

*“Deixe a visão que tem dentro do coração ser o projecto da sua vida”*

(Mandino)



**Apresentação  
da Equipa  
de motonáutica  
da ANEM**

pág. 6



**Festa  
da Páscoa**

pág. 5

**Exposição  
de pintura  
“Curiosidades  
de um Pintor”**

pág. 5

# Rebicare:

## apoio a cada momento para doentes de EM

Porque a vida depois do diagnóstico de Esclerose Múltipla continua, a Merck Serono criou o programa Rebicare. Um projecto que conta com serviços específicos desenhados para ir ao encontro das necessidades do portador, além da terapêutica medicamentosa e do apoio médico.

“Com o avanço da medicina, a esclerose múltipla evoluiu e, de uma patologia com prognóstico reservado, é cada vez mais uma afecção crónica. Hoje, os doentes vivem anos como portadores, mantendo uma qualidade de vida significativa”, afirma Jorge Santos, responsável da área de neurologia da Merck Serono. Com este objectivo em mente, “no âmbito da nossa actividade de Responsabilidade Social, criámos o Rebicare”, adianta.

Se em qualquer fase da doença, o apoio familiar, a prática de actividade física, a ajuda social e o acompanhamento psicológico são fundamentais, é importante que exista uma assistência adaptada à evolução do doente. Em estadios mais avançados, por exemplo, a perda de capacidades cognitivas e motoras implica a necessidade de acompanhamento social, de forma a permitir a manutenção da qualidade de vida do doente.

É esse o objectivo do Rebicare: ser um programa dinâmico, adaptado às necessidades de cada doente nos diversos estadios da EM. O projecto arrancou com dois serviços: suporte de enfermagem e aulas de exercício para grupos. Ao domicílio ou pelo telefone, o acompanhamento da equipa de enfermagem Rebicare é importante após o diagnóstico, quando existem mais dúvidas. As enfermeiras especializadas fornecem mais informação sobre a doença e orientam quanto à administração da medicação, mas têm também um papel fundamental como apoio psicológico.

A criação de aulas de grupo com exercícios específicos para os portadores é um dos aspectos inovadores do programa. Resultado da parceria com os health clubs Holmes Place, “são aulas com exercícios adaptados, que visam melhorar a condição física e a postura, minimizar a falta de mobilidade, ao mesmo tempo que tornam a pessoa mais activa também socialmente”,

explica Duarte Galvão, personal trainer do Holmes Place de Miraflores.

O sucesso entre os doentes foi tão grande, que as aulas já foram alargadas aos health clubs da Avenida da Liberdade, em Lisboa (em Fevereiro), e Constituição, no Porto (Março). Brevemente vai estar disponível em Coimbra, Aveiro e Braga.

As aulas proporcionam um treino diversificado, adaptado à sintomatologia e grau de incapacidade de cada doente. “É necessário ter em conta factores como o nível de esforço e a temperatura da sala, por exemplo, ou ter em atenção algumas características dos próprios doentes”, adianta Duarte Galvão. Os exercícios pretendem melhorar o quadro dos sintomas dos doentes, incidindo sobre o equilíbrio, postura e articulações, para melhorar a mobilidade no quotidiano. O objectivo é ajudar a diminuir as incapacidades já causadas pela doença e a travar o seu desenvolvimento, “sem nun-

ca substituir a reabilitação ou a fisioterapia”, sublinha Jorge Santos.

Entre os serviços previstos está também a entrega de medicamentos ao domicílio, em parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa. “É preocupante, mas ainda há doentes que acabam por interromper a terapêutica, porque não têm acesso à medicação, quer porque têm maior dificuldade de locomoção ou habitam a grandes distâncias dos hospitais sem possibilidade de recolher o tratamento”.

Complementar à acção da equipa hospitalar, o Rebicare está a ter uma óptima aceitação. “Porque o tratamento da EM tem que ser multidisciplinar e, sobretudo, não deve estar limitado ao trabalho no consultório”, assinala o Dr. Ricardo Ginestal neurologista do Hospital Fernando da Fonseca. Mas é preciso perceber que casos são passíveis de ser incluídos. Um processo em que o papel mediador do médico assistente é fundamental. “Há que ter bom senso e aconselhar a integração a doentes que realmente vão beneficiar dos serviços prestados”, adianta o Dr. Ricardo Ginestal.

# Sessão de Esclarecimento na Escola Secundária Francisco de Holanda

Um grupo de alunos do 12º ano da Escola Secundária Francisco de Holanda lançou um desafio à ANEM para fazer uma sessão de esclarecimento aos alunos e professores da sua escola.

