

EVENTOS



Protocolo da entrega da *chave* da nossa sede



Realizou-se a 1ª Assembleia Geral

Os sócios da delegação de Lisboa e Setúbal reuniram-se em Lisboa

documentação em anexo

A tomada de posse dos Corpos Sociais Nacionais foi a 4 de Abril às 15 Horas em Lisboa na Junta de freguesia de Benfica

AGRADECIMENTO

A delegação de Coimbra da Myos agradece às seguintes pessoas e instituições: À Sra D. Isilda Teixeira Seabra pela incondicional e constante colaboração de divulgação e apoio. Ao Sr. Manuel Correia por todo o apoio prestado. Aos sócios residentes nas freguesias de Castelo Viegas (Casal de S. João e Pereiros) e Assafarge pela adesão e solidariedade prontamente demonstradas. Ao Conselho Directivo da Escola Superior Agrária de Coimbra pela disponibilização gratuita dos meios técnicos solicitados. À Dr.ª Hélia Marchante pela colaboração técnica e pessoal prestada. Ao Dr. Luís Inês, médico reumatologista dos HUC, pelos esclarecimentos técnico-científicos prestados na primeira reunião de apresentação da delegação. Aos Presidentes das Juntas de Freguesia de Santa Cruz e de S. Bartolomeu, em Coimbra.

DELEGAÇÃO DO PORTO

O Núcleo Regional de Aveiro, levou a cabo uma palestra dia 06/03/2004 no auditório do parque das feiras e exposições de Aveiro, subordinado ao tema: **Fibromialgia e Auto Motivação - Qualidade de Vida.**

Dirigiu a palestra a Dra. Maria Augusta Branco e contou com a presença do sr. Vereador do pelouro da saúde da Câmara de Aveiro, de elementos da direcção das delegações do Porto e Coimbra e cerca de 120 pessoas, doentes e familiares.

O grande empenho desta palestra esteve a cargo da responsável pelo núcleo de Aveiro, Lurdes Calado.

XII CONGRESSO DE REUMATOLOGIA

A Myos esteve presente no XII congresso de reumatologia no Estoril. Salienta-se deste encontro, a abordagem à questão do diálogo entre especialistas e os **médicos de família**, face à consciencialização das várias doenças reumáticas, prevendo-se evoluções nessa área, talvez quando for implementado o **Programa Nacional Contra Doenças Reumáticas** (passo a expressão "lento que nem um caracol") que será implementado nos próximos 10 anos.

A Myos em a parceria com outras entidades, já tinha feito a sugestão que fosse elaborado um guia/livro com todas as doenças reumáticas para os médicos de família, verificou-se que este já começou a ser estruturado. Parece-nos que estamos no bom caminho, este guia facilitará o entendimento da fibromialgia como de tantas outras doenças crónicas.

SUMÁRIO

É com todo o carinho que dou continuidade ao nosso 2º boletim, e por saber também, que este teve todo o apoio por parte dos associados, familiares e amigos. Queremos editá-lo com mais páginas e a cores, mas para isso, precisaremos de mecenas, para o realizar.

não viva na solidão partilhe!

Serviço Social e Doença reumática

A doença reumática tem aumentado a sua incidência na actualidade motivado por factores de natureza biológica e social que ocasiona alterações na organização das sociedades, dos modos de vida e nas relações com o espaço envolvente.

Face à cronicidade da doença e das mudanças que esta ocasiona surge a necessidade de apoiar os doentes a reequacionar os seus projectos de vida, permitindo-lhes simultaneamente participar activamente da sua própria doença. A doença reumática assume uma dimensão extremamente importante, não apenas pelo seu número de doentes envolvidos mas também pelo sofrimento que provoca, surgindo implicações significativas no seu meio quotidiano e envolvente, tais como:

- familiares e sociais, implicações físicas / funcionais; psicológicas; familiares e sociais.

A intervenção Social contempla: Análise social das capacidades e condições psicossociais do doente no seu contexto sociocultural. Definição e execução conjunta do projecto de intervenção social. Articulação qualificada com as redes formais e informais de apoio.

Desenvolvendo as seguintes actividades:

- * Apoio ao doente e família na vivência da doença (suporte emocional)
- * Promover a adaptação ao processo de doença
- * Promover a integração familiar e social
- * Informação/Orientação sobre recursos comunitários, benefícios sociais genéricos e aplicáveis à doença reumática
- * Apoio na concretização de projectos de reabilitação
- * Advocacia social - representar os doentes e ajudá-los na defesa dos seus direitos.

