

(Cont.)

Almoço de Natal da Delegação de Lisboa

A **delegação está a organizar um almoço de Natal no dia 12 de Dezembro**, sábado, em Lisboa. O almoço será no **restaurante "Mercado da Ribeira"**, no Cais do Sodré, às 12h30, e consistirá de um buffet (com tudo incluído) com o preço de 12€ por pessoa. Caso queira juntar-se a nós neste almoço de confraternização, deverá fazer a sua reserva e dos seus acompanhantes para os telemóveis 96 686 77 77 ou 96 628 66 61 até ao dia 9 de Dezembro. ■

Eleição novos Corpos Gerentes para 2010/2012

Termina este ano o mandato dos corpos sociais eleitos em 2007. Até Janeiro de 2010, deverão ser eleitos novos corpos sociais para a Sede Nacional/Delegação de Lisboa e Vale do Tejo, para a Delegação do Norte, Delegação da Beira, Delegação do Centro, Delegação do Alentejo, Delegação do Algarve e Delegação da Madeira. São 18 pessoas para os corpos sociais de Lisboa e entre 9 a 13 pessoas para cada uma das delegações.

Algumas das pessoas que se encontram até hoje à frente das várias delegações da associação, não irão recandidatar-se para mais um mandato. Como devem compreender, algumas destas pessoas têm tido uma dedicação que dura há quase 7 anos (para quem embarcou neste projecto desde o início da associação) e devido à sua grande dedicação e empenho a este projecto se encontram desgastadas. **É justo que passem a pasta a novas pessoas com novas ideias e garra para fazer este projecto que é a Myos crescer mais ainda.**

Todas as pessoas que puderam recorrer à associação em alguma altura de crise, que tiveram o apoio e a palavra amiga na altura que necessitavam, contaram com a entrega e dedicação de muitos voluntários e membros directivos que dedicaram um pouco do seu tempo a esta causa, a ajudá-lo a si e, consequentemente, a todos nós construindo uma associação forte e respeitada pela classe médica e entidades institucionais. **Está pois na altura de serem outros a "abraçarem a causa" e levarem a associação mais longe.** A mudança não é necessariamente má, pelo contrário, novas pessoas trazem novas ideias e projectos, e quem sabe força para implementar alguns projectos que foram concebidos mas que não houve recursos humanos necessários para os implementar neste mandato. Não se esqueça que a associação é SUA, tudo o que conseguimos de reconhecimento pelas síndromes que representamos conseguimos com o trabalho esforçado de muitos doentes, familiares e amigos pelo país fora.

Quem sabe se não chegou a sua hora de se envolver mais activamente neste projecto? A tão falada responsabilidade social deve ser posta em prática e convertida em acções concretas. O que é que pode fazer hoje pela sua associação?

Agradecemos a todos os sócios que tenham um pouco do seu tempo para dar a esta causa, se disponibilizem junto das suas delegações a integrar uma lista a apresentar até ao fim de Dezembro. Se quiser apresentar uma lista de sócios candidatos a qualquer delegação regional ou sede nacional poderá contactar os elementos da delegação correspondente e fazer a entrega dos nomes para que a lista seja contemplada na data da convocatória para eleições. Caso não conheça sócios para fazer uma lista independente mas queira dar o seu contributo, contacte a sua delegação e disponibilize-se para integrar alguma lista que esteja a ser composta.

Contamos consigo para integrar os novos corpos sociais. ■

Provérbios sobre a dor

- “A dor, ou exaspera ou engrandece.”

- “Dor compartilhada é dor aliviada.”

- “A dor alheia penetra melhor no coração dos que já sofreram.”

