



LIGA PORTUGUESA CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS

# BOLETIM INFORMATIVO

Distribuição Gratuita

Nº 34 | ABRIL-JUNHO 2009

Trimestral

EDITORIAL



Irene Domingues  
(Vice Presidente da LPCDR)

## O doente assertivo e a escuta efectiva do médico

Quando vamos ao médico levamos em mente, que este vai resolver o nosso problema. Sendo que se temos dor, pretendemos que nos sejam prescritos fármacos, que a eliminem. Não são poucas as vezes que alguns clínicos tendem a desvalorizar a dor óssea nas crianças, rotulando-a de “dores de crescimento” e muitas vezes será.

Eu própria já sofri há muito tempo e muito com elas. Lembro-me que eram nas pernas e nos braços, que a dor era nocturna. Mas lembro-me também que havia uma maior incidência de dor quando o exercício físico, no âmbito escolar, era maior ou quando as horas de lazer eram passadas a jogar ao ringue, à mata, saltar à corda etc. A minha mãe friccionava-me as partes doloridas com álcool.

No aqui e agora, se uma criança vai três ou mais vezes ao médico, com as mesmas queixas, parece-me óbvio que este se deve questionar se serão dores de crescimento ou se porventura não andarà ali outra maleita escondida.

Se desconfio investigo, se não sei o que fazer, devo ter a sensatez de dizer que não sei, mas que há quem saiba fazer a destriça. Ora acontece que a sensatez anda parca por estas paragens e a escuta efectiva é muitas vezes inexistente.

E assim sendo por falta de ambas, a doença progride, ganha força e atreve-se, por ter sido despeitada em tempos e diz “agora quem manda sou eu”.

Ao longo de dois anos o Miguel queixou-se repetidas vezes de dores nas pernas, com predominância na esquerda, mais precisamente no joelho com irradiação para a perna e pé, claudicava ligeiramente. Nas várias idas ao médico sempre obtive a mesma resposta “DORES DE CRESCIMENTO”, até que um dia o Miguel começou a claudicar com tal evidência que toda a gente lhe perguntava o que tinha. Chegou ao momento em que as dores eram insuportáveis e a funcionalidade diária ficou comprometida.

O Miguel foi a uma consulta de reumatologia, fez exames complementares de diagnóstico e voltou “ao médico fixe” como ele diz e soube que as suas dores tinham um nome “Doença de Perthes” e mais, precisava de usar canadianas, fazer repouso, tomar a medicação prescrita e esperar uns meses. Tudo foi feito como o “médico fixe” pediu, mas não chegou. O Miguel foi operado há uma semana, tudo correu bem, mas daqui por um ano terá que se submeter a outra intervenção cirúrgica, para remover a placa e parafusos que lhe foram colocados.

Quem vai ressarcir o Miguel do sofrimento físico e psíquico? E os pais sempre atentos a tudo, para que o crescimento do filho se fizesse harmoniosamente (Pais Assertivos).

Parece-me cada vez mais pertinente, que a LPCDR leve a cabo acções de formação e informação conjuntas, para profissionais de saúde e doentes. Não vale a pena gastar energias com o passado, comecemos a partilhar experiências, que é nessa partilha que encontraremos resolução para os nossos problemas.

Boas férias!

## Assembleia Geral

Realizou-se no dia 10 de Março, a Assembleia Geral Ordinária para Apresentação do Relatório de Actividades e o Balanço e Contas, relativas ao ano de 2008. Ambos os documentos foram aprovados na reunião magna da LPCDR.

