



*O Farol da Barra é o maior farol de Portugal.
Fica localizado na praia da Barra, freguesia da Gafanha da Nazaré, concelho de Ilhavo, distrito de Aveiro.*

EDITORIAL

○ IPST INTERFERE NAS ACTIVIDADES DA ADASCA

Vamos ver se nos entendemos e ser razoáveis nos adjectivos. A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, mais conhecida por ADASCA completa este ano 15 anos de actividade, sem que nunca tenha cancelado uma sessão de colheitas de sangue, o que provavelmente será caso inédito.

Surgiu dois anos (?) após o Hospital de Aveiro ter deixado de fazer colheitas de sangue, por força duma normativa da Comunidade Europeia.

Esta associação nasceu contra a vontade das duas federações; vai-se lá saber porquê! (embora tenhamos conhecimento das suas motivações). Nunca alinhámos com certos cambalachos. A independência paga-se cara, ainda assim, é mais suave do que o peso de estar subjugados a ditames duvidosos. Os dadores de sangue não passam procurações em branco a ninguém para serem representados seja por quem for. O que temos vindo a constatar é um abuso. Se os dadores assistissem a algumas reuniões, das duas uma: deixavam de doar sangue, ou, saíam estarrecidos de vergonha. A guerrilha verbal, os ataques pessoais, as traições são uma constante. Não se olha a meios para denegrir (ou desacreditar) os que não alinham. À opinião pública anunciam a solidariedade através dos meios de comunicação social, com o coração nas mãos; ao contrário, entre os colegas provocam e alimentam guerrilhas.

(Continuar ler: Pág. 2)

SUMÁRIO:

- **VACINAÇÃO COVID-19 E DOAÇÃO DE SANGUE** (Pág. 3)
- **NOTÍCIAS** (Pág. 4, 5)
- **AS VERDADES SÃO "BIODEGRADÁVEIS"** (Pág. 6)
- **POESIA E LITERATURA** (Pág. 7)

Apoio:

LITORAL CENTRO
COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº13 • Edição Mensal

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:

Joaquim M.C. Carlos

CORPO REDACTORIAL:

Direcção da ADASCA

FOTOGRAFIA:

Arquivo da ADASCA e Diversos

Não Registrado na ERC

PROPRIEDADE/EDIÇÃO:

Associação de Dadores de Sangue do
Concelho de Aveiro (ADASCA)

N.I.P.C.: 513 091 203

SEDE: REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:

Mercado Municipal de Santiago,

1º. Piso - Loja G, Rua de Ovar

Telef: 234 095 331

E-mail: geral@adasca.pt

Site: www.adasca.pt

TIRAGEM:

750 Exemplares

POLÍTICA EDITORIAL:

Os artigos são da inteira responsabilidade dos respectivos autores, cabendo ao Director a decisão final da publicação dos mesmos em conformidade com a Lei da Imprensa em vigor, e de acordo com o Estatuto Editorial que rege este órgão de informação para a promoção da dádiva de sangue.

Autoriza-se a transcrição de artigos e imagens desde que seja mencionada a sua fonte de origem, ou solicitada por escrito, caso contrário incorre-se na prática de plágio que é punível criminalmente.

PAGINAÇÃO/DESIGN:

OSHDesigner - www.o2wd.com

○ IPST INTERFERE NAS ACTIVIDADES DA ADASCA



Por Joaquim Carlos *

(Continuação):

A quem interessa cerrar os olhos? Que mundo desconhecido é este?

A ADASCA não tem por onde fazer receitas e, para desenvolver as suas actividades em prol da dádiva de sangue, tem recorrido muitas vezes a campanhas de angariação de fundos. Nem sequer os seus quase 4 mil dadores associados pagam qualquer valor de cotas.

Os apoios financeiros concedidos pelo IPST, através das candidaturas apresentadas no início de cada ano, obedecem a determinadas regras, a uma lista de rubricas definidas por este. A ADASCA tem de alinhar com as exigências que lhe são impostas, caso contrário fica com as mãos vazias. O inacreditável, também acontece. Nunca, ninguém se preocupou em saber quais são as nossas necessidades.

A Equipa de Verificação da Execução do Apoios Financeiros, entendeu enviar um e-mail a pedir a devolução de determinado montante que foi gasto na aquisição de bens para os almoços convívio nos anos de 2016 e 2017 no âmbito da comemoração do Dia Mundial do Dador de Sangue promovidos por esta associação, que congregou dadores e elementos das brigadas do CST de Coimbra no Salão da Junta de Freguesia de Cacia. Minhas senhoras e meus senhores da referida Equipa, aqui não existe contabilidade dupla.

Transcrevemos: *"Alertamos para o facto de a situação financeira referente ao ano 2016 (Projeto Específico), e 2017 (Projeto Anual), não se encontrar regularizada perante o IPST, poderá determinar a exclusão de futuras candidaturas a apoios financeiros, conforme previsto na alínea c) do nº 1 do art.º 11º do Regulamento dos Programas de Apoio Financeiro, Portaria nº 258/2013 de 13 de Agosto."*

Perante esta ameaça nós respondemos: Quando a ADASCA deixar de receber os apoios do IPST, para quem tanto temos tra-

balhado voluntariamente, as portas da Sede e do Posto Fixo serão encerradas para reflexão. A referida Equipa aprova o que entende que deve aprovar. Aliás, ainda estamos para saber quem entregou documentos contabilísticos desta associação a uma federação, tendo os mesmos sido mostrados à nossa advogada em plena sala do tribunal em Lisboa. Se a ADASCA não é federada, como pode haver acesso à sua documentação?