Delegação do Alentejo

A Delegação do Alentejo, está a encetar esforços para **iniciar as reuniões do grupo de apoio de Beja em Janeiro do próximo ano.** Na primeira reunião, elementos da direcção da delegação irão deslocar-se a Beja para apoiar o início deste grupo que depois ficará a cargo da sócia Enf.ª Cristina Sobral. **Os sócios da região deverão contactar a delegação** (Antónia Ladeira - 969 758 277) **em Janeiro para saber a data, hora e local desta reunião.** ■

Não se esqueça:

Pagamento de quotas

Relembramos aos sócios que a Myos subsiste das quotas dos seus associados, se não as pagar, a Myos não pode manter as actividades a que se propõe. Caso tenha dúvida da validade do seu último pagamento, deverá contactar a sua delegação para saber se tem as suas quotas em dia. **Com o pagamento atempado das quotizações de todos os sócios, somos todos beneficiados.** ■

Pague as quotas por débito directo
A **Delegação de Lisboa e Vale do Tejo passa a disponibilizar aos seus sócios a possibilidade de pagarem as suas quotas através da modalidade de pagamento por débito directo.** Desta forma, não terá que se preocupar com a altura certa de fazer o pagamento das suas quotas da Myos, sendo estas comodamente debitadas automaticamente da sua conta bancária numa data pré-definida. **Esta é uma forma eficaz de ter sempre as suas quotas da associação em dia.** Caso pretenda aderir a esta modalidade, dirija-se à sede ou solicite o envio do documento por e-mail ou correio, que deverá ser preenchido e remetido à delegação. **A associação espera poder estender às restantes delegações esta forma de pagamento de quotas durante o ano que vem.** ■

Actualização de dados

Relembramos todos os sócios que deverão dar-nos conhecimento sempre que haja uma alteração de morada, endereço de e-mail ou contacto telefónico, de forma a poderem continuar a receber informações sobre as actividades da associação. **Da mesma forma, deverão avisar caso pretendam desistir de serem associados da Myos** de forma a que a associação não tenha despesas de correio desnecessárias. ■

Uma perspectiva construtiva para a integração da FM/SFC na vida relacional


Aprender a viver com Fibromialgia (FM) ou com Síndrome de Fadiga Crónica (SFC) implica aprender conhecer-se a si próprio e aos seus limites, descobrir novas formas de realizar velhas tarefas, abdicar de outras, reestruturar objectivos e projectos de vida, descobrir um novo sentido de identidade, e conquistar uma forma de vida satisfatória, são parte essencial da agenda. Mas a FM/SFC não ocorre num “vazio social”. Muito embora a pessoa doente seja o principal visado e o elemento central do processo de adaptação, o impacto do diagnóstico e as necessidades de adaptação estendem-se, evidentemente, ao casal e aos familiares, mudando significativamente as relações. O plano de reconceptualização de vida impõe-se, por isso, em cada um dos seus pontos, ao paciente e, ao seu parceiro e familiares, seja de forma directa ou indirecta. Directamente, implica alterações nas rotinas, redefinição dos papéis na família e das responsabilidades de cada membro, redistribuição de tarefas domésticas, alteração qualidade e do tempo em família, e dos planos de vida conjuntos. Indirectamente, impõe-se porque o sofrimento de alguém querido, é também o nosso. **Para a família, assim como para o doente, aceitar a realidade da FM/SFC e as mudanças que esta implica, revela-se um processo moroso, complexo e difícil.** Sendo isto verdade para o doente, para o parceiro e a para a família, por que razão continua, na maior parte das vezes, o doente a sentir-se só nesta batalha? Porque continua a família a sentir-se só também?

Sabemos que alguns familiares agem como se a FM/SFC não existisse. Esses terão pouca motivação para obter informação sobre as síndromes e tentar implementar mudanças positivas. Existem outros, contudo, que apesar de parecerem pouco compreensivos, estão acima de tudo desorientados com a situação e hesitantes em relação ao modo mais adequado de apoiar. Precisam de ajuda, de ideias, de sugestões. A lista que se segue resulta das inúmeras discussões e trocas de experiências, em sessões com familiares e doentes na Myos. Serve para reflectir, para partilhar ideias e para motivar mudanças positivas.

