

Sede Nacional



▶ A 2 de Fevereiro, a Myos esteve com mais 25 Associações, em reunião na Câmara Municipal de Lisboa, a convite do Sr. Vereador do Pelouro da Acção Social, Dr. Sérgio Garcia Pinto, onde marcaram presença ainda os seus colaboradores; Dra. Piedade Augusta, Dr. José Ferreira, Dr. Fernando Pinto, Dra. Sara Luís.

Uma iniciativa louvável, que esperamos, permita levar à prática as propostas e ideias, aí debatidas.

Um dos projectos é a criação de um balcão de acção social pela Câmara, que permita facilitar o acesso do cidadão à informação sobre instituições de apoio, a que poderá recorrer. Outro é criar uma interacção entre a Câmara Municipal e as associações (e destas entre si), para que haja um maior aproveitamento dos recursos disponíveis.

Dia 18 de Março, pelas 18 horas, realiza-se um Encontro para Familiares de doentes com FM/SFC na Biblioteca do Museu República e Resistência em Lisboa. Dada a complexidade destas patologias, é notória a dificuldade que muitos familiares e amigos sentem em lidar e apoiar estes doentes.

É necessário apoiar o doente, mas também toda a estrutura familiar que o cerca. A Myos promove este encontro para ajudar os familiares a melhor gerir os problemas inerentes a estas doenças. Pretende-se que os participantes troquem experiências, partilhem estratégias adoptadas e coloquem dúvidas ou desabafem abertamente tal como é dada oportunidade aos doentes nos grupos de apoio.

Neste encontro participarão a psicóloga e familiar de doente Prof. Helena Rebelo Pinto, a psicóloga de terapia cognitivo-comportamental Dra. Rita Caneipa e a enfermeira e doente Margarida Carreira.

A 22 de Abril a Myos realiza, das 14.30 às 17.30 horas, uma Acção de Sensibilização Teórico-Prática sobre Exercício Físico e Educação Funcional Respiratória, nas Instalações do Lar Militar da Cruz Vermelha Portuguesa, no Lumiar, em Lisboa.

A sessão contará com esclarecimentos sobre os benefícios do exercício físico e respiratório nos doentes com Fibromialgia e/ou com Síndrome de Fadiga Crónica e prática de: Educação funcional respiratória com o Enfermeiro Ricardo Braga, do Hospital de S. José; Exercícios de ginásio com a Especialista em Ciências Aplicadas à Actividade Física, Clarissa Printes e exercícios em piscina aquecida com a Mestre em Actividade Motora Adaptada, Rita Gomes da Costa.

Aconselha-se o uso de roupa confortável e adequada à prática de exercício e para a piscina é necessário fato de banho, touca, chinelos e toalha.

Para qualquer uma destas iniciativas será necessária uma inscrição prévia para o telefone da sede nacional (durante o horário de atendimento). A participação será gratuita para os sócios da Myos ■

Programa MAIS (Melhorar, Agir e Inovar pela Saúde)

▶ A Myos assinou um protocolo de cooperação com os Laboratórios Pfizer para o “Programa MAIS”.

Este projecto tem como objectivos principais a sensibilização da população, oferecendo informações sobre Saúde e estilos de vida saudáveis, reforçando a sua importância; educar quem lida com a doença, criando programas de educação sobre patologias específicas; e oferecer produtos e serviços que melhorem a qualidade de vida e o alívio do desconforto provocado pela doença, nomeadamente a Dor.

Para além de um Centro de Conferências sobre hábitos de vida saudáveis e prevenção, terá também stands sobre: Risco Cardiovascular (tenção arterial e colesterol), Dor (informação), Respiratório (DPOC), Visão (glaucoma), CNS (Alzheimer), Saúde do Homem (IFF5 e IPSS-2), Centros de Saúde e Clube MAIS. Conta com o envolvimento de Centros de Saúde, Farmácias, Autarquias, Sociedades Médicas e Associações de Doentes, na divulgação da mensagem da campanha, nas quais se integra a Myos.