Além de ser surreal (Que causa ou denota estranheza, não pertencendo à esfera do real. = ABSURDO, BIZARRO, ESTRANHO), estamos perante actos administrativos com reflexos de promiscuidade. O Conselho Directivo tem conhecimento destes procedimentos?

A autonomia da ADASCA é limitada. O CST de Coimbra impõe a sua vontade. Acontece com as datas de calendarização anual das sessões de colheitas de sangue, têm de ir ao encontro das suas conveniências. Aconteceu assim com a substituição das cadeiras no Posto Fixo. Foi vergonhoso o que aconteceu. Não existe colaboração. O que sentimos e assistimos é a uma imposição constante, com uma boa dose de autoritarismo à mistura. Mais: por vezes, somos confrontados com elementos que formam as brigadas a seguir o mesmo modelo, onde o sarcasmo é notório. Por muito nobre que seja a nossa causa, não estamos todos no mesmo barco, existem interesses plantados que falam mais alto. A maldade humana também se faz sentir nesta área.

Tudo isto são factos, sem margem para dúvidas, mas a sua descrição, e a dos elementos que a eles levaram, não têm, por si, carácter de explicação.

Uma coisa é enumerar os factos e outra, bem diferente e bem mais complexa, é explicá-los cabal e definitivamente. Com o tempo lá iremos.

Vamos dando conta através do Boletim InfoADASCA o que mais nos desagrade. Existe quebra de dadores nos locais das colheitas? Sim, existe.

A que se deve tal quebra? É impossível tapar o Sol com uma peneira, ele deixa-nos mal vistos. Dividir para reinar, claro que sim. A quem interessa? A realidade do universo dos dadores mudou, quem não acompanhar a sua evolução vai sentir os efeitos da frustração. Sejamos honestos connosco próprios, ao menos isso.

*Director do InfoADASCA

VACINAÇÃO COVID-19 E DOAÇÃO DE SANGUE

Fiz a vacina para contra a Covid-19, posso doar sangue?

A pandemia Covid-19 veio revolucionar o mundo científico instaurando dúvidas em diferentes áreas, muitas ainda por esclarecer. Na verdade, a realidade que presenciámos em 2019 com a emergência de uma doença potencialmente fatal e em muito desconhecida, permitiu desenvolver estudos que nos forneceram respostas e nos auxiliaram no melhor combate e gestão desta pandemia.

Muitas das perguntas que surgem estão relacionadas com aquilo que é seguro após a infeção pelo vírus SARS-CoV2 ou após a vacinação. Neste artigo respondemos a algumas perguntas frequentemente realizadas.

Contactei com um caso possível / confirmado de Covid-19, posso doar sangue?

- Se contactou com um caso confirmado de Covid-19, deve cumprir o período de isolamento estipulado pelas autoridades competentes (14 dias), podendo doar sangue após este período. Se realizou teste laboratorial molecular (RT-PCR), poderá doar sangue 14 dias após o teste negativo. Qualquer dúvida poderá contactar a linha Saúde - 24 (808 24 24 24).



Se tiver sintomas sugestivos de infeção por Covid-19, posso doar sangue?

- Se tiver sintomas sugestivos de infeção (nomeadamente febre, dificuldade respiratória, dores de cabeça fora do seu habitual, perda de paladar ou olfato) deve contactar a linha saúde Saúde-24 para uma orientação adequada e atempada. Se não se confirmar infeção por Covid-19, deve, mesmo assim, aguardar 14 dias após o desaparecimento dos sintomas até doar sangue.

Tive infeção por Covid-19, posso doar sangue?

- Se teve infeção por Covid-19 deve aguardar 14 dias após o desaparecimento de sintomas ou da alta médica.

Fiz a Vacina para o Covid-19, posso doar sangue?

- Os potenciais dadores de sangue ou componentes sanguíneos que são vacinados com uma vacina Covid-19 inactivada ou baseada em RNA (nomeadamente as atualmente administradas em Portugal - Astra-Zeneca, Janssen / J & J, Moderna ou Pfizer), podem ser elegíveis 7 dias após a vacinação, caso se encontrem assintomáticos. No entanto, os doadores devem fazer-se acompanhar pelo cartão de vacinação ou informação do fabricante da vacina administrada. Se apresentar sintomas pós-vacinais, nomeadamente inchaço no local da injeção, fadiga, dor de cabeça, dores musculares, dor nas articulações ou febre, deve aguardar 7 dias após o seu desaparecimento para doar sangue.

Se não souber informação sobre o fabricante da vacina administrada, deve aguardar 2 semanas para doar sangue.

Se apresentar motivos de adiamento de doação, não deve entrar no espaço de colheita e deve aguardar até à próxima Colheita de Sangue para fazer a sua dádiva.

**Mariana Maranhas,*

*Médica Interna da Medicina Interna
do Centro Hospitalar do Baixo Vouga,
Aveiro*

PRECISAMOS DO SEU APOIO

A ADASCA necessita do apoio de todos,
para fazer face às despesas diárias, pois os nossos associados
não pagam quotas nem jóias.

Os donativos em dinheiro podem ser efetuados através de meio de pagamento que permita a identificação do doador, designadamente por transferência bancária, cheque nominativo ou débito direto.

*NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213 5,

Montepio Geral, Balcão: Aveiro – Eucalipto, Rua de Anadia, nº 10, Empreendimento Vila Jovem, 3810-208 Aveiro.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331

| e-mail: geral@adasca.pt

| www.adasca.pt



DIA NACIONAL DA DOAÇÃO DE ÓRGÃOS E DA TRANSPLANTAÇÃO

A 20 de julho, dia em que se comemora o Dia Nacional da Doação de Órgãos e da Transplantação, a Guarda Nacional Republicana (GNR) não pode deixar de assinalar a sua envolvimento nesta missão tão gratificante.

