

SEGURANÇA DO DOENTE REUMÁTICO

Editorial

Elsa Mateus

Presidente da Direção



"Quisemos ir além do conceito, focando também em situações em que a segurança pode apresentar requisitos específicos quando se vive com uma doença reumática."

Cerca de **10% dos doentes sofrem danos durante os cuidados de saúde**, metade dos quais seriam evitáveis. Para reduzir estes danos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou o Plano Global para a Segurança do Doente 2021-2030. O primeiro princípio deste plano é **envolver doentes e famílias como parceiros em cuidados seguros**, reforçado pela Carta dos Direitos de Segurança do Doente publicada em 2024. Em Portugal, o Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2021-2026 destaca a importância de **aumentar a literacia e a participação de doentes**, famílias, cuidadores e da sociedade **na segurança dos cuidados**.

Uma vez que todas as publicações da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas visam promover a **capacitação** das pessoas com doenças reumáticas e musculoesqueléticas, a **literacia** em saúde e o exercício de uma **cidadania ativa**, dedicamos esta edição do nosso boletim informativo à Segurança do Doente Reumático.

Para abordar este tema, contámos com a colaboração de Elsa Silva, atual coordenadora do Núcleo de Osteoartrose e com competências a nível da Qualidade e Segurança na Saúde, Segurança do Doente e Gestão do Risco, a quem, desde já, agradecemos.

Porém, quisemos ir além do conceito, focando também situações em que a **segurança** pode apresentar requisitos específicos **quando se vive com uma doença reumática**. Acesso a cuidados de saúde, segurança na medicação, notificação de incidentes e reações adversas, partilha e proteção de dados pessoais e sensíveis, cibersegurança, prevenção de quedas e segurança em calamidades, são, por isso, os tópicos desta edição.

Esperamos que possa contribuir para **refletir** em áreas diversas relacionada com a sua segurança e no que **pode fazer** para a melhorar.

Porque **mais vale prevenir do que remediar** e o seguro morreu de velho ...

Segurança do Doente



Infográfico sobre segurança do doente. Microsoft Copilot, 2026. Imagem gerada por inteligência artificial. Adaptado de World Health Organization (WHO). (2023) Patient safety. Key facts, 11 September 2023

DOENTE

No contexto da segurança, a OMS entende como doente a pessoa que recebe cuidados de saúde.

[Patient safety rights charter](#)

DANOS EVITÁVEIS DO DOENTE

Incluem, por exemplo, erros de medicação, procedimentos cirúrgicos inseguros, infeções associadas aos cuidados de saúde, erros de diagnóstico, quedas, úlceras por pressão, identificação incorreta do doente, transfusão de sangue insegura e tromboembolismo venoso.

SEGURANÇA DOS DOENTES

A segurança dos doentes é um quadro de atividades organizadas que cria culturas, processos, procedimentos, comportamentos, tecnologias e ambientes nos cuidados de saúde que, de forma consistente e sustentável, diminuem os riscos, reduzem a ocorrência de danos evitáveis, tornam os erros menos prováveis e reduzem o impacto dos danos quando estes ocorrem.

[Plano de Ação Global para a Segurança do Doente 2021–2030](#)

Carta dos Direitos de Segurança do Doente

Foi publicada pela OMS em 2024, com o objetivo de:

- afirmar a segurança do doente como um **direito fundamental** de todos, em qualquer lugar
- identificar os **principais direitos de segurança** do doente para a prestação de serviços de saúde seguros
- promover uma **cultura de segurança, equidade, transparência e responsabilidade** dentro dos sistemas de saúde
- capacitar os **doentes a participarem ativamente no seu próprio cuidado** como parceiros e a afirmarem o seu **direito a um atendimento seguro**
- apoiar o desenvolvimento e a implementação de políticas, procedimentos e melhores **práticas que fortaleçam a segurança do doente**
- reconhecer a segurança do doente como um **componente integral do direito à saúde**.

10 Direitos de Segurança do Doente

A pessoa que recebe cuidados de saúde tem direito:

1. a cuidados atempados, eficazes e adequados;
2. a processos e práticas seguras na prestação de cuidados de saúde;
3. a profissionais de saúde qualificados e competentes;
4. à utilização segura e racional de produtos médicos (medicamentos; dispositivos e equipamentos);
5. a instalações de saúde seguras;
6. à dignidade, respeito, não discriminação, privacidade e confidencialidade;
7. à informação, à formação e à tomada de decisão informada;
8. ao acesso aos registos clínicos;
9. a ser ouvido e a uma resolução justa;
10. ao envolvimento do doente e da família.

A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas e outras entidades, têm criado campanhas de sensibilização para as doenças reumáticas, procurando que as pessoas valorizem os sinais e sintomas e os mencionem na consulta de Medicina Geral e Familiar para que possa ser feita a **referenciação para a consulta de Reumatologia**.

A plataforma de marcação de consultas permite que o médico e o utente sejam informados sobre os **hospitais públicos, com aquela consulta de especialidade e os tempos de espera** registados. Disponibiliza informação sobre os 10 hospitais mais próximos, embora seja possível escolher um qualquer hospital do SNS. Com esta informação, **o utente poderá optar por deslocar-se ao hospital que apresenta o menor tempo de espera, independentemente da sua localização geográfica**.

Ao iniciar a consulta de especialidade, **solicite os contactos diretos** para utilizar em caso de necessidade.

Se precisar de **cuidados urgentes**, contacte a **linha SNS 24 (808 24 24 24)**.

Nessa chamada, será realizada uma avaliação detalhada da gravidade da sua situação por profissionais de saúde. Essa avaliação, determinará qual o tipo de atendimento:

- **Encaminhamento para o hospital** – se a situação for grave, será indicado que se dirija às urgências hospitalares.
- **Centro de saúde ou serviço próximo** – casos menos urgentes serão redirecionados para cuidados primários ou unidades de proximidade. A maioria dos centros de saúde funciona das 08h às 20h nos dias úteis, mas existem centros com horário alargado (atendimento após as 20h, fins de semana e feriados) e alguns centros têm atendimento 24 horas.
- **Cuidados em casa** – em algumas situações, poderá receber orientações para gerir o problema no conforto do lar, sem necessidade de deslocação.

