

SOCIEDADE

SEPARADOS PELA MORTE

Em muitos corações, quebrantados pela morte dum ente querido, têm ecoado as palavras de Jacob: «*Se perder os filhos, sem filhos ficarei*» (Gn 43:14). Desespero e pessimismo afligiam a alma de Jacob, mas a verdade é que José não tinha morrido, como ele imaginava, nem Benjamim ficaria desterrado para sempre, como ele receava.

Para nós, contudo, *a separação pela morte não é uma ilusória imaginação. Pelo contrário, é muitíssimo real; jamais veremos aqui na Terra a pessoa amada que a Morte arrebatou, seja filho, marido, esposa ou irmão. Partiram, deixando-nos um sentimento de abandono e de perda irremediável. A vida nunca mais volta a ser a mesma, ainda que defrontemos a nova situação com aparente coragem.*

Algumas separações, resultantes da morte dos entes queridos, são particularmente difíceis de suportar, tais como a morte dum filho único ou do marido, na flor da vida, deixando a viúva com a responsabilidade de prover às necessidades das crianças, sobretudo quando uma delas é inválida ou sofre de doença crónica que requer cuidados especiais.

Não pode deixar de haver um sentimento de abandono e solidão. No nosso isolamento e desespero, podemos sentir-nos incapazes de enfrentar o futuro incerto. Algumas vezes a Morte surge em condições dramáticas e imprevistas.

(Continuar ler: Pág. 4, 5)

SUMÁRIO:

- **HOMENAGEM AOS QUE PARTIRAM** (Pág. 2)
- **A DÁDIVA E O DADOR DE SANGUE** (Pág. 3)
- **NOTÍCIAS** (Pág. 5)
- **POESIA E LITERATURA** (Pág. 7)

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº15 • 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:

1.000 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

HOMENAGEM AOS QUE PARTIRAM



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

A imprensa por humilde que seja, não chama à primeira página assuntos como o que publicamos nesta edição do Boletim InfoADASCA.

O nosso propósito é homenagear as dadoras e os dadores de sangue que já partiram, como todos aqueles que de alguma forma nos ajudaram durante estes quase 15 anos, tendo deixado um profundo vazio nas nossas relações pessoais, que jamais é preenchido. Não concordo com a expressão "insubstituíveis" da forma como é em certas circunstâncias apresentada, porque sei de antemão que ninguém vai preencher fisicamente o espaço que saudoso António Alves Ribeiro, nem o saudoso Simão Quina deixaram nas nossas vidas. Somos únicos.



Sobre Alves Ribeiro escrevi assim que tive conhecimento da sua partida: *"Partiu um Amigo! Sinto-me profundamente triste com esta notícia! Todas as palavras são poucas ou impossíveis para descrever o que me vai na alma... Um HOMEM que dedicou uma vida à causa da dádiva de sangue e fundador do Grupo de Dadores da Caixa Geral de Depósitos. À sua esposa e restante família, em nome da Direcção da ADASCA (Aveiro) expressamos os nossos mais sentidos pêsames. A sua presença nas designadas Convenções Nacionais de Dadores de Sangue foi marcante. Todos adoravam ouvi-lo. Até já Caríssimo Amigo Alves Ribeiro!"*

Quanto ao jovem Simão Quina, com 36 anos de idade e, 36 dádivas de sangue constantes no seu registo, deixou-nos numa forma brutal, tendo sido colhido por uma viatura quando efectuava uma aula de instrução para carta de condução de moto, junto à ponte da Barra - A/25.



Recordamos, sempre que comparecia no Posto Fixo da ADASCA para efectuar a sua dádiva, fazia-se acompanhar de jovens para a sua primeira dádiva. Nunca mais apareceu outro dinamizador igual. Essa coisa de "insubstituíveis" é para mim estranha.

