. Conseguiu atingir níveis de seriedade e competência que fazem dele um importante instrumento de trabalho para quem se queira dedicar ao estudo desta nossa tão peculiar patologia.

Sardoeira Pinto

EXCERTO DO TRABALHO APRESENTADO PELO REFERIDO GRUPO:

Influência de um programa de exercícios em casa, na incapacidade gerada pela dor lombar e cervical, bem como o impacto na qualidade de vida, nas pessoas com Espondilite Anquilosante

Ana Carneiro; Maria Moreira; Patrícia Lopes; Alice Vitorino; Daniela Silva; Filipa Araújo; Inês Neves; Sofia Lopes, MSc; Cristina Carvalho Mesquita, PhD.

INTRODUÇÃO:

A Espondilite Anquilosante é uma patologia reumática sistémica inflamatória de carácter progressivo.

Como forma de auxiliar o atraso na progressão surge o exercício em casa, representando uma alternativa simples e eficaz que

permite aumentar a capacidade funcional, diminuir a instalação de deformidades, dor e rigidez matinal, promovendo, deste modo, uma melhor qualidade de vida.

OBJECTIVO:

Perceber a influência de um programa de exercícios para casa na incapacidade gerada pela dor cervical e lombar, bem como os efeitos nefastos na qualidade de vida em pessoas portadoras de Espondilite Anquilosante.

MÉTODOS:

A amostra do presente estudo experimental randomizado controlado foi constituída por um grupo de 24 indivíduos aleatoriamente distribuídos em dois grupos. Como método de avaliação foram aplicados alguns instrumentos, nomeadamente o Índice Funcional, o Índice de Atividade e o Índice Métrico de *Bath* para a Espondilite Anquilosante (BASFI, BASDAI e BASMI, respetivamente), o Índice de Incapacidade Cervical e Lombar, bem como a escala de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref). O programa de exercício proposto foi realizado em casa cinco vezes por semana, durante aproximadamente 30 minutos, num período de 10 semanas. Este, por sua vez, incluiu exercícios de mobilidade vertebral, correção postural, alongamentos, fortalecimento e de reeducação respiratória.

RESULTADOS:

No final das 10 semanas de intervenção, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) no grupo experimental, em todas as variáveis analisadas.

NOTÍCIAS DOS NÚCLEOS

CONCLUSÃO:

Verificou-se que o programa de exercícios para casa apresentado é eficaz na diminuição da sintomatologia álgica da região cervical e lombar, promovendo, deste modo, uma melhoria significativa na capacidade funcional e, conseqüentemente, na qualidade de vida dos portadores de Espondilite Anquilosante. Deste modo, pode concluir-se que um programa de exercícios realizados em casa, adequado à patologia em questão, melhora o bem-estar e qualidade de vida destes indivíduos.



NÚCLEO REGIONAL DE VISEU “ACTIVIDADE DE HIDROTERAPIA”

Solicitou-nos o coordenador deste núcleo a publicação da seguinte informação. Contamos reiniciar esta actividade na primeira semana de Outubro. Embora as inscrições estejam completas com utentes que transitam de épocas anteriores, aceitaremos novas inscrições (provisórias), a fim de ficarem em lista de espera para ocuparem alguma vaga que entretanto surja. Caso esteja interessado/a, deverá contactar o núcleo pelos meios habituais.



NOTÍCIAS DIVERSAS

ÁGUA, ELEMENTO VITAL PARA A SAÚDE

A água é um elemento essencial para todos os mecanismos do nosso corpo e é fundamental para que a respiração, o coração, os rins e todos os outros órgãos funcionem corretamente. No entanto, mesmo em repouso e num ambiente de temperaturas amenas, um ser humano elimina cerca de 100ml de líquidos na urina por hora, o que significa 2,4 litros por dia, associado ainda à perda de água através da respiração e transpiração.