No dia 24 de Março na semana cultural da escola e mais precisamente no dia do aluno foi realizada uma sessão de esclarecimento sobre doenças auto-imunes: diabetes, artrite reumatóide e esclerose múltipla, na qual a Associação Nacional de Esclerose Múltipla foi convidada para falar acerca da sua experiência sobre a doença.

A ANEM considera de extrema importância a divulgação da doença junto da comunidade escolar, uma vez que, têm surgido cada vez mais casos de adolescentes diagnosticados com esclerose múltipla.

Desta forma achamos de extrema importância a sensibilização para a doença e para todas as dificuldades que estes adolescentes possam enfrentar.

O Decreto-Lei nº3/2008, de 7 de Janeiro define o apoio especializado a alunos do pré-escolar ao secundário. Assim os adolescentes portadores de Esclerose Múltipla devem beneficiar da adequação do processo educativo às necessidades dos alunos com limitações decorrentes de alterações funcionais e estruturais permanentes.

Existem ainda benefícios no acesso ao ensino superior, prioridade na matrícula nos estabelecimentos de ensino e jardins-de-infância e estes indivíduos devem dispor de meios complementares que favoreçam a igualdade de oportunidades.



## Adaptação de veículos para pessoas de mobilidade reduzida

RENAULT  
Traffic



RENAULT  
Kangoo



tvt  transvetra  
Transformação de Veículos de Trabalho

Tel. 21 210 96 50

# Inauguração do Centro de Atendimento Acompanhamento e Animação para Pessoas com Deficiência e do Espaço de Reabilitação Funcional



4

No dia 27 de Maio de 2009 a Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) realizou a Inauguração Oficial do Centro de Atendimento Acompanhamento e Animação para Pessoas com Deficiência e do seu novo Espaço de Reabilitação Funcional.

Esta Inauguração simultânea contou com a participação de diversas personalidades do nosso país, nomeadamente, Dra. Idália Moniz, Secretária de Estado Adjunta e da Reabilitação, Major Valentim Loureiro, Vereador Fernando Paulo, Dr. José Gonçalves, Aurora Cunha, Jorge Teixeira, Adjunto do Provedor Municipal dos Cidadãos com Deficiência/Área Metropolitana do Porto, Padre Manuel Paiva, Eng<sup>a</sup> Susana Medeiros (Ambisousa), representantes das associações locais e de juntas de freguesias, entre outros.

Este evento foi para a ANEM um culminar de objectivos atingidos e formulação de novas etapas para a nossa Associação. Para tal apelamos a todos aqueles que se queiram juntar á nossa missão de Construir um Lar Residencial para Pessoas Portadoras de Esclerose Múltipla e no aumento das Instalações da sede da ANEM.

Agradecemos a todos aqueles que estiveram presentes o apoio demonstrado e tentamos com esta edição do Jornal da ANEM dar a conhecer a você que não pode estar conosco tudo aquilo que estamos a fazer para poder chegar cada vez mais perto de si.

## Festa da Páscoa

Mais uma vez a ANEM não deixou passar em branco esta data festiva e no dia 18 de Abril juntou na sede da associação doentes de Esclerose Múltipla, familiares e amigos, para uma tarde agradável de convívio e animação.

Nesta festa foi apresentado um protocolo estabelecido com a Clínica de Gondomar, destinado a todos os associados, familiares e amigos.

O protocolo consiste na aquisição de um Cartão que confere 50% de desconto em Consultas, Exames e Análises clínicas (excepto medicina dentária e radiologia). A adesão ao cartão será gratuita caso o associado consiga mais duas pessoas interessadas a aderir ao cartão, sendo posteriormente a mensalidade do cartão de 5 euros.



## “Curiosidades de um Pintor”



6 Março 2009

Assinatura da escritura com pacionais. O terreno situa-se a Câmara Municipal de Gaia, no lugar de Jaca, na freguesia para cedência de um terreno de Pedroso e permitirá a construção de um equipamento Lar Residencial com Serviço pioneiro para uma população de Apoio Domiciliário e específica. Centro de Actividades Ocu-



*“A Vida é tão bonita!  
Vale a pena vivê-la!”*

*Silva Mendel*

Silva Mendel é um pintor e nasceu no Rio de Janeiro a 1 de Outubro de 1966. Ao longo da sua vida desempenhou diversas actividades profissionais mas desde sempre pintou, influenciado pelo seu pai, que também o era.

Silva Mendel já realizou diversas exposições em Portugal, nomeadamente na Biblioteca de Lousada, na Câmara Municipal de Matosinhos e outras exposições a nível particular.

Após ter emigrado para Portugal, Silva Mendel descobriu que era portador de Esclerose Múltipla e desde então tem lutado dia a dia pela sua felicidade.