A primeira acção terá lugar em Coimbra nos dias 11/12 Março na Praça da República. Em Viseu será nos dias 18/19 de Março e em Loures nos dias 25/26 de Março. Estão previstas intervenções também em: Almada, Leiria, Sintra, Vila Nova de Gaia, Porto, Tavira, Guimarães e Lisboa a decorrer entre Março e Julho ■

Agradecimento

▶ A Pfizer mantém o apoio em 2006 na edição deste boletim informativo, com uma imagem ligeiramente diferente, mais páginas e uma tiragem maior. Agradecemos o voto de confiança dado pelos Laboratórios Pfizer a esta jovem instituição que é a Myos, que se tem esforçado por crescer de forma sólida e homogénea por todo o Continente e Ilhas ■

Fibromialgia: Ponto de chegada, ponto de partida

▶ Nos últimos anos, em Portugal como noutros países, a investigação científica tem trazido importantes contributos para um melhor conhecimento da fibromialgia, das suas características como doença crónica, das suas origens e das suas implicações para o tratamento e para a melhoria da qualidade de vida dos doentes. Quase desconhecida há década e meia, é actualmente uma das doenças mais estudadas a nível mundial.

A fibromialgia é hoje considerada como uma “doença de saturação”, de natureza poligénica, ponto de chegada de múltiplos caminhos, com a emergência de sintomas comuns a todos os que atinge, geradores de mau-estar generalizado, associados a um grande número de outros elementos próprios da situação de cada doente.

A natureza multifacetada e complexa da fibromialgia, a variabilidade inter e intra-individual dos seus sintomas e das reacções terapêuticas, a imprevisibilidade das suas consequências nas diferentes esferas da vida (familiar, profissional, ou social), exigem uma visão integrada e personalizada dos doentes.

A experiência clínica tem, aliás, comprovado os bons resultados de uma abordagem multidisciplinar, de cariz bio-psico-social, na qual o doente é chamado a assumir um papel activo e responsável em processos de reeducação e reestruturação de si próprio e dos seus papéis de vida.

Esta abordagem constitui um desafio permanente para os doentes fibromiálgicos e para os seus cuidadores; também para os seus familiares, amigos e colaboradores. Trata-se de encarar e tratar a fibromialgia, não apenas como “ponto de chegada”, mas como “ponto de partida” para outras formas de vida e para novos projectos.

Fibromialgia, como ponto de partida, constitui o tema central da nova coluna a incluir nos próximos boletins da Myos.

Professora Doutora Helena Rebelo Pinto
Psicóloga

Ficha de inscrição

Nome _____

Número do B.I. _____ Data e local de emissão _____

Morada _____

Localidade _____ Cód. Postal _____

Telefone _____ Fax _____ Telemóvel _____

E-mail _____

Data de nascimento _____ Profissão _____


Doente _____ Familiar _____ Amigo _____ Profissional de saúde _____

Data de inscrição _____

Pagamento semestral 15 € e anual 30 €

Pode enviar para a morada: Av. Santos Dumont, 67, 1º, 1050-203 LISBOA

FICHA TÉCNICA

Elaborada com o apoio: 

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:** | **Periodicidade:** Trimestral | **Tiragem** 3 500 Exemplares | **Depósito Legal** Em Aprovação



Boletim Informativo

Janeiro>Março 2006 - Distribuição gratuita.

Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica

EDITORIAL

A Vida é feita de “Sonhos” e “Pesadelos”

De quantas Conquistas e Derrotas é feita a História de Portugal?

Pois bem, não tenho a pretensão de comparar a Associação MYOS e o seu curto percurso à História de Portugal, mas, tenho isso sim, a pretensão e o orgulho de a ela pertencer.

Cada centímetro conseguido junto das Entidades competentes é motivo de grande alegria.

Cada Doente atendido humanamente e sem tabus, enche o nosso coração de felicidade.

Quando alguém nos trata com carinho, e não com pena, faz acordar novamente a nossa fé nos outros.

Isto e muito mais, são os “Sonhos” do nosso dia a dia. Os “Pesadelos”, esses, temos que os encarar com a cabeça erguida, sem preconceitos, com atitudes serenas, mostrando o valor das nossas vozes. Fazendo valer junto das várias Entidades quais os direitos que os Doentes Crónicos, especificamente os que padecem de Fibromialgia e/ou Síndrome de Fadiga Crónica têm.

Todos merecem ser ouvidos e ter o Respeito da sociedade em geral.