Quase toda a quantidade de água de que o organismo necessita provém das bebidas (entre 70% a 80%) e entre 20% a 30% dos alimentos que comemos. Um refrigerante ou um sumo podem conter, dependendo do tipo, entre 90% e 99% de água. Algumas frutas e verduras podem conter, dependendo do tipo, entre 70% a 90% de água, depois de cozido o esparguete contém mais de 75% e o peixe branco até 80% de água.

Para manter-se sempre hidratado deve:

- Consumir entre 1,5 a 2 litros de água por dia, por isso beba água com frequência, diversas vezes ao dia, mesmo que não tenha sede. Andar com uma garrafa de água ajuda a que não se esqueça de beber.
- Comer mais fruta e legumes frescos. Os legumes são ricos em água e minerais, por isso, contribuem também para manter o corpo hidratado.
- Beber sumos. Os sumos não devem substituir a água em situação alguma, mas são também uma boa fonte de hidratação. Ao escolher, prefira sempre os sumos de fruta, de extractos vegetais ou néctares.



Nestes casos, contêm também vitaminas, minerais e fibras que, além de refrescarem o corpo, são também excelentes fontes de energia.

-Evitar as horas de maior calor. A exposição prolongada ao sol pode trazer muitos dissabores. Na praia opte pelos períodos da manhã, até às 11h, ou depois das 17h. O mesmo se passa se praticar exercício físico ou atividades ao ar livre. O melhor é sempre deixar os banhos de sol ou as corridas para o final do dia. A preocupação em manter o corpo hidratado estende-se às crianças e também aos idosos.

NOTÍCIAS DIVERSAS

Devem ser os pais a controlar a quantidade de líquidos que as crianças ingerem e a incentivá-las. Os mais pequenos tendem a imitar os adultos em tudo o que fazem, principalmente, os pais, por isso, dê o exemplo. Por serem crianças, só pensam, naturalmente, em brincar ao ar livre. Mas estas brincadeiras provocam perda de líquidos, tornando-se necessário repô-los. Uma vez que se trata de crianças, varie na oferta de líquidos, ofereça-lhes sumos e até gelados para que a aceitação seja mais fácil. Crianças entre um e três anos devem consumir cerca de 1,1 a 1,3 litros de líquidos por dia. Já as crianças entre os 4 e os 8 anos precisam de 1,6 litros por dia.

Os idosos estão também mais expostos à desidratação. Em primeiro lugar, porque, a partir dos 60 anos, o corpo humano tem pouco mais de 50% de água na sua constituição. Além disso, doenças como a diabetes, hipertensão ou problemas renais, comuns numa idade mais avançada, tendem a agravar-se devido ao deficiente consumo de água.

QUEM DEVE BEBER MAIS ÁGUA?

- Os homens devem ingerir uma maior quantidade de líquidos do que as mulheres devido à sua composição, por natureza, mais musculada e com menos gordura;
- Crianças: necessitam de mais líquidos do que os adultos porque correm maior risco de desidratação;
- Mulheres em fase de amamentação;
- Idosos: tendem a diminuir a ingestão de líquidos e a perda de líquidos pelo organismo aumenta;
- Em caso de diarreia, febre e vômitos o corpo desidrata mais depressa;

- Em ambientes de calor ou situações de seca;
- Maior actividade física em dias de calor;
- Quando são ingeridos alimentos picantes;
- Antes, durante e depois do exercício físico.

Texto original publicado na revista Farmácia Mais Saúde, Agosto 2013



NOTÍCIAS DIVERSAS

OLHO VERMELHO

O olho vermelho é uma das manifestações clínicas oculares mais comuns na prática clínica oftalmológica, "traduzindo uma inflamação do globo ocular, associado ou não a uma doença sistémica". Mun Faria, assistente graduada de Oftalmologia do Centro Hospitalar Lisboa Norte/Hospital de Santa Maria, revela ainda que "o olho vermelho consiste numa hiperemia dos vasos sanguíneos superficiais da conjuntiva, esclera e episclera". Adverte, no entanto, para a necessidade de distinguir este problema da hiperemia ciliar que, segundo afirma, pode estar "associada a uma maior gravidade, por dilatação dos vasos mais profundos da conjuntiva e esclera, de disposição perilímbica". A especialista aponta, ainda, como causas mais frequentes de olho vermelho a conjuntivite, as doenças dos anexos oculares, a esclerite, as doenças da córnea, a iridociclite aguda e o glaucoma agudo.