A mais recente exposição de Silva Mendel chamou-se Curiosidades de um Pintor, decorreu de 7 a 30 Abril, na Biblioteca Municipal de Gondomar e teve como principal objectivo, para o pintor, mostrar as suas obras-primas e partilhá-las com as outras pessoas demonstrando a sua forma de lutar pela vida.



**RebiCare®**  
O seu apoio a cada momento.



Para Portadores de Esclerose Múltipla.

O RebiCare® é um serviço de apoio desenvolvido para melhorar a convivência com a doença. O programa disponibiliza alguns serviços específicos que visam ajudar o portador de EM a ultrapassar dificuldades inerentes à sua condição.

Para mais informação sobre o programa RebiCare®, consulte o seu Médico ou Enfermeiro de referência.

Merck, s.a.

Rua Alfredo da Silva, 3-C - 1300-040 Lisboa  
Tel.: +351 213 613 500 / Fax: +351 213 613 660 / E-mail: merck@merck.pt

C.R.C. Lx / Cont. N.º 500 650 870 / Capital Social: 8.649.530 €

# Apresentação Pública da Equipa de Motonáutica da ANEM

No passado dia 15 de Abril, a Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) e o seu piloto Paulo Almeida Gago realizaram uma sessão pública de apresentação para antever o início do Campeonato Nacional de Motonáutica, nas instalações da Marina Angra do Douro situada em Covêlo, Gondomar.

O piloto Paulo Almeida é portador de Esclerose Múltipla e tem uma incapacidade de 75% o que não o impede de participar neste desporto. Paulo Almeida é um atleta que já conquistou vários títulos, no-

meadamente em 2005 foi vice-campeão nacional em motas de água e em 2006 terminou o ano com vários pódios. No Campeonato Nacional de Motonáutica de 2008, alcançou o título de campeão nacional.

Para este campeonato de 2009 a ANEM conta com mais um piloto para fortalecer a sua equipa. O segundo piloto da



ANEM chama-se Manuel Gonçalves.

**Acompanhe a equipa da ANEM nas próximas provas:**

13 e 14 de Junho – Abrantes

4 e 5 de Julho – F.C. Rodrigo

18 e 19 Julho – Resende

12 e 13 de Setembro – Foz do Arelho

## IV Feira de Saúde em Paredes



A Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) participou pelo segundo ano consecutivo na Feira da Saúde de Paredes. Esta feira é um evento anual, aberto à população, promovido pelo Pelouro da Saúde da Câmara Municipal de Paredes.

Esta feira realizou-se nos dias 24, 25 e 26 de Abril, no Parque José Guilherme onde foram efectuados diversos rastreios gratuitos, desde medição de tensão arterial, colesterol, gli-

cemia, oftalmologia, avaliação do estado nutricional, auditi-vo, densitometria, espirometrias, HIV, podologia, saúde oral, avaliação da condição física, entre outros.

A ANEM considera de elevada importância a nossa participação nestas feira uma vez que facilita o contacto com a população em geral esclarecendo dúvidas e desmistificando ideias estereotipadas relativamente á Esclerose Múltipla.

# SUDOKU

nível 3

				1		8	5	6
		6	9	7	3			
4		1			6			
3	9		5		2			
6	1						2	5
			4		1		3	8
			3			1		7
			6	2	8	5		
8	3	5		9				

1	9	8	5	3	4	2	7	6
3	4	6	2	1	7	9	5	8
5	7	2	9	8	6	4	1	3
8	2	5	4	7	1	6	3	9
7	6	9	3	5	8	1	2	4
4	1	3	6	2	9	7	8	5
6	8	1	7	9	5	3	4	2
9	3	7	8	4	2	5	6	1
2	5	4	1	6	3	8	9	7

Soluções do passatempo anterior

## culinária

### Caracóis



Lavar muito bem os caracóis passando por sete águas.

Num tacho, colocar um bocado de água juntamente com os caracóis e deixar em lume brando até fazer espuma.

Retirar essa espuma antes de ferver. De seguida juntar os ingredientes: Sal q.b., piri-piri a gosto e duas rodela de limão.

Por fim juntar orégão com caule a gosto. Após ferver deixar cozer durante mais ou menos 20 minutos.

## agenda

Colabore connosco, participando nas seguintes iniciativas:

### 6 de Junho

Passeio a Fátima, pelas 9 horas na sede da ANEM.

### 20 e 21 de Junho

Feira de Saúde no Parque da Cidade de Porto. Acções de divulgação sobre Esclerose Múltipla à comunidade em geral, com venda de trabalhos manuais.

Festa de S. João a realizar no dia 27 de Junho com animação, música e sardinhada.