## BALANÇO E CONTAS DE 2008

Liga Port.contra as Doenças Reumáticas

Data: 31-12-2008 Exercício de 2008

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS						
CEE	POC		ANO CORRENTE		ANO ANTERIOR	
<b>A</b>			<b>CUSTOS E PERDAS</b>			
2.a)	61	Custo mercadorias vendidas e matérias consumidas:				
		Mercadorias				
		Matérias				
2.b)	62	Fornecimento e serviços externos		17.243,66		44.551,36
3	641/2	Custos com o pessoal:				
		Remunerações	18.881,95		17.451,52	
3.a)		Encargos sociais:				
3.b)	643/4	Pensões				
	645/8	Outros	3.800,79	22.682,74	4.015,78	21.467,30
4.a)	662/3	Amortizações do imobilizado corpóreo e incorpóreo	2.105,49		2.870,76	
4.b)	666/7	Ajustamentos				
5	67	Provisões		2.105,49		2.870,76
5	63	Impostos	38,40		387,46	
5	65	Outros custos operacionais	190,00	228,40	137,41	524,87
		(A)		42.260,29		69.414,29
6	682	Perdas em empresas do grupo e associadas				
6	683/4	Amortizações e ajust.de aplicações e inv.financeiros				
7	681/8	Juros e custos similares:				
		Relativos a empresas do grupo				
		Outros	59,31	59,31	132,47	132,47
		(C)		42.319,60		69.546,76
10	69	Custos e perdas extraordinários		1.560,00		2.059,25
		(E)		43.879,60		71.606,01
8+11	86	Imposto sobre o rendimento do exercício				
		(G)		43.879,60		71.606,01
13	88	Resultado líquido do exercício		-3.982,23		-2.926,55
				39.897,37		68.679,46
<b>B</b>			<b>PROVEITOS E GANHOS</b>			
1	71	Vendas:				
		Mercadorias				
		Produtos				
1	72	Prestação de serviços				
2	33-34-35	Variação da produção				
3	75	Trabalhos para a própria empresa				
4	73	Proveitos suplementares				
4	74	Subsídio à exploração	31.426,40		54.526,44	
4	76	Outros proveitos e ganhos operacionais	3.880,00		4.005,00	
4	77	Reversões de amortizações e ajustamentos		35.306,40		58.531,44
		(B)		35.306,40		58.531,44
5	782	Ganhos em empresas do grupo e associadas				
5	784	Rendimentos de participações de capital				
6	783/12/5/6	Rendimentos tit.negociáveis e out. apl. financeiras				
		Relativo a empresas do grupo				
		Outros				
7	7811/3/4	Outros juros e proveitos similares:				
	7818/785/6	Relativo a empresas do grupo				
	787/8	Outros	201,03	201,03	126,36	126,36
		(D)		35.507,43		58.657,80
9	79	Proveitos e ganhos extraordinários		4.389,94		10.021,66
		(F)		39.897,37		68.679,46
<b>Resumo:</b>						
Resultados operacionais: (B) - (A) =				-6.953,89		-10.882,85
Resultados financeiros: (D - B) - (C - A) =				141,72		-6,11
Resultados correntes: (D) - (C) =				-6.812,17		-10.888,96
Resultados antes de impostos: (F) - (E) =				-3.982,23		-2.926,55
Resultado líquido do exercício: (F) - (G) =				-3.982,23		-2.926,55

Liga Port.contra as Doenças Reumáticas

Data: 31-12-2008 Exercício de 2008

<b>BALANÇO ANALÍTICO (Art.3º - Dec-Lei 410/89)</b>				
<b>ACTIVO</b>	AB	AA	AL	AL-1
Imobilizado:				
Imobilizações incorpóreas				
Imobilizações corpóreas	33.311,84	27.337,52	5.974,32	8.026,82
Investimentos financeiros				
	33.311,84	27.337,52	5.974,32	8.026,82
Circulante:				
Existências				
Dívidas de terceiros:				
Curto prazo	1.352,71		1.352,71	541,86
Títulos negociáveis				
Depósitos bancários e caixa	18.742,55		18.742,55	24.541,12
	20.095,26		20.095,26	25.082,98
Acréscimos e diferimentos	471,67		471,67	319,94
<b>Total do activo</b>	<b>53.878,77</b>	<b>27.337,52</b>	<b>26.541,25</b>	<b>33.429,74</b>
<b>CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO</b>				
Capital próprio:				
Capital			15.153,79	15.153,79
Acções (quotas) próprias:				
Valor nominal				
Prémios e descontos				
Prestações suplementares				
Prémios de emissão de acções (quotas)				
Ajust. partes de capital em filiais e associadas				
Reservas de reavaliação				
Reservas:				
Legais				
Outras				
Resultados transitados			12.214,82	14.482,80
			27.368,61	29.636,59
Resultado líquido do exercício			-3.982,23	-2.926,55
Dividendos antecipados				
			23.386,38	26.710,04
Provisões				
Dívidas a terceiros				
Curto prazo			1.334,10	3.297,82
			24.720,48	30.007,86
Acréscimos e diferimentos			1.820,77	3.421,88
<b>Total do Capital Próprio e do Passivo</b>			<b>26.541,25</b>	<b>33.429,74</b>