Pela sua maior frequência, de referir que a conjuntivite é em geral bilateral, tem tratamento e evolução benigna, desde que a visão e a reação pupilar não estejam alteradas.

Doenças da córnea:

ÚLCERA DA CÓRNEA

- Ferida que expõe as camadas profundas da córnea
- Sem tratamento eficaz, a visão pode ficar comprometida
- Causa frequente nos portadores de lentes de contacto, nos doentes que não encerram totalmente as pálpebras e nos olhos secos
- Provoca dor, baixa de visão e fotofobia
- Podem ser secundárias a infeções, como o herpes
- A coloração com fluoresceína permite identificar lesão epitélio

e aspeto característico da lesão na córnea

- Tratamento: antibiótico/antiviral, de acordo com etiologia
- Importante: evitar corticoides e anestésicos tópicos.

UVEÍTE ANTERIOR

- Inflamação da úvea anterior, íris e corpo ciliar
- Unilateral, pupila irregular, dor, fotofobia e baixa de visão
- Não apresenta secreção
- Não melhora se não for tratada
- Importante pesquisar doença sistémica (as mais frequentes são as espondilartropatias, associadas ou não ao HLA B27, sarcoidose, doença de Crohn, toxoplasmose, entre outras)
- Situação de urgência que deve ser referenciada a um oftalmologista
- Uveítes crónicas ou mal tratadas evoluem para membranas pupilares, sinéquias e cataratas.

GLAUCOMA AGUDO

- O glaucoma agudo de ângulo fechado, por oclusão súbita da câmara anterior pela base da íris, dá uma dor muito intensa, acompanhada, por vezes, de cefaleias, náuseas e vômitos
- Acompanha-se de fotofobia e baixa de visão
- Pupila em meia midríase, hiperemia ciliar
- A terapêutica antihipertensiva é urgente e, assim que possível, iridotomia laser da íris

(Excerto do texto original publicado no *Jornal Médico*, Julho 2013)



NOTÍCIAS DIVERSAS

O EXERCÍCIO FÍSICO PODE CONTRIBUIR TANTO COMO OS MEDICAMENTOS PARA EVITAR ATAQUES CARDÍACOS

A combinação dos dois será a melhor forma de combater a doença, sugerem especialistas.

Um estudo publicado no British Medical Journal defende que a combinação de desporto com fármacos é a melhor forma de evitar a morte ou o agravamento da doença em pessoas com problemas cardiovasculares.

O estudo realizado por cientistas nos Estados Unidos e na Grã-Bretanha foi publicado na revista científica British Medical Journal (BMJ). Os cientistas analisaram centenas de testes que envolveram 340 mil doentes, em busca de uma comparação entre o efeito de exercícios físicos e o efeito de medicamentos.

As atividades físicas obtiveram resultados semelhantes aos dos medicamentos para doenças cardíacas. A exceção foram os diuréticos. Estes tiveram melhores resultados do que a atividade física no combate a doenças cardíacas.

No caso de derrames, os exercícios tiveram eficácia ainda superior à dos fármacos, segundo os investigadores, escreve a BBC.

Contudo, os especialistas alertam que isso não significa que as pessoas devem abandonar a toma de medicamentos em prol do exercício físico, mas recomendam que ambos sejam utilizados em simultâneo no tratamento de doenças.

Na Grã-Bretanha, estudos mostram que os adultos não se exercitam suficientemente. Apenas um terço da população no Reino Unido acata a recomendação médica de fazer 2,5 horas por semana de exercícios com intensidade moderada. – Exemplo caminhada rápida e bicicleta.

No entanto, a utilização de medicamentos com receita médica está a aumentar.