O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) destaca sete pontos que deve considerar para garantir a sua segurança:

1. Saiba **reconhecer sinais e sintomas de situações urgentes** ou emergentes e ligue 112.
2. Forneça a sua identificação com **nome completo e data de nascimento** às equipas de emergência pré-hospitalar.
3. Conheça os seus **antecedentes clínicos** e tenha acessível a **documentação** respetiva.
4. Mantenha uma **lista atualizada da sua medicação** e faça-se acompanhar por ela.
5. Mantenha os **corredores e escadas da sua casa desimpedidos** de tapetes e vasos para prevenir quedas e lesões.
6. Reporte eventuais **reações adversas** a medicamentos aos profissionais de saúde ou no **Portal RAM do Infarmed**.
7. Notifique **incidentes** na **plataforma Notifica** da Direção-Geral de Saúde.

CUIDADOS EFICAZES

Cuidados baseados em evidências e que estão alinhados com os padrões de cuidados estabelecidos para condições ou necessidades de saúde específicas.

[Patient safety rights charter](#)

i TEMPOS DE ESPERA

Conheça os tempos médios de resposta para a primeira consulta de especialidade hospitalar, no SNS, referentes aos últimos três meses:

<https://tempos.min-saude.pt/consulta>

Segurança na prestação de cuidados de saúde





TRANSPORTE NÃO URGENTE DE DOENTES

[Portaria n.º 142-B/2012 de 15 de maio](#)

[Portaria n.º 178-B/2012, de 1 de junho](#)

[Portaria n.º 28-A/2015, de 11 de fevereiro](#)

[Portaria n.º 83/2016, de 12 de abril](#)

SITUAÇÃO DE INSUFICIÊNCIA ECONÓMICA

Considera-se quando o rendimento médio mensal do agregado familiar não ultrapassa 1,5 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS). O IAS é atualizado anualmente. Em 2026, o limite do rendimento médio mensal para situação de insuficiência económica é de 805,70 euros.

Também se enquadram nesta situação utentes desempregados, inscritos no Centro de Emprego, e respetivo cônjuge e dependentes.

[Portal de serviços públicos da República Portuguesa](#)



O **transporte não urgente de doentes** pode ser assegurado pelo SNS (sem encargos para o utente), **em caso de insuficiência económica e, em simultâneo, algumas condições clínicas**, entre as quais, **incapacidade igual ou superior a 60%, doença do foro ortopédico**, necessidade de **técnicas de fisioterapia, durante um período máximo de 120 dias**, com possibilidade de extensão deste período. **Consulte a legislação indicada e informe-se no seu centro de saúde.**

O transporte de doentes não urgentes deve ser realizado em veículo dedicado ao transporte de doentes (VDTD) e transportando-se **vários pacientes ao mesmo tempo**: agrupamento de utentes no mesmo percurso, utentes que vão para estabelecimentos de saúde na mesma área geográfica e utentes para horários semelhantes de consulta ou tratamentos.

Pode ser utilizado para **consultas, internamento, cirurgia de ambulatório, tratamentos e exames complementares de diagnóstico e terapêutica, deslocação até à residência após alta** de internamento ou da urgência.

Não é destinado a situações urgentes ou emergentes. Em caso de emergência deve ligar para o 112 para ter os cuidados necessários e acompanhamento médico especializado.

Os doentes têm o direito de esperar que os profissionais de saúde sigam processos e práticas seguras e implementem medidas para reduzir danos evitáveis. Isto inclui, entre outros, manter a **identificação correta** do doente e documentação precisa; desenvolver percursos clínicos e diagnósticos baseados em evidências; garantir **passagens de informação**, encaminhamentos e transições de cuidados seguras e completas; aderir a práticas seguras para medicamentos, cirurgias, transfusões de sangue, injeções e prevenção e controlo de infeções; evitar sobrediagnóstico e subdiagnóstico; e assegurar um tratamento eficaz.

- Certifique-se que os seus dados pessoais e contactos estão atualizados;
- Reúna toda a documentação referente à sua saúde (relatórios, resultados de exames clínicos, prescrições, notas de alta, medicação habitual, etc.);
- Sempre que possível, prepare a sua consulta.



CONFIRMAÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Para prevenir trocas de identidade em exames, procedimentos ou administração de tratamentos, antes de qualquer intervenção, assegure-se que são verificados:

- o seu nome completo;
- a sua data de nascimento;
- informação sobre o procedimento ou intervenção a realizar.

Tem o direito de receber cuidados de profissionais de saúde que possuam as **qualificações e competências** necessárias, alinhadas com os padrões nacionais e internacionais, e que lhes permitam **prestar cuidados seguros**, prevenindo e mitigando riscos e danos. Os cuidados devem ser fornecidos aos doentes com integridade profissional, compaixão, empatia e respeito pelos seus direitos, necessidades únicas, preferências pessoais e bem-estar emocional. Tem o direito de ter informação sobre os nomes dos membros da sua equipa de saúde e sobre as suas instalações de saúde, incluindo licenciamento, certificação e classificações de segurança quando disponíveis.

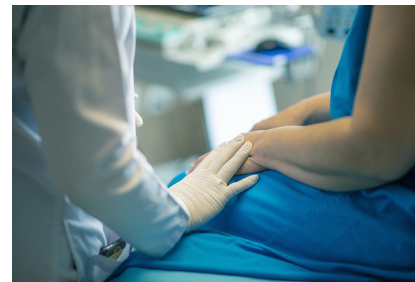


Imagem de Fernando Zhiminaicela por Pixabay



[A ERS e o utente dos serviços de saúde](#)

A **Entidade Reguladora da Saúde (ERS)** é responsável pela regulação da atividade dos estabelecimentos prestadores de cuidados de saúde dos setores público, privado, cooperativo e social. No sítio institucional da ERS (www.ers.pt) pode **pesquisar prestadores, esclarecer as suas dúvidas** (Perguntas Frequentes) e/ou **apresentar reclamação**.



NOTIFICA
Segurança do Doente

Qualquer cidadão (doente, familiar, cuidador ou profissional de saúde) pode **reportar um incidente através do sistema NOTIFICA**.

- Onde reportar: No Sistema Nacional de Notificação de Incidentes - Segurança do Doente, (<https://notifica.dgs.min-saude.pt/>) portal oficial NOTIFICA - Segurança do Doente da Direção-Geral da Saúde (DGS).
- O que reportar: Quedas, erros de medicação, trocas de identidade, problemas com equipamentos ou qualquer outra situação que tenha causado (ou pudesse causar) dano ao doente.

O sistema **não permite a identificação** de quem faz a notificação (seja cidadão ou profissional) nem dos profissionais envolvidos no incidente. A informação recolhida serve **exclusivamente para analisar as causas do erro** (como falhas de organização ou equipamentos) e **implementar melhorias**, sem fins disciplinares. A DGS não exige dados pessoais para a submissão do formulário, garantindo que o foco permanece no evento e não nos intervenientes.