Pascal escreveu: «A imortalidade da alma importa-nos tanto, toca-nos tão profundamente, que é preciso ter perdido o sentimento para não procurar saber o que ela é. Todas as nossas acções e pensamentos devem tomar caminhos tão diversos, segundo há ou não bens eternos a esperar, que é impossível dar um passo com sentido e discernimento, se não for regulado pela vista deste ponto que deve ser o nosso último fim... Por isso é que, havendo alguns que não estão persuadidos dela, eu estabeleço uma diferença extrema entre aqueles que se esforçam quanto podem por se instruir e os que vivem apáticos, sem nela pensarem...

Esta negligência, num negócio que lhes diz respeito e à sua eternidade, causa-me mais irritação que enternecimento: espanta-me e assombra-me. Aquele que duvida e não busca é simultaneamente muito desgraçado e muito injusto; se assim mesmo está tranquilo e satisfeito, se faz profissão, se faz gala da sua dúvida, não encontro termo capaz de qualificar tão extravagante criatura» (Pensées de Pascal, art. 1º, edição Pagés. Pag. 64).

Assim se exprime a recta razão sobre esta questão vital. É que, apesar da leviandade da maior parte dos homens, ela apresenta-se a todos em certas circunstâncias mais ou menos impressivas.

A DÁDIVA E O DADOR DE SANGUE

1. Como acto livre que é, a dádiva de sangue regular, não endereçada, só pode resultar de uma informação baseada na realidade e na justiça, isto é, educativa e promotora duma consciência cívica.

2. Assim, a dádiva regular, não endereçada, constitui a via mais eficaz para satisfazer adequadamente as necessidades de sangue como agente terapêutico.

3. O tratamento pelo sangue é um direito que decorre apenas da situação de doente. Só a gravidade da doença condiciona eventuais precedências.

4. A qualidade de dador não confere direitos especiais no que respeita à gratuidade dos serviços. Entende-se, porém, que devem ser melhoradas as formas de manifestar ao dador o apreço que o cumprimento do dever de dar sangue merece aos hospitais e à Comunidade.

Entre essas formas de apreço ao dador considera-se da maior importância assegurar-lhe o direito a ser rectamente informado, tranquilizado, tratado, com zelo, cordialidade e rapidez e a que o seu sangue seja bem e rectamente aproveitado.

5. Por sua vez o dador tem obrigação de ser verdadeiro, de se dispor a aceitar o princípio da dádiva regular e de transmitir a informação que recebeu e a sua experiência pessoal.

6. O Sangue está desde tempos imemorráveis ligado ao simbolismo da vida e da morte. Isto acontece, não por uma razão qualquer mas, pelo facto deste precioso tecido do nosso organismo desempenhar funções de homeostase essenciais à nossa sobrevivência.

7. A sua constituição é de tal maneira complexa, que a medicina de hoje ainda não conseguiu arranjar um substituto que se lhe assemelhasse. Daí que seja essencial a nossa contribuição como seres humanos solidários para que possamos continuar a salvar vidas. Sem a sua



contribuição como dador(a), seria impossível continuar esta importante tarefa.

É graças à sua contribuição, altruísta, que muitas pessoas podem continuar a viver.

Dar Sangue: O que necessita saber

As dádivas podem ser feitas todas as 4.^{as} e 6.^{as} feiras entre as 15 horas e as 19:30 horas no Posto Fixo da ADASCA, situado no Mercado Municipal de Santiago, 1.^o Piso, Rua de Ovar.

Para ser dador de sangue, terá de ter idade compreendida entre os 18 e os 65 anos (até aos 60 anos se for uma primeira dádiva) e ter hábitos de vida saudáveis.

Qualquer pessoa com peso igual ou superior a 50 kg pode dar sangue.

Os homens podem dar sangue 4 vezes por ano e as mulheres 3 vezes por ano, com um intervalo mínimo de 2 meses entre as dádivas.

Dadores de medula óssea

Os interessados em inscreverem-se como potenciais dadores de medula óssea, podem fazê-lo em simultâneo com a dádiva de sangue, solicitando ao administrativo do IPST o respectivo questionário.

Pode ser dador de medula óssea se tiver idade compreendida entre 18 e 45 anos, peso igual ou superior a 50 Kg, não for portador de doenças crónicas ou autoimunes e não tiver recebido uma transfusão de sangue desde 1980.

Dúvidas?