É essencial integrar as pessoas, que actualmente representam um potencial inexplorado de competências, talentos e diversidade.

Assistente Social

a sua intervenção incide sobre todos os utentes que necessitam da prestação de cuidados de saúde e psicossociais numa perspectiva de trabalho integrado numa equipa multidisciplinar com objectivos e metodologias específicas.

Não se esqueça da assistência social sempre que precise contacte os centros de saúde da sua zona

A reter

O mundo é um lugar perigoso de se viver, não por causa daqueles que fazem o mal, mas por causa daqueles que observam e deixam o mal acontecer

Albert Einstein 1879-1955

A L E R G I A S

Termo criado por Von Pirquet em 1906. É caracterizado por reações anormais do organismo ao contacto com certas substâncias inofensivas para a maior parte dos indivíduos.

Carácter dominante da reacção alérgica é a sua especificidade. Com efeito, o agente agressor (antígeno ou alérgeno) só é nocivo na medida em que o organismo fabrica anticorpos contra aquele, quando haja ulterior entrada deste no organismo, consoante os anticorpos circulam no sangue ou se fixam sobre os tecidos, assim temos alergia **humoral ou celular**.

À alergia **humoral** correspondem a anafilaxia, cujos sintomas são sempre os mesmos num dado indivíduo, e um conjunto de manifestações caracterizadas pela sua localização particular em certos órgãos.

À alergia **celular** correspondem fenómenos de sensibilidade retardada, para os quais o antígeno deve necessariamente entrar em contacto directo com as células, sem intermédio obrigatório da corrente sanguínea. Os **alérgenos** podem classificar-se segundo a via de penetração no organismo:

os pneumalérgenos entram no organismo por inalação (pólenes ou poeiras que provocam a febre dos fenos, por exemplo);

os alérgenos de contacto induzem sensibilizações cutâneas (cosméticos, medicamentos de aplicação tópica, nylon, líxivias, detergentes);

os trofalérgenos penetram por via digestiva (leite, ovos, mariscos, medicamentos como aspirina e antibióticos);

os alérgenos internos: parasitas, fungos;

os alérgenos físicos: calor frio, ultravioletas;

os alérgenos injectáveis: antibióticos (penicilina), soro, sangue, algumas vacinas.

Sintomas - A alergia origina perturbações variadas. Localizada ao nível da **rinofaringe**, a respiratória caracteriza-se por um corrimento mucoso das narinas associado a fenómenos estermutatórios ou de obstrução nasal, podendo ainda tomar a feição de coriza espasmódica.

Ao nível das vias respiratórias inferiores, a asma é a forma mais frequente, mas a pleura também pode ser atingida.

A **alergia digestiva** manifesta-se num órgão ou tecido do aparelho digestivo: estomatites, esofagites, mas sobretudo, gastrites, que se revelam pela sensação de queimaduras depois da ingestão de certos alimentos. Ao nível do intestino manifestam-se perturbações agudas (diarreias sangrantes, ileíte) ou crónicas (colites, rectites hemorrágicas).

A **alergia cutânea** pode ser **geral ou de contacto**. No 1º grupo figuram a urticária, algumas erupções, e o edema de Quincke. Na 2ª categoria, figuram afecções causadas pelo contacto directo alérgeno - pele. Plantas, vestuário, medicamentos, substâncias químicas diversas, ocasionam eczemas, erupções ou perturbações cutâneas variadas.

Outras manifestações nervosas (hemicrania), oculares, reumáticas, renais ou mesmo sanguíneas (púrpuras) podem ter também origem alérgica. O médico, para diagnosticar a alergia, dispõe de testes cutâneos em que se inocula o alérgeno presumido.

Tratamento - Evitar o alérgeno, se é conhecido. Pode tentar-se a dessensibilização do organismo com injeções repetidas de pequenas quantidades do alérgeno responsável, a fim de acostumar o organismo à sua presença. Se não se conhece o alérgeno promove-se a dessensibilização geral: **os corticóides**.

in,pg.313,Enciclopédia do Público

engula todos os dias esta pílula

R E R B U A E S D
A D F I Z M A S

veja as soluções na última página e não faça batota

Benefícios dos exercícios de alongamento:

Evita ou elimina o encurtamento muscular;

Mantém o alívio de dores musculares

Aumenta o relaxamento muscular e melhora a circulação sanguínea;

Diminui o risco de alguns tipos de lesão músculo-articular;

Promove o alívio de dores musculares;

Evita e/ou elimina problemas posturais que alteram o centro da gravidade, provocando adaptação muscular;

Promove a relaxação da tensão e do stress.