O NOTIFICA é um sistema de **gestão de risco e não substitui uma reclamação formal**. Se o seu objetivo for obter uma resposta institucional ou compensação, utilize o Livro de Reclamações da entidade de saúde, onde a identificação é necessária para o seguimento do processo.

i **PRESTADORES CONVENCIONADOS**

São unidades de saúde privadas ou públicas que têm acordo com o Serviço Nacional de Saúde (SNS) para realizar consultas, exames ou outros procedimentos com comparticipação financeira do Estado. A ACSS (Administração Central do Sistema de Saúde) disponibiliza uma ferramenta em linha que permite pesquisar prestadores por: Tipo de exame ou consulta, distrito e concelho, nome da clínica ou laboratório. Consulte o separador Cidadãos no sítio da ACSS (www.acss.min-saude.pt).



PREPARAR A CONSULTA

- Qual é o meu problema principal? (Diagnóstico claro e sem especificações técnicas);
- O que é que eu preciso de fazer? (Tratamento, exames ou alterações de estilo de vida);
- Porque é que é importante para mim fazer isto? (Consequências de seguir ou não as recomendações);
- Existem alternativas? (Outras opções de tratamento ou medicação);
- Onde posso obter mais informação segura?

MEDICAMENTOS À BASE DE PLANTAS

Qualquer medicamento que tenha exclusivamente como substâncias ativas uma ou mais substâncias derivadas de plantas, uma ou mais preparações à base de plantas ou uma ou mais substâncias derivadas de plantas em associação com uma ou mais preparações à base de plantas.

[Decreto-Lei n.º 176/2006, de 30 de agosto](#)
[LDR](#)

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Géneros alimentícios que constituem fontes concentradas de nutrientes ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico. Não podem alegar propriedades profiláticas, de prevenção ou cura de doenças, nem fazer referência a essas propriedades.



LISTA DE MEDICAÇÃO

Prepare uma folha (ou nota no telemóvel) com os seguintes campos para cada medicamento que toma:

Registe a **data** de início e de fim do tratamento (Ex: tire uma fotografia com o telemóvel)

Nome do medicamento: (Ex: Paracetamol)

Dosagem: (Ex: 500mg)

Frequência: (Ex: 1 vez por dia, de manhã).

Motivo: (Para que serve, ex: "para a tensão")

Dúvida/Efeito: (Ex: "causa-me tonturas?")

Alergias: Liste substâncias que lhe provocam alergias (Ex: Penicilina)

De acordo com as orientações internacionais e com o Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2021-2026, o doente e/ou a sua família/cuidador deve:

- **Participar nas decisões** relacionadas com o seu tratamento, **colocando questões** sobre a doença, terapêutica ou exames sempre que existam dúvidas.
- **Confirmar os procedimentos propostos**, tais como informações importantes relacionadas com medicamentos a tomar ou exames a efetuar;
- **Informar** os profissionais de saúde sobre **quaisquer alterações** no seu estado de saúde;
- **Procurar conhecer a sua doença**, o tratamento e a terapêutica adequada à sua condição de saúde;
- Identificar e **comunicar riscos ou possíveis erros**, reportando-os;
- **Colaborar com os profissionais de saúde** na prevenção de eventos adversos.



Imagem de Sarah Blocksidge por Pixabay

Segurança na medicação

Relativamente à medicação, é importante ter consigo uma lista atualizada de todos os medicamentos que toma (incluindo suplementos, medicamentos à base de plantas e/ou não sujeitos a receita médica), saber porque os toma e como devem ser tomados.

No caso de reações adversas, deve notificar:



Portal **RAM**
Notificação de Reações Adversas
a Medicamentos

No caso de medicamentos ou vacinas no [Portal RAM](#) do Infarmed



No caso de suplementos alimentares, no [Portal da Direção-Geral de Alimentação e Veterinária](#)

Para uma maior segurança no uso do medicamento, tome nota:

Os medicamentos devem ser **guardados fora do alcance de crianças ou animais, em locais sem humidade nem variações de temperatura** (evitar casas de banho ou cozinhas), **nas embalagens originais**, para evitar trocas.



Compre apenas os medicamentos que tem a certeza que vai tomar e deixe os restantes para levantar mais tarde. **Não guarde medicamentos que já não precisa.** Verifique regularmente os prazos de validade e tenha especial **atenção com os prazos de validade após abertura** no que toca a gotas oftálmicas (geralmente um mês após abertura), xaropes e pomadas ou cremes. Depois do prazo de validade expirado, os medicamentos podem perder o efeito ou causar efeitos secundários.

Os medicamentos fora do prazo de validade, os que sobram após um tratamento ou troca de medicação devem ser corretamente eliminados. **Nunca os deposite no lixo comum ou nos esgotos domésticos**, para evitar a poluição ambiental e a contaminação de pessoas e/ou animais. **Medicamentos fora de uso, os materiais usados no seu acondicionamento e embalagem** (cartonagens vazias, folhetos informativos, frascos, blisters, ampolas, bisnagas, etc.) e **os acessórios utilizados para facilitar a sua administração** (colheres, copos, seringas doseadoras, conta gotas, cânulas, etc.) **devem ser entregues** nos pontos de recolha da VALORMED que se encontram em **farmácias** comunitárias, **parafarmácias** e em **algumas unidades de saúde**. No caso de materiais cortopercutantes (por exemplo, agulhas, seringas, canetas injetáveis), informe-se na sua unidade de saúde, **farmácia comunitária ou hospitalar** dos procedimentos e disponibilidade de recolha.



Os medicamentos **devem ser tomados com água**. O sumo de **toranja interage** com vários medicamentos (por exemplo, as estatinas, usadas para reduzir o colesterol), aumentando a concentração destes no organismo para níveis tóxicos. **Os laticínios** (leite, iogurtes e queijo) **podem retardar ou impedir a absorção de antibióticos** como as tetraciclina e a ciprofloxacina, pelo que estes devem ser tomados uma ou duas horas antes ou depois do consumo de laticínios. A ingestão de determinados **alimentos ricos em vitamina K** (couve, os espinafres, o nabo, a couve-de-bruxelas, os brócolos, o cebolinho e os espargos) pode **interferir na eficácia** da varfarina, fármaco anticoagulante. A **cafeína** (presente no café e no chá) **pode interferir na absorção e interagir** com vários medicamentos. **Suplementos alimentares e produtos de ervanária** ou de origem natural também **podem interferir com a absorção e ação** de outros medicamentos e, caso os consuma, deve referir na sua consulta médica ou quando procura aconselhamento na farmácia.