Que o ano de 2006 seja um ano de Esperança. Que a MYOS consiga concretizar senão todos, pelo menos alguns dos seus projectos que são em benefício de todos quantos nela acreditam.

Estaremos sempre a dar o nosso melhor, por todos e para todos.

Votos de muitas melhores.

Com muito carinho ■

Alice Ferreira

Presidente da Delegação do Porto da Myos

Reformas: SIM ou NÃO?



Verificação de Incapacidade da Segurança Social Portuguesa para atribuição de incapacidade temporária e permanente são:

Incapacidade Temporária - Avaliação da Subsistência de Incapacidade

- Risco: possibilidade potencial de dano para o doente ou para o público em geral resultante do exercício da sua profissão;

- Capacidade: refere-se a conceitos como força, flexibilidade e resistência;

- Tolerância: conceito psicofisiológico – capacidade individual de tolerar de forma sustentada determinado nível de actividade ou trabalho (não verificável cientificamente, o que pode gerar controvérsia e divergências entre médicos).

Incapacidade Permanente

- Integra a análise de dados relativos às condições físicas, motoras, orgânicas, sensoriais e intelectuais dos beneficiários, bem como as suas repercussões sócio – profissionais;

- Incapacidade física e/ou mental que impeça de auferir na sua profissão mais de 1/3 de remuneração correspondente ao seu exercício normal mais presunção de não recuperação nos 3 anos subsequentes da capacidade de auferir mais de 50% daquela remuneração.

Para avaliação da incapacidade, as entidades avaliadoras regem-se pelo modelo biomédico, que apenas têm em conta as componentes Orgânica e Funcional. A ausência de evidência objectiva da “doença” e os critérios usados na avaliação têm dificultado a obtenção de reforma pelos doentes com FM.

Segundo um estudo europeu (Suécia e Reino Unido) publicado em 2005, cerca de 40% a 50% dos doentes com FM deixam de trabalhar devido à doença. Salientamos que apenas uma pequena percentagem dos doentes necessita ou quer ser reformado. A maioria dos doentes apenas reclama condições que lhes permitam continuar activos, produtivos e úteis à sociedade, de preferência dentro da sua área profissional. O que se pretende é que as entidades empregadoras estejam sensibilizadas para estes problemas e criem condições para que os seus empregados com menos saúde continuem a trabalhar. Para tal, a redução ou flexibilidade de horário, a criação de empregos em part-time, o trabalho a partir de casa, a reconversão profissional, etc., poderiam facilitar a permanência do doente em actividade, tal como previsto pelo Decreto-Lei nº 503/99, para situações de saúde em que tal se justifique:

- Atribuição de trabalho compatível;

- Concessão de tarefas adaptadas;

- Duração e horário de trabalho adequado ao estado e condição de saúde do trabalhador.

Na maioria das vezes estas alternativas não são criadas ou são rejeitadas pelas entidades patronais quando propostas pelo trabalhador ou pela medicina do trabalho. Os doentes são confrontados com a impossibilidade de escolha de um novo emprego, encontrando como únicas hipóteses o deixar de trabalhar e ficar dependentes financeiramente de terceiros ou a tentativa de reforma, como garante de um rendimento mínimo de subsistência. Propomos a criação de uma nova alternativa em que se estabeleça um protocolo entre o Estado e as Instituições de cariz social que, em troca de um rendimento fixo, permita a estes doentes trabalhar activamente em prol da sua comunidade, em horário e funções adaptadas às suas capacidades e habilitações. Esta poderá ser uma forma de colmatar a falta de voluntariado com que tantas instituições se debatem ao mesmo tempo que os doentes se sentem úteis, evitam o isolamento e as consequentes depressões.

A Myos agradece à LPPS, a todos os médicos e outros técnicos de saúde que têm colaborado nestes congressos e que têm contribuído para que se discutam e avaliem inúmeras situações, que sem respostas ou resoluções imediatas, nos ajudam a manter a esperança e a lutar por novos objectivos ■

Reunião de associações de doentes crónicos com o Ministro da Saúde

Na reunião com o Sr. Ministro da Saúde, Dr. António Correia de Campos, no dia 5 de Dezembro, este pôde ficar a conhecer um pouco da realidade vivida pelos doentes crónicos bem como sobre as diversas associações e congregações que os protegem, suas actividades e os principais problemas com que se deparam.