O QUE O PARCEIRO PODE FAZER:

- Compreender e aceitar** que a doença crónica é uma doença do casal e não apenas do outro;
- Procurar informação** para além daquela que o parceiro lhe transmite. As FM/SFC não são síndromes cujos mecanismos sejam claros, pelo que:
 - é necessário estar ao corrente dos avanços médicos, das várias propostas explicativas e das terapêuticas que são debatidas;
 - é necessário conhecer a forma como a síndrome se manifesta no seu parceiro em particular;
- Motivar** o paciente e participar sempre que possível nas suas tentativas de confronto da síndrome;
- Reconhecer** que a pessoa não se reduz à doença, que as suas competências, valores e interesses vão muito mais além disso;
- Compreender** que os problemas relacionais podem estar relacionadas com as fragilidades emocionais do paciente e/ou com os desafios relacionados com a doença;
- Aprender a distinguir** as duas situações anteriores e a compreender o estilo relacional do parceiro (se se sente bem ou não com a proximidade, quais as situações que fazem sentir seguro e inseguro, etc.);
- Aprender a identificar** o nível de proximidade adequado às circunstâncias (por vezes, é necessária ajuda e proximidade, por vezes, o melhor é ficar atento à distância) e o tipo de ajuda mais eficaz em função dessas circunstâncias (ajuda instrumental, emocional, etc.);
- Aprender a ouvir e a ser empático,** reformulando as questões com o apoio do paciente para ser capaz de transformar uma queixa vaga num problema concreto (lesse sim, poderá ter solução).

Os desafios impostos pela FM/SFC não podem ser vividos apenas de forma negativa. Eles dar-lhe-ão, também, uma maior capacidade de confronto e uma compreensão mais profunda da vida. Empreender um estilo de vida e de proximidade afectiva que vá ao encontro dos valores do casal (e que, em teoria, se pretende activo e positivo) não é tarefa fácil, mas também não é impossível! Vitimizar-se a si próprio e colocar na mão de outros (sejam médicos, amigos, familiares, etc.) a responsabilidade pela melhoria do seu estado é impedir-se de evoluir. Um casal deve funcionar como uma equipa, marido e mulher devem ser companheiros em todo o sentido da palavra. **Não espere, por isso, seja você doente ou companheiro, que seja apenas o outro a mudar.** ■

Ficha Técnica	
Elaborado com o apoio:	
Propriedade: MYOS - Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica Morada: Av. Santos Dumont, 67, 1º, 1050-203 LISBOA Telf.: 21 797 32 94 E-mail: sede@myos.pt ou boletim@myos.pt Site: www.myos.pt Edição: Maria João Freire Paginação: Inês Afonso Lopes Produção e Impressão: Cromaticamente Periodicidade: Trimestral Tiragem: 3 000 Exemplares Depósito Legal: 246651/06	



Editorial

“O voluntariado e a Myos”

Segundo definição das Nações Unidas, “O voluntário é o jovem ou adulto que, devido a interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de actividades de bem-estar social ou doutros campos”. **Ao dedicar parte do seu tempo, sem remuneração, mesmo sendo doente e muitas vezes com dificuldades, o voluntário tem que seguir em frente, tem que assumir o seu papel para benefício de outrem.**

Não se aprende a ser voluntário. Nasce-se assim. É como uma droga, **há uma necessidade de ajudar o próximo que o faz avançar, o faz sentir melhor, o faz existir, lhe dá uma razão para acordar cada manhã com o corpo dorido mas com a certeza de que há sempre alguém em pior situação e precisando de auxílio.** O percurso do voluntário é difícil, cheio de entraves no caminho. Cai-se muitas vezes, com desilusões, com palavras desagradáveis de pessoas azedas mas, rapidamente, o caminho torna-se mais suave e lá vai ele, aos tombos para, mais tarde, se endireitar e prosseguir. Sempre pensando que as pessoas merecem. E merecem. Um estudo foi feito, na Amnistia Internacional, junto aos membros activistas que dedicam boa parte do seu tempo a defender os direitos humanos. É um trabalho árduo, em que cada segundo conta para apelar à salvação de uma vida humana, quando se trata de um caso urgente. O máximo que uma pessoa de saúde normal pode aguentar é dois anos.