Está em curso um passeio de barco no dia 22 de Maio no Seixal... que o tempo se faça de maré!

Esteja atento



Delegação de Setúbal

PASSEIO DE BARCO (gratuito)

Dia 22 de Maio (Sábado) "Amoroso" das 15h30

Ponto de encontro Jardim do Seixal 15 horas Tragam lanchinho

organizada pelo ecomuseu do Seixal

Vamos fazer fotografias para mais tarde recordar

GRUPOS DE APOIO

▶ contacte os grupos de apoio

dito por um psiquiatra de luxo...

- Que os meus doentes não se preocupem. Uma pessoa que consegue pagar as minhas consultas não pode ser um fracasso...

sabiaque...

os primeiros envelopes com goma de lamber foram produzidos em 1844.

Em Inglaterra não foram inicialmente muito populares, pois pensava-se ser um insulto enviar saliva para alguém

COZINHAR TAMBÉM É BOM

REQUEIJÃO DE AMORAS

250g de requeijão magro

100 g de amoras e o sumo (uma lata pequena)

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de sumo de limão

1 pitada de sal

1 colher de chá de gelatina em pó

1 COLOQUE O REQUEIJÃO NUM RECIPIENTE DE VIDRO E JUNTE AS AMORAS, O AÇÚCAR, O SUMO DE LIMÃO E O SAL.

2 DISSOLVA A GELATINA NO SUMO DAS AMORAS E INCORPORA AMBOS NA MISTURA ANTERIOR, MEXENDO MUITO BEM

3 REPARTA O PREPARADO POR QUATRO TAÇAS DE SOBREMESA E COLOQUE-AS NO FRIGORÍFICO ATÉ AO MOMENTO DE SERVIR.

DESTAK

Olá a todos

Já sei que a maioria não vai responder, mas agradeço que leiam e reflectam (!). Sugiro que imprimam se puderem - e **pensem nisto por favor**. Afinal andamos no mesmo barco: o da vida e **todos temos o direito de ser felizes**.

É recomendado as todas as pessoas saudáveis ou não, inclusivé pessoas com doença reumática, que se faça exercício, moderado e adaptado para aumentar o bem estar e prevenir sofrimentos futuros.

Já perguntei aos amigos da associação e aos membros do CTC/Myos, se tinham conhecimento de algum profissional de saúde neste país que esteja já habilitado a acompanhar doentes fibromiálgicos em programas de exercício físico. No local que frequento - piscina da Cáritas/Coimbra o conhecimento sobre FM é quase zero. Na zona sul apenas tenho conhecimento dos professores de educação física do grupo de estudos dinamizado pela Myos de Setúbal. Honra lhes seja feita e parabéns Prof. Clarissa, espero que a sua tese de doutoramento gere frutos para todos nós, mas ...e os médicos...? Terapeutas...? Onde estão? E a tão falada inter-disciplinaridade?

No meu caso a mobilidade geral está a melhorar, mas os exercícios de fortalecimento muscular (???) agravaram alguns sintomas, como edemas localizados - até um leigo vê - isto a propósito da "invisibilidade" da FM.

No meio de tudo isto que fazer? Desistir do exercício, ou de alguns exercícios? Quem nos responde? **Quem nos orienta?** No meu caso, foi-me sugerido que experimentasse um anti-inflamatório (enfim, a médica de família sabe que tenho bom senso e não abuso). Digo **EXPERIMENTAR** porque é a palavra certa, mas sinceramente é deveras frustrante sermos as nossas próprias "cobaias"!

Tive ontem conhecimento de que um doente FM que andou na Cáritas (Coimbra) tinha de tomar medicamentos para conseguir aguentar a fisioterapia, chegou a fazer cortisona (!!!) para ir depois à fisioterapia e suportar as dores. Claro que acabou por desistir e está muito revoltado e deprimido. A reumatologia (HUC) na zona centro ainda não nos recebe senão ao fim de 2-3 anos. Portanto a quem recorrer nestas situações inesperadas e nos casos mais graves??? Uma ida às urgências por vezes não se justifica, sobretudo quando vemos ao lado pessoas em perigo de vida. Por outro lado a ignorância das equipas de serviço resulta em aplicar "chapa 5" a qualquer situação de dor muscular: miorelaxante+AINE - que muitas vezes não resulta. Os analgésicos convencionais falham. A culpa não é deles que não nascem ensinados, mas "quem tem o mal fica com ele", já dizia a minha avó.