Para mais informação consulte:

- Campanha Uso Responsável do Medicamento, lançada em 2014, pela Ordem dos Farmacêuticos.
- Campanha Cuidados de Verão para o Uso Seguro e Responsável do Medicamento, Ordem dos Farmacêuticos, Infarmed, DGS e APEF. <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/sr/sra/uso-responsavel-do-medicamento/>
- Gestão da medicação. Uso responsável do medicamento. Tânia Nascimento, Adriana Santos, Sandra Pais, UAlg, 2022. <https://doi.org/10.34623/e3qm-0p04>
- [VALORMED](#)
- [Como viajar com medicamentos? - Artigos - Ordem dos Farmacêuticos](#)



- Se for viajar organize um kit composto pelos seus medicamentos habituais, os destinados a problemas de saúde que não têm surgido recentemente, e outros básicos selecionados de acordo com o destino, o tempo de permanência, o tipo de viagem e o seu estado de saúde.
- Leve quantidade suficiente dos seus medicamentos para a viagem, mais um extra para imprevistos.
- Arrume os seus medicamentos numa bolsa à parte.
- Verifique se mantêm a validade até ao fim da viagem.
- Leve consigo uma lista detalhada dos medicamentos que toma, incluindo o nome comercial e da substância ativa, a dose por toma, o número de tomas e a indicação terapêutica.
- Durante a viagem, mantenha o horário regular de toma dos seus medicamentos.
- Se necessário, mantenha um relógio com a hora do seu local de partida, para que possa controlar os intervalos entre tomas.
- Se viajar para o estrangeiro, planeie bem a viagem e marque uma consulta com o seu médico, idealmente 4 a 6 semanas antes da data de partida.
- Se adquirir medicamentos no estrangeiro, tenha especial atenção à sua composição.
- Leve consigo os números de telefone do seu médico e farmacêutico.

Consulte os **Conselhos aos Viajantes** no portal das comunidades portuguesas, do Ministério dos Negócios Estrangeiros.

[Portal das Comunidades Portuguesas](#)



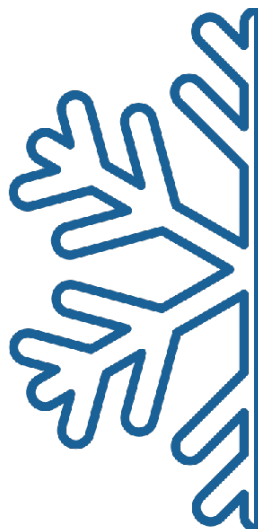
Mantenha os medicamentos a uma **temperatura inferior a 25°C, em local fresco, seco e limpo.**

Se necessitar de levar medicamentos para a praia ou piscina, **consERVE-os ao abrigo da luz solar.**

Alguns medicamentos poderão causar **fotossensibilidade** ou aumentar a sensibilidade à luz. Verifique junto do seu médico ou farmacêutico **se poderá expor-se ao sol ou quais os cuidados adicionais** que deverá ter.

Evite colocar os seus medicamentos na bagageira ou no porta-luvas quando viajar de carro (a temperatura é superior à do habitáculo).

Não deixe os seus medicamentos esquecidos no interior do veículo, uma vez que as alterações de temperatura poderão danificá-los.



Medicamentos que devem ser guardados no frio (entre 2 e 8 °C), **não devem ser guardados na porta do frigorífico**, para evitar oscilações de temperatura que podem deteriorar o medicamento. Estes medicamentos deverão ser **transportados num saco isotérmico refrigerado**, mas evitando a sua congelação. Caso necessário, **confirme a disponibilidade de um frigorífico** para armazenar os medicamentos durante a sua estadia. Se **viajar de avião**, organize um **kit de viagem** que possa ser transportado **na bagagem de mão**, para que tenha acesso aos seus medicamentos durante a viagem, garantindo que tem a medicação no caso da bagagem de porão se perder ou atrasar e evitando a exposição dos medicamentos às temperaturas extremas do porão de carga.

Atualmente **não é necessária autorização** para transportar medicação líquida/injetável, agulhas, seringas e canetas de injeção, na bagagem de mão. Mantenha os seus medicamentos na **embalagem original** para evitar possíveis confusões e leve consigo uma **receita médica ou declaração do médico** que comprove a necessidade da toma dos medicamentos.

Cibersegurança na Saúde

Acompanhando o processo de digitalização na saúde, a **cibersegurança** deve ser uma **extensão direta dos seus cuidados**. Nesta era de consultas digitais e registos eletrónicos, **proteger os seus dados de saúde** é tão importante como aderir ao tratamento. Considerados “dados sensíveis”, quando são roubados podem ser manipulados, alvo de fraude de identidade e perda de acesso ao historial clínico. Ataques de *ransomware* podem bloquear sistemas hospitalares, adiando diagnósticos, cirurgias e tratamentos, com impactos diretos na segurança do doente. Os seus dados de saúde podem incluir o histórico da sua medicação, dados genéticos e biométricos (frequentemente recolhidos em investigações e biobancos) e registos nacionais, como o Reuma.pt (Registo Nacional de Doentes Reumáticos) que reúne estas informações para otimizar o seu tratamento e segurança. A cibersegurança não diz respeito apenas aos cuidados que os responsáveis de informática ou instituições devem ter: também os **utilizadores devem adotar medidas de segurança**. O Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS) indica **boas práticas que devem ser adotadas**:



Atualização de Software

Garanta que o seu software se encontra devidamente atualizado.



Uso de Antivírus e de Firewall

Proteja os seus dispositivos contra o *malware* com a instalação apropriada de um antivírus e faça da *firewall* a sua “parede de fogo” de modo a bloquear o acesso não autorizado às suas redes privadas.



Ativação da Autenticação Multifator (MFA)

Utilize mais do que um fator de autenticação quando acede às suas contas em plataformas digitais (por exemplo, verificação por email, SMS ou aplicação própria).



Gestão de Palavras-Passe

Mantenha as suas palavras-passe secretas e seguras: utilize 12 caracteres ou mais, sem termos óbvios. Utilize palavras-chave distintas.



Phishing / Smishing / Vishing

Não clique em ligações ou anexos de emails ou SMS suspeitos, nem partilhe os seus dados em resposta a essas mensagens. Confirme a veracidade do remetente; avalie a oportunidade dessas mensagens; desconfie de mensagens com erros formais de linguagem.



“NÃO” à Desinformação

Assegure-se de que as notícias que lê são veiculadas por fontes fidedignas e não partilhe conteúdos que não sejam de plataformas de confiança.

