

Consultas na Sede Nacional em Lisboa

Além das consultas que já vínhamos proporcionando aos nossos sócios, alargámos as mesmas a outras especialidades que poderão contribuir para a melhoria da condição de vida dos doentes com Fibromialgia (FM) e/ou Síndrome de Fadiga Crónica (SFC). A Myos disponibiliza gratuitamente as suas instalações a estes técnicos, tendo como contrapartida o acesso dos nossos sócios a consultas e terapias a um preço mais acessível do que o que é normalmente praticado. Neste momento pode usufruir dos seguintes serviços:

- Consulta de Psicologia Cognitivo-Comportamental

Dra. Rita Canaipa (Psicóloga) às segundas e quartas-feiras.

A consulta de Terapia Cognitivo-Comportamental é uma consulta destinada aos doentes e/ou seus familiares e tem como objectivo intervir nas dimensões psicológicas (emoções, pensamentos, comportamentos) que contribuem para a exacerbação dos sintomas. Procura desenvolver nos doentes estratégias que lhes permitam adaptar-se à doença e promover a capacidade para intervirem eficazmente na vivência com a FM/SFC.

- Programa Educacional para casais

Dra. Rita Canaipa e a **Dra. Ana Gouveia** (Psicólogas). Este programa será desenvolvido dentro dos moldes das terapias cognitivo-comportamentais como um programa de intervenção com a duração de 9/10 semanas. Nele serão desenvolvidas estratégias conjuntas para ajudar os membros do casal a adaptarem-se à FM/SFC enquanto casal e integrarem a doença e a nova situação de vida nas suas realidades. Ajuda a criar entre os dois técnicas e estratégias para lidar com a sintomatologia, para antecipar os momentos de crise e lidar, enquanto casal, com os mesmos.

- Consulta de Sexualidade

Dra. Ana Gouveia (Psicóloga).

Tendo em conta os múltiplos impactos da FM/SFC no conceito de qualidade de vida, e estando a saúde sexual contemplada neste conceito, é natural que esta seja uma das áreas também afectadas. Assim, torna-se fundamental desenvolver programas psico-terapêuticos, no sentido de minorar as possíveis lacunas existentes neste domínio. A intervenção será baseada nos pressupostos da teoria Cognitivo-Comportamental, alterando crenças/mitos que sejam disfuncionais, promovendo comportamentos mais adaptativos e funcionais. A sexualidade é possível integrando esta nova realidade que advém da doença, criando estratégias que possam tornar mais gratificante este aspecto da vida do casal. Em casos em que se suspeite de patologia orgânica, os pacientes serão encaminhados para a especialidade correspondente.

- Consulta de Avaliação Física

Profª Clarissa Printes (Preparadora Física) às quintas-feiras.

A avaliação é uma consulta para apreciação dos componentes físicos de composição corporal (por ex. peso

de massa muscular, peso de massa gorda, etc.) e esclarecimento e encaminhamento para o exercício físico mais adaptado à condição física inicial do doente.

- Aulas de Manutenção

Profª Clarissa Printes (Preparadora Física) às terças-feiras.

O benefício que o exercício físico proporciona aos doentes é inquestionável e é cada vez mais demonstrado em inúmeros estudos que são feitos a nível internacional. Contudo, este exercício deve ser adaptado e direccionado aos doentes com FM e com SFC, podendo o exercício mal encaminhado ser mais prejudicial do que benéfico. A Profª. Clarissa Printes, que já colabora com a Myos desde 2003, vem fazendo um grande trabalho na área e está neste momento a fazer um Doutoramento em Ciências Aplicadas à Actividade Física e Desporto, na Faculdade Médica de Córdoba (Espanha), desenvolvendo um estudo sobre o impacto do exercício físico aplicado à Fibromialgia.

Estas aulas de manutenção beneficiam a condição física geral da pessoa, trabalhando a coordenação motora, o fortalecimento global, o equilíbrio, a respiração e a mobilidade. Serão compostas duas turmas de cinco alunos. A primeira aula será das 15.30h às 16.30h e a segunda aula será das 16.30h às 17.30h. Estão abertas as inscrições para estas aulas, a iniciar em Setembro.