Há 6 anos, um grupo de doentes fundou a Myos. Com muita coragem, muito trabalho, dedicou-se de corpo e alma para que os doentes pudessem ter uma mão amiga necessária neste síndrome tão complicado de perceber e que suportam diariamente. A associação cresceu, vários terapeutas trabalham na Myos para apoio do doente e voluntários em todo o país dão o seu tempo atendendo chamadas telefónicas nos seus telemóveis particulares; outros deram e dão ainda hoje umas horas para atender as pessoas que se deslocam à sede da associação em Lisboa, três tardes por semana; e durante anos na sede da Delegação do Porto, duas tardes por semana. Pessoalmente, encontrei um espírito de forte entreeajuda, pude frequentar as aulas de educação postural para melhorar a condição física. Tive ajuda psicológica necessária. Sem esses apoios da associação e desses terapeutas, não sei onde estaria agora...Obrigada a todos vós.

No caso da Myos, boa parte das pessoas que estão a fazer funcionar a associação são voluntários desde o início. Uns longos seis anos de dedicação. Esticaram ao extremo os seus recursos de pouca energia que a doença lhes deixa. É tempo de descansarem, de terem o direito de partilhar os seus dias junto dos seus, de outros assumirem tais tarefas. É tempo de passarem o testemunho. **A Myos tem de continuar, pelo bem -estar do doente, por nós todos. Os seus alicerces estão sólidos, só precisa de gente de boa vontade, com gosto de ajudar e de trabalhar. Pensem no assunto.** ■

Brigitte Papi Junça (Membro da Direcção Nacional)

A Myos deseja a todos os seus associados, voluntários, colaboradores e amigos, votos de um Feliz Natal e que o Novo Ano de 2010 lhes traga mais Saúde e Prosperidade

Boletim Informativo

Julho > Dezembro 2009 - Distribuição gratuita

Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica

Possível relação entre o retrovirus XMRV e a SFC

Investigadores da Universidade do Nevada, em Reno, e do National Cancer Institute dos EUA comprovaram a existência do vírus XMRV no sangue de doentes com Síndrome de Fadiga Crónica, também denominada de Encefalomielite Miálgica. O vírus XMRV (xenotropic murine leukaemia virus-related virus), inicialmente descoberto em estudos sobre o cancro da próstata, é similar ao que foi já observado em ratos, o que parece sugerir que terá tido origem nesses animais que, depois, o passaram a humanos, processo esse que poderá ter acontecido há muito tempo.

Embora não se saiba ainda se este vírus é a causa da SFC - síndrome debilitante cujos principais sintomas são fadiga profunda, dores musculares e distúrbios da memória - **ou qual a sua relação com esta, os investigadores mostra m-se entusiasmados,** uma vez que os retrovirus costumam ser a causa de doenças neurodegenerativas e de cancro em humanos.

No estudo que foi recentemente publicado, foi detectado o vírus XMRV em 68 de 101 doentes com SFC analisados, que corresponde a 67% dos doentes, em comparação, apenas foi encontrada a presença do vírus em 3,7% das pessoas saudáveis analisadas (8 pessoas em 218 analisadas). Na continuação do estudo após a publicação do artigo, a equipa de investigação, detectou a presença do retrovirus em 98% dos casos num grupo de 300 doentes analisados.

Estas descobertas são, pois, de extrema relevância, e prosseguem as investigações em diversas áreas da medicina para saber quais os efeitos desta infecção nos humanos, a sua ligação à SFC assim como a outras patologias como a Fibromialgia, o Autismo, a Esclerose Múltipla Atípica e a vários tipos de cancro, na esperança de se descobrirem novos tratamentos para aqueles que foram contagiados com o vírus XMRV.

Na União Europeia, a Aliança Europeia para a EM (Encefalomielite Miálgica), grupo de organizações europeias que apoiam aqueles que sofrem desta

(Cont. pág. 2)

(Cont.)

patologia, e a ESME (Sociedade Europeia para a Encefalomielite Miálgica) envidam esforços para a divulgação e a investigação biomédica nesta área. Também o Whittemore Peterson Institute (EUA) prossegue a investigação do vírus XMRV.