## Consignação de IRS

A Direcção da LPCDR vem agradecer a todos os que nos ajudaram colocando a "X", a favor da LPCDR, no campo da **Consignação de 0,5% do imposto liquidado** do vosso IRS. Aproveitando para informar

que reverteu a nosso favor cerca de 5.000€, referente ao ano de 2007. Esperamos no próximo ano continuar a contar com a vossa boa vontade neste sentido, assim como na ajuda de divulgarem esta iniciativa.

Um Bem Haja da  
Direcção da LPCDR



## Jornadas da ANDAR

A Associação Nacional de Doentes com Artrite Reumatóide realizou no dia 8 de Abril as suas IX Jornadas. O programa das jornadas tratou de temas tais como "Marcos históricos na AR", "Para



além da articulação" e "Avaliação da segurança e das complicações associadas na AR".

O Dr. Melo Gomes presidiu à mesa do primeiro painel, tendo também integrado a Comissão de Honra.

## Prémio Edgar Stene

Aqui se publica o texto português candidato ao Prémio EULAR Edgar Stene 2009.

### "Rara mas igualmente grave – O grande desafio da gestão de uma doença reumática rara"

Ana Paula dos Santos Nunes, 2009  
34 anos, Artrite Idiopática Infantil  
(membro da ANDAI)

# eular

Vou-vos falar um pouco da minha história e contar-vos como lido, desde pequenina, com uma doença reumática rara, principalmente nas crianças e jovens: a artrite!

"Artrite? O que é isso?", "Ai coitadinha, tão nova e já com um martírio destes...", "Artrite? Ai, sabe que vai sofrer muito ao longo da vida, não sabe?", "Ai, eu se fosse a ti não arriscava ter filhos porque eles podem vir também com doenças. Como tu tens artrite...", "Coitadinha, coitadinha, coitadinha..."

Estas foram apenas algumas das frases que iam chegando aos meus ouvidos durante todo o meu crescimento e que me iam fazendo ficar cada vez com mais medos, autoestima em baixo e complexos...

A artrite é uma doença que está muito pouco divulgada, e como tal, as pessoas têm muito poucos conhecimentos, acabando por vezes dizendo coisas que não deviam, incluindo o pessoal especializado em saúde, coisa que não posso negar, me chocou um pouco.

Quando eu era pequena, para mim já era normal ouvir as vizinhas perguntarem à minha mãe: "Como está ela? Está melhor? Tão peque-

nina e já com uma 'cruz destas'. Coitadinha...". Faziam-me acreditar que era mesmo "coitadinha"! Muitas vezes perguntava-me a mim própria: "Mas porque estão elas a dizer isso? Coitadinha do quê???" Enfim, fui crescendo com perguntas sem resposta, dentro de mim.

Fui crescendo, crescendo... Só por volta dos 20 anos é que eu tive plena consciência do que se passava comigo, investiguei sobre a doença, fazia perguntas aos médicos e consegui enfrentá-la e assumi-la perante mim e perante os outros. Fui aprendendo a ganhar protecções para saber lidar com comentá-

rios, meio absurdos, que ao longo da vida, certas pessoas me diziam. Uma vez fui à farmácia buscar medicamentos para a artrite. O farmacêutico, curioso, perguntou se aqueles medicamentos eram todos para mim. Eu disse que sim e ele disse: “Tão nova...! Sabe que ainda vai sofrer muito por causa da artrite, não sabe?”. Não queria acreditar que aquele comentário viesse justamente dum técnico de saúde, cujo dever é não chocar as pessoas! Se fosse dum pessoa sem os mínimos conhecimentos a nível de saúde, seria mais compreensível, mas de alguém especializado em saúde...! Não sabia se havia de rir ou limitar-me a encolher os ombros com ar de “coitadinha” como estava habituada a fazer...! Felizmente, como estava mais fortalecida em relação a estes “embates” expliquei ao farmacêutico em traços largos o meu caso, como eu lidava com ele e as esperanças e confiança que eu depositava na medicina em relação ao futuro. Expliquei-lhe que não havia razão para alarmes e passei-lhe a ideia que se deve viver um dia de cada vez da melhor forma possível e aceitar de braços abertos o que tiver de vir amanhã! Parece que tínhamos trocado de papéis... O que ele me havia de dizer a mim, estava eu a dizer-lhe a ele...! Fui-me embora com um sorriso nos lábios e tentando entender que ele era apenas uma pessoa, e como tal não era perfeito. Além disso, provavelmente o “problema” do que ali se tinha passado era o facto de a artrite não estar suficientemente divulgada, mesmo entre os técnicos da saúde, por ser uma doença rara. Muitas e muitas foram as frases deste género que vieram até mim