Desde 1994 que a GNR desempenha, através da sua valência do trânsito, a missão de transporte de órgãos entre vários centros hospitalares, em todo o território nacional. Após o contacto da Unidade de Saúde que detém o órgão a ser transportado, a GNR mobiliza de imediato uma patrulha de trânsito que fará o transporte do órgão, nas condições térmicas exigidas, até ao bloco operatório da unidade hospitalar requisitante.

A qualidade e segurança da trans-



plantação de órgãos depende do tempo necessário para o seu transporte, fator que é crucial nesta missão. Compete, por isso, à GNR, e em respeito das condições de segurança, chegar ao destino no menor tempo possível, contribuindo deste

modo para o salvamento de mais uma vida.

Nesta nobre missão, só este ano de 2021, a GNR já efetuou 135 transportes de órgãos, empenhando 271 militares, tendo percorrido cerca de 37 342 quilómetros.

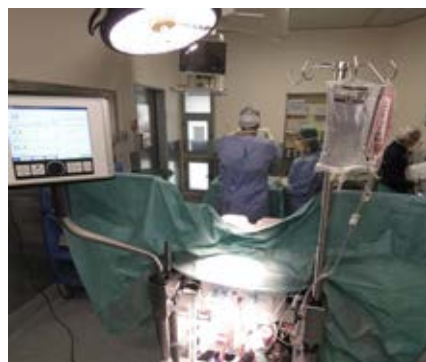
De referir ainda que, em 2020, a GNR transportou 240 órgãos, empenhou 478 militares e percorreu 64 133 quilómetros.

O sentimento recompensador de poder salvar uma vida humana no cumprimento deste tipo de missão, é dos sentimentos mais gratificantes que os militares da GNR podem sentir, elevando o mote de uma Guarda próxima, humana e de confiança.

**Fonte: GNR*

HOSPITAL DE SANTA MARTA 300º TRANSPLANTE PULMONAR EM PORTUGAL

O 300º transplante pulmonar em Portugal foi realizado, em junho deste ano, pela Área de Coração, Vasos e Tórax do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Central (CHULC), sediada no Hospital de Santa Marta, e considerado "uma enorme marca de sucesso" pelo cirurgião cardiotorácico José Fraga, responsável pelo Centro de



Referência de Transplante Pulmonar, único no país.

O feito histórico para a medicina portuguesa acontece 20 anos passados sobre a primeira intervenção deste tipo, por uma equipa liderada pelo médico Henrique Vaz Velho.

Os números colocam Portugal e o CHULC entre os melhores centros mundiais.



O CENTRO HOSPITALAR E UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA EFETUOU A PRIMEIRA COLHEITA DE RINS DE DADOR EM PARAGEM CIRCULATÓRIA

Foi efetuada, no dia 12 de julho, pela primeira vez, no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), a colheita de dois rins provenientes de um dador de órgãos em paragem circulatória.

Esta foi a primeira colheita efetuada no CHUC nesta tipologia de dadores de órgãos. As colheitas de órgãos em dadores em morte cerebral são uma prática corrente no CHUC sendo esta instituição, há vários



anos consecutivos, líder nacional. Recorde-se que a doação de ór-

gãos em paragem circulatória foi iniciada em Portugal no final do ano de 2016, no Centro Hospitalar Universitário de São João, com extensão do programa ao Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte e Lisboa Central em 2017. O CHUC integrou esta rede no início do ano de 2020 mas a sua implementação sofreu atrasos em consequência da pandemia de COVID-19.

**Fonte: CHUC*

HOSPITAL DISTRITAL DE SANTARÉM ATRIBUI “IDENTIDADE DIGITAL” ÀS UNIDADES DE SANGUE

O Hospital Distrital de Santarém (HDS) está a atribuir uma “identidade digital” às unidades de sangue que recebe. Isto é possível através de um equipamento que utiliza tecnologia por radiofrequência.

Este projeto pioneiro “permite localizar, em tempo real, os componentes sanguíneos, assim como monitorizar ativamente os processos de transfusão”, destaca o diretor do Serviço de Imunohemoterapia do HDS, João Moura.

O médico, que apresentou o projeto no início deste mês no congresso anual da International Society of Blood Transfusion (ISBT), explica que esta tecnologia permite que as unidades de sangue do banco de sangue do hospital fiquem codificadas com as informações que são relevantes do ponto de vista imunohematológico. “Fazemos o estudo da unidade de sangue, a quantificação de anticorpos e a identificação de compatibilidades ou incompatibilidades”, menciona, comparando a informação que é gerada a uma



espécie de “bilhete eletrónico digital” da unidade de sangue.

A informação gerada através desta tecnologia fica centralizada e disponível num software, o que permite um acompanhamento das disponibilidades, das condições e das características de cada unidade de sangue.

João Moura aponta como grande vantagem a minimização da intervenção humana, tornando os processos mais informatizados e

automatizados. Além disso, é restringida a possibilidade de erro na escolha das unidades de sangue e, consequentemente, aumentada a segurança.

Por fim, já após a libertação da unidade de sangue para transfusão e em conjunto com sistema de vi-



gilância utilizado para monitorizar a cadeia transfusional, é possível acompanhar o seu trajeto e fazer a monitorização de todo o processo de transfusão – início, término, velocidade, condições da unidade, temperatura, eventuais reações adversas, etc...