Mais informação em:

<http://www.cancer.gov/>;
http://www.wpinstitute.org/news/news_current.html; <http://esme-eu.com/news/category7.html>;
<http://www.euro-me.org/index.html> ■

XII Fórum de Apoio ao Doente Reumático da LPCDR

Nos dias 9 e 10 de Outubro, em Lisboa, decorreu a XII edição do Fórum de Apoio ao Doente Reumático, organizado pela Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas. A edição deste ano teve como tema "Doenças e Doentes" e como vem sendo habitual desde 2003, tivemos o nosso stand institucional para divulgação da Myos. A associação foi convidada a presidir à mesa de um dos Painéis sobre as doenças reumáticas.

As palestras incidiram na Artrite Reumatóide, Artrites Juvenis, Lúpus Eritmatoso Sistémico, Osteoporose, Doença de Behçet e Síndrome de Sjögren, não tendo sido este ano contemplada no programa a Fibromialgia. Este fórum abordou ainda temas como - Os deveres do Médico, do Doente e da Sociedade; Vencer Barreiras; Relação Médico/Doente; O doente e os Serviços Estatais e Médicos e Doentes. ■

II Encontro para Doentes com Fibromialgia no Centro de Alcoitão

No dia 12 de Maio, coincidindo com o dia do aniversário da Myos e o dia em que se assinala mundialmente a Fibromialgia e a Síndrome de Fadiga Crónica, o Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão realizou o seu II Encontro para Doentes com FM. As nossas voluntárias asseguraram a presença no espaço concedido para divulgação da Myos e sua actividades e a presidente, Maria João Freire, foi convidada para falar sobre a instituição e as formas de integração, aceitação e tratamento da FM. Foi dado relevo ao trabalho executado nos doentes com FM pelas equipas de Alcoitão, havendo ainda lugar a sessões práticas de actividade terapêutica Psicológica, relaxamento e terapia pela música. Agradecemos o convite do CMRA para a Myos estar uma vez mais presente. ■

II Workshop de Sensibilização para a prática de Exercício Físico

Tal como anunciado na edição anterior deste boletim, realizou-se no dia 30 de Maio no Lar Militar da Cruz Vermelha, o II workshop de sensibilização para a prática de exercício físico adaptado aos doentes com FM/ SFC. Foi apresentada uma sessão teórica sobre a importância do exercício e os vários tipos possíveis de serem praticados, seguida da sessão prática no solo e na piscina aquecida. Este ano os participantes puderam ainda usufruir de um rastreio de composição corporal, e de um livre-trânsito de um dia para prática de exercício num health club. A tarde acabou com um lanche de convívio entre os participantes. Agradecemos ao Lar Militar a cedência das instalações, ao Aquafitness, o material para o rastreio e os livre-trânsito e às preletoras Clarissa Printes e Rita Gomes da Costa, que se disponibilizaram para partilhar os seus conhecimentos. ■

V Congresso Nacional de FM

A quinta edição do Congresso Nacional de Fibromialgia, este ano com o tema "Doença, Trabalho(s) e Incapacidade(s)", realizou-se nos dias 4 e 5 de Dezembro 2009, na sede da Fundação SANITUS em S. Paio de Oleiros. A organização esteve a cargo da Fundação Sanitus e da VitaClinic e como vem sendo habitual desde a primeira edição, contou com o apoio da Delegação Norte da Myos. ■

Inauguração do Espaço Saúde em Diálogo em Faro

O primeiro Espaço Saúde em Diálogo, em Faro, foi inaugurado no dia 22 de Setembro, na presença da Senhora Alta-Comissária da Saúde, Prof.ª Doutora Maria do Céu Machado. É uma iniciativa da Plataforma Saúde em Diálogo com co-financiamento do Alto Comissariado da Saúde, desenvolvido com o apoio de: ARS Algarve; Afonso Santos Ferreira; Alliance Healthcare; Associação Nacional das Farmácias; Brimape Vidros e Caixilhos; Glintt Business Solutions; Gres Panaria Portugal; Hospital de Faro; Tintas CIN. Está instalado junto ao Hospital de Faro na:

Praceta Azedo Gneco, nº17 Bloco E - Edifício da Carreira de Tiro 8000-163 FARO tel/fax. 289 829 132

O espaço está aberto à população, e vai funcionar como uma «loja do cidadão doente crónico», com a missão de «formar e informar» os cidadãos sobre as diferentes patologias e ajudar os familiares e doentes a lidarem com as doenças crónicas. A nova estrutura vai articular-se com os serviços de saúde, formar parcerias em benefício dos associados, promover sessões de informação e formação em saúde para doentes, profissionais de saúde e população.

A escolha do Algarve para acolher o primeiro Espaço Saúde em Diálogo do país resulta das características geográficas e do facto de os indicadores de saúde serem ainda preocupantes quando comparados com a média nacional. Durante o ano as diversas instituições que integram a Plataforma saúde em diálogo irão dinamizar o espaço com actividades da responsabilidade de cada uma, que decorrerão em semanas pré estabelecidas. ■

IV Congresso Practice

Uma vez mais o Clube Clínica das Conchas e a Universidade Lusófona realizaram o congresso Practice 2009 - Prevenção e Reabilitação Activa com o Exercício, que teve este ano como tema: O Idoso e a Qualidade de Vida. A convite da organização a Myos esteve presente com duas representantes. Salientamos a importância que este evento tem na divulgação de trabalhos na área do Desporto e Saúde e da sensibilização para uma prática de exercício como forma de prevenção e tratamento e incremento de qualidade de vida em populações com características específicas. Ficamos a aguardar a edição de 2010. ■

Myos e GoFit

A Myos foi convidada a estar numa actividade organizada pelo GoFit, no Parque Rio da Costa, em Odivelas e que se realizou no dia 24 de Outubro. Entre muita música, dança e boa disposição e o apelo à prática de exercício, demos a conhecer a Myos aos muitos participantes e aos que estavam apenas de passagem e se mostraram interessados em perceber a finalidade do evento e curiosos com a informação disponível. ■

Notícias Regionais**Delegação do Algarve**

Membros da Comissão Instaladora da delegação do Algarve marcaram presença na inauguração do Espaço Saúde em Diálogo, a 22 de Setembro, em Faro em representação da Myos.

A semana de dinamização deste espaço a cargo da Myos, decorreu entre o dia 30 de Novembro e 4 de Dezembro. Nestes dias entre as 10 e as 18 horas, voluntárias da delegação do Algarve da Myos receberam os doentes que até lá se deslocaram para obter informação sobre a associação e/ou sobre a doença. Esteve disponível para aquisição o livro/DVD de exercícios Fibromialgia em Movimento, editado pela Myos. No dia 3 de Dezembro, às 15 horas decorreu uma sessão pública de esclarecimento sobre a Myos e a Fibromialgia no auditório do Hospital de Faro, com o tema "Fibromialgia: Empreender corpo e mente para a vencer", com o seguinte programa:

"Myos, a Doença e o Doente" - Maria João Freire, Presidente da Myos e doente
 "Exercício na Fibromialgia" - Dra Rita Gomes da Costa, licenciada em Exercício e Saúde, especialista em reabilitação na FM
 "Terapia Cognitivo-comportamental na FM" - Dra Rita Canaipa - Psicóloga. ■

Bbalance - Mais uma parceria da Myos

Ao isolar a mente do estímulo ambiental, a terapia da flutuação consegue reduzir o trânsito de sinais do sistema nervoso autónomo em quase 95%. Um processo de descanso profundo é desencadeado abrangendo o coração, sistema circulatório, órgãos internos e o cérebro, penetrando até ao nível celular. A falta de estímulo do sistema nervoso provocado pelo ambiente da cápsula, activa a resposta de relaxamento não sendo invulgar que a tensão muscular, cardíaca e batimento cardíaco reduza significativamente. Este processo não só alivia a fadiga e a dor crónica mas eleva as funções cerebrais promovendo clareza mental e retenção de memória.