Coloque as suas dúvidas através deste email:

omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt, fornecendo os seus elementos de identificação, tais como o nome completo e contacto de telefone, como também pode contactar pelo **Tel. 239791070**.

Estacionamento acessível para os dadores.

POSTO FIXO DA ADASCA

Mercado Municipal de Santiago,
1.^o Piso, loja G, Aveiro

Tlm.: 964 470 432

Tel.: 234 095 331

E-mail: geral@adasca.pt

www.adasca.pt

Coordenadas GPS:

N 40.62659

W -8.65133



COLABORE UNINDO FORÇAS

Vamos unir forças e pedir a todos os que lerem esta mensagem, para conseguirem um, dois, três ou quatro empresários, lojistas ou profissionais liberais para inserir publicidade no InfoADASCA, como forma de manter este Projecto editorial gratuito de comunicação e informação em prol da dádiva de sangue com artigos de qualidade.

Este Boletim informativo tem uma tiragem de 1000 exemplares por mês.

Aqui tem uma forma de ajudar com contrapartida.

Contacte-nos: 234 095 331 ou pelo 964 470 432.

AGRADECIMENTO

Obrigado Divino Espírito Santo por todas as Graças recebidas.

MF

SEPARADOS

(Continuação)

Procuo assim escrever num espírito de compreensão, como quem já passou por experiência semelhante e hoje não tem qualquer parente próximo. O crente pode defrontar esta situação, uma das piores que se conhecem, de maneira diferente por que é encarada pelas pessoas do mundo. Procedendo como verdadeiros cristãos, dando testemunho vivo da nossa firme crença e da confiança que temos no que as Escrituras Sagradas ensinam sobre o problema da morte.

Temos de nos sentir tristes, inevitavelmente, quando um ente querido parte para não mais voltar ao lar, onde juntos partilhámos a vida em mútua harmonia. Há uma grande diferença entre a situação da pessoa que sobrevive e a da que partiu, após a descida do véu que as separou, pois o que partiu já não sente as tristezas deste mundo. **O sentimento de separação, ainda que desolador, é mitigado, quando meditamos sobre determinadas passagens da Sagrada Escritura.**

O apóstolo Paulo diz que não nos devemos entristecer como os demais, que não têm a esperança que nós temos (I Ts 4:13). Ele refere-se aos que morreram na fé, como os que «dormem em Jesus», e afirma categoricamente que Deus os tornará a trazer com *Ele*, isto é, não se separaram de nós para sempre; haverá uma abençoada reunião, porque seremos arrebatados juntamente com eles, nas nuvens, a encontrar o Senhor nos ares.

A seguir, **Paulo declara que os que morreram não só dormiram em Jesus, mas estão «com Cristo», o que é «muito melhor», portanto, «o morrer é ganho» (Filip 1:21,23).**

Falamos da Morte como essa coisa desejável só é possível quando a consideramos como o meio de entrarmos no usufruto da bem-aventurança e da glória, das quais, presentemente, não temos uma verdadeira concepção.

Naquela passagem, Paulo salienta principalmente o ganho e a alegria duma vida vivida com Cristo, supremo objectivo do crente. Para ele, «o viver é Cristo» (Filip 1.21). Por isso ele dizia que estava em aperto, hesitante entre os dois caminhos. Preferia partir para estar com Cristo mas, por outro lado, ele

reconhecia que, permanecer na carne seria necessário, por amor dos Filipenses. Muito bem disse o Bispo Moule: **«Em qualquer dos lados do véu, Jesus Cristo era tudo para ele. Assim, ambos os lados do véu são bons, divinamente falando; só há uma diferença: as condições do outro lado do véu são tais que a tão ansiosamente esperada comunhão com o Mestre será muito mais perfeita e real no além. (Porque toda a carne é como a erva, e toda a glória do homem como a flor da erva. Secou-se a erva, e caiu a sua flor, I S. Pedro 1:24).**

Ansioso espero entrar/ Na terra além do véu;/ Dos santos o feliz lugar,/ Jerusalém do Céu.

No corpo preso vou;/ As glórias longe estão;/ Mas cada vez mais perto estou/ Da pátria do cristão.