ao longo de todos estes anos da minha existência. Querem mais um exemplo?

Eu sempre tive o grande sonho de ser mãe, embora algum pessoal da minha própria família me enchesse os ouvidos, dizendo: “Ai vê lá... eu se fosse a ti não tinha filhos porque podes piorar ou a criança pode vir também com essa doença ou outras... É melhor não arriscar!”. Sempre que ouvia estas frases, dizia para mim mesma: “Como me podem dizer uma coisa destas??? Os sonhos são o motor



da vida e deve-se lutar por eles! Eu nasci para ser mãe, é a realização de qualquer mulher e vou lutar por esse sonho, custe o que custar”. No entanto, a dúvida do que diziam, reinava dentro de mim.

Ora um certo dia, enquanto fazia tempo de ser atendida pelo reumatologista, estava eu na conversa com uma enfermeira, quando resolvo puxar esse assunto e saber a opinião dela como profissional. Ela disse: “Ai, eu também não arriscava até porque essa doença é hereditária”. Achei aquela frase meio absurda, até porque eu não tenho ninguém na minha família que tenha artrite ou algo semelhante (que eu conheça...). Bem, quando eu entrei para a consulta, resolvi

esclarecer estas dúvidas dum vez por todas e fiz a mesma pergunta ao médico. Ele tranquilizou-me e disse que não havia risco algum. A artrite não é hereditária. As pessoas é que são leigas no assunto e dizem coisas que não devem. Há que ter é certos cuidados antes, durante e depois da gravidez, mas não há risco algum...! Fiquei mais tranquila, mas mesmo assim quis saber a opinião de mais reumatologistas e todos me diziam o mesmo.

Mais uma vez deparei-me com os próprios técnicos de saúde (neste caso, a enfermeira) a dizerem-me coisas menos próprias e que, neste caso, assim não eram...! E mais uma vez tive de fazer um esforço para entender que a “culpa” disto, consistia simplesmente, no facto de a artrite ser uma doença muito rara, e como tal, estar pouco divulgada e as pessoas saberem tão pouco, inclusive pessoal médico...!

Enfim, com o passar da vida fui entendendo que tenho 2 caminhos para escolher, em relação à artrite: ou dar-me como vencida e ir atrás do “coitadinha” e dos comentários, por vezes, meio sem nexos, que fazem sobre a artrite; ou ser a vencedora, dar a volta por cima e lutar contra tudo isso. Como disse ao farmacêutico, no episódio que acima vos contei, além de devermos cuidar com muita atenção das doenças do nosso corpo e da nossa mente, também é fundamental vivermos um dia de cada vez o melhor que se pode, meter os medos de lado e ter confiança no amanhã, aceitando o que tiver de vir de braços abertos.

É isso que eu tento fazer dia após dia. É isso que penso que todos nós devemos fazer dia após dia...! Sejam felizes... e até sempre...!

## As eleições europeias são as SUAS eleições!

Em Junho de 2009, as eleições do Parlamento Europeu terão lugar simultaneamente nos 27 países da União Europeia (UE). O Parlamento Europeu existe para dar voz a todos os cidadãos da UE; é a única

instituição da UE cujos membros são eleitos por sufrágio universal directo. O SEU voto, bem como os votos dos mais de 50 milhões de cidadãos deficientes e os dos seus familiares PODEM FAZER A DI-

FERENÇA, para garantir os direitos cívicos, sociais, económicos e políticos dos cidadãos deficientes (mais informação em: [www.disabilityvotescount.eu](http://www.disabilityvotescount.eu))

Manifesto para as Eleições Europeias 2009 “Nada sobre as Pessoas com Deficiência sem as Pessoas com Deficiência” (ver o manifesto em [www.lpcdr.org.pt](http://www.lpcdr.org.pt))