Em 2000, a média de receitas médicas por pessoa em Inglaterra era de 11,2%, dez anos depois, a média subiu para 17,7%, segundo um levantamento feito por cientistas da London School of Economics, Harvard Pilgrim Health Care Institute e Stanford University School of Medicine.

“Os fármacos são uma parte importantíssima no tratamento de condições cardíacas, e as pessoas com receitas médicas devem continuar a toma dos medicamentos”, afirma.

(Fonte: Sapo Saúde)



NOTÍCIAS DIVERSAS

LINKS ÚTEIS

Ministério da Saúde – www.min-saude.pt

Direcção Geral de Saúde – www.dgs.pt

Infarmed – www.infarmed.pt

Soc. Portuguesa de Reumatologia – www.spreatologia.pt

Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia – www.spg.pt

Sociedade Portuguesa de Medicina Interna – www.spmi.pt

Soc. Port. de Dermatologia e Venereologia – www.dermo.pt

Núcleo Estudos de Doenças Autoimunes – www.nedai.org

Instituto Português de Reumatologia – www.ipr.pt

Grupo Estudo da Doença Inflamatória do Intestino –
<http://gedi.med.up.pt>

Assoc. Nac. de Doentes com Artrites e outros Reumatismos da
Infância – www.andai.org.pt

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas –
www.lpcdr.org.pt

Apifarma – www.apifarma.pt

ANEA – www.anea.org.pt



Se tiver alguma questão sobre EA ou outra doença auto-imune,
ligue:

800 236 236 – nº verde (gratuito)



Procurando encontrar soluções que vão ao encontro das necessidades dos seus sócios e familiares a ANEA em parceria com a ProAtiva, empresa de Consultoria e Coaching, realizou no dia 18 de Setembro de 2013, na sede da ANEA, um Workshop sob o tema “Procura Ativa de Emprego”.

O Workshop, totalmente gratuito, destinou-se aos associados da ANEA ou aos seus familiares que se encontram numa situação de desemprego e que pretendem melhorar capacidades e competências de comunicação, aumentando significativamente as suas possibilidades de empregabilidade e de sucesso.

Os nossos agradecimentos à ProAtiva e ao seu gerente e nosso associado, Sr. Pedro Gonçalves, pela sua disponibilidade e empenho neste projecto



DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA



A ESTRUTURA DO DNA FOI DESCOBERTA HÁ 60 ANOS

Há 60 anos, a 25 de Abril de 1953, Francis Crick e James Watson descreveram pela primeira vez a estrutura do DNA, o ácido desoxirribonucleico, a molécula em forma de dupla hélice que contém o património genético de todos os animais.

Com um artigo de uma página, publicado na revista científica britânica "Nature", os dois jovens cientistas - Crick tinha 36 anos e Watson apenas 25 - revolucionaram o mundo da biologia e da genética.

Os cientistas da época já conheciam o DNA, mas não faziam ideia do seu real significado. Crick e Watson foram os primeiros a propor um modelo tridimensional do DNA, uma "estrutura com duas cadeias helicoidais que se enrolam em torno do mesmo eixo", escreveram, imaginando, ao mesmo tempo, "um possível mecanismo de cópia do material genético".

Sendo teóricos, os dois pesquisadores beneficiaram das experiências de alguns dos seus colegas, que tentavam observar a estrutura graças à difracção dos raios X através de cristais de DNA purificado.

Entre estes colegas, destaque para Maurice Wilkins e Rosalind Franklin.

É por isso que Crick e Watson partilharam com Wilkins (Rosalind Franklin morreu pouco depois) o Prémio Nobel da Medicina em 1962.



SUBSÍDIOS E DONATIVOS

SEDE

Joaquim Francisco Bento Alves	20,00
Joaquina Fernanda Moreira da Silva	5,00
Maria Manuela de Matos Pereira Cravidão	50,00
Protásio Matias Alves	15,00
Abbvie, Lda.	2.000,00
Merck Sharp & Dohme	4.500,00



COMO POSSO PAGAR AS MINHAS QUOTAS?