A terapia da Flutuação apresenta-se como sendo uma forma simples, natural, não invasiva e eficaz de lidar com a dor e recuperação física e mental.

O efeito é obtido pela neutralização do "sentir" por estar a boiar sem esforço sobre a água densa em sulfato de magnésio, (que provoca a sensação de gravidade zero), aquecida à temperatura externa do corpo (cerca 35,5°C), num ambiente fechado e aconchegado, enquanto se isola o som e a luz. Embora este ambiente seja ideal para a flutuação tem sido comprovado que a flutuação com a porta aberta, com luz suave ou ao som de música tranquila é igualmente eficaz, cabendo ao utente definir o grau de isolamento em que se sente confortável.

Acreditando na eficácia da flutuação na melhoria da qualidade de vida de quem sofre de Fibromialgia a B Balanced e a Myos estabeleceram um protocolo com condições muito especiais para os sócios da Myos, permitindo que através de preços reduzidos estes possam beneficiar da terapia de forma regular. Os sócios que queiram experimentar poderão fazê-lo com um desconto de 45% na 1ª sessão.

Para comemorar este protocolo a B Balanced oferece 6 sessões singulares de flutuação aos 6 primeiros sócios Myos que enviam um email com o assunto "EU QUERO FLUTUAR" para geral@bbalanced.pt. Participe, experimente o descanso mais profundo que existe e o impacto que possa ter na sua vida. ■

Delegação do Norte

Para assinalar o 12 de Maio, a delegação do Norte da Myos associou-se à Junta de Freguesia de Gondomar para participar no evento "Gondomar, Saúde e Bem-Estar". A palestra teve lugar no Auditório da Universidade Sénior de Gondomar, pelas 14 horas e contou com a participação do Dr. Rui Leal, o testemunho de uma doente, Ângela Almeida, e a apresentação da nossa associação que ficou a cargo de Edviges Lemos. O evento teve bastante audiência. Agradecemos à Junta de Freguesia de Gondomar na pessoa do seu presidente, Dr. José António da Silva Macedo e à Universidade Sénior de Gondomar a forma como a Myos foi recebida e o tratamento dado à Fibromilagia e Síndrome de Fadiga Crónica no evento. ■

Núcleo de Apoio em Angra do Heroísmo

Em Maio, para assinalar o dia internacional da FM/SFC, o núcleo de Angra do Heroísmo realizou o 1º convívio de doentes com FM no Parque Monte Brasil, com vista para o Ilhéu das Cabras. Foi um dia muito bem passado onde, após uma caminhada, os presentes puderam deliciar-se com um piquenique no parque das merendas e onde se promoveu uma troca de testemunhos e partilha de experiências. As reuniões de auto-ajuda do núcleo continuam na segunda 3ª feira do mês, no Centro de Actividades Físicas em Angra do Heroísmo, sempre que possível com a presença de técnicos de saúde convidados. Desejamos que este grupo continue a crescer e se consolide de forma a que num futuro breve se possa vir a constituir de novo uma delegação na região. ■

Delegação do Centro

Para assinalar o dia 12 de Maio que é o aniversário da associação, a Delegação do Centro reuniu-se no dia 30 de Maio para um almoço de confraternização no "Cantinho dos Reis", em Coimbra. Seguiu-se uma visita ao Mosteiro de Santa Clara - a - Velha, um importante monumento da cidade que, após as inundações pelo rio Mondego, foi abandonado por volta do ano 1677, deixado ao abandono durante mais de 300 anos. Após 12 anos de obras de recuperação, e o esforço de diversas entidades, o mosteiro reabriu ao público este ano. Neste passeio os sócios puderam conhecer este monumento de tão grande significado para Coimbra e passar um dia extremamente agradável. A Delegação gostaria de agradecer à direcção do mosteiro pela forma calorosa como nos recebeu assim como à Dra. Isabel Damasceno, presidente da Câmara Municipal de Leiria, por ter disponibilizado o autocarro para a deslocação dos sócios de Leiria. ■