© European Disability Forum

## Mini Maratona

A Mini Maratona decorreu a 22-03-2009 na Ponte 25 de Abril. Uma vez mais a LPCDR esteve presente na mini-maratona e foi acolhida na estação do Areeiro por um grupo de voluntários e amigos da LPCDR que fizeram questão de ir pessoalmente desejar uma boa

corrida. Estivemos no meio de uma multidão anónima e até conquistámos um sorriso de uma figura pública, pois o pequeno Alexandre tomou iniciativa de ir ter com o Primeiro-Ministro para solicitar um autógrafo e ter assim uma

foto desse momento.

Na chegada junto ao Mosteiro dos Jerónimos, o grupo de apoio da LPCDR voltou a reencontrar-se para a foto de grupo e até houve homenagem à poesia:

Posso não ser poeta  
Mas hoje fui atleta;  
Cheguei à meta  
Mesmo sem a bicicleta!!!



Passei de comboio  
E vim a pé nesta longa avenida,  
Pois a correr a ponte parecia mais comprida.  
Para divulgar a Liga  
Que é uma grande amiga!



LPCDR 2009

Obrigada a todos pela vossa presença!!!!...



## O Voluntariado da LPCDR

recorda algumas das actividades previstas para o corrente ano 2009:

- Participação em eventos (informação a divulgar oportunamente)

Por ex:

- “Corrida a mulher e a vida” a 31 de Maio às 10h30
- “Cats - Solidariedade IPO: 21 de Junho - 2 espectáculos (15h00 ou 18h30) no Casino do Estoril Salão Preto e Prata”
- Comunidade de Leitores 26 de Maio às 18h00
- Marcha contra a fome - 7 de Junho
- Piquenique (avós e netos) - 20 de Setembro
- Fórum - 9 e 10 de Outubro
- Festa de Natal - 12 de Dezembro

Para mais informações contacte-nos via e-mail: [lpcdr@lpcdr.org.pt](mailto:lpcdr@lpcdr.org.pt)

Telefone: 213 648 776, Fax: 213 648 769 ou consulte o nosso site [www.lpcdr.org.pt](http://www.lpcdr.org.pt) !

Obrigada,  
Voluntariado LPCDR

### Ajudas técnicas

Se necessita ou caso venha a necessitar de ajudas técnicas, Contacte a LPCDR.



Se deseja tornar-se sócio da Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas preencha, recorte e envie esta ficha para:

#### Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Av. de Ceuta-Norte Lote-13 Loja-2 1350-410 Lisboa Tel. 21364 8776 Fax 213648769

[lpcdr@lpcdr.org.pt](mailto:lpcdr@lpcdr.org.pt) • [www.lpcdr.org.pt](http://www.lpcdr.org.pt)

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_ N.º Contr. \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ Telemóvel \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Sim. De que doença sofre? \_\_\_\_\_

É doente reumático?  Não. Porque se tornou sócio da Liga? \_\_\_\_\_

Tem algum familiar, doente reumático? De que doença sofre? \_\_\_\_\_

**Condições de Adesão:** • Anuidade de € 20,00 • Forma de Pagamento Anual • Através de cheque dirigido à LPCDR ou por transferência bancária (pelo seu banco ou multibanco) para o NIB 003201080020001640926 ou por depósito no Barclays Bank conta nº 108 00 2000164 09 (devendo sempre enviar-nos o comprovativo ou cópia - talão de transferência ou de depósito) • A inscrição só pode ser feita mediante o pagamento da anuidade.

#### FICHA TÉCNICA

Propriedade / Edição / Redacção Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas | Av. Ceuta-Norte, 13 Loja-2 • 1350-410 Lisboa  
NIF 501 684 107 | Director Dr. J. A. Melo Gomes | Tiragem 6.500 Exemplares | Nº de Registo ICS 123896

Concepção Gráfica / Paginação / Impressão Tipografia Belgráfica | Rua da Corça, Qta. S. Pedro • 2860-051 Alhos Vedros

Elaborada com o apoio da



## O NOVO TESTE RÁPIDO DE RISCO DE OSTEOPOROSE DA IOF (International Osteoporosis Foundation)

### 19 perguntas rápidas que o ajudarão a avaliar a saúde dos seus ossos

#### O que não pode modificar: os seus antecedentes familiares:

1 - Já foi diagnosticada osteoporose ao seu pai ou à sua mãe, ou algum deles fracturou o colo do fémur devido a uma queda sem gravidade?