**Fonte: HDS*

AS VERDADES SÃO “BIODEGRADÁVEIS”

“Descobrimos que a verdade não é inalterável, mas frágil, e creio que esta descoberta, como a do cepticismo, é uma das maiores, das mais belas, das mais comovedoras do espírito humano. Num dado momento, percebe-se que se podem pôr em dúvida todas as verdades estabelecidas. Mas, ao mesmo tempo, o cepticismo ilimitado comporta a sua autodestruição, visto que a proposição *“não existe verdade”* é, de facto, uma metaverdade sobre a ausência de verdade; e é uma metaverdade que tem o mesmo carácter dogmático e absoluto que as verdades condenadas em nome do cepticismo (...).

Direi que o mundo é talvez um vasto ruído de fundo em torno do problema da verdade e do erro; e quando a nossa lógica vai aos horizontes, encontra este ruído. Assim, o tempo e a eternidade são noções igualmente insatisfatórias; se há uma eternidade, o que acontece ao tempo?... O infinitamente pequeno, o infinitamente grande; o mundo é ilimitado, infinito? A nossa lógica desfalece nos horizontes do mundo, que são os horizontes



do pensamento. Funciona numa banda média. *O ruído de fundo está a toda a nossa volta.* E nós, *nós somos seres que produzimos esta coisa maravilhosa e horrível que tem o nome de verdade.* Mas direi que *não se deve pôr verdade em toda a parte.* Há muitas coisas no mundo que são infra ou supra-verdade. Sem dúvida, o próprio mundo...

Há coisas que estão simultaneamente abaixo, acima, fora da verdade, como o amor, e que tem o seu valor, a sua força e o seu mis-

tério; o mundo tem o seu mistério e o amor tem o seu sublime. O que se pode dizer é que nós, enquanto seres computantes e cogitantes, vivos, sociais e culturais, não podemos escapar à dupla problemática do erro e da verdade; para nós, os elementos e os acontecimentos do universo são traduzidos em informações e em mensagens; a palavra tradução é capital; a computação é também uma tradução; é aí que chegam todos os riscos de erros; *quanto mais informação, quanto mais comunicação, mais ideias e mais riscos de erros;* mas também, quanto mais complexidade, mais possibilidade de transformar estes erros e de torná-los criativos.(...)

Direi ainda que *as verdades são “biodegradáveis”*; toda a verdade depende de condições de formação ou de existência; se todos os humanos morrerem, não haverá mais verdade; toda a aquisição do património histórico desaparecerá, as verdades ficarão virtuais como eram.”

Edgar Morin,
Ciência com consciência

JOVEM TU PODES FAZER A DIFERENÇA!

A tua dádiva de sangue pode significar salvar a vida de uma pessoa. Não é possível fabricar sangue artificialmente, só o ser humano o pode doar, o que quer dizer que para os hospitais terem sangue disponível dependem inteiramente do gesto valiosíssimo de quem dá.

Todos os dias é necessário sangue, para doentes com anemia, cirurgias, pessoas acidentadas, pessoas que fizeram transplantes, doentes oncológicos em processo de quimioterapia, incluindo aquelas que são sujei-

tas a operações prolongadas, entre muitos que fazem tratamentos diários com componentes sanguíneos.

Se tens 18 anos ou mais, és saudável, se pesas pelo menos 50kgs (convém que seja um pouco mais), dirige-te ao Posto Fixo da ADASCA, localizado no Mercado Municipal de Santiago, 1º. Piso, Rua de Ovar, ou guia-te pelas Coordenadas GPS: N 40.62659 / W-8.65133.

Andamos à procura de jovens dadores. Não percas mais tempo a pensar que é um problema dos ou-

tros. Por falta de sangue, podes vir perder alguém que amas. Dádiva a dádiva salvamos mais vidas.

Consulta o site www.adasca.pt



A UM POETA

* Antero de Quental

*Tu, que dormes, espírito sereno,
Posto à sombra dos cedros seculares,
Como um levita à sombra dos altares,
Longe da luta e do fragor terreno.*

*Acorda! é tempo! O sol, já alto e pleno,
Afugentou as larvas tumulares...
Para surgir do seio desses mares,
Um mundo novo espera só um aceno...*

*Escuta! é a grande voz das multidões
São teus irmãos, que se erguem! são canções...
Mas de guerra... e são vozes de rebate!*

*Ergue-te, pois, soldado do Futuro,
E dos raios de luz do sono puro,
Sonhador, fazes espada de combate!*



* Antero de Quental

(...) nas Odes, não o anunciou em soneto senão que em prosa, sob a forma de uma nota da 1ª. Edição (1865), em que avulta a tese do seguinte período: «Partindo deste princípio – a Poesia é a confissão sincera do pensamento mais íntimo de uma idade – o autor, na recitação imparcial da sua lógica, havia de necessariamente concluir com esta – a Poesia moderna é a voz da Revolução – porque Revolução é o nome que o sacerdote da história, o tempo, deixou cair sobre a fronte fatídica do nosso século».