A representar a Myos esteve a Presidente Nacional, Maria Elisa Domingues e Jaime Rebelo Pinto que saudaram a atitude do Governo em promover aquele fórum, servindo para termos consciência da dimensão das doenças crónicas em Portugal e expormos algumas das nossas principais preocupações à equipa responsável pela política de saúde.

Apesar das muitas dificuldades que ainda existem e decerto persistirão, temos uma associação forte e cheia de vitalidade, mesmo que maioritariamente constituída por doentes. Muito caminho foi percorrido nestes 3 anos e continuaremos a desenvolver o nosso trabalho em prol dos doentes e das suas famílias. Focou-se o trabalho feito na sensibilização dos profissionais de saúde, que cada vez mais se empenham no acompanhamento qualificado a estes doentes, apesar de sabermos que ainda existem muitos médicos e terapeutas desinformados sobre estas realidades. Apesar do que já se conseguiu, ainda existe muito a fazer, pelo que a Myos está pronta a ajudar na iniciativa do Ministério da Saúde de criar, no âmbito dos cuidados primários, as USF (Unidades de Saúde Familiar). A Fibromialgia e a Síndrome de Fadiga Crónica são doenças crónicas que necessitam de uma abordagem multidisciplinar, num tratamento segundo o modelo bio-psicosocial. Um modelo focado na saúde e não na doença, focado no doente e não nos profissionais de saúde ■

Rastreio de Podologia



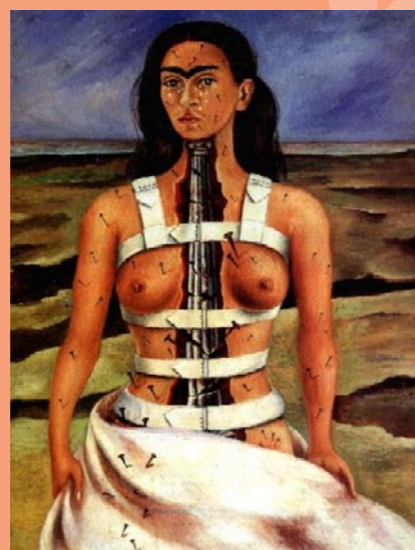
A Myos com as podologistas Dra. Cristina Carvalho, Dra. Virgínia Oliveira e Dra. Tânia Cardoso organizaram no dia 21 de Janeiro um rastreio de podologia em Lisboa, Porto e Coimbra com doentes fibromiálgicos, onde se pretendia averiguar se existem deformações ou queixas comuns nestes doentes que possam de alguma forma influenciar a intensidade dos sintomas.



Em Lisboa teve de se marcar um segundo dia de rastreio, devido à grande afluência de inscrições. Foram observados mais de 60 doentes.

No próximo boletim publicamos algumas das conclusões deste rastreio. A Myos agradece a colaboração das podologistas na elaboração deste estudo ■

Frida Kahlo no CCB



Estarão em exibição no Centro Cultural de Belém, em Lisboa, entre 24 de Fevereiro e 21 de Maio, algumas das obras da pintora mexicana Frida Kahlo (1907-1954) que valem pela sua riqueza e pela expressividade que colocou no seu trabalho, onde a marca da dor física, emocional e psíquica estão bem presentes.

De acordo com registos clínicos guardados pelos médicos de Frida Kahlo, e segundo alguns especialistas, incluindo médicos reumatologistas como o Dr. Manuel Martinez Lavin, Frida pode ter sofrido de uma Fibromialgia pós-traumática, após um grave acidente de viação aos 18 anos. A partir dessa data ela passou a sofrer de dores generalizadas e de uma fadiga profunda que a acompanharam pelo resto da vida. Esta teoria não pode ser provada nem desmentida, mas começa a ser bastante debatida em congressos internacionais sobre Fibromialgia. Foi neste período que Frida Kahlo começou a pintar como forma de exprimir a sua realidade. O quadro “A Coluna Partida” é muitas vezes usado como exemplo do sofrimento que os doentes sentem.