Afinal, somos um país ocidental razoavelmente desenvolvido (?) ou um país de "terceiro mundo"? Que "modelo" queremos atingir? Conformamo-nos com a ignorância e a má qualidade de vida das pessoas ou investimos no saber? Quem tem dinheiro trata-se e outros esperam anos a fio por um diagnóstico ou não têm qualquer acompanhamento? Continuamos a alimentar as desigualdades sociais?

A educação de um povo reflecte-se na sua cultura geral e na informação - e a informação neste assunto, está a falhar ao mais alto nível!

“Grito de Ipiranga”

Pergunto-me como é possível que esta SFM, que é a realidade que melhor conheço, afecte um tão grande número de pessoas, homens e mulheres **jovens**, em idade activa, raparigas de vinte e poucos anos, mulheres em idade fértil, **sem que haja um maior investimento em investigação e formação profissional?**

Quando se perde a função perdem-se capacidades diversas e força laboral num país, inclusivé pessoas que investiram muito na sua qualificação profissional!!!

A taxa de natalidade está muito baixa no nosso país, certo? - temos os números a comprová-lo- tenho amigas, que muito embora tenham uma situação profissional estável, não se "atrevem" a ter um segundo bebé porque não têm capacidade física para tratar dele - e sofrem com isso também, claro!

Hoje estou de facto com saudades das minhas corridas, das minhas longas escaladas e das saídas de campo - afinal, ao fim de todo este tempo, com a depressão tratada, com a atitude pro-activa e com tanta auto-pesquisa e informação, nem sequer percebo porque razão não as consigo mais fazer.

Como eu estão muitos milhões de pessoas (nos EUA são tantos quantos os habitantes de Portugal!). Vivemos ao sabor daquilo que o corpo permite fazer, reaprendendo à **nossa custa**, até que ponto conseguimos "esticar a corda" - é muito fácil rebentá-la, isso já nós percebemos. A outra "consolação" é que não sofremos "do aspecto"! Portanto quando se está muito mal, simplesmente sai-se de cena.

A única certeza que tenho é que estou viva, quero continuar a viver da melhor maneira possível e por isso vou continuar... a lutar...para um dia talvez, as filhas das nossas filhas entenderem e, mais importante, terem um tratamento digno e eficaz - Queira Deus que não necessitem!

Perdoem o desabafo, mas resistência física, psíquica e social tem limites.

Vou "desligar" por uns dias destas lides, a ver se a esperança e a garra se renovam.

Trabalho, esse não falta!

um abraço solidário a todos os amigos que nos acompanham
Cristina

(email em 18/03/2004 de Cristina Seabra - presidente da delegação de Coimbra)

Je vis de mon désir de vivre.

[Miguel de Cervantès]

GRANDE SERRA,
GRANDE SERRA DA ESTRELA
COBERTA POR UM MANTO BRANCO
FOI A TI QUE ME ENTREGUEI
POR TI AMARINHEI
TEUS BRANCOS CABELOS ACARICIEI
REBOLEI PELO TEU CORPO
NO TEU VENTRE PAREI
ABRISTE-ME TEUS LONGOS BRAÇOS
E A TI ME ABRACEI
DESTE-ME A TUA BOCA
MAS FOI TEU ROSTO QUE BEIJEI
DO TEU SANGUE GELADO EU BEBI
PARAA SEDE SACIAR
MOSTRASTE-ME TEU CORPO NÚ
PARANELE ME DEITAR
À TUA SEDUÇÃO NÃO RESISTI
E EM TI ME DEITEI
SUBI, DESCI, ESCORREGUEI
EM TI BEBI
BEIJEI, RI, CHOREI
E FOI EM TI QUE ENCONTREI
A INOCÊNCIA QUE PERDI.

Maria João Freire 15/01/85



A solidão é presa fácil. Se és humano caminha todos os dias com o teu coração dá a todos amor e carinho sem excepção

Leonor Vieira
Abril/2004

PENSAMENTOS

Negar ou recusar uma **ajuda**, não é ser-se solidário.