- Aulas de Pilates

Instrutora Patrícia Graça (Certificada pelo Pilates Institute Portugal), às quintas-feiras.

Esta é uma técnica em que é feito um trabalho de relaxamento, de força, de equilíbrio e de postura onde podem ser utilizados diversos equipamentos como tapete, bandas elásticas, bola suíça entre outros.

- Massagem Terapêutica

Massagista Guilherme Mello às quartas e sextas-feiras. A massagem terapêutica tem mostrado resultados no alívio de algumas dores localizadas e contracturas musculares, assim como um relaxamento generalizado. Esta massagem recorre às técnicas de Relaxamento, Shiatsu, Drenagem Linfática e Reflexologia.

- Consulta de Nutrição

Dra. Carla Alves (Nutricionista) às terças-feiras.

Nesta consulta avaliam-se os hábitos alimentares, corrigem-se eventuais distúrbios e pretende-se que se adquiram regras de higiene alimentar que equilibrem

o excesso ou a falta de peso do doente. Sabemos, pela experiência, que muitos dos doentes, à semelhança da população em geral, não fazem uma alimentação cuidada. Melhorar a alimentação vai também melhorar a condição de vida o que nestes doentes é fundamental.

- Consulta de Podologia

Dra. Cristina Carvalho (Podologista) à primeira sexta-feira de cada mês.

Esta área das ciências da saúde tem por objectivo o estudo, a investigação, a prevenção, o diagnóstico e tratamentos das alterações do pé, proporcionando uma melhor e maior qualidade de vida. Embora não existam nenhuns dados que apontem para uma alteração característica a nível do pé nos doentes Fibromiálgicos (baseado no estudo efectuado este ano com a colaboração da Myos), encontraram-se, sim, algumas alterações que são justificáveis com outros problemas de saúde destes doentes. Muitas vezes tratando estes casos, pode-se criar uma melhoria de qualidade de vida e uma redução substancial das dores localizadas nesta região. As consultas são gratuitas para os sócios, pagando estes apenas o preço dos tratamentos que variam de acordo com o tratamento necessário para o caso (por ex. tratamento das unhas encravadas ou micoses; tratamento das alterações da pele como calos, gretas, verrugas; suportes plantares; ortoses em silicone, entre outros).

- Programa Controle de Peso

Dra. Carla Alves, Profª Clarissa Printes, Dra. Rita Canaipa e Drª Ana Gouveia.

Este é um programa com uma abordagem multidisciplinar que envolve as áreas de Nutrição, Avaliação Física/Exercício Físico e Psicologia. Não se sabe se se deve à medicação que estes doentes tomam, se à inactividade, se a alterações metabólicas (como apontam alguns estudos na área), a verdade é que muitos deles têm excesso de peso. Comprovadamente, além da implementação de hábitos salutareis no dia-a-dia, a redução de peso pode ser determinante na diminuição dos sintomas da FM/SFC. Quem quiser inscrever-se neste programa será acompanhado nas três consultas. Será necessária uma pré-inscrição no programa e, exclusivamente para os pré-inscritos, no dia 2 de Setembro far-se-á uma sessão de esclarecimento, onde serão desmistificados alguns conceitos e serão esclarecidas dúvidas. Sempre que houver um número mínimo de pré-inscritos, será feita sessão idêntica.

Terapia de auto-controlo

O desafio de reduzir a dor e melhorar a condição física funcional é uma prioridade na Fibromialgia. Para que este boletim também contribua na gestão de auto-controlo, lançamos algumas dicas que poderão vir a ser úteis no seu dia-a-dia.

Dicas para melhorar a sua condição física geral:

- Aproveite o verão para se adaptar ao exercício físico regular. Escolha um horário em que o sol não seja agressivo, e um local que lhe agrade ou que se adapte melhor a si, como por exemplo: um jardim, um parque ou o quarteirão da sua casa. Comece por caminhar.
- Utilize equipamento adequado para os pés:

uns ténis confortáveis.