A Myos está a organizar uma visita guiada a esta exposição esperando apenas a marcação da data por parte do CCB. Os sócios interessados em participar na visita devem contactar a sede nos dias de atendimento para mais informações e inscrição ■

Convocatória para Assembleia-Geral

De acordo com as alíneas UM e DOIS do artigo 25º dos estatutos da Myos, convoca-se a Assembleia-Geral Ordinária para reunir em primeira convocatória no Auditório Alexandre Pessoa Vaz, na Universidade Lusófona sito no Campo Grande, nº 376, Lisboa, no dia 25 de Março de 2006, pelas 14.30h.

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 e Contas de 2005 e parecer do Conselho Fiscal.
- 3 - Apresentação e aprovação do plano de actividades e orçamento para 2006.
- 4 - Outros assuntos.

Lisboa, 20 de Fevereiro de 2006

A Presidente da Mesa da Assembleia-Geral

Prof. Helena Rebelo Pinto

Cantinho das nossas Almas

Quero mudar o mundo, sim
Parte do meu mundo és tu
E também a ti eu quero mudar
Quero dar vida ao teu corpo
Brilho ao teu olhar
E cor aos teus lábios

Sai dessa catalepsia
E acorda para a vida
Olha o reflexo da lua
Nas águas do mar
Vê o raio de sol
Naquela gota de orvalho

Isto é vida, é movimento
E o tempo entre o sol e a lua
São milhões de estrelas
Com coisas belas

Procura em cada minuto
A alegria de viver
E à noite,
Ao olhares aquela estrela
Verás no seu brilho
O reflexo do teu sorriso
E ficarás feliz.

Maria João Freire

Delegações



Coimbra

aniversário da Delegação, apresentada ao público em 20 de Dezembro de 2003.

Agradecemos uma vez mais o apoio que temos tido dos nossos associados dos distritos de Coimbra, Leiria, Castelo Branco e Viseu, bem como dos nossos familiares e amigos. É com eles e por eles que nos entregamos a este projecto para que todos possamos viver melhor. Agradecemos de um modo especial ao Exmo. Sr. Vereador da Cultura da Câmara Municipal de Coimbra, Dr. Mário Nunes, pela cedência da sala na Casa Municipal da Cultura. Agradecemos também à Pastelaria Nobreza em Coimbra, que uma vez mais colaborou connosco adoçando



o nosso encontro.

Decorreu a 21 de Janeiro a primeira



reunião mensal de inter-ajuda de 2006, na Junta de Freguesia de S. Bartolomeu, juntamente com o Rastreo de Podologia, tendo esta Junta cedido os espaços para o efeito. Comunicamos aos sócios que as restantes reuniões de 2006 se realizarão sempre no último sábado de cada mês neste mesmo local, entre as 16 e as 19 horas retomando estes encontros o seu carácter mensal.

Agradecemos à Junta de Freguesia de S. Bartolomeu, em Coimbra e à Junta de Freguesia de Leiria, onde habitualmente realizamos as reuniões de inter-ajuda ■



Faro

Finalmente os doentes do Algarve irão ter a sua delegação em funcionamento.

A Delegação de Faro terá sede em Albufeira, cujas instalações e equipamentos estão já disponibilizados pela Câmara Municipal de Albufeira a quem expressamos os nossos agradecimentos.

Para qualquer esclarecimento poderão contactar Emilia Borges para o telemóvel – 963793086 ■



Porto

O “Espaço M” continua a realizar-se no segundo sábado de cada mês entre as 15 e as 17 horas no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Campanhã.

No mês de Dezembro foi debatido o tema “A Fibromialgia e a Família”, no mês de Janeiro “Nós, os Outros e a Fibromialgia” e em Fevereiro foi promovido um Atelier de Expressão, dedicado à Pintura. No nosso site pode ter acesso aos artigos relativos a cada um dos temas. Nos meses de Março e Abril continuará o “Atelier de Expressão” respectivamente dedicado à Modelagem e aos Trabalhos.

Com o objectivo de promover a melhoria da qualidade de vida aos seus sócios e doentes, esta delegação promove aulas de Ginástica. Estas serão orientadas por uma professora de educação física que aplicará um programa de postura e bem-estar adequado à Fibromialgia. Os interessados devem entrar em contacto com a delegação para mais informações ■



Ponta Delgada

Numa das reuniões do grupo de apoio, no salão nobre da Junta de Freguesia da Fajã de Baixo, a fisioterapeuta Kelly Tavares fez uma apresentação sobre a Reeducação Postural Global “RPG” sensibilizando os doentes para a importância da mesma.