A morte é descrita como a dissolução deste tabernáculo (o corpo). O dia virá quando o que é corruptível se revestirá da incorruptibilidade, e o que é mortal se revestirá da imortalidade. Quando este tabernáculo se desfizer, temos de Deus um edifício, uma casa não feita por mãos, eterna nos céus (2a. Cor. 5:1,2). **O corpo é comparado a uma barraca de campanha, abrigo ligeiro, para uso temporário, semelhante às tendas dos beduínos, que podem ser levantadas a toda a hora. Feliz o homem que, espiritualmente, está pronto para se encontrar com o seu Criador.**

Não esqueçamos que este tabernáculo, em que vivemos temporariamente, pode ser desfeito (v. 1), pois é bem frágil e dificilmente suporta os conflitos e tempestades da vida.

Este tabernáculo terrestre (nosso corpo), em que gememos e de que ansiamos libertar-nos, vai dar lugar à nossa à nossa habitação celestial. Em contraste com a tenda de campanha, será uma sólida construção, um edifício que permanecerá para sempre. A mesma palavra é usada para descrever o Templo de Herodes (Marcos 13:1). Será uma habitação perfeitamente adequada e adaptada à nossa vida na Glória. Presentemente, enquanto no corpo, estamos ausentes do Senhor, mas quando se der a dissolução, então estaremos ausentes do corpo e presentes com o Senhor no Lar celestial (2 Co 5:8). Esta é certamente a



esperança de cada um de nós.

A morte também é descrita como uma saída - literalmente êxodo (2 Pe 1:15), isto é, saída para fora do corpo. Mas, se é uma partida, também é uma entrada, pois no mesmo contexto Pedro diz que nos será amplamente concedida a entrada no reino eterno de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo.

A morte, vista deste lado, é uma saída, mas observada do outro lado é uma entrada. É como se fôssemos transplantados dum vaso quebrado, para desabrocharmos mais perfeitamente no jardim celestial; é como a passagem por um pequeno túnel, curto e escuro, para emergirmos imediatamente naquela nova terra, onde o Dia nunca acaba.

Portanto, **a Morte é:**

- 1 - Adormecer em Jesus;
- 2 - Estar em Cristo, o que é muito melhor;
- 3 - Ser recebido no Lar Celestial;
- 4 - Habitar com o Senhor na morada que foi preparar para nós, os salvos por Ele (João 14:1-3).

Como tudo é diferente deste frágil tabernáculo terrestre.

PELA MORTE



Na ressurreição, também, receberemos as coisas feitas no corpo (II Cor 5:10). ***Neste mundo, não temos visto o resultado ou a recompensa final de tudo quanto temos feito. As coisas que fizemos serão julgadas e então receberemos o merecido galardão.***

Devemos, confiadamente, aceitar tal verdade, mas nos dias que se seguem ao da morte do ente querido, a dor parece difícil de suportar. Para vos dar um exemplo que possa ajudar-vos, prefiro citar as palavras dum outro escritor, em vez de vos narrar a minha própria experiência.

Pouco depois do falecimento da esposa e da perda do único filho, o Bispo Moule diz: ***«Eu desejaria não ser fraco nem egoísta na minha dor, mas sou ambas as coisas, fraco e egoísta, contudo o meu Senhor pode e quer levantar-se, para pensar menos em mim e mais n'Ele e ajudar-me a cuidar mais dos que também lamentam a perda dos seus queridos. Devo tratar da minha saúde e, depois dum descanso de cinco ou seis semanas, prosseguir no meu trabalho.»*** Noutra carta, passado pouco tempo, ele escreveu: ***«O Senhor Jesus guarda-me tranquilo e em paz: é agradável saber que a Sua mão está comigo. Assim, afasta Ele o negrume da solidão. A minha natural tendência é recordar e reviver o passado sem cessar, saudoso e lamentando-me mas, gradualmente, a nota predominante dá lugar à acção de graças por tudo quanto se passou. Eu descobri que a acção de graças, espontânea e diligente, é um valioso calmante.»***