ATRAVÉS DE TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA:

Banco Espírito Santo

NIB 0007 0017 0010 8400 0041 9

É necessário indicar (sempre) o número de associado no descritivo da operação.

NOTA:

Nas transferências efetuadas através do sistema multibanco, torna-se necessário indicar o n.º 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

Das 9h30h às 13h e das 14h às 18h

De segunda a sexta-feira

Pretende alterar os seus dados de associado?

Tem questões relativas ao valor a pagar?

Por favor contacte-nos pelo telefone 214 549 200 ou

info@anea.org.pt

PROTOSCOLOS NOVOS/RENOVADOS



Em parceria com a A.N.E.A., as Termas de Alcafache, oferecem, um desconto de 50% aos nossos associados. Deverá ser solicitada previamente a respectiva credencial. As termas estão abertas até ao dia 15 de Novembro.

Contacto das termas:
232 479 797



O **Centro Tesal Termas de Monção**, assinou Protocolo com a A.N.E.A em Setembro e oferece descontos de **30%** entre 1 de Novembro e 31 de Maio, (exceptuando Semana Santa), e de **15%** entre 1 de Junho e 31 de Outubro, em Programas específicos.



Protocolo entre a A.N.E.A. e a Better Life, serviços de apoio domiciliário, assinado a 23 de Julho de 2013. Com oferta aos nossos associados de descontos em serviços e aquisição de material geriátrico.

Para mais informações, consulte:

www.anea.org.pt/

Ou contacte-nos pelo telefone

214549200

INFORMAÇÕES ÚTEIS

CONSULTAS: AS MARCAÇÕES DEVEM SER FEITAS POR TELEFONE PARA A SEDE

Fisioterapia

Dra. Isabel Figueira/ Dra. Sofia Proença

Reumatologia

Dra. Fátima Godinho

Gabinete de Psicologia

Dra. Filomena Nobre

Acupunctura

PARA CONHECIMENTO E DIVULGAÇÃO INFORMAMOS OS NOSSOS ASSOCIADOS DOS PROTOCOLOS EXISTENTES

ESTÂNCIAS TERMAIS

Termas Sulfurosas de Alcafache

Termas das Caldas de Sangemil

Termas das Caldas da Saúde

Termas de Monção

Termas de Monte Real

Termas de S. Pedro do Sul



CLÍNICAS

(Cacem) Ferma – Clínica Médica e Dentária

(Faro) Clínica Oftalmológica das Figuras Dr. José Ludovico

(Paredes) Centro Médico e Dentário Dra. Filomena Pais

(Porto) Clínica Dr. Falcão Coutinho

(Viseu) Clínica Médica Dentária Dr. Armando Santos Oliveira

(Viseu) J. Estrada – Clínica Oftalmológica, Lda.

(Viseu) Clínica Dias Arede, Lda. Oftalmologia

(Viseu) Clínica Fisiátrica Viseense, Lda.

(Viseu) Reumatologia Dr. Armando Malcata (232450281)

APOIO DOMICILIÁRIO

(Oeiras) Beter Life

MORADAS DOS NÚCLEOS

Sede Nacional	Rua de Platão, 147 · Zambujal · 2785-698 São Domingos de Rana Apartado 69 · 2646-901 Alcabideche Tel. 214 549 200 · Fax 214 549 208 E-Mail: anea@anea.org.pt info@anea.org.pt
Núcleo Regional de Lisboa	Rua de Platão, 147 · Zambujal · 2785-698 São Domingos de Rana Apartado 69 · 2646-901 Alcabideche Tel. 214 549 205 · Fax 214 549 208 E-Mail: nucleolisboa@anea.org.pt
Núcleo Regional de Ovar	<i>Sede Provisória:</i> 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
Núcleo Regional de Ponte de Lima	<i>Sede Provisória:</i> Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Hospital Conde de Bertiandos · Rua Conde de Bertiandos · 4990-078 Ponte de Lima Telefone: 258 909 500 E-Mail: mfcf_lage@hotmail.com
Núcleo Regional do Porto	<i>Sede Provisória:</i> Rua Sá da Bandeira, 746, 5ºDtº 4000-432 Porto Telefone: 223 323 544 E-Mail: nrporto.anea@gmail.com
Núcleo Regional de Vila Real	<i>Sede Provisória:</i> Medicando-Med. Fis. Lda. · Rua A Voz de Trás-os-Montes n.º 17-r/c. (Tras. CTT) · 5000-536 Vila Real Telefone: 259 327 850/1 E-Mail: nrvilareal@anea.org.pt