Antero de Quental (Sonetos)
Edição Organizada Prefaciada e Anotada por Antônio Sérgio; 1ª. Edição 1962, desta Obra tiraram-se 103 exemplares em papel Leorne.
Livreria Sá da Costa Editora

JUSTITIA MATER

* Antero de Quental

*Nas florestas solenes há o culto
Da eterna, íntima força primitiva:
Na serra, o grito audaz da alma cativa,
Do coração, em seu combate inulto:*

*No espaço constelado passa o vulto
Do inominado Alguém, que os sóis aviva:
No mar ouve-se a voz a grave e aflitiva
Dum Deus que luta, poderoso e inculto.*

*Mas nas negras cidades, onde solta
Se ergue, de sangue mádida, a revolta,
Como incêndio que um vento bravo atija,*

*Há mais alta missão, mais alta glória:
O combater, à grande luz da história,
Os combates eternos da Justiça!*

A VIDA

* Madre Teresa de Calcutá

*A vida é uma oportunidade – aproveita-a
A vida é uma beleza – admira-a
A vida é um dom – aprecia-o
A vida é um desafio – aceita-o
A vida é um dever – assume-o
A vida é um jogo – joga-o
A vida é cara – preserva-a
A vida é um tesouro – conserva-o
A vida é um amor – saboreia-o
A vida é um mistério – profunda-o*

*A vida é uma promessa – cumpre-a
A vida é tristeza – ultrapassa-a
A vida é uma canção – canta-a
A vida é uma luta – trava-a
A vida é uma tragédia – enfrenta-a
A vida é uma aventura – ousa-a
A vida é nobre – merece-a
A vida é preciosa – não a destruas
A vida é vida – luta por ela!*



* Madre Teresa de Calcutá

A FRAGILIDADE DA VIDA HUMANA

Francisco de Vasconcelos

*Baixel de confusão em mares de ânsia,
Edifício caduco em vil terreno,
Rosa murchada já no campo ameno,
Berço trocado em tumba desd'a infância.*

*Fraqueza sustentada em arrogância,
Néctar suave em campo de veneno,
Escura noite em lúcido sereno,
Sereia alegre em triste consonância.*

*Viração lisonjeira em vento forte,
Riqueza falsa em venturosa mina,
Estrela errante em fermentido norte,*

*Verdade que o engano contamina,
Triunfo do temor, troféu da morte,
É nossa vida vã, nossa ruína.*

Fonte: Análise e Interpretação da Obra Literária do Prof. Wolfgang Kayser
Tradução por Paulo Quintela,
Página nº. 193



ADASCA

Promove Sessões de Colheitas de Sangue

Mapa para 2021

Rua de Ovar | Mercado Municipal de Santiago, Loja G-1º. Piso
Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

Quartas-feiras e Sextas - feiras 15h00 - 19h30 (na Sede)

- Setembro 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 e 29
- Outubro 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29
- Novembro 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 e 26
- Dezembro 3, 10, 15, 17, 22 e 29

- Dia **24 de Outubro** (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta
9h00 - 13h00

Dúvidas? Coloque-as por este e-mail indicando elementos de identificação:

omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt

Campanha de Verão da ADASCA 2021

Não vá de férias sem fazer a sua dádiva de sangue!

A dádiva de Sangue é um grande gesto de solidariedade para com o próximo que nem conhecemos.

Siga o exemplo deste jovem dador.

*J. Carlos



www.adasca.pt

Requisitos para a dádiva de sangue

O apelo aos dadores não regulares, para que façam as suas dádivas, permitirá que os doentes não tenham que esperar pelo seu tratamento ou pelo adiantamento, e o ISPT esteja tranquilo, assim como os hospitais.

Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos.

A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

Cuidados a ter na dádiva de sangue

Antes:

Deverá hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;

Deverá evitar grandes períodos de exposição solar;

Deverá tomar o pequeno almoço se der sangue no período da manhã;

Se der sangue após o almoço deverá aguardar 2:30 horas para completar a digestão.

Após:

Deverá continuar a hidratação;

Deverá evitar grande períodos de exposição solar;

Deverá evitar exercícios físicos.

Se o leitor preenche este requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site
www.adasca.pt

HOMENAGEM AO POETA EUCLIDES CAVACO



Biografia

Euclides Cavaco, nasceu em Seixo de Mira, distrito de Coimbra onde concluiu a instrução primária. Devido às suas carências económicas, não lhe foi possível ingressar de imediato nos estudos secundários como tanto desejava.

Porém a sua manifesta vontade de estudar era persistente, por isso ainda muito jovem aventurou-se rumo a Lisboa a fim de arranjar um emprego e conciliar o seu grande sonho de estudar, trabalhando de dia e estudando à noite. Com a sua tenacidade concluiu em Lisboa o curso geral dos liceus e frequentou outras formações académicas.

Vocacionado para a poesia desde os seus verdes anos, cedo iniciou a escrever poesia que por não ser devidamente guardada, infelizmente se perdeu no tempo. É durante os seus anos académicos que se empenha a escrever com mais veemência e mais conhecimento literário adquirido com os estudos e a leitura de diversos autores.

O Euclides é um incondicional apaixonado pelo FADO. Foi precisamente no Fado que encontrou a sua inspiração maior. Por ele nutre uma transparente admiração consagrando-lhe grande parte da sua obra. Escreve-o para fadistas e, declama-o com grande estro poético. Já editou diversos livros e CDs sobre o Fado.

Inequivocamente dá-o a conhecer ao mundo, através do seu programa radiofónico, bem como internet, TV, jornais e outras redes sociais.

Em 1970 num impulso de aventura decidiu radicar-se no Canadá onde reside e concluiu o curso em Gestão Administrativa, onde como empreendedor dinâmico alcançou o prestígio de reconhecido empresário.

Logo após a sua chegada ao Canadá fez também questão de se envolver voluntariamente nas diversas associações comunitárias da época, tendo organizado muitíssimos espectáculos de Fado e outros eventos culturais, incluindo teatro com um grupo cénico que fundou e do qual foi ensaiador e director.

OBRAS DO AUTOR

Pedaços do meu País - Horizontes da Poesia - Terras da Nossa Terra - Retalhos de Fado - Fado é a Alma Portuguesa - Saber e Lazer. Agora gratuitamente acessíveis em PDF na página: www.euclidescavaco.com

CDs de récitas: Voz da Alma - Ecos da Poesia - Natal da Diáspora - Retalhos de Fado - Quando o meu Canto é Poesia - Voz da poesia - Récitas e Melodias.

