

MENSAGEM AOS SÓCIOS

Caros associados,

2011 mostrou ser um ano de superação de desafios, concretização de vários projectos e continuidade de outros. Ano de parcerias e de união, tendo como intuito melhorar a qualidade de vida do doente crónico em Portugal.

Fomos designados como uma das duas associações que representam as associações de doentes no conselho consultivo do Infarmed. Associámo-nos a outras 3 associações de doentes na Plataforma Mais Saúde. Concorremos aos Nutrition Awards 2011, na categoria Comunicação em Nutrição, com o livro "Alimentação & Doença Inflamatória do Intestino" onde fomos premiados com a 1ª Menção Honrosa.

Em Maio, realizámos mais uma acção de sensibilização no hospital de Leiria em colaboração com a Dra. Helena Vasconcelos, e comemorámos o Dia Mundial da DII em Bruxelas com os nossos congéneres europeus (membros da EFCCA).

No início do mês de Junho, participámos na semana digestiva, durante a qual realizámos o Fórum Anual da APDI onde, mais uma vez, contámos com a participação de diversos especialistas de DII de todo o país.

Em Julho, realizámos o projecto mais ambicioso a que nos propusemos – um acampamento para jovens com DII. Conseguimos reunir 80 jovens que aceitaram o desafio e que criaram uma verdadeira comunidade que se encontra diariamente no *facebook*. Os testemunhos de alguns jovens foram publicados num livro que saiu juntamente com o jornal Diário de Notícias, em Outubro, com o título "Agarra o teu sonho".

Prestes a terminar o ano de 2011, vamos entrar numa nova etapa. No dia 12 de Novembro, vamos ter eleições e a lista vencedora certamente terá novos projectos.

Agradeço à fantástica equipa que me tem ajudado activamente na APDI e a todos os que colaboram e apoiam as nossas iniciativas. Só com o contributo de todos é possível fazer alguém com DII mais feliz.

Seja Feliz com DII.

Presidente da direcção
Ana Sampaio

Ação de sensibilização em Leiria

Ocorreu no dia 30 de Abril no Hospital de Santo André.

| pág. 2

Sucesso e muita animação no 1.º Acampamento para Jovens

Nos dias 2 e 3 de Julho realizámos o primeiro acampamento para jovens. Leia os detalhes desses dois saudáveis e felizes dias.



| pág. 3

APDI premiada com o livro "Alimentação & Doença Inflamatória do Intestino"

A APDI concorreu aos Nutrition Awards 2011, na categoria Comunicação em Nutrição, com livro "Alimentação & Doença Inflamatória do Intestino" onde obteve a 1ª Menção Honrosa. A cerimónia foi realizada no dia 19 de Setembro na fundação Calouste Gulbenkian. O nosso agradecimento à Prof. Dra. Marília Cravo, Dra. Catarina Guerreiro, ao cozinheiro Chakkal, GEDII, MSD e Inforpress que contribuíram para o sucesso deste projecto.



| pág. 2

Caro associado para continuar a usufruir de todos os benefícios de sócio a sua quota terá de estar actualizada. Se ainda não procedeu ao pagamento das quotas poderá fazê-lo através de transferência bancária para a conta nº 46633377 do Banco Millennium BCP com o NIB 0033 0000 00046633377 67 ou por cheque para Rua Nova das Icas, nº 42 – 1º traseiras, Leça da Palmeira, 4450-703 Matosinhos. Por favor indique sempre o seu número de sócio e nome.

NOTÍCIAS APDI

Acção de Sensibilização Leiria, 30 de Abril

"Saber Viver com DII" foi o tema da acção de sensibilização de Leiria que contou com a presença de médicos de diferentes especialidades. A propósito do tema Etiologia e curso clínico da doença foram abordadas pelo Dr. Paulo Freire, as questões relacionadas com as causas para o aparecimento da doença (factores ambientais, factores genéticos e resposta do sistema auto-imune), a incidência (existência de dois picos na faixa etária: 15 aos 30 e dos 60 aos 80 anos) e como afecta o aparelho digestivo (Colite Ulcerosa de forma contínua no intestino grosso; Doença de Crohn de forma intercalada em várias zonas do aparelho digestivo).