Núcleo de Leiria

O Núcleo de Leiria realizou no dia 3 de Julho uma animada sardinhada. Às colaboradoras e participantes, o nosso obrigado por participarem nestas actividades que fazem esquecer por momentos as dificuldades do dia-a-dia. ■

Núcleo de Castelo Branco

No dia 14 de Novembro, o núcleo de Castelo Branco organizou um Magusto com os sócios, onde os presentes puderam desfrutar de um bom convívio com muita animação. A Delegação gostaria de agradecer à Junta de Freguesia de Castelo Branco por todo o apoio dado às actividades deste núcleo. O grupo de apoio continua as suas reuniões mensais com muita adesão por parte dos sócios. No dia 12 de Dezembro, o núcleo vai organizar um almoço de Natal. Os interessados deverão contactar a coordenadora Celeste Campos-968109587 - e fazer a sua reserva. ■

Delegação de Lisboa e Vale do Tejo**6º aniversário da Myos**

No dia 16 de Maio, a Delegação de Lisboa comemorou o 6º aniversário da Myos, no Auditório da Escola Superior de Comunicação Social, no Campus de Benfica do IPL. Este espaço e respectivos apoios técnicos foram gentilmente cedidos no âmbito de um protocolo que está a ser efectuado entre a Myos e esta Universidade. Antes do habitual lanche de confraternização, os presentes puderam assistir a uma sessão informativa. A Dra. Diana Trindade (psicóloga e arte terapeuta) falou sobre a "Arte terapia na doença", uma forma diferente de terapia que muitos ainda desconheciam, mas que se mostraram interessados pelas diferentes abordagens possíveis. Tivemos depois a participação da Dra. Rita Canaipa (psicóloga) com o tema "Fibromialgia Ligações complexas entre dor, fadiga e emoções". Já uma habituê nas nossas palestras, a Dra Rita Canaipa, consegue como ninguém captar a atenção dos presentes, muito pela sua experiencia adquirida na consulta com os doentes com FM, mas também pela sua simpatia. Para terminar o Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão, esteve presente, com a Dra. Maria João Resende (terapeuta ocupacional) a esclarecer "O que é a terapia ocupacional e para que serve" seguida de uma demonstração, com a participação do público, de uma aula de terapia pela música, em que colaboraram vários elementos da equipa de trabalho de Alcoitão. Agradecemos a cedência do espaço à direcção da ESCS, a todos os técnicos e estudantes que conosco colaboraram, assim como aos convidados e palestrantes. ■

Myos foi ao Politeama

No dia 7 de Junho, os nossos associados, foram assistir a um musical no Politeama, desta vez o clássico West Side Story. Como sabemos das dificuldades que enquanto doentes temos em permanecer numa sala de teatro ou cinema, fazendo estas saídas em grupo torna-se um pouco menos penoso, pois todos entendemos bem a necessidade de mudar constantemente de posição ou até mesmo ter que levantar um pouco até à porta para esticar as pernas. Quem vai nunca se arrepende... ■

Passeio ao Jardim Oriental na Quinta dos Loridos no Bombarral

No dia 20 de Junho, organizámos um dia de passeio com os sócios ao deslumbrante Jardim Oriental, na Quinta dos Loridos, Bombarral. Durante a viagem, pudemos fazer diversos jogos, adivinhas e leitura de poemas para relaxar e divertir durante o percurso até ao Bombarral. Fizemos um piquenique no Parque de Merendas da região, onde partilhámos diversas iguarias. Vários se juntaram a nós nesta excursão para conhecer este Jardim, concebido como uma espécie de peregrinação interior para o visitante, povoado de estátuas trazidas do oriente, onde se destacam pagodes chineses e estátuas de Buda, assim como uma recriação de 700 soldados do Imperador Qin em terracota. Pudemos percorrer grande parte do Jardim num comboio turístico de forma a apreciar todo o esplendor do local. Os mais audazes saíram numa das paragens intermédias e fizeram o resto do percurso a pé, entre várias pausas para fotografias e o merecido descanso. Foi um dia muito bem passado que ficará na memória de todos os que desfrutaram deste passeio. ■

(Cont. pág. 5)