CIBERSEGURANÇA NA ÁREA DA SAÚDE

Corresponde ao conjunto de medidas, tecnologias e estratégias destinadas a **proteger os dados sensíveis dos doentes, os sistemas clínicos e as redes hospitalares contra ciberataques e acessos indevidos**.

RANSOMWARE

Tipo de programa malicioso que, depois de instalado nos sistemas das vítimas, furta e/ou cifra dados considerados relevantes, tornando este sistema inoperacional. De seguida, os atacantes exigem um resgate, normalmente em criptomoeas, em troca da chave que decifra estes dados. Os criminosos ameaçam a vítima com a perda desses dados ou com a sua divulgação ao público no caso do valor exigido não ser pago.

[CNCS - Centro Nacional de Cibersegurança](#)

DADOS SENSÍVEIS

São considerados sensíveis, entre outros, os:

Dados genéticos: Informações que resultam da análise de amostras biológicas e que podem identificar uma pessoa de forma única.

Dados biométricos: Dados que permitem a identificação única de uma pessoa, como impressões digitais ou reconhecimento facial.

Dados de saúde: Informação relacionada com a saúde física ou mental de uma pessoa, incluindo a historial médico, tratamentos ou prestação de serviços de saúde, que revele informações sobre o seu estado de saúde.

[RGPD](#)

PHISHING / SMISHING / VISHING

O *phishing* é um tipo de ataque em que se procura enganar os recetores de emails para captar informação sensível através do clique em anexos e/ou ligações maliciosas ou da partilha de dados em páginas fraudulentas. Para o efeito, o atacante simula uma marca credível ou personifica alguém de confiança.

Quando esta técnica é utilizada através de SMS, dá pelo nome de *smishing* e, por telefone (voz), de *vishing*.

Também pode ser usada através de mensagens instantâneas em aplicações de redes sociais.



SEGURANÇA E SAÚDE

DIGITAL

- Não partilhe dados sensíveis em *apps* sem políticas de privacidade claras.
- Nunca partilhe as suas credenciais/dados de acesso com terceiros.
- Evite o acesso através de redes Wi-Fi públicas.
- Utilize o navegador (*browser*) em modo de navegação anónimo ou privado.
- Se utiliza dispositivos conectados (*wearables*), como relógios inteligentes que monitorizam atividades ou *apps* de registo de dor, garanta que têm boa reputação e a privacidade devidamente configurada.



Imagem de AzamKamolov por Pixabay

INFOSTEALERS

Código malicioso desenvolvido para recolher dados sensíveis em dispositivos informáticos (computadores, telemóveis), incluindo credenciais de acesso a contas pessoais ou profissionais, dados armazenados nos navegadores (*browsers*), *emails* e outros documentos.

[CNCS - Contexto atual - Infostealers](#)



SEGURANÇA NAS REDES

SOCIAIS

1. Aceite apenas ligações de pessoas conhecidas;
2. Não indique o número de telemóvel ou morada no seu perfil ou em posts;
3. Evite partilhar informação que revele locais, imagens de crianças ou dados sensíveis (como os de saúde);
4. Confirme a veracidade das notícias que partilha (verifique sempre a fonte);
5. Não clique em posts e links suspeitos;
6. Use palavras-passe únicas e complexas e altere-as com frequência;
7. Opte pelas definições de privacidade mais restritas;
8. Ative o bloqueio automático do smartphone e o uso de PIN ou palavra-passe;
9. Não faça login a outros serviços através de contas das redes sociais.

[CNCS - Boas práticas nas redes sociais](#)

Aplique estas boas práticas **também nas plataformas digitais e aplicações móveis relacionadas com a saúde**. Mas não se esqueça que os problemas de segurança não se limitam à utilização de plataformas relacionadas com a saúde. **Proteja a sua privacidade e os seus dados pessoais sempre que utiliza qualquer tecnologia de comunicação**, com ou sem fios, **independentemente da finalidade**.

O CNCS alerta para os **infostealers** que, através do envio de mensagens, por correio eletrónico, via mensagens em redes sociais e noutras plataformas de comunicação, pretendem que sejam abertos anexos maliciosos ou ligações que instalam ficheiros com o **infostealer** nos seus dispositivos eletrónicos. Após a instalação, sem que se aperceba, é rapidamente iniciada a **recolha de dados sensíveis**, nomeadamente: **nomes de utilizador e palavras-passe** armazenados; **cookies de autenticação**; informações de **formulários de preenchimento automático; histórico de navegação; dados do cartão de crédito; registos de conversas e mensagens** instantâneas enviadas através de aplicações; **carteiras de moedas criptográficas; credenciais de autenticação**, outros documentos do utilizador, **conteúdos e contactos** de correio eletrónico.

Verifique sempre o **endereço completo do remetente** e desconfie de domínios estranhos.

Antes de clicar num *link*, **passe o cursor por cima** e veja o endereço real; copie e cole num editor de texto para analisar; **compare** o domínio com o *site* oficial.



Nunca abra anexos inesperados de formatos incomuns, **mesmo que venham de contactos conhecidos**.

Se receber um pedido estranho e/ou urgente (de transferência, pagamento ou acesso) **confirme** por telefone ou mensagem antes de agir.

Para enviar informações pessoais, utilize emails criptografados ou arquivos **protegidos por password** (zip ou rar)¹.

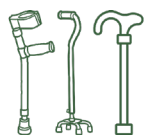
Atualmente, considera-se que a exposição de **experiências de pessoas com doença nas redes sociais** fornece perceções autênticas e não filtradas sobre as suas jornadas de saúde. Essa informação recolhida nas redes sociais, representa, para a investigação, experiências do mundo real muito valorizadas, captadas através de metodologias de **social media research e social listening**.

Por isso, lembre-se que **aquilo que publica pode ser usado por terceiros** sem que tenha controlo sobre esse uso. A partir do momento que divulga algo numa rede social, alguém pode copiar esse conteúdo e partilhar com outros. As redes sociais também são um meio utilizado pelos criminosos para recolher informação sensível sobre possíveis vítimas, para o **roubo de identidade**, a **propagação de notícias falsas** e de **software malicioso**.