- Caminhe todos os dias, na primeira semana dedique a esta actividade uns 10 minutos. A partir da segunda semana, aumente o tempo de caminhada de forma progressiva, ou seja, cada dia acrescente apenas um (1) minuto - dia 1 - caminhar 10 minutos + 1 minuto = 11 minutos; Dia 2 - caminhar 11 minutos + 1 = 12 minutos, e assim sucessivamente. Todo o tempo acrescido nas caminhadas diárias será a sua referência de melhora.
- Veja bem: se caminhar sete dias, ao final de duas semanas, melhorará sete minutos. Se caminhar cinco dias, melhorará cinco minutos. Ao final de um mês, já estará a caminhar, em média, 30 minutos. Depois, deverá manter o tem-

Semana 1 fiz:	Semana 2 fiz:	Semana 3 fiz:	Semana 4 fiz:
Tempo: 10 Minutos	Tempo:	Tempo:	Tempo:
Adaptação	Melhorei:	Melhorei:	Melhorei:

Profa. de Ed. Física Clarissa Biehl Printes

Fibromialgia: Ponto de chegada, ponto de partida

2. Conhecer-se como doente

▶ Tomar o aparecimento da fibromialgia como ponto de partida para novas formas de vida, implica, além do conhecimento da doença, **aprender a conhecer-se melhor a si próprio**, como doente e, naturalmente, também como pessoa, com as suas características específicas, com a sua identidade singular e com a sua história de vida. Este conhecimento é tanto mais importante no caso da fibromialgia, quanto se verifica grande diversidade nas manifestações da doença em diferentes pessoas e também porque, para cada doente, se regista alguma variabilidade nessas manifestações, ao longo do tempo de evolução da doença e até ao longo de cada dia ou de cada semana, sem muitas vezes ser possível identificar os motivos das alterações que ocorrem.

FICHA TÉCNICA

Propriedade MYOS - Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica | Av. Santos Dumont, 67, 1º, 1050-203 LISBOA | **Telf.:** 21 797 32 94 | **E-mail:** sede@myos.pt **www.myos.pt** | **Edição:** Inês Alfonso Lopes | **Concepção Gráfica e Paginação** Float Publicidade | **Produção e Impressão:** Tipografia Jerónimos | **Periodicidade:** Trimestral | **Tiragem** 3 500 Exemplares | **Depósito Legal** Em Aprovação



EDITORIAL

Os desafios e a esperança

Pela primeira vez, graças ao apoio da Pfizer, a Myos esteve presente num evento além fronteiras da maior relevância para todos os doentes reumáticos: o Congresso Europeu de Reumatologia em Amsterdão. Esta foi para mim uma experiência tão dura, intensiva e exigente, quanto enriquecedora e estimulante. A FM é actualmente considerada uma síndrome de dor crónica complexa, que representa um tremendo desafio para a ciência. Os especialistas sublinham que, não obstante a controvérsia relativamente aos critérios de diagnóstico e falta de “visibilidade” das queixas, estas são reais, devem ser levadas a sério e assim tratadas. Há um esforço notável de investigação, a nível internacional, para uma melhor compreensão da SFM e um alívio mais eficaz dos seus sintomas. A indústria farmacêutica está a investir na SFM e diversas drogas estão em fase de estudo e ensaios, sendo possível que, a curto prazo, surja no mercado o primeiro fármaco oficialmente aprovado para a SFM.

Foi muito útil e gratificante o contacto com outras associações de doentes, que além de darem uma lição de vida positiva, partilharam a sua longa experiência e os trabalhos que desenvolveram já, com êxito, nos seus países. Regressei mais rica em ideias, informação e esperança - e era esta mensagem que queria deixar a todos os doentes: paciência, optimismo e um voto de confiança nos investigadores e profissionais de saúde que conosco e por nós trabalham para que possamos ter melhor qualidade de vida. Um abraço e um sorriso!■

Cristina Seabra
Presidente da Delegação do Coimbra da Myos

Boletim Informativo

Julho>Setembro 2006 - Distribuição gratuita.

Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica

Myos presente no Congresso da EULAR

O **Congresso Europeu de Reumatologia** decorreu em Amsterdão, entre os dias 21 e 24 de Junho. Organizado anualmente pela EULAR (European League Against Rheumatism), este evento contou com 11 000 participantes, de todos os continentes, e palestrantes de elevado nível científico e académico. Além de reumatologistas e outros profissionais de saúde das mais variadas áreas, participam também investigadores, representantes de associações de doentes e da indústria farmacêutica. A Myos esteve representada através da Presidente da Delegação de Coimbra, Cristina Seabra, e contámos com o apoio dos Laboratórios Pfizer para tornar esta presença possível. Serão em breve disponibilizadas no site <http://www.eular.org/eular2006> as recomendações oficiais para acompanhamento de doentes com FM, segundo as conclusões do grupo de trabalho da EULAR, apresentadas neste congresso. As sessões científicas a que assistimos mostram que, quer na Europa, quer nos EUA, existe um esforço sério de investigação para uma melhor compreensão da FM e uma terapêutica mais eficaz.

Formalização da adesão da Myos na LPCDR



A 14 de Abril, a **Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas** (LPCDR) comemorou o seu 24º aniversário de actividade em prol dos doentes reumáticos. Para assinalar este aniversário, teve lugar no dia 20 de Abril a cerimónia de adesão formal, com membros honorários, da **ANDAI** (Associação Nacional de Doentes com Artrites e outros Reumatismos da Infância), da **APOROS** (Associação Nacional contra a Osteoporose) e da **MYOS** (Associação Nacional contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica) como

membros da LPCDR, da qual já fazia parte a **ANDAR** (Associação Nacional de Doentes com Artrite Reumatóide).

A interacção, solidariedade e partilha das vivências de cada Associação com a LPCDR, pretende levar à unificação de esforços na luta e conquista de causas comuns aos doentes reumáticos

Integração da Myos na FIADC



No passado dia 21 de Junho, em Assembleia-Geral da **Federação de Instituições de Apoio a Doentes Crónicos** (FIADC) foi aprovada, por unanimidade, a adesão da Myos a esta Federação.

A FIADC é uma instituição de âmbito Nacional que tem como objecto a coordenação das acções comuns às instituições associadas, relativamente a quaisquer entidades públicas ou privadas e, em especial, junto dos ministérios da tutela, a organização de serviços de interesse e intervenção comuns e, obviamente, a representação dos interesses comuns das instituições associadas. Propõem-se igualmente a defender os direitos das pessoas com doenças crónicas, a criação e implementação dos mecanismos legais definidores de doença crónica e do estatuto de descriminação positiva.

Aviso – Informamos que a sede nacional, em Lisboa, irá fechar durante a 2ª quinzena de Agosto, não se efectuado nesse período atendimento pessoal ou telefónico nas instalações, nem consultas ou aulas de Pilates. Pedimos desculpa pelo incómodo que possa causar. Qualquer urgência poderá contactar-nos para os telemóveis 966867777 ou o 966286661.

Convocatória para Assembleia-Geral

De acordo com as alíneas **UM** e **DOIS** do **artigo 25º** dos estatutos da Myos, convoca-se a Assembleia-Geral Extraordinária para reunir em primeira convocatória na Sede da Associação sita na Av. Santos Dumont, nº 67, 1º andar, no dia 11 de Outubro de 2006, pelas 20.00h. Se, à hora marcada, não estiverem presentes ou representados metade dos associados com direito a voto, a Assembleia reunirá uma hora mais tarde, no mesmo local, com qualquer número de presentes.

A Assembleia realizar-se-á de acordo com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Leitura e aprovação da acta da reunião da Assembleia anterior.
- 2 - Apresentação e aprovação de Relatório de Contas de 2005 e parecer do Conselho Fiscal.
- 3 - Apresentação e aprovação do orçamento para 2006.
- 4 - Outros assuntos.

Lisboa, 17 de Julho de 2006
A Presidente da Mesa da Assembleia-Geral



Conferência da Plataforma Saúde em Diálogo

Maria João Freire, a Dra. Rita Canaipa e a Dra. Ana Gouveia (Psicólogas na Myos em Lisboa) estiveram presentes na conferência promovida pela **Plataforma Saúde em Diálogo**, realizada no Auditório da Associação Nacional das Farmácias no dia 8 de Junho, cujo tema foi **“Parceiros de Saúde em Diálogo – Como Trabalhar em Conjunto com Públicos Vulneráveis”**.