Participação em mais de 50 antologias. Diversos outros trabalhos já concluídos e outros em curso, aguardando a oportunidade de eventualmente serem editados.

MEMBRO DE DIVERSAS ASSOCIAÇÕES POÉTICAS, LITERÁRIAS E CULTURAIS DA LUSOFONIA

Ordem Nacional de Escritores - Sociedade Portuguesa de Autores - Associação Portuguesa de Poetas - Grémio Literário da Língua Portuguesa - Círculo Nacional de Arte e Poesia - Associação Portuguesa A. do Fado - Associação de Escritores da Madeira - Grupo Poético de Aveiro - Confrades da Poesia - Alma Alentejana - Mensageiro da Poesia - Tertúlia de Bocage - Movimento Poético Nacional - Casa do Poeta de São Paulo - Diversas Academias literárias e culturais.

DISTINÇÕES HONORÍFICAS MAIS RELEVANTES RECEBIDAS:

1982 - Conferido o título de Comissário atribuído pela Província do Ontário, Canadá.
1987 - Placa de reconhecimento da Rádio CHRW pela sua dedicação e empenho ao serviço da rádio.

1990 - Emblema (Pin) dourado atribuído pelo Ministério da Cultura pelos 15 anos de dedicado voluntarismo.

1992 - Condecoração oficial com a medalha de honra pelo Governo Federal do Canadá.

1993 - Agraciado com a medalha e diploma de reconhecimento pelo Ministério da Cultura Canadiana.

2000 - Premiado com o PRECOM da literatura na cidade de Toronto.

Em 1974, foi co-fundador do programa de televisão Saudades de Portugal, do qual foi apresentador.

Em 1980 participa na criação da RÁDIO VOZ DA AMIZADE, da qual ainda é director e locutor há 40 anos.

Em 1995 lidera a criação da Associação Portuguesa de Profissionais e Comércio Luso Canadiano.

Em 1998 foi-lhe conferido certificado jornalístico pela Cenjor.

Euclides Cavaco perseverou sempre a sua constante poética deixando transparecer a terna magia do seu estro.

Os seus poemas têm atraído a admiração e preferência de diversos intérpretes do mundo LUSÓFONO.

Mais de 250 temas seus já foram gravados e editados em CD por intérpretes em muitas partes do mundo.

Editou cerca de 500 vídeos com récitas suas, estando grande parte deles acessíveis na internet.

Editou diversos CDS com récitas suas, que são radiodifundidas nas rádios de expressão portuguesa.

Assina diversas rubricas de poesia publicadas em conceituados jornais e revistas e, mantém participação activa em muitas páginas na Internet. Continua a recitar poesia com profunda emoção Lusíada, na rádio e TV, entrevistas e nos espectáculos para onde é convidado. Difunde o programa FADO E POESIA através da internet com milhares de seguidores em todo o mundo lusófono e continua a publicar os seus vídeos no Facebook.

A obra de Euclides Cavaco, é resumidamente a tenacidade de mais de 50 anos orgulhosamente dedicados à divulgação da Língua e Cultura Portuguesa, dignificando com convicção patriótica o nome de Portugal, enaltecendo a nossa tão riquíssima cultura e história da Lusofonia no mundo.

2000 - Destacado pelo "Free Press" numa edição especial em Maio de 2000, como: "The King of Little Portugal".

2001 - Homenageado pela Assembleia da República Portuguesa com a medalha de mérito.

2003 - Troféu "John McKenna Award" por dedicação Comunitária à Rádio Voz da Amizade.

2004 - Distinguido com o troféu Prestígio e Dedicação das Comunidades Portuguesas pela revista Portugal.

2005 - Certificado de Mérito pela dedicação de 25 anos ao serviço da estação de rádio CHRW 94.9 FM.

2006 - 1º prémio no concurso literário da Associação Cultural Poética Mensageiro da Poesia em Lisboa.

2007 - Seleccionado para fazer parte dos dez rostos da poesia Lusófona

2008 - Agraciado com o colar de mérito e distinguido como membro honorário da Ordem Nacional de Escritores.

2008 - Nomeado membro honorário da Associação de Escritores da Madeira, aquando do lançamento no Funchal.

2010 - Homenageado em London em reconhecimento do seu percurso literário e cultural em prol da Lusofonia.

No seu espólio constam mais de 250 distinções honoríficas que lhe foram conferidas ao longo da sua carreira.

Para saber mais sobre o autor, visite a seu portal Ecos da Poesia em: www.euclidescavaco.com onde figura grande parte da sua obra e da sua carreira dedicada à cultura portuguesa na DIÁSPORA, ou simplesmente pode escrever o nome: Euclides Cavaco no Google ou outro motor de pesquisa, onde encontrará centenas de links ligados ao seu legado literário e cultural. Também poderá contactar Euclides Cavaco directamente através do seu email: poesia@sympatico.ca, ou através do FACEBOOK.