Hospital de Santo André, Leiria

Nos aspectos psicológicos na DII, o Dr. Jorge Ascensão falou no ciclo dinâmico que normalmente envolve o doente de DII. Depois de confrontado com o diagnóstico pode passar por um estado de choque, negação, revolta, estado depressivo e aceitação.

Sobre Alimentação, a Dr^a Luisa Glória falou sobre a nutrição enquanto causa da doença (apesar de existirem vários estudos, não são conclusivos quanto ao impacto de determinados alimentos sobre a DII, pelo que a recomendação é no sentido de se seguir uma dieta equilibrada, variada e completa), nutrição como tratamento (nutrição entérica e parentérica) e nutrição como terapêutica de suporte /adjuvante da doença.

Sobre fertilidade e gravidez falou-nos o Dr. Jaime Ramos com resposta a uma série de questões do tipo: serão as doentes com DII capazes de engravidar? Sim, possuem a mesma capacidade para conceber que a população geral. Terão uma criança saudável? O risco de uma criança desenvolver DC ou CU é de 7 e 10% se um dos pais possui DII e 37% se os dois possuem DII.

Sobre gravidez poderá agravar a doença? Nos primeiros 6 meses de gravidez desenvolve-se um "estado com efeito contrário à da inflamação e que protege o feto" (tolerância imunológica), mas é muito importante que as gestações ocorram em situações de doença inactiva. Os medicamentos que tomam afectarão a saúde da criança? A maioria dos medicamentos para a DII não está associada a efeitos adversos significativos pelo que podem ser utilizados na gravidez. Os medicamentos absolutamente contra-indicados são o metotrexato e a talidomida.

O Dr. Francisco Portela falou dos estudos que existem em torno das terapêuticas para DII, dos progressos já obtidos com alguns novos medicamentos, da necessidade de comprovação de eficácia e segurança na colocação de novos medicamentos no mercado e dos elevados custos normalmente associados aos estudos.

Os nossos agradecimentos a todos os participante e oradores, em especial, à Dr^a Helena Vasconcelos por todo o apoio na organização.

Fórum Lisboa 4 de Junho

Como já vem sendo "tradição" realizou-se no dia 4 de Junho mais um fórum organizado pela APDI e, tal como todos os fóruns que a associação organiza, esteve aberto a médicos, doentes, familiares, outros profissionais de saúde e todos aqueles que se interessam sobre a doença Inflamatória do Intestino.

Lisboa foi a cidade que este ano recebeu o fórum da APDI, estando este enquadrado na programação da "Semana Digestiva 2011" no Centro de Congressos do Estoril, uma organização conjunta da Sociedade Portuguesa de Gastro (SPG), a Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva (SPED), Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF) e o Grupo de Estudos da Doença Inflamatória (GEDII).

Na mesa estiveram, como sempre, médicos especialistas que todos os dias lidam com a DII e cujas apresentações focaram temas do interesse de todos de uma forma muito clara e acessível. O tema geral prendeu-se com a tão falada (e desejada) "Qualidade de Vida com a Doença Inflamatória do Intestino". Este tema foi abordado sobre o ponto de vista da "Terapêutica Farmacológica" pela Dra. Raquel Gonçalves cujas palavras nos permitiram perceber de forma simples vários aspectos sobre a DII. Através da apresentação realizada pela Dra. Maria de Lourdes Tavares foram discutidos "Mitos e Factos sobre a Nutrição", uma temática para a qual novas questões e dúvidas parecem surgir quase diariamente, especialmente na mente dos portadores da DII e dos que os acompanham mais de perto... Ouvimos ainda o Dr. Jaime Ramos falar sobre "DII, Gravidez e Lactação", respondendo a muitas questões com a sua apresentação. No final, também a plateia teve a oportunidade de falar e colocar dúvidas ou simplesmente comentar as apresentações, gerando-se um momento de partilha! Sempre mediado pela Dra. Helena Vasconcelos, este fórum permitiu, não só aprender algo mais sobre a Qualidade de Vida com a DII, mas também compreender melhores aspectos que pensávamos já saber e crescer enquanto portadores da DII.

Mais uma vez agradecemos a todos os sócios que participaram e cujo contributo é fundamental para que a APDI continue a promover estes encontros, bem como aos médicos que gentilmente acederam a fazer parte do painel de intervenientes e em especial a Sociedade Portuguesa de Gastro, na pessoa do Dr. Leopoldo de Matos, Presidente da Semana Digestiva e a todos os que apoiaram a APDI em mais um "fórum Anual".