Há pessoas que passam horas sem conseguir dormir e que, ao recordarem certas datas, sentem uma estranha solidão e assim o seu espírito se perturba, invadido pela tristeza. Que remédio haverá para isto? Aprender e dar graças ao Nosso Senhor Jesus pelos admiráveis bens que uma recordação do passado pode trazer à memória; assim pode dissipar-se a sensação triste da solidão. Há coisas que perduram e não cessam de produzir fruto: elas continuarão a enriquecer-nos, tornando-nos ainda mais intimamente e duma forma geral ao provir de felicidade e santidade, de que participaremos quando deixarmos a Escola de Deus e o Seu ensino aqui em baixo,

para passarmos à presença de Deus e lá nos encontramos com os ente queridos, cuja memória tão preciosa nos é.

Não devíamos viver só das gratas recordações do passado, mas devíamos disciplinar-nos, a fim de prosseguir com zelo sempre crescente nos deveres normais desta vida, pois a dedicada perseverança no Serviço do Senhor tem provado ser um admirável bálsamo para o espírito atribulado. ***Alguém, que tinha perdido a esposa e cinco filhos, disse: «Procurai força e graça para isto, e ser-vos-ão dadas.***

Apesar de tudo, a sensação de tristeza pode perdurar até passarmos para além do véu, a despeito de todas as actividades da vida e agradáveis recordações. O Bispo Moule diz que, durante alguns dias, os seus pensamentos e os anseios da sua alma tinham por fulcro a sua saudosa esposa e filha.

Se não fosse por amor a Cristo, a sua vida teria sido inútil e infrutífera, mas Cristo tem o poder de tudo modificar! Ele dá-me capacidade, em certa medida, para compreender que é possível aceitar a perda dos entes queridos com tal resignação que nos conformamos com a situação, sobretudo se descobrimos que a nova situação nos permite prestar maior ajuda espiritual aos que sofrem.

Joaquim Carlos

NB: Este artigo foi publicado pela primeira vez na Revista Evangélica **"Novas de Alegria"**, edição de Fevereiro de 1990, págs. 32, 33, além de outras publicações, tais como jornais **Intellectus e Logos**.

COM OS MORTOS

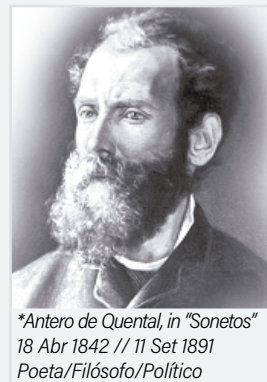
Antero de Quental

*Os que amei, onde estão? Idos, dispersos,
arrastados no giro dos tufões,
Levados, como em sonho, entre visões,
Na fuga, no ruir dos universos...*

*E eu mesmo, com os pés também imersos
Na corrente e à mercê dos turbilhões,
Só vejo espuma lívida, em cachões,
E entre ela, aqui e ali, vultos submersos...*

*Mas se paro um momento, se consigo
Fechar os olhos, sinto-os a meu lado
De novo, esses que amei vivem comigo,*

*Vejo-os, ouço-os e ouvem-me também,
Juntos no antigo amor, no amor sagrado,
Na comunhão ideal do eterno Bem.*



**Antero de Quental, in "Sonetos"
18 Abr 1842 // 11 Set 1891
Poeta/Filósofo/Político*

DIA MUNDIAL DO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

O IPST assinalou o Dia Mundial do Dador de Medula Óssea com uma sessão comemorativa, em formato misto: presencial e online, que decorreu no Anfiteatro do Centro de Sangue e Transplantação de Lisboa – Área da Transplantação, e contou com a presença de vários profissionais desta área, bem como do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, António Lacerda Sales. Na ocasião o Secretário de Estado Adjunto e da Saúde deixou “uma mensagem de reconhecimento e agradecimento a todos os dadores de medula óssea que, com a sua generosidade e de uma forma genuinamente voluntária e altruísta,



ajudam a cuidar dos outros. A salvar vidas”. Também os profissionais do IPST receberam por parte do SEAS um agradecimento “pela proatividade, pela dedicação e pelo empenho que colocam na sua missão”. Lembrou ainda o impacto que as doações têm para os doentes e respetivas famílias, e afirmou que “se queremos salvar vidas, temos de dar o exemplo e mostrar que podemos contribuir para esta causa nobre, para transformar a vida de alguém.” Esta data é dedicada aos Doentes que necessitam de um transplante de Medula Óssea e aos Dadores Voluntários.