Nesta conferência palestraram o Dr. Marcelo Feio, da Associação Portuguesa de Psicogerontologia e a Dra. Ana Alexandra Fernandes, da

Myos colabora em novo estudo

A pedido do Dr. José Manuel Guerreiro Monteiro Ferreira, Pneumologista, em Coimbra, a Myos irá através dos seus doentes, familiares e amigos, que constituirão o grupo de estudo e o grupo de controle, colaborar no trabalho para elaboração de Tese de Mestrado em Medicina do Sono, sob a orientação da Profª Dra. Teresa Paiva, intitulado **“O estudo da actividade alfa do EEG durante o sono lento profundo é um contributo para a caracterização diagnóstica da Fibromialgia?”**. Para a concretização deste estudo, existem alguns critérios de admissão e de exclusão, que passamos a mencionar, para que os interessados possam, estando interessados e dentro dos critérios, inscrever-se.

- Critérios de Admissão para os doentes com FM:
Diagnóstico confirmado de FM, mulheres ou homens, idade entre os 20 e os 40, que não estejam em pré-menopausa, com uma relação peso/quadrado da altura igual ou inferior a 25kg/m², sem outras doenças reumáticas, neurológicas ou psiquiátricas, sem medicação ou que possam suspender antidepressivos 2 semanas antes da polisonografia, anti-histamínicos uma semana antes, anti-inflamatórios e analgésicos 12 horas antes e que tenham baixa actividade física.

- Critérios de Admissão para os controlos:
Pessoas saudáveis, sem doenças dos foros acima referidos, sem medicação ou com me-

dição passível de ser sujeita aos mesmos períodos de suspensão. Deseja-se que o sexo, a idade, peso, altura e actividade física deste grupo sejam semelhantes ao dos doentes, pelo que se sugere que cada doente proponha um familiar ou amigo com essas características.

- Critérios de exclusão:
Incapacidade ou involuntariedade de abandonar as medicações referidas anteriormente, dentro dos prazos discriminados, além de álcool e de cafeína 12 horas antes e tabaco 6 horas antes da polisonografia.

Aos dois grupos será feita uma consulta para recolha de dados indispensáveis ao estudo, incluindo vários questionários. Posteriormente, a cada seleccionado será executada uma polisonografia em casa, para que estejam o mais possível no ambiente natural. Este exame será tecnicamente preparado no Lab. de EEG do Centro Egas Moniz – H. Sta Maria. No dia seguinte haverá mais uma breve avaliação.

Este estudo não terá encargos nem contrapartidas no entanto, no final, os resultados serão facultados aos participantes.

Uma vez que o exame será feito em casa e as consultas na sede da Myos, daremos prioridade aos residentes nos distritos de Lisboa e Setúbal, podendo no entanto qualquer outro candidatar-se. Poderão para uma pré-selecção inscrever-se na sede da Myos, pelo telef.- 217973294, entre as 14 e as 18 horas, ou para os tlm – 966867777 e 966286661 ■

Direito e Fibromialgia, a importância do Apoio Jurídico

Os doentes são detentores de protecção jurídica, têm direitos reconhecidos internacionalmente e, hoje em dia, também em Portugal há já uma consciencialização da protecção jurídica internacionalmente reconhecida.

Neste contexto a Myos vai disponibilizar a partir de Julho na sede, em Lisboa, um serviço de Apoio Jurídico, destinado aos seus associados e onde podem ser colocadas questões que sejam causa ou consequência da doença.

O **Apoio Jurídico**, da responsabilidade da Dra. Rita Gonçalves da Rocha (Advogada-estagiária), estará disponível à Segunda-feira, das 14h às 16h mediante marcação.

Disponível apenas para sócios, e para esclarecimento de dúvidas relacionadas com a doença, o Apoio Jurídico não compreende Patrocínio Judiciário, isto é, o serviço destina-se a esclarecer questões de direito, não havendo intervenção, na qualidade de mandatária, em acções instauradas ou a instaurar.

Para marcação contacte a sede nacional – 21 797 32 94, durante os horários de atendimento, ou directamente para a Dra. Rita Rocha – 96 976 82 16.