Contamos com todos para o próximo ano!

NOTÍCIAS APDI

1.º Acampamento para Jovens com DII realizado em Portugal



Realizou-se, entre os dias 2 e 3 de Julho de 2011, o 1.º Acampamento Português para Jovens com DII. Organizado pela Associação Portuguesa de Doença Inflamatória do Intestino – APDI – este evento juntou jovens vindos de todo o país, desde Bragança até ao Algarve e Açores.

Partindo de uma ideia que há já algum tempo parecia querer voar e, seguindo o exemplo de outras associações da Europa, a APDI deitou “mãos ao trabalho” e, com a colaboração dos elementos da sua direcção, dos laboratórios ABBOTT, dos médicos e enfermeiros e das figuras públicas que gentilmente acederam a juntar-se a esta iniciativa, o desafio foi lançado aos jovens de todo o país...

O Alentejo foi a região escolhida para receber e acomodar os cerca de 80 jovens que aceitaram este desafio e partiram rumo a um fim-de-semana diferente de todos os que cada um tinha vivido até ao momento... Era a primeira vez que jovens de todo o país, com DII, se juntavam numa iniciativa deste género...

Estava um fim-de-semana bastante solarengo, convidando às actividades no exterior e à diversão... Debaixo da “nossa tenda” ou num qualquer canto do espaço que nos recebia, todos tiveram a oportunidade de conversar informalmente sobre as suas experiências com a DII, quer com outros jovens, quer com os médicos e enfermeiras que gentilmente se juntaram a este grupo e se disponibilizaram para nos falar e nos ouvir... Claro está que não podemos deixar de referir as actividades desportivas, actividades estas que promoveram não só a comunicação e o conhecimento dos outros participantes no acampamento, mas também o conhecimento que cada um tinha de si mesmo – das suas capacidades e dos limites – despertando-nos para o trabalho em equipa e para o auto desafio sem nunca esquecer a diversão e risos que marcaram todos os momentos...

O fim-de-semana terminou com um “pequeno-almoço” de despedida em que cada um deixou a sua marca e contributo

numa tela colorida e recheada de sentimentos, depois de uma noite longa numa festa que nos manteve acordados até tarde a dançar, cantar ou simplesmente a conversar e a conhecermo-nos melhor... A vontade de aproveitar todos os momentos era grande daí que as horas de sono parecessem secundárias, tanto era o que queríamos ainda viver naquele fim-de-semana que parecia demasiado curto.

No final o sentimento era comum: o entusiasmo e expectativas com que todos chegaram ao Alentejo foram largamente ultrapassados. Todos os momentos foram vividos em plenitude e no ar quente alentejano ficou também o calor dos laços que se criaram naquele acampamento... Na despedida ficou a vontade de repetir a experiência no próximo ano pelo que a APDI prometeu reunir os esforços necessários para dar continuidade a um evento que, sendo inédito em Portugal, se revelou um sucesso quer pela adesão destes jovens, quer pela dinâmica que se criou durante todo o fim-de-semana.

Mas apesar de o fim-de-semana ter terminado, muitas histórias ficaram... Umhas apenas registadas nas nossas memórias, outras nas fotografias que captaram momentos de partilha e diversão, outras ainda foram partilhadas com um número maior de portugueses através do lançamento do Livro “Agarra o Sonho”...

Mais uma vez agradecemos a todos que contribuíram para o sucesso desta iniciativa: membros da direcção da APDI, sócios, médicos, enfermeiros, figuras públicas e, claro, aos laboratórios ABBOTT cuja contribuição foi fundamental para que a APDI pudesse dar asas a este projecto...

NOTÍCIAS APDI

EFCCA “Catch your Dream Summer Camp 2011”



Amersfoort, Holanda – 25 a 28 Agosto 2011

Organizado pelo grupo de jovens EFCCA, o 2º Acampamento Europeu para Jovens com DII decorreu entre os dias 25 e 28 de Agosto de 2011. A cidade de Amersfoort, que fica a cerca de 1 hora de carro da famosa cidade de Amesterdão (Holanda) foi a escolhida para receber mais um grande evento do grupo de jovens da EFCCA. A representar Portugal estiveram o Pedro Silva e a Sofia Moura que partilharam estes fantásticos dias em Amersfoort com jovens de vários pontos da Europa. Assim, nada melhor do que as palavras destes dois jovens para sabermos um pouco do que se passou nestes dois dias!!