É um acto de **humildade**, aceitar qualquer ajuda; mas se essa ajuda que nos oferecem, não for aquela de que necessitamos ou julgamos necessitar ou mesmo esperávamos, saibamos ensinar e fazer sentir a quem nos quer ajudar, se tendo os meios para tal, o que deve fazer então.

Querer **partilhar** a dor de alguém, para aliviar, é uma aprendizagem permanente que não se esgota nunca.

Uma **dor** partilhada a dois é, mais suave para quem a porta e suporta; mas que dose de aprendizagem e estoicismo é necessária para efectuar essa partilha.

Fazer uma **feira** quando a dor diminui ou é mais pequena, é uma prova de inteligência e de amor próprio e para com quem a partilha.

Oliveira Soares
(Lisboa)

ERA UMA VEZ!

Era uma boneca que vivia num bosque de coníferas. Morava numa casa muito pequenina, feita de tijolos vermelhos. Embora muito pequena a casa tinha quatro janelas, assim apesar da boneca viver num bosque, em dias de sol os seus raios entram pelas quatro janelas e tudo ganha mais cor. As janelas têm cortinados de cetim branco com cerejas vermelhas.

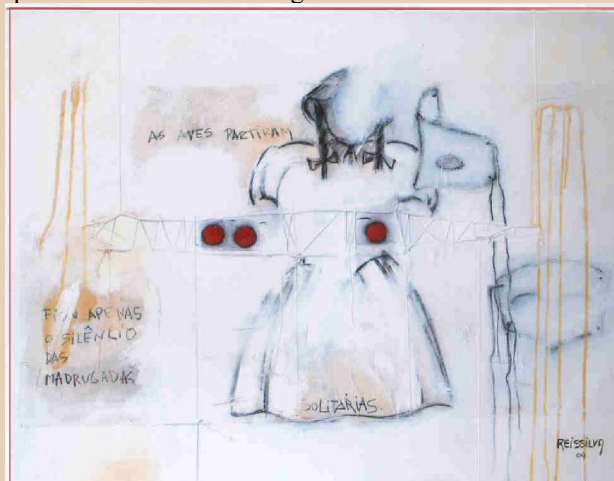
Do lado de fora da casa tudo estava ajardinado, eram rosas, amores perfeitos, malmequeres, campainhas...e havia uma velha macieira que dava maçãs douradas.

A boneca tinha o seu fiel amigo, o gato Silvestre, era um gato de olhos azuis, que era uma companhia e tanto.

Mas na primavera tinha mais amigos; eram as aves do sul, quando elas chegavam quanta alegria havia no bosque!

Tudo ganhava vida, eram as abelhas, as libelinhas, as rãs no charco, e as borboletas (e como o gato silvestre gostava de brincar com as borboletas).

Era sempre dia de festa no bosque das coníferas, e os dias passavam a correr. Pela manhã os passarinhos começavam a cantar bem cedo, banhando-se no charco. Era o zum zum das abelhas o cantar das rãs! mas...passou a primavera, passou o verão, veio o outono e as aves partiram para sul...e ficou apenas o silêncio das madrugadas solitárias.



A tristeza da boneca contagiou o seu gato Silvestre e ele desapareceu. Assim a boneca foi em busca do seu amigo e aventurou-se pelo bosque dentro o que não era o seu costume; de repente escutou o que parecia ser música...e de repente aparece um palácio! Era uma festa com muita gente, mas todos usavam máscaras que lhes tapavam os olhos do coração. E passando entre a multidão ninguém se apercebia da boneca...as pessoas eram apenas máscaras. A boneca mesmo no meio de tanta gente sentiu-se sozinha, e uma lágrima correu pelo seu rosto, e ao cair tocou num canteiro de flores, e de repente uma roseira cresceu...cresceu...cresceu, e abriu um botão, e exalou um perfume tão inebriante (as pessoas com máscaras não sentiam o seu perfume) que chegou ao sul ao país das aves, e elas não resistiram e voltaram ao bosque das coníferas.

O gato Silvestre voltou para o bosque, e com os amigos todos juntos...passou a ser novamente primavera.

António Reis Siva
(Aljustrel)

Texto e imagem

Este cantinho é reservado para si envie as suas palavras ou imagens.

**Contacto: Leonor Vieira
email: vileomaria@yahoo.com.br**