

# ARTRITE & ARTROSE

# CHEGA DE SOFRER!

## REMEDINHOS DA VOVÓ

Receitas  
de chás  
para  
espantar  
a dor nas  
juntas!

**PERNAS PESADAS,  
DEDOS TORTOS...**  
Os principais sintomas  
e qual médico procurar

R\$9,90



CONFIRA OS  
TRATAMENTOS  
QUE SÃO  
OFERECIDOS  
PELO SUS

**FAÇA EM CASA!**  
Exercícios  
para dar fim ao  
sofrimento

Artrite e Artrose - Chega de Sofrer - Ano 1, nº 1 - 2019

**de 100 SOLUÇÕES**  
Para melhorar de vez a sua vida!