Pedro Silva

«Foi com um enorme prazer que pude participar, este ano, no acampamento “Catch your Dream Summer Camp 2011” (...) Foi muito bom poder conhecer outros jovens, que partilham do mesmo problema que eu (Crohn) pois, ao fim e ao cabo, acabamos por ser uma família. Deu para trocar imensas impressões (...) E perceber que apesar da doença estar sempre presente para o resto das nossas vidas, nunca devemos desistir do nosso sonho mas sim continuar a lutar para conseguirmos alcançar os nosso objectivos. Mesmo em crise temos que manter a chama acesa e nunca baixar os braços para conseguirmos alcançar os nossos objectivos. (...) Agora, falando um pouco do que se passou no acampamento, este ano foi muito positivo. Tanto a nível de actividades, espaço, convívio, organização creio que não tenho nada a apontar de negativo. Houve inúmeras actividades, desde de piscina, golfe, futebol, bowling, aulas de canto, aulas de percursão com Djambê, aulas de relaxamento, troca de ideias com gastrenterologista, bicicleta e um passeio pela cidade de Amersfoort (...). Eu adorei a experiência pois é bom poder conviver e conhecer pessoas de outras culturas, mas que partilham do mesmo problemas que nós (DII). (...) foram 4 dias bastante relaxantes, de muito convívio e de boa disposição de todas as partes.

Um Muito Obrigado à APDI pelo facto de me ter dado a oportunidade de ter participado neste acampamento de jovens com DII.»

Sofia Moura

«Para mim é sempre difícil passar para papel os sentimentos e experiências que o Summer Camp me proporciona. Depois de seis anos a habituar-me a conviver com a colite ulcerosa, onde passei por momentos de remissão e de crise, continuo com a necessidade de conhecer histórias de pessoas com DII, pois ajudam-me a perceber e compreender melhor as fases e sintomas da doença. Para isso nada melhor que o Summer Camp onde dezenas de jovens se juntam para conviver com um mesmo propósito: partilhar histórias e opiniões sobre DII. (...) Tivemos a oportunidade de aprofundarmos as histórias e vivências de cada um de nós com a doença. (...) de seguida uma aula sobre como controlar o stress. Achei muito interessante, pois manter a calma é, na minha opinião, um dos segredos para manter a doença em remissão durante mais tempo. Pela noite chegou a vez de pormos as nossas vozes à prova com uma aula de canto. Foi muito divertido, mas percebi que cantar não era realmente a minha vocação. Mas que interessa? A palavra de ordem era diversão e isso sem dúvida foi conseguido! (...) A descoberta, a partilha de opiniões e experiências de cada um continuaram a ser debatidas entre todos, desta vez num debate com um gastrenterologista e uma nutricionista. A última tarde foi passada na descoberta de um jogo típico da Holanda - “Farmer Golf”! (...) À noite era a grande festa de despedida, com o tema “disfarces”! Aproveitamos para tirar muitas fotos para mais tarde recordar e trocar contactos. Mais uma vez foi uma grande animação! (...) Valeu a pena mais um ano a trocar experiências! (...) A mensagem que quero deixar a todos que lêem este texto, e no fundo é a mensagem que me ficou destes dias no Summer Camp, é que de facto há fases menos boas da doença em que parece que todos os sonhos acabaram e vamos viver sempre em crise, mas na verdade não é assim, pode demorar algum tempo mas gradualmente tudo volta ao normal e os sonhos estão sempre à espera de serem realizados! Já diz o ditado, “Depois da tempestade vem a bonança”».



BREVES

Plataforma



Dia 3 de Maio foi apresentada publicamente, em Lisboa, a Plataforma Mais Saúde, uma iniciativa de quatro associações de doentes: ANDAR (Associação Nacional de Doentes com Artrite Reumatóide), ANEA (Associação Nacional da Espondilite Anquilosante), APDI (Associação Portuguesa de Doença Inflamatória do Intestino) e PSOPortugal (Associação Portuguesa da Psoríase). Este projecto foi criado com o objectivo de reunir esforços na defesa do diagnóstico e tratamento precoces, bem como do acesso à inovação terapêutica.