PARA EUCLIDES CAVACO E RADIO MONSANTO

* Óscar Monteiro

De um amante do verso p'ra altíloquo poeta,
De um professor para o alipotente locutor,
De um autor-compositor para o vate-autor,
De mim para quem atingiu uma alta meta

Quem divulga a sublime Língua Portuguesa,
Quem pugna pela sua telúrica ubiquidade,
Mostra que tem garras e a suma verdade,
Elevado espírito e, na sua alma, grandeza

Tal como a mim, que sou de origem Goesa,
A nobre, fúlgida, eviterna Língua de Camões,
É o ar que enche com ufanía os pulmões,
E nos inspira, vibra e arrebatada com lhaneza

E tal como para Pessoa, fora do nosso país,
A nossa Pátria é a úbere Língua Portuguesa,
Que exprime nossas emoções com destreza,
Porque Ela é a nossa origem, a nossa raiz

Voamos p'ra além de nós nas asas da palavra,
Cada um com o seu olhar, saber, e talento,
Cada um com as suas vivências e alento,
Cada um com a sua musa, seus dotes e lavra

Amigo e poeta Euclides e Rádio-Monsanto,
Parabéns por porem no ar a Língua e Cultura,
Que é a nossa vetusta herança e grã mesura:
- Nada encanta mais do que o Luso-canto

** Óscar Monteiro, Presidente do Grémio Literário de Língua Portuguesa no Canadá, Director da Escola Portuguesa, em Toronto, "A Caminho do Saber", Toronto, Canadá.*

NOITES DE LISBOA

(Do Título de Euclides Cavaco)

* José Verdasca

Lisboa à noite é pura poesia
Alfama, Mouraria e Madragoa
Recebem os poetas numa boa
Quando chega a noite e finda o dia

Lisboa à noite é pura alegria
Mesmo com frio, chuva ou garoa
Quando, acompanhado da patroa
O Euclides chega com euforia

Capital do verso, essa Lisboa
Onde Camões seus versos dizia
Como quem os cânticos entoia

Hoje acolhe com muita fidalguia
O nosso Cavaco, e apregoa
O seu patriotismo todo o dia

** Homenagem de José Verdasca, São Paulo- Brasil*

RETALHOS DE FADO

A minha homenagem a Euclides Cavaco, um iluminado das coisas da alma...

José Castro

Nos seus Retalhos de Fado... mensageiro
Qual bíblia de poesia... abençoada
Há vestígios dum passado... pioneiro
Cheio de mar e magia... conquistada

Nos seus Retalhos de Fado... em devoção
Qual vida p'ra lá do tempo... desta vida
Há um sonho deslumbrado... em embrião
Pelas leis do sentimento... em dôr sentida

Nos seus Retalhos de Fado... e da verdade
Existe um sonho mais puro... com história
Fazendo do seu passado... e da saudade
A memória do futuro... e da glória

*Parabéns e... obrigado
Pelos Retalhos de Fado*

EUCLIDES CAVACO? PRESENTE!

Especialmente para o irmão literário e sublime poeta Euclides Cavaco.

* Luiz Poeta

Quando silencias, tu estás pensando...
...e quando emudeces, muito mais tu crias...
Quem te admira, sabe que isto é quando
Tua ausência apenas torna-se poesia.

Não te justifiques por não te mostrares.
Porque, ao voltares, trarás, certamente,
Todo o resultado do que tu criares
E perpetuares, mesmo estando ausente.

Poeta se afasta, quando a viagem
Leva na bagagem muitos sentimentos
E quando ele volta, traz tantos presentes

Como o que tu trazes, tornando a imagem
Do que se embevece com teus pensamentos,
Feliz ao te ler e amar o que tu sentes.

** Luiz Gilberto de Barros - do Rio de Janeiro, Brasil*

A UM CONCEITUADO AMIGO E CONTERRÂNEO:

Manuel Jorge

Em rimas muito bem timbradas
Que ilustram todo o seu talento
E métricas bem calibradas
Que nos apaixonam a cem por cento

A "diáspora" que canta com amor
É antiga menina dos seus olhos
Olhos felizes de vencedor
Do caminho cheio de escolhos.

E essa nau feita de sonhos
Que navega na sua publicação
Mais parece criança aos tombos
À procura de afirmação.

E não é só no meio literário
Que revela a sua capacidade
Pois é redoma e relicário
Donde brota a humildade.

Liga-me à sua mãe sofredora
Laços de ternura involuntária
Era ela dos meus pais trabalhadora
E eu criança de escola primária.

A fome que então existia
Não era pera doce de suportar
Eu nunca passei por essa via
Mas ele e os irmãos é de acreditar.

E ele o poeta EUCLIDES CAVACO
Por quem nutro grande empatia
Para quem não valia um pataco
Soube impor-se com mestria.

Já venceu e à meta ainda não chegou
Mas à guisa de epitáfio aqui deixo
Toda a admiração que já conquistou
Na alma do povo do Seixo.

AO SUBLIME POETA EUCLIDES CAVACO

José Luís Mendes Callais

Mesmo longe, está presente
O nosso poeta Euclides Cavaco
Com a poesia na nossa mente
Até o ozono não é buraco!

Prazeiteiro amigo e observador
Deste calibre venham mais
Com letras escritas com amor
Nunca é exigir por demais!

E já vai longe a experiência
Deste escritor pobre e sem destaque
Apenas para agradecer a excelência
De ter um amigo Euclides Cavaco

Mas cuidado com o apelido
E respeito nobre e presidencial
O outro é Silva e por aqui lido
Euclides não presidente, mas especial

Foi um desabafo de humor
Repentino, ao correr da pena
Que faço sem uma pinga de suor
A quem me merece esta cena.

Se com este escrito não cheguei
às 120 000 e uma, paciência!
Fico-me com a certeza que dei
Uma risada por excelência!

Ao poeta amigo Euclides Cavaco EMBLEMA

Fernando dos Santos

Amigo quando chegar,
Vai com certeza encontrar,
Este poema que fiz.
Para dar conhecimento,
Deste meu contentamento,
Por me sentir tão feliz!