Agradecimentos:

Dr. Manuel Nobre Correia, Dr. Miguel Matias, PCMS Sociedade de Advogados

Delegações



Setúbal

AVISO – No mês de Agosto não se realizam as reuniões dos grupos de apoio de Cacilhas, Barreiro e Setúbal. As reuniões dos grupos de apoio de Cacilhas e de Setúbal voltam a efectuar-se em Setembro e as do Barreiro em Outubro, uma vez que passaram a ter periodicidade trimestral, realizando-se em Janeiro, Abril, Julho e Outubro.



No dia 17 de Junho, o Centro Dietético de Almada realizou uma **sessão informativa** sobre



Évora

A Delegação de Évora foi recebida na **Câmara Municipal de Évora** pela Dra. Filomena Araújo, Vereadora do Pelouro Social

e Educativo, que tem seguido de perto os passos da nossa delegação. Com esta reunião, a delegação tinha como objectivo conseguir alguns apoios por parte da Câmara Municipal, no que diz respeito a subsídios e à cedência de um espaço para a sede. Nada nos foi prometido, mas foi-nos dado de novo, por mais um ano, apoio a nível de fotocópias e outro material de divulgação. Foi-nos cedido também um stand na Feira de S. João para a divulgação da Associação.

Informamos os associados que poderão beneficiar de **consultas de Psicologia** a um preço reduzido (12,50€), com a Dra. Maria Ferreira, que dará as consultas a todos os sócios que delas necessitem, na Associação dos Reformados da Sra. da Saúde, em Évora. Para qualquer esclarecimento relativamente às marcações, os sócios deverão entrar em contacto com a delegação. À Dra. Maria Ferreira, o nosso muito obrigado pela colaboração.



A Delegação de Évora da Myos marcou presença este ano na **Feira anual de S. João em Évora**, tendo a seu cargo um stand, o que permitiu e facilitou a divulgação da nossa tão estimada Associação. A organização esteve a cargo de Dulce Lopes (Secretária na nossa Direcção Regional). A ela e a todos os outros voluntários, o nosso muito obrigado por permitirem que esta iniciativa se realizasse ■



Porto

A Delegação mantém as suas reuniões de inter-ajuda à 1ª sexta-feira de cada mês, às 21h no Salão Nobre da Junta de Freguesia da Campanhã, à

qual agradecemos todo o apoio que nos continua a prestar. Em Agosto não se realiza o **Espaço M**, retomando este o seu normal funcionamento em Setembro, no 2º sábado, sob o tema Fotografia. Mais informamos que não fecharemos a sede durante o Verão, mantendo todo o apoio pessoal e telefónico aos doentes que nos contactam. Finalmente, em Setembro vamos promover o nosso habitual **passeio – convívio anual** ■



Coimbra

O núcleo de Leiria desta delegação promoveu no dia 3 de Junho, no Auditório da Porta 7, no Estádio Municipal de Leiria, um Workshop subordinado ao tema **“Acção de Sensibilização Teórico-prática sobre Exercício Físico e Educação Funcional Respiratória na Fibromialgia”**.



No esclarecimento da fisiopatologia da doença, “Fibromialgia, o que é?” esteve o Dr. Gustavo Quaresma, médico de Clínica Geral. Nas intervenções teóricas sobre o exercício estiveram: “Prática regular de exercício físico fora da água na Fibromialgia”, Profª Clarissa Printes; “Re-

ducação funcional respiratória na pessoa com Fibromialgia”, Enf.º Ricardo Braga; e “Exercícios Aquáticos na Fibromialgia”, Profª Rita Gomes da Costa. Foi ainda apresentado um trabalho sobre Fibromialgia, elaborado por Cátia Neves, aluna do 2º ano do Curso de Técnicos Profissionais de Apoio à Gestão das Organizações, integrado na disciplina de Desenvolvimento Social e Pessoal. Seguiram-se as sessões práticas de exercício no ginásio e nas piscinas municipais orientadas pelos três técnicos. A recompensa do exercício adaptado e de baixo impacto nos FMs é aumentar a nossa agilidade, força e resistência muscular, condição cardio-respiratória e diminuir a fadiga, além de melhorar também a nossa auto-estima. Agradecemos os apoios que nos foram dados para a concretização deste evento: Dra. Isabel Damasceno; Engª Isabel Gonçalves; Dra. Ana Martins Correia e Dr. Sérgio - C. Municipal de Leiria; Dr. José Benzinho da Silva e funcionários do auditório; Leirisport; Restaurante Morgatões; Pastelaria Brisa Norte; Eliane Marques & Associados; às dirigentes do núcleo, especialmente Eunice Marques e Odete Correia; e às voluntárias Cláudia, Emanuela e Maria Olímpia. O nosso especial agradecimento aos palestrantes, sem os quais esta iniciativa não seria possível.