### 9, 10, 11 e 12 de Julho

Feira Etnográfica da Cidade de Valbom.

7

## Pão Quente

Especialidades em:

- Pão-de-ló
- Bolo-rei
- Bolo rainha
- Bolo-rei escangalhado
- Pão de água
- Saloios
- Broa tipo Avintes

Jorge & Elsa Pereira, Lda.  
Rua da Giesta, 285  
4420 - 463 VALBOM - GDM  
Telefone 22 464 65 79

## ADAPTAÇÃO DE VEÍCULOS. TAXI PARA TODOS

Temos a solução para as suas necessidades



[www.rehatrans.com](http://www.rehatrans.com)

Tel: 915 871 700

!! Temos veículos novos Adaptados!!

E-mail: [info@rehatrans.com](mailto:info@rehatrans.com)



Transformações Traseiras

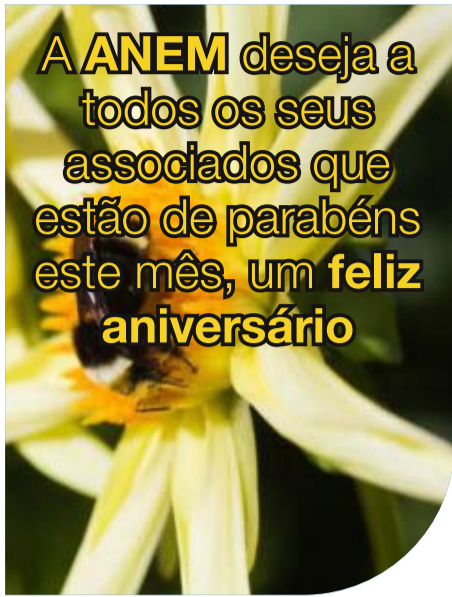


Elevações de Tecto Rampas Manuais



Plataformas Elevadoras





A **ANEM** deseja a todos os seus associados que estão de parabéns este mês, um **feliz aniversário**

## apelo

Como muitas outras IPSS's, a ANEM está a atravessar sérias dificuldades financeiras, que colocam seriamente em risco a continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido.

Gostaríamos de deixar aqui o nosso apelo para que ajudem a ANEM, pois existem várias formas para o fazer:

- Pague atempadamente as suas quotas e actualize as que possa ter em atraso;
- Ofereça bens antigos/usados em bom estado, que possam ser utilizados pelos utentes ou que ajudem a equipar as instalações (por ex.: tintas, pincéis, tesouras, materiais para artesanato, estantes, material de escritório,...);
- Necessitamos de fraldas, produtos de higiene pessoal e de limpeza com grande regularidade;
- Faça o seu donativo por cheque, vale de correio ou transferência bancária para o NIB 0018 0000 555 9472 10 20 50 (Banco Santander Totta).

**A ANEM agradece!**

**Bayer HealthCare**  
Bayer Schering Pharma

**Ao serviço dos doentes com Esclerose Múltipla**

Na luta contra a esclerose múltipla, a Bayer Schering Pharma desenvolveu a primeira terapêutica aprovada para esta doença com eficácia demonstrada a longo prazo.

Continuamos a investigar novas terapêuticas nesta área para dar aos doentes o bem mais precioso: uma vida cheia de esperança no futuro.

[www.ms-gateway.com.pt](http://www.ms-gateway.com.pt)

**Bayer HealthCare**  
Bayer Schering Pharma

Bayer Portugal S.A.  
Rua Quinta do Pinheiro, 5 • 2794-003 Carnaxide  
Capital Social: €3 047 500  
Mat. na C.R.C. de Cascais sob o nº 7430  
I.V.A. PT 500 043 256

Linha de Apoio Personalizado  
**800 910 300**  
Sempre que tiver dúvidas contacte-nos!

**BETAPLUS®**  
O seu programa de apoio personalizado.

## Jornal ANEM

director João Casais

propriedade ANEM - Associação Nacional de Esclerose Múltipla

Instituição Particular de Solidariedade Social

D.R. nº 243 - III Série 20-10-2000

Rua Júlio Dinis, 247 | 4420-481 Valbom Gondomar

T. 224 631 985 | F. 224 637 160 | TI. 914 508 292 / 935 818 340

email: [anem@anem.org.pt](mailto:anem@anem.org.pt) | [www.anem.org.pt](http://www.anem.org.pt)

contribuinte 504467042 | Nib 0018 0000 555 94721020 50

paginação Manuel Santos

montagem e impressão Repórter Artes Gráficas

tiragem 1000 exemplares



Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Desejo assinar o Jornal ANEM pelo período de um ano.

Junto envio a importância de 5 euros em cheque ou vale correio

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_