Saiba mais no site www.maisaude.com



Sessões de Grupo na APDI

Participe!

Ao segundo Sábado de cada mês (14h30-16h), aguardamos por si na sessão de grupo, na nossa sede, com o apoio e colaboração do psicólogo da APDI. Venha aprender a viver feliz com a sua DII.

Atenção Lisboa, ainda este ano pretendemos dar início às sessões de grupo na área de Lisboa, agradecemos a quem tenha interesse em participar que contacte a APDI para os telefones 222086350 ou 932086350 ou por e-mail para geral@apdi.org.pt.

19 de Maio – Dia Mundial de DII

Este ano a APDI juntou-se à iniciativa conjunta europeia (cerca de 30 delegados) para assinalar o dia mundial de DII. Aconteceu em Bruxelas onde a EFCCA foi recebida pelo comissário da saúde e protecção de consumidores para, pela 1ª vez, falar da sua missão e objectivos.

Em Schuman Roundabout, em frente aos edifícios do parlamento europeu, ergueu-se uma estátua humana, pintada de branco com uma enorme parede de rolos de papel higiénico e um cartaz. O objectivo de sensibilizar, explicar e entregar flyers a quem passava e com cobertura jornalística mais televisão local, foi conseguido!

30 delegados de toda a Europa prontos para explicar em todas as línguas europeias.

Uma grande atmosfera, um resultado concreto para as pessoas com DII em toda a Europa... em conexão com o resto do mundo. Grande dia!



Notícias frescas e boas!

Há poucos dias foram anunciados os vencedores do Prémio Nobel de Medicina deste ano. E a escolha recaiu sobre 3 investigadores, Bruce Beutler, Jules Hoffmann e Ralph Steinman (falecido pouco antes do anúncio público dos nomes). O trabalho destes investigadores incidiu sobre aspectos da imunidade inata e da função de células especializadas, chamadas dendríticas. E o que terá isso a ver com a Doença Inflamatória Intestinal?

Há vários anos sabemos que a Doença Inflamatória Intestinal resulta de algum erro no "diálogo" entre as nossas defesas e os micróbios. Durante muito tempo procurou-se "o micróbio" que causaria a Doença de Crohn, mas nunca se conseguiu encontrar. Porquê? Porque não existe uma causa infecciosa única como para qualquer outra infecção. Sabia-se que os micróbios tinham algum papel na doença mas não se sabia bem qual. Em modelos experimentais com animais de laboratório, não se consegue reproduzir a doença de Crohn se os animais estiverem num ambiente completamente livre de micróbios. Sabemos também que o nosso intestino alberga muito mais células de micróbios do que nossas! Tem havido enormes progressos no conhecimento destas doenças e sabemos hoje que a doença ocorre quando há um desequilíbrio entre as defesas que controlam os "sistemas de ligar" e "desligar" a inflamação, resultando um estado infla-

matório excessivo que causa doença. Claro que esta explicação é uma simplificação de processos muito complexos. Mas vem a propósito, porque as descobertas que justificaram o Prémio Nobel este ano são exactamente novos conhecimentos sobre os sistemas de activação de inflamação, com implicações em várias doenças, e também na Doença Inflamatória Intestinal. Ao conhecermos os processos com mais detalhe, saberemos também como desenhar novos medicamentos para controlar melhor a inflamação sem causar danos a outros órgãos nem agravar o risco de novas infecções.

Ao pôr o pé na Lua pela primeira vez, Neil Armstrong disse que era "um pequeno passo para o homem e um salto gigante para a Humanidade". Estas descobertas científicas têm muito menos alcance histórico, mas contribuem muito para conhecermos mecanismos moleculares e podermos colocar a ciência ao serviço dos doentes. As consequências não são ainda para amanhã, mas o conhecimento tem evoluído a tal velocidade que brevemente veremos consequências notáveis para o bem-estar de quem é afectado pela Doença Inflamatória Intestinal.

Parabéns e obrigado aos investigadores pela sua criatividade e contributo para a Ciência e a Medicina.