Sim  Não

2 - Algum dos seus pais tem cifose dorsal, mais conhecida como corcunda?

Sim  Não

#### História clínica pessoal

3 - Tem 40 anos ou mais?

Sim  Não

4 - Já fracturou algum osso devido a uma pancada ou queda sem gravidade?

Sim  Não

5 - Cai com frequência (mais de uma vez por ano) ou tem receio de cair por se sentir enfraquecida(o)?

Sim  Não

6 - Perdeu mais de 3 cm de altura após os 40 anos?

Sim  Não

7 - É demasiado magra(o) (o seu IMC é inferior a 19Kg/m<sup>2</sup> (ver "Como calcular o seu IMC")

Sim  Não

8 - Tomou corticoides (cortisona, prednisona ou dexametasona) durante mais de 3 meses consecutivos (os corticoides costumam ser prescritos para o tratamento de asma, artrite reumatóide e outras doenças inflamatórias)?

Sim  Não

9 - Sofre de artrite reumatóide?

Sim  Não

10 - Sofre de hipertiroidismo ou hiperparatiroidismo?

Sim  Não

#### Para as mulheres:

11 - Para as mulheres de mais de 45 anos: a sua menopausa começou antes dos 45 anos?

Sim  Não

12 - Teve interrupção da menstruação durante 12 meses consecutivos ou mais (por motivos que não fossem gravidez, menopausa ou histerectomia)?

Sim  Não

13 - Teve necessidade de remover os ovários antes dos 50 anos e sem fazer tratamento hormonal de substituição?

Sim  Não

#### Para os homens:

14 - Já sofreu de impotência, perda de libido ou outros distúrbios relacionados com baixos níveis de testosterona?

Sim  Não

#### O que pode modificar: o seu estilo de vida

Factores de risco causados por uma dieta ou estilo de vida inadequados e que podem ser alterados.

15 - Consome regularmente álcool acima dos limites aconselhados (mais de 2 unidades por dia?) (Ver "Como avaliar o seu consumo de álcool")

Sim  Não

16 - Fuma ou fumou cigarros regularmente?

Sim  Não

17 - Pratica exercício físico menos de 30 minutos por dia (incluindo trabalhos domésticos, jardinagem, caminhadas, corridas, etc)?

Sim  Não

18 - Evita, não gosta ou é alérgico a leite e derivados (queijos, iogurtes, etc) e não toma um suplemento de cálcio?

Sim  Não

19 - Passa menos de 10 minutos por dia ao ar livre expondo parte do corpo ao sol (braços e pernas) sem ingerir alimentos ou suplementos ricos em vitamina D?

Sim  Não

#### Para entender as suas respostas:

Se respondeu Sim a qualquer uma das perguntas do teste, não significa que sofra de osteoporose. As respostas positivas indicam simplesmente que tem os factores de risco clinicamente provado que podem conduzir à osteoporose e/ou a fracturas.

Recomendamos que mostre este teste ao seu médico que decidirá se terá necessidade de fazer uma densitometria óssea e avaliar, se for o caso, qual o tratamento mais adequado para si.

Mesmo que não acuse factores de risco ou tenha poucos, sugerimos que fale com o seu médico sobre a saúde dos seus ossos e que evite os factores de risco. Sugerimos também que fale sobre a osteoporose com a sua família e amigos e os encoraje a fazer este teste.

Encontrará informação sobre como **calcular a sua massa corporal (IMC)** e como **avaliar o seu consumo de álcool** em [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) e outras informações em [www.aporos.pt](http://www.aporos.pt)

Se pretende mais informações ou tem disponibilidade para ajudar a APOROS nas suas actividades contacte-nos para: APOROS – Associação Nacional contra a Osteoporose

Av. de Ceuta Norte, Lote 4, Loja 2  
1350-125 Lisboa - Tel: 213640367  
[geral@aporos.pt](mailto:geral@aporos.pt) ou  
[www.aporos.pt](http://www.aporos.pt)



**APOROS**  
Associação Nacional contra a Osteoporose