Tão feliz por receber,
Com um enorme prazer,
Amigos com lealdade.
Que à minha mesa comeram,
Conversaram e beberam,
Bom vinho, com certa idade!

Mas eu prometo cobrar,
Este momento e selar,
A nossa grande amizade.
E nos espelhos dos lagos,
Sentir no peito os afagos,
Desta sentida saudade!

Por isso meu grande amigo,
Ainda um dia lhe digo,
Resolvi, vou viajar!
E sem estudo semântico,
Atravesso o Atlântico,
E vai ter de me aturar!

E já para terminar,
E nunca mais olvidar,
Peço ao amigo Cavaco.
Que transforme este poema,
Num saudoso emblema,
Na casa do seu casaco!!!

HOMENAGEM A EUCLIDES CAVACO

Nelson Fontes Carvalho

*Poeta, aceita este preito em nome
de todos poetas portugueses
espalhados pelo mundo*

"Grato pela cortesia da sua mensagem"
Agradece o CAVACO com toda elegância,
D'homem de letras de vernáculo linguagem,
Que tão famigerado é mesmo à distância!

Assim, não esquece seus confrades nesta imagem,
Que nos of'rece poemas com tanta exuberância,
Mostra bem, que se lhe deve prestar homenagem,
Todos os parabéns são poucos p'ra sua importância!

No seu *Livro de Visitas* vejam como é cortês,
Este poeta, confrades, só podia ser português,
Em facúndia, envolve-nos em ledas emoções!

Devemos volver estas palavras tão dilectas,
É assim o Cavaco p'ra os emigrantes poetas,
A lembrar não foram bons só Bocage ou Camões.

Ostentas tantos títulos na vida,
além de concorrente de Camões;
porém, o maior título que o valida,
é seres campeão dos campeões.

Teus versos te engrandecem, ô lusitano,
na chama de um estro flamejante;
tu rimas com certeza e sem engano,
com rara inspiração, forte e pujante.

*** Arlindo Bastos Tinoco**

Porém o teu estilo natural,
parece um engenhoso madrigal,
tão próprio dos saraus bastante líricos;

A forma em tuas canções e teus poemas,
são pedras que ornamentam diademas,
demonstram os teus anseios mais oníricos.

PARABÉNS PELO TEU ESTRO

*** Arlindo Bastos Tinoco, São Mateus-ES**

OBRIGADO AO AMIGO EUCLIDES CAVACO

Ao meu amigo Euclides
Eu dedico este momento
Pois no dia-a-dia de lides
Não o esqueço e tento.

Horizontes da Poesia
Em muito prestigiou
O Hotel Moliceiro
Nesta Cidade da Ria

Toda a colaboração
De coração foi ofertada
Rendida a tanta cortesia
Seria uma noite fadada

*** Cristina Durães**

O Moliceiro teve a primazia
Com seu livro declamado
Distinguiu a nossa Ria
O meu sincero obrigado!

*** Cristina Durães, Administração do Hotel Moliceiro, em Aveiro**

BIOGRAFIA DO MESTRE EUCLIDES CAVACO

Adriano Augusto da Costa Filho

O Poeta nasceu em Seixo de Mira,
Onde despontou a sua Lira.
Ali concluiu a instrução primária
Início de uma vida lendária!

Em Lisboa logo apareceu,
Com belo curso no grande Liceu.
Em grandes e eméritos louvores
Frequentou os cursos superiores!

O Fado era a sua maior inspiração,
Porque seu fervor saía do coração.
Não há no mundo outro declamador
Que transmita o Fado com tanto amor!

Ano de 1970 atravessou o mar,
E no Canadá criou seu novo lar.
Estudou a Gestão Administrativa
E começou a despontar na vida ativa!

Fundou o Programa "Saudades de Portugal",
Extraído de seu âmago sentimental.
Nomeado Comissário no Governo de Ontário
Mostrou a todos o que é ser um empresário!

Criou a Rádio "Voz da Amizade",
Já idealizada no fervor da idade.
Mostrando aos Canadenses o seu fervor
E toda gama de Portugal e seu amor!

Recebeu dezenas de condecorações,
Todas elas cheias de emoções.
Outros troféus recebeu em sua carreira
Que marcaram a sua vida inteira!

Quem ouvir os seus cds.maravilhosos,
De Portugal ficam logo saudosos.
No verso é o Rei da Poesia
Todos eles poetando com maestria!

Na estrada da vida fui premiado,
Por ter Deus o "Cavaco" me enviado.
O Poeta da Luz Lusitana
Que ele do imortal Portugal emana!

PREITO DE GRATIDÃO AO POETA EUCLIDES CAVACO

Um grupo de amigos de Euclides Cavaco realizou recentemente uma viagem de barco moliceiro pelos canais da Ria de Aveiro, com o propósito de enaltecer a obra literária do poeta, evento a que a ADASCA se associou, através da participação de Manuel Janicas, membro dos seus corpos sociais.

O escritor Euclides Cavaco, re-

sidente no Canadá, cuja biografia se destaca, tem colaborado desde a primeira edição do Boletim infoADASCA - Agosto de 2020, com belos poemas alusivos exaltando a actividade solidária desta Associação: Merecido Tributo, Ano Negro, XIV Aniversário da ADASCA e Dia Nacional do Dador de Sangue.

A edição deste **Suplemento Especial** foi inspirada por iniciativa do Director deste Boletim, visando homenagear o insigne poeta da Lusofonia. Neste tributo transcrevemos alguns dos diversos poemas de outros distintos autores dedicados ao poeta Euclides Cavaco, cuja selecção foi coordenada pelo seu conterrâneo Manuel Janicas.