Tendo em conta a experiência da delegação, nos últimos dois anos, decidiu-se que as reuniões do grupo de apoio passam a realizar-se apenas em Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho,



Outubro e Novembro por considerar que, por diversas razões, nos restantes meses o número de participantes é diminuto ■



Funchal

A delegação mantém as reuniões mensais do grupo de apoio, na primeira sexta-feira de cada mês e promove di-

versas actividades. Aos sábados, na Piscina dos Álamos, realizam-se aulas de hidroginástica e natação em piscina aquecida, com preço acessível para os sócios. Têm comparecido cerca de 18 pessoas por sessão.

Promovemos ainda caminhadas pela natureza, sessões de Reiki e encontros para convívio entre doentes, promovendo o contacto regular entre todos.

A delegação espera ainda um espaço para a sua sede, para atendimento, consultório e ginásio onde se promovam actividades que proporcionem uma melhor condição de vida para os doentes. Após diversos contactos com as entidades locais, surgiu a hipótese de nos ser concedido ainda este ano, um espaço que satisfaça todas as nossas necessidades ■



Setúbal

Apesar de não se terem reunido as condições necessárias para se fazer a habitual Venda de Natal, conseguimos no Jantar - Convívio, com a venda de rifas, sortear um quadro oferecido por uma doente, em que o dinheiro angariado foi uma vez mais utilizado na aquisição de bens de primeira necessidade para sócios carenciados. Lamentamos não conseguir chegar a todos mas sabemos que a pouco e pouco, alcançaremos mais e melhor.

A Delegação reuniu, no dia 19 de Janeiro, com elementos do serviço de acção social da Câmara Municipal de Almada, com o fim de arranjar um espaço onde pudesse funcionar a sua sede. Para já este pedido foi indeferido, por falta de espaço e localização compatível com as nossas necessidades, mas ficou a certeza de alguns apoios pontuais para a realização de actividades desta delegação.

Apesar do grande número de sócios existente no Barreiro, o grupo de apoio tem registado em alguns meses uma reduzida afluência, pelo que o mesmo passará a realizar-se trimestralmente, nos meses de Janeiro, Abril, Julho e Outubro ■



Lisboa

O centro de Terapia Wu Xing está a realizar um estudo sobre o tratamento da Fibromialgia de acordo

com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa. Os responsáveis pelo estudo propõem-se receber doentes fibromiálgicos nas suas instalações, realizando as primeiras 8 sessões do tratamento gratuitamente. Para este estudo serão necessários pelo menos 30 doentes. Os interessados deverão contactar o centro através do telefone 217 960 084.

Começaram já as consultas de Avaliação Física na sede nacional. Esta avaliação tem como objectivo analisar a condição física do doente, avaliar a massa corporal, percentagem de gordura, etc. Na consulta poderá ser feito um programa personalizado de exercícios para trabalhar as áreas mais necessitadas do corpo, podendo este ser desenvolvido na sede, num ginásio ou numa piscina aquecida (sempre devidamente acompanhados). Esta consulta está a cargo da professora Clarissa Printes. Terminou o primeiro curso de Educação Postural nas instalações da sede nacional. Estão assim abertas as inscrições para as próximas duas turmas do segundo curso que irá iniciar-se na primeira semana de Abril e terá uma duração de 16 semanas.

Continuando a desenvolver programas de exercício físico adaptado aos doentes com FM e/ou SFC, a delegação vai promover aulas de Pilates, às quintas-feiras das 16.30h às 17.30h, na sede, com a professora Patrícia Graça. Esta actividade engloba uma diversidade de exercícios que desenvolvem a flexibilidade, o equilíbrio e a postura utilizando tapete, banda elástica e bola.

Qualquer destas actividades têm um preço acessível para os sócios e limite de inscrições, pelo que, deverá inscrever-se o mais rapidamente possível. O Grupo de Apoio de Benfica mantém em 2006 as suas reuniões mensais ao segundo sábado do mês, na Junta de Freguesia, tendo o horário de início sido alterado para as 15h e passando a terminar às 18h.

A Delegação está a organizar para os próximos meses visitas guiadas ao Museu da Farmácia e ao Museu dos Coches. Daremos mais pormenores no próximo boletim ■