Prevenção de Quedas

As doenças reumáticas, afetando a mobilidade e a força muscular, **umentam o risco de quedas e podem levar a complicações graves**. Além disso, na osteoporose, o aumento da fragilidade óssea traduz-se no risco aumentado de fratura de fragilidade. Em Portugal ocorrem, em média, **194 fraturas de fragilidade por dia**. Poderá considerar-se a prevenção de quedas como uma das estratégias para aumentar a segurança do doente. Para isso:

- Remova **tapetes soltos e obstáculos** que possam causar tropeções
- **Ilumine** adequadamente todas as divisões e corredores da casa (considere instalar candeeiros ativados por voz ou à distância)
- Instale **corrimões** em corredores e zonas com pavimento escorregadio e barras de apoio na casa de banho
- Use **calçado com sola antiderrapante**, bem ajustado ao pé



- Utilize **auxiliares de mobilidade** (canadianas, bengalas ou andarilhos) de forma adequada. Garanta que estão em bom estado e corretamente **ajustados à sua altura**, avalie periodicamente o seu estado e **substitua as ponteiras**

- Preste **atenção ao chão e aos obstáculos**, e caminhe sem pressas
- Evite caminhar em **superfícies molhadas** sem o apoio adequado
- Se tiver que o fazer, dê **passos curtos** e tente colocar o pé todo no chão a cada passada
- Tenha **atenção** quando começa a andar ou muda de velocidade
- **Para subir e descer escadas**, use sempre o corrimão ou peça ajuda



Nas unidades de cuidados de saúde

- **Aprenda** junto de um profissional de saúde, **como auxiliar e onde colocar as suas mãos**, de uma forma segura para ambos
- Se tiver limitações de mobilidade, **peça ajuda** a um/a funcionário/a
- Se for acompanhante, **fique perto** da pessoa que acompanha

FRATURAS DE FRAGILIDADE

Definida como uma fratura que ocorre espontaneamente ou no seguimento de um trauma menor, i.e., queda similar ou inferior à altura de corpo, depois de serem excluídas causas patológicas de fratura, como a neoplasia.

[Recomendações multidisciplinares portuguesas sobre o pedido de DXA e indicação de tratamento de prevenção das fraturas de fragilidade](#)



ACIDENTES DOMÉSTICOS

Em 2023, a **habitação** correspondeu ao local onde mais frequentemente (50,8%) ocorreram **Acidentes Domésticos** ou de Lazer (ADL) e as **quedas** (68,8%) foram o mecanismo de lesão que mais contribuiu para este número.

De acordo com os ADL registados nos serviços de urgência do SNS participantes no sistema de vigilância EVITA (Epidemiologia e Vigilância dos Traumatismos e Acidentes). [EVITA – Epidemiologia e Vigilância dos Traumatismos e Acidentes: Relatório 2023 - INSA](#)



Imagem Microsoft 365



INFORMAÇÕES DE SAÚDE

Guarde cópias físicas em recipientes impermeáveis e digitais em sistemas de armazenamento em nuvem.

- Lista completa de medicamentos com dosagens e médicos prescritores.
- Números de série e definições de dispositivos médicos, se aplicável.
- Cartões de seguro e de identificação.
- Informações de contacto de emergência.
- Resultados recentes de exames e resumos de tratamento.



KIT MÉDICO PORTÁTIL

Prepare uma bolsa térmica ou um saco isotérmico impermeável para medicamentos que necessitem de refrigeração. Utilize bolsas de gel congeláveis.

Guarde as canetas autoinjektoras e as seringas de medicamentos que não necessitam de refrigeração nas suas embalagens originais ou num saco para as proteger da luz direta.

- Medicamentos para 7 dias, no mínimo, em recipientes impermeáveis.
- Dispositivos médicos e baterias extra.
- Cópias de prescrições e de registos médicos.
- Lista de contactos de emergência para médicos e farmácias.



TRANSPORTE

Os carros comuns podem não ser adequados para cadeiras de rodas ou outros dispositivos médicos. Identifique veículos acessíveis em:

- Serviços locais de transporte para pessoas com deficiência
- Programas ou empresas de transporte de emergência
- Vizinhos ou familiares com veículos modificados, adequados ao transporte que necessita.

Segurança em calamidades

A Infopédia da Porto Editora define calamidade como “grande mal que atinge muita gente”, “grande desastre” ou “grande desgraça”. Incêndios florestais, tempestades, pandemias ou interrupções no abastecimento de energia elétrica, são alguns exemplos recentes de **acontecimentos inesperados que provocaram situações de emergência**. Quando as catástrofes acontecem, danos nas instalações de serviços de saúde podem **interromper o atendimento regular**; o acesso a medicamentos pode ser problemático; falhas de energia podem **afetar equipamentos médicos** em casa ou a refrigeração de medicamentos, barreiras no transporte e nas comunicações **dificultam o acesso a cuidados de saúde e informação** inerente.

Nestas situações, a **gestão de doenças crónicas**, como é o caso das doenças reumáticas, requer um **planeamento** cuidadoso que assegure, além da sobrevivência, a **continuidade dos tratamentos** e a comunicação com os profissionais de saúde. Adicionalmente, é preciso ter em conta o stress e a ansiedade (que podem agravar condições preexistentes) e a necessidade de evacuação de pessoas com mobilidade reduzida. Por isso, reunimos uma série de conselhos que, desde a prevenção até formas de atuação, podem contribuir para uma maior segurança da pessoa com doença reumática perante diferentes tipos de catástrofes. Um dos primeiros passos é **elaborar um plano de emergência escrito, adaptado às suas necessidades médicas específicas**. Comece por fazer uma autoavaliação, respondendo às seguintes questões, cujas respostas deve **partilhar com a sua rede de apoio**:



Precisa de ajuda regularmente com os cuidados pessoais, como o banho e a higiene? Usa equipamento adaptado para se vestir? Utiliza cadeira de banho, banco de transferência para banheira ou outro equipamento semelhante? Utiliza utensílios especiais que o ajudam a preparar ou a comer alimentos de forma independente?



O que fará se o fornecimento de água for interrompido durante vários dias ou se não conseguir aquecer água? Como continuará a utilizar equipamentos que funcionam com eletricidade? Possui uma fonte de alimentação de reserva segura e qual a sua autonomia?



Como irá lidar com os destroços em sua casa ou ao longo do percurso planeado? Necessita de um veículo especialmente equipado ou de um transporte acessível?



Precisa de ajuda para comprar mantimentos, medicamentos e material médico? E se o seu cuidador não conseguir chegar até si? Precisa de ajuda para sair de casa ou do escritório? Consegue alcançar e ativar um alarme? Existem outras saídas (escadas, janelas ou rampas) no caso de o elevador não estar a funcionar ou não poder ser utilizado? Como pedirá a ajuda necessária para sair do edifício? O que fará se não encontrar as suas ajudas de mobilidade? O que fará se as suas rampas se soltarem ou se separarem do edifício?