Dr. Jorge Amil Dias – *Gastrenterologista Pediátrico*

BREVES

Assembleia Geral Europeia EFCCA

Copenhaga,
15 e 16 Abril



Este ano o encontro das cerca de 27 associações europeias, realizou-se na Dinamarca, onde foram votadas e aceites mais 3 associações: Polónia, República Checa e Sérvia. Depois de uma revisão aos temas abordados em 2010, foram apresentados os planos de actividade até 2012, o orçamento proposto para 2011 e previsão até 2012, assim como o plano estratégico de comunicação com a entrada de um novo elemento dedicado a esta componente. Houve lugar à participação de convidados externos e à realização de ponto de situação dos projectos europeus em curso: inquérito sobre impacto da DII para os doentes, site com localização de casas de banho, livre-trânsito para casas de banho (cartão), acampamento europeu, grupo de jovens e respectivo encontro anual e outros projectos.



Portugal foi o país eleito para a realização do encontro anual da EFCCA, que decorrerá na cidade do Porto, nos dias 19 a 22 de Abril de 2012, pelo que seremos pela primeira vez, anfitriões das nossas congéneres europeias.

Assembleia Geral APDI

12 Março 2011



Uni: EUR	
Despesas	
Secretariado	12.810
Renda, Água, Electricidade, Telefone	4.325
Informação e divulgação	5.475
Boletim, Brochuras, Livro	9.924
Acções de sensibilização, Fórum, Espaço Saúde em Diálogo	1.811
Grupo Jovens	2.861
Projecto de Apoio Psicológico	408
Diversos (quota EFCCA, UDIPSS,...)	1.696
Amortizações	113
Total Despesas	39.423
Receitas	
Quotas	11.920
IRS Recebido	13.592
Donativos	23.350
Juros	537
Outros	876
Total Receitas	50.275
Resultado Líquido	10.852

Na assembleia foram tratados os temas de aprovação do relatório de contas da gerência e temas de assunto geral. No 1º ponto foram explicadas as rubricas das contas e o resultado líquido obtido, tendo sido aprovado por unanimidade. No 2º ponto foi feita referência às actividades desenvolvidas e em curso, nomeadamente a preparação do novo site, dos protocolos com farmácias, das consultas de psicologia, livro sobre alimentação e DII, livro para adolescentes, acampamentos de jovens (nacional e europeu), entre outros assuntos. Foi proposto, pelos presentes, um acto de louvor aos trabalhos desenvolvidos e sujeito a votação com aprovação por unanimidade.



FICHA de INSCRIÇÃO de SÓCIO

Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino Colite Ulcerosa e Doença de Crohn

Rua Nova das Icas, 42 - 1º traseiras • Leça da Palmeira 4450-703 Matosinhos • Tel.: 22 2086350 • Tlm.: 93 2086350 • E-mail: geral@apdi.org.pt

Nome _____

Morada _____

C. Postal - Concelho _____

Profissão _____ Tel. emprego _____ Telemóvel _____ Tel. casa _____

Data nasc. _____ Hospital _____ Médico _____

Colite Ulcerosa Doença de Crohn Apoiente Email _____

Tem algum familiar com doença inflamatória do intestino? _____ Sim Não

Qual o seu grau de parentesco? Irmão Pai Mãe Outro _____

Proponho-me para sócio da APDI. Data _____ Ass. _____

Quota Anual – O valor anual da quota é de 15,00€. Poderá efectuar o pagamento enviando um cheque à ordem da APDI para a nossa sede ou por transferência bancária para a conta do Banco Millennium BCP, com o NIB 0033 0000 00046633377 67. Se pagar por cheque agradecemos que indique o nome e nº de sócio no seu verso. No caso de efectuar o pagamento por transferência bancária envie-nos, por favor, o comprovativo da transferência bancária com o nome e nº de sócio por correio ou por e-mail.

Nome _____

Morada _____

Tel. _____ Telemóvel _____ Email _____

Sócio nº _____ (caso faça só agora a sua inscrição de sócio deixe este espaço em branco)

Autorização de Desconto Bancário (a ser entregue pelo próprio na sua entidade bancária)

O abaixo assinado, sócio da APDI - Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, autoriza a que procedam ao pagamento anual, com débito na sua conta, a esta associação e enquanto não forem dadas outras instruções, da quota no valor de:

Euros _____ e _____ centimos.

Banco _____ Balcão _____

Morada _____ NIB _____

Nome do Titular da Conta _____

Assinatura _____