No dia 1 de Julho decorreu na Junta de Freguesia de São Bartolomeu, em Coimbra, um **colóquio** subordinado ao tema **“Contributos da Psicologia para a compreensão e intervenção na Síndrome de Fibromialgia (SFM)”** com a colaboração da Dra. Rita Canaipa, psicóloga de Terapia Cognitivo-comportamental na sede da Myos. Este encontro contribuiu para uma melhor compreensão do problema por parte das pessoas que diariamente convivem com um familiar com SFM e destinou-se não só aos doentes, mas essencialmente aos seus familiares directos e pessoas que lhe sejam próximas. Especiais agradecimentos ao Diário “As Beiras”; Dr. Carlos Dias Pereira, Escola Superior Agrária de Coimbra; Carlos Clemente e executivo da J. de Freguesia de São Bartolomeu; Dra. Laura Esperança, J. de Freguesia de Leiria e à Dra. Rita Canaipa, oradora.

No dia 28 de Outubro, realiza-se nas instalações da sede nacional um **Workshop sobre Shiatsu** com a massagista Margarida Domingues. Neste workshop serão explicados os princípios da massagem de shiatsu, assim como as técnicas usadas, e será feita uma demonstração prática em quatro pessoas da assistência. O evento é gratuito para sócios, mas tem um limite máximo de 20 pessoas. Para inscrição contacte a sede nacional (217973294) durante os horários de funcionamento ■

Aviso – Não se vão realizar as reuniões de Inter-ajuda nos meses de Julho e Agosto, retomando as mesmas o normal funcionamento em Setembro ■



Lisboa

Aviso – Durante o mês de Agosto não se realizam as reuniões dos grupos de apoio de Carcavelos e de Benfica, retomando estes o

normal funcionamento em Setembro. O grupo de apoio de Santarém fecha durante os meses de Agosto e Setembro retomando apenas as reuniões em Outubro.



Pelo segundo ano consecutivo realizamos o nosso **“Programa de Primavera/Verão de Exercício Físico ao Ar Livre”** com a Profª Clarissa Printes. Durante os meses de Maio, Junho e Julho, vários sócios e familiares juntaram-se nos **Jardins da Fundação Calouste Gulbenkian** às terças-feiras para caminhada, exercícios de mobilização e alongamento e jogos, entre outros. Congratulamo-nos pelo crescente número de pessoas que aderiram ao programa este ano. Encerrámos o programa com um lanche-convívio, que, em simultâneo, comemorou os aniversários da Profª Clarissa e da Drª Rita Canaipa. Agradecemos mais uma vez à Administração da Fundação Calouste Gulbenkian, que tem sido sempre receptiva aos nossos pedidos, e em particular à Profª Clarissa, que é incansável no apoio aos doentes.

Vamos realizar uma **visita à Tapada de Mafra**, no dia 10 de Setembro. A visita tem a duração de cerca de duas horas e parte do percurso é feito em comboio; inclui ainda visita a dois museus. No final faremos um lanche-piquenique. Quem estiver interessado em participar neste passeio contacte 966867777 ou 966286661, para mais informações e inscrição.

No dia 28 de Outubro, realiza-se nas instalações da sede nacional um **Workshop sobre Shiatsu** com a massagista Margarida Domingues. Neste workshop serão explicados os princípios da massagem de shiatsu, assim como as técnicas usadas, e será feita uma demonstração prática em quatro pessoas da assistência. O evento é gratuito para sócios, mas tem um limite máximo de 20 pessoas. Para inscrição contacte a sede nacional (217973294) durante os horários de funcionamento ■