Crie uma **rede de apoio**. Contacte **familiares, amigos e outras pessoas** que possam ajudar em caso de emergência e **partilhe com eles os seus planos**. No caso de ter incapacidade ou mobilidade reduzida, **informe-se** na sua autarquia se existe algum registo de pessoas com necessidades especiais. Perante falhas prolongadas no fornecimento de energia, pergunte a familiares e vizinhos, na sua farmácia ou unidade local de saúde se podem armazenar os seus medicamentos refrigerados.

Ter um plano de evacuação familiar é essencial para garantir que **todos sabem como reagir em caso de emergência**. Este plano deve incluir:

- Saídas desobstruídas em todas as divisões;
- Ponto de encontro previamente definido e conhecido por todos;
- Mala de emergência com documentos, medicamentos, lanterna, rádio, apito, muda de roupa, água e alimentos não perecíveis;
- Lista com contactos úteis (incluindo bombeiros e GNR).

Sismos



Se tem problemas de mobilidade e não consegue colocar-se nestas posições¹:

- Identifique **locais seguros** onde se possa abrigar durante um sismo. Poderá ser uma mesa ou secretária estáveis em **cada divisão**.
- Caso não se consiga abrigar debaixo de uma mesa ou secretária, procure uma **parede interior mestra, ou um canto**, deixe-se deslizar e **proteja a sua cabeça e pescoço** o melhor que conseguir, com um livro ou almofada.
- Se estiver numa **cadeira de rodas, trave-a e proteja a cabeça e o pescoço**. Se estiver **na cama** e não puder deslizar para debaixo dela, **cubra-se** com os lençóis e cobertores e use a **almofada para proteger a sua cabeça e pescoço**.
- Não saia da cadeira de rodas, cama ou sofá durante o abalo: proteja a sua cabeça e pescoço com uma almofada ou um livro.
- O tremor poderá aumentar as dificuldades a quem tem problemas de mobilidade e de equilíbrio. **Deverá sentar-se no chão junto a uma parede interior, protegendo a sua cabeça e pescoço com os braços**. Poderá colocar-se em posição para rastejar, protegendo os seus órgãos vitais e possibilitando mover-se se necessário.
- Deverá **permanecer o mais baixo possível**, longe de janelas ou outros objetos que possam cair em cima de si (estantes, armários, etc.).

REFRIGERAÇÃO

Se o seu medicamento necessita de refrigeração e esteve à temperatura ambiente por mais de 24 horas, não o utilize. Segundo a Arthritis Foundation, as exceções são o adalimumabe (Humira) e o etanercepte (Enbrel), que foram testados fora do frigorífico e podem ser utilizados até 14 dias sem refrigeração, desde que mantidos a uma temperatura de 25°C ou menos. Informe-se junto do seu médico ou farmacêutico.



Imagem de svklimkin por Pixabay

- Se alguém em sua casa usa cadeira de rodas, certifique-se de que as saídas são acessíveis. Se utilizar uma cadeira de rodas motorizada, tenha uma cadeira manual leve disponível como reserva, se possível.
- Mostre aos outros como montar, desmontar e operar a sua cadeira de rodas.
- Adquira uma bateria extra para a sua cadeira de rodas elétrica ou outros dispositivos médicos ou de tecnologia de apoio que funcionem com bateria. Mantenha as baterias extra sempre carregadas.
- Considere manter um kit de reparação ou vedante para pneus furados e/ou uma câmara de ar extra, caso a cadeira de rodas ou a *scooter* não sejam à prova de furos.
- Mantenha uma bomba de ar portátil para pneus de cadeira de rodas.
- Tenha sempre à mão um dispositivo de mobilidade extra, como uma bengala ou um andador, caso utilize algum.

¹ Adaptado de <https://www.cdc.gov/earthquakes/safety/stay-safe-during-an-earthquake.html>



EM CASO DE INCÊNDIO

- Contacte de imediato o 112 ou 117
- Avise os vizinhos e siga todas as instruções das autoridades
- Regue as paredes exteriores, o telhado e o terreno até 10 metros da casa
- Feche portas, janelas, persianas e outras aberturas
- Coloque toalhas molhadas nas frestas e afaste objetos inflamáveis das janelas
- Desligue a luz e feche a válvula de segurança do gás ou afaste as botijas de gás para um local seguro
- Tenha mangueiras, baldes com água e um extintor disponíveis
- Tape a boca e o nariz com um pano molhado e desloque-se o mais perto possível do chão.
- Abandone o edifício: não use os elevadores; desça pelas escadas, junto à parede

Se houver fumo ou chamas nas escadas, permaneça dentro de casa, coloque toalhas molhadas na porta e assinale a sua presença junto à janela

Se a sua roupa incendiar, deite-se no chão e abafe as chamas, rolando sobre si

Se estiver num compartimento, verifique a temperatura da porta tocando com as costas da mão no puxador: se estiver quente ou entrar fumo, não a abra. Se a porta estiver fria, coloque-se atrás dela e abra-a lentamente

Se o incêndio tiver origem no fogão, desligue-o de imediato. Nunca deite água: abafe as chamas com uma tampa, um prato ou uma manta antifogo, e espere até que arrefeça

Se a origem do incêndio for elétrica, nunca use água para o extinguir

Se utilizar um extintor, atue da periferia para o centro do fogo e certifique-se que atrás de si há um caminho livre

- Não regresse ao local sem autorização das autoridades.
- Não ligue a eletricidade e o gás antes da verificação das instalações por técnicos.
- Não remova os bens danificados antes do levantamento dos prejuízos.
- Inutilize os alimentos expostos ao calor ou ao fumo.

Prevenção e proteção em caso de incêndio

- Equipe a sua casa com **extintores** e ensine a família a utilizá-los; coloque **detetores de fumo** em várias divisões da casa; verifique as **pilhas e teste** o equipamento com regularidade.
- Verifique periodicamente o estado de **conservação da instalação elétrica e do gás**. Limpe periodicamente a chaminé e o exaustor.
- Se sair de casa por alguns dias, **feche a água, desligue a eletricidade e o gás**. Antes de ligar um aparelho a uma extensão, verifique se a potência é compatível. Desligue-o da tomada quando não o estiver a usar.
- Evite a utilização de velas. **Apague fósforos ou cigarros** antes de os deitar no lixo
- **Se cheirar a gás,** desligue os aparelhos de queima, abra portas e janelas e saia imediatamente de casa. **Não guarde botijas de gás** em caves ou junto de fontes de calor. **Não acumule** papéis ou **substâncias inflamáveis,** tóxicas ou explosivas. Não utilize aquecedores ou radiadores para secar a roupa.