Fonte: IPST.

PROF HÉLDER TRINDADE AGRACIADO COM A MEDALHA DE SERVIÇOS DISTINTOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE – GRAU “OURO”

No Dia Mundial do Dador de Medula Óssea o Prof. Hélder Trindade, responsável pela criação do Registo de Dadores de Medula Óssea em Portugal, recebeu a medalha de Serviços Distintos do Ministério da Saúde – grau “ouro”.

A medalha de Serviços Distintos do Ministério da Saúde – grau “ouro” foi entregue pelo Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, António Lacerda Sales, ao Prof. Doutor Hélder Trinda-

de pelo papel de relevo que desempenhou no diagnóstico dos primeiros casos de VIH em Portugal, pelo pioneirismo em Portugal na área da citometria de fluxo, que permitiu uma transformação notável na área laboratorial da transplantação e pelo crescimento do Registo Português de Dadores de Medula Óssea – CEDACE.

Fonte: IPST.



ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA APROVA POR UNANIMIDADE PROIBIÇÃO DA DISCRIMINAÇÃO NA DOAÇÃO DE SANGUE

O parlamento aprovou hoje (leia-se dia 8 de Outubro) por unanimidade a proibição da discriminação dos dadores de sangue em função da orientação sexual, numa votação sem surpresas do consenso manifestado no debate de quarta-feira.

As propostas do PS, BE, e da deputada não inscrita Cristina Rodrigues reuniram os votos favoráveis de todos os partidos e deputadas não inscritas. Já a iniciativa do PAN, recebeu a abstenção do CDS-PP, e o apoio dos restantes.

Os diplomas seguem agora para discussão e aprovação em especialidade, na comissão dos Assuntos Constitucionais, Direitos, Liberdades e Garantias, ficando depois a faltar a votação final global.

Já na quarta-feira, quando as iniciativas estiveram em discussão, os parti-



dos políticos com assento parlamentar concordaram na necessidade de proibir a discriminação na doação de sangue em função da orientação sexual e da identidade de género e defenderam que se fechasse de vez a porta à questão.

As propostas, apresentadas na sequência de denúncias sobre situações que persistem, da esquerda à direita do hemiciclo, preveem também a realiza-

ção de campanhas de sensibilização e formação para os profissionais de saúde, e de uma campanha anual de incentivo à dádiva de sangue por parte de jovens e ao esclarecimento da população sobre a importância de doar sangue e dos critérios de elegibilidade.

Em março, a Direção-Geral da Saúde atualizou a norma que define os critérios de inclusão e exclusão de dadores de sangue, determinando que a triagem clínica “é feita de acordo com os princípios da não-discriminação”.

O Instituto Português do Sangue arquivou este mês três processos de inquérito a profissionais por alegadas práticas discriminatórias na doação de sangue de homens homossexuais, entendendo não haver factos que justifiquem infração disciplinar.

Fonte: Madremedia/Lusa

AGRADECIMENTO

Desejo aqui expressar o meu profundo e sincero agradecimento pela homenagem que me foi prestada, na última edição do Boletim infoADASCA, gentilmente promovida pelo seu digníssimo director Joaquim Carlos, a quem manifesto o meu preito de gratidão. O agradecimento é extensivo ao meu amigo Manuel Janicas, pela qualidade dos poemas de preclaros autores, cuja selecção publicada em Suplemento Especial do referido Boletim foi coordenada por este meu conterrâneo. Fico particularmente honrado pelas originais dedi-

catórias dos poetas amigos: Manuel Jorge, Cristina Durães, Óscar Monteiro, José Luís Mendes Callais, Nelson Fontes Carvalho, José Verdasca, Luiz Poeta, José Castro, Fernando dos Santos, Arlindo Bastos Tinoco e Adriano Augusto da Costa Filho, de quem foram publicados poemas no Suplemento acima mencionado. Paralelamente, desejo fazer uma referência de reconhecimento aos meus peculiares amigos que participaram na VIAGEM POÉTICA, pelas ondas da poesia de Euclides Cavaco, a bordo do barco moliceiro PINO deslizando pelas