MORADAS DOS NÚCLEOS

Núcleo Regional de Viseu	Bairro Social da Paradinha, Lote 12 r/c. Posterior Direito • 3510-752 Viseu Telemóvel: 917 592 801 E-Mail: nrviseu.anea@gmail.com www.anea-viseu.org.pt
Núcleo Regional do Algarve	<i>Sede Provisória:</i> Urbanização Horta das Figuras Lote 33 Bloco B r/ch • 8005-328 Faro Telefone: 289 813 458 • Fax: 289 863 555 E-Mail: nralgarve@anea.org.pt
Núcleo Regional de Braga	<i>Sede Provisória:</i> Rua do Raio, nº 2 – 1º • 4700-921 Braga Apartado 122 • 4711-910 Braga Telemóvel: 919 620 529 • Fax: 253 275 959 E-Mail: nrbraga.anea@gmail.com
Núcleo Regional de Coimbra	<i>Sede Provisória:</i> Rua do Caraboio n.º 36 r/ch • 3040-227 Coimbra Telefone: 239 442 145 • Telemóvel: 962 951 214 E-Mail: nrcoimbra@anea.org.pt
Núcleo Regional da Cova da Beira	<i>Sede Provisória:</i> Centro Hospitalar Cova da Beira, S.A. • Sala das Associações: Núcleo Regional Cova da Beira - ANEA • Quinta do Alvado • 6200-251 Covilhã Telefone: 275 330 000 (Ext. 14005 - Enf. Lurdes Moreira) E-Mail: nrcovabeira@anea.org.pt
Núcleo Regional de Leiria	Centro Associativo Municipal de Leiria • Largo Salgueiro Maia • Edifício do Mercado Municipal – 1º Andar • 2400-221 Leiria Apartado 4079 • 2411-901 Leiria Telefone: 244 561 260 • Fax: 244 561 260 E-Mail: nrleiria@anea.org.pt

AMIGOS

ENERGIA SOLAR TÉRMICA ACTIVA

A sua forma mais simples traduz-se na obtenção de água quente através da captação dos raios solares por painéis estrategicamente colocados.

A significativa poupança económica e a grande disponibilidade de tecnologia no mercado são factores que transformaram a energia solar térmica em uma das mais comuns, vantajosas e atractivas formas de energia renovável.

O elevado investimento inicial na instalação dos painéis de captação solar apresenta-se como o grande entrave ao desenvolvimento desta solução.

PRINCIPAIS APLICAÇÕES:

Aquecimento de Águas Sanitárias (AQS), para usos doméstico, hospitalar, hoteleiro, etc.: climatizações comerciais/industriais cuja temperatura possa ser inferior a 60°C, com períodos mínimos de utilização do equipamento solar entre oito e dez meses por ano.

Aquecimento de água das piscinas: dependendo do tipo e finalidade da piscina, os valores da temperatura de utilização variam entre 25 e os 35°C, sendo possível a sua aplicação em piscinas de utilização anual ou sazonal (verão).

Estas instalações devem ser dimensionadas, para as necessidades energéticas anuais, evitando assim excedentes energéticos nos meses de verão.

HUMOR ANQUILOSANTE



ANEA

Associação Nacional da Espondilite Anquilosante

BOLETIM INFORMATIVO

N.º 98 JULHO/ SETEMBRO 2013

CENTRO NACIONAL

ISSN

PORTUGAL

ISSN:0874-0100

Membro da



Este número teve o apoio do INR:IP