Limpe a Vegetação em Torno da

Casa: corte mato, ervas e silvas num raio de até 50 metros, pode árvores e arbustos muito densos, remova ramos que toquem na casa ou nas coberturas, mantenha árvores a pelo menos 5 metros da habitação

Afaste Madeira e Materiais

Inflamáveis: não guarde lenha, paletes, bidões ou outros materiais combustíveis junto às paredes da casa.

Instale Redes de Proteção em Janelas e Vãos: proteja os vãos de ventilação, janelas basculantes, chaminés ou sótãos, usando malha metálica fina (máx. 2 mm) para impedir a entrada de faúlhas incandescentes.

Mantenha os Acessos Desimpedidos: certifique-se de que os caminhos que levam à sua casa estão desimpedidos, visíveis e acessíveis a veículos de emergência; corte ramos que dificultem a passagem, remova obstáculos e sinalize os acessos, se necessário.

Verifique Telhado e Calhas: limpe folhas secas e ramos das calhas; verifique se há telhas soltas ou partidas; sempre que possível, utilize materiais ignífugos (que retardam a propagação do fogo).

Crie uma Zona de Segurança: crie uma faixa limpa e segura ao redor da habitação; pode usar pedra, cimento ou gravilha, relvado curto ou solo limpo, materiais incombustíveis para pavimentos exteriores.

Tenha Água e Mangueiras à Mão: mangueiras longas e funcionais, ligadas a torneiras acessíveis, baldes, um ou dois extintores e, se possível, um pulverizador portátil.

Prepare um Plano Familiar de Emergência: siga os conselhos das páginas anteriores.

Proteja-se contra o calor¹



Beba água, mesmo não sentindo sede

Permaneça em ambientes frescos ou com ar condicionado

Evite a exposição direta ao sol

Use roupas leves, soltas e de cor clara e utilize chapéu e protetor solar

Use menos roupa na cama, em especial pessoas com fraca mobilidade ou acamadas

- tenha alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- em caso de emergência, e se apresentar sinais de alerta (tais como suores intensos, febre, vômitos/náuseas ou pulsação acelerada/fraca), contacte o SNS 24 através do número 808 24 24 24, ou ligue para o número europeu de emergência 112.

Proteja-se contra o frio²



Tenha cuidado com as mudanças bruscas de temperatura

Vista-se como uma cebola, por camadas e proteja as extremidades do frio – mãos, pés e cabeça

Agasalhe-se também dentro de casa e escolha calçado confortável e antiderrapante para prevenir quedas e trambolhões

Facilite a circulação de ar e abra as janelas periodicamente para melhorar a qualidade do ar

Mantenha a temperatura da casa entre os 19°C – 22°C e evite permanecer muito perto das fontes de calor

Realize atividades físicas controladas, coma fruta e legumes todos os dias e faça várias refeições ao longo do dia

Mesmo que não tenha sede, ingira líquidos ao longo do dia (sopas e bebidas quentes), evite bebidas alcoólicas.

1.

Como lidar com um DESASTRE NATURAL



Este documento destina-se a quem **vivenciou um desastre natural** e a todos aqueles que possam de alguma forma intervir ou relacionar-se com as pessoas afetadas.

[EDT](#)



TEMPERATURA EXTERIOR

Conforme a temperatura exterior que se faz sentir, deve ter alguns cuidados e tomar medidas preventivas:

<0°C – evite sair à rua e expor-se ao frio extremo

0°C/5°C – tenha cuidado com a formação de gelo, já que pode provocar quedas

5°C/10°C – prefira sopas e bebidas quentes e use luvas, cachecol, gorro para proteger as extremidades

10°C/15°C – agasalhe-se e hidrate-se



AQUECIMENTO

Verifique se os equipamentos de aquecimento estão em condições de serem usados. Ventile as divisões da casa ao utilizar lareiras, braseiras ou salamandras. Tenha especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte. Evite o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar.

¹ Baseado em [SNS24 | Proteja-se contra o calor](#)

² Baseado em [Recomendações contra o frio – SNS](#)

I.

Benefícios de Sócio da Liga

Receção deste Boletim - trimestral • Participação gratuita no Fórum anual
• Participação gratuita, a preços especiais ou simbólicos, em atividades ou eventos culturais organizados pela Liga • Participação em encontros de associados, amigos e familiares • Empréstimo de Ajudas Técnicas
• Parcerias & Protocolos

Parcerias & Protocolos

Os associados da Liga (e familiares nalguns casos) podem beneficiar de diversos protocolos e parcerias com entidades das áreas de saúde, lazer, cultura, etc. Os associados interessados em qualquer um dos protocolos devem solicitar-nos antecipadamente uma declaração, sendo os contactos posteriores feitos diretamente para as respetivas entidades, mencionando o protocolo em questão e apresentando a declaração. É indispensável ter as quotas em dia.

Veja a descrição e condições de cada entidade em www.lpcdr.org.pt/associados/parcerias-e-protocolos

A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas agradece o apoio à publicação deste boletim informativo, salientando a sua independência em relação à seleção dos temas, sendo o conteúdo e as afirmações expressas da inteira responsabilidade dos autores e em consonância com o nosso Estatuto Editorial disponível em www.lpcdr.org.pt

abbvie

29.º FÓRUM DE APOIO AO DOENTE REUMÁTICO

Doenças Reumáticas à flor da pele



outubro



Santa Maria
da Feira

Contactos

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Rua Quinta do Loureiro, 13 - loja 2
1350-410 Lisboa

Secretaria

Dias Úteis • 14:00 / 18:00
21 364 87 76 • 92 560 99 37
lpcdr@lpcdr.org.pt

Direção

92 560 99 19 • direccao@lpcdr.org.pt

Comunicação

comunicacao@lpcdr.org.pt

Sítio www.lpcdr.org.pt

IBAN

PT50 0036 000 399 1000 49 547 44

MB Way

92 560 99 37

Faça-se Sócio

toda a informação em

[www.lpcdr.org.pt/
associados/faca-se-socio](http://www.lpcdr.org.pt/associados/faca-se-socio)

Ficha Técnica

Propriedade • Edição • Redação

Liga Portuguesa
Contra as Doenças Reumáticas
Rua Quinta do Loureiro, 13 - loja 2
1350-410 Lisboa

NIPC 501 684 107

Direção Elsa Mateus

Estatuto Editorial disponível em
www.lpcdr.org.pt/lpcdr/estatuto-editorial

Impressão Publirep

Rua Particular APM, Armazém 6
Valejas, 2790-192 Carnaxide

Depósito Legal n.º 391211-15

N.º Registo ERC 123896

Tiragem 2 000 exemplares