águas da Ria de Aveiro, numa cortesia do empresário Joaquim Varela e da sua empresa turística AVEIRO MOMENTS - INCRÍVEL ODISSEIA, da qual foi produzido e publicado um vídeo elaborado pelo nosso amigo Afonso Brandão. Registro o meu sincero obrigado ao coordenador e aos leitores dos poemas a bordo da esbelta embarcação tradicional, que me honraram com este inesquecível evento, nomeadamente: Albano Castelhana, Emanuel Naia Sardo, Joana Baptista, Manuel Janicas e Vitorino Rocha. Reitero nestes modestos versos



o meu PREITO DE GRATIDÃO a todos quantos, directa ou indirectamente, participaram nesta **amistosa homenagem** que muito me honra e dignifica a minha poesia.

Euclides Cavaco

OUTONO DA VIDA

Euclides Cavaco

*Tal como a mãe Natureza
Temos também com certeza
O nosso Outono da vida
Que vemos lesto chegar
E podemos comparar
A cada folha caída.*

*O tempo sempre avançando
Vai-nos enfim transformando
Revelando a nossa idade
Diminuindo o vigor
E a grande força interior
Que havia na mocidade.*

*Se não for interrompida
Antes do Outono, a vida
Nele viveremos mais
Duma forma inteligente
Muito mais intensamente
Nossos dias outonais.*

*Os dias são mais doirados
E por nós apreciados
Duma forma enternecida
Depois serão sempre assim
Até chegarmos ao fim
Do nosso Outono da vida.*

CANÇÃO DE OUTONO

Cecília Meireles

*Perdoa-me, folha seca,
não posso cuidar de ti.
Vim para amar neste mundo,
e até do amor me perdi.*

*De que serviu tecer flores
pelas areias do chão,
se havia gente dormindo
sobre o próprio coração?*

*E não pude levantá-la!
Choro pelo que não fiz.
E pela minha fraqueza
é que sou triste e infeliz.
Perdoa-me, folha seca!
Meus olhos sem força estão
velando e rogando àqueles
que não se levantarão...*

*Tu és a folha de outono
voante pelo jardim.
Deixo-te a minha saudade
- a melhor parte de mim.
Certa de que tudo é vão.
Que tudo é menos que o vento,
menos que as folhas do chão...*



CREPÚSCULO DE OUTONO

Manoel Bandeira

*O crepúsculo cai, manso como uma bênção.
Dir-se-á que o rio chora a prisão de seu leito...
As grandes mãos da sombra evangélicas pensam
As feridas que a vida abriu em cada peito.*

*O outono amarelece e despoja os lariços.
Um corvo passa e grasma, e deixa esparso no ar
O terror augural de encantos e feitiços.
As flores morrem. Toda a relva entra a murchar.*

*Os pinheiros porém viçam, e serão breve
Todo o verde que a vista esparecendo vejas,
Mais negros sobre a alvura unânime da neve,
Altos e espirituais como flechas de igrejas.*

*Um sino plange. A sua voz ritma o murmúrio
Do rio, e isso parece a voz da solidão.
E essa voz enche o vale... o horizonte purpúreo...
Consoladora como um divino perdão.*

*O sol fundiu a neve. A folhagem vermelha
Reponta. Apenas há, nos barrancos retortos,
Flocos, que a luz do poente extática semelha
A um rebanho infeliz de cordeirinhos mortos.*

*A sombra casa os sons numa grave harmonia.
E tamanha esperança e uma tão grande paz
Avultam do clarão que cinge a serrania,
Como se houvesse aurora e o mar cantando atrás.*



Comunicado

Reserva de Sangue - tendência positiva melhora expectativa de estabilização

O IPST.IP informa que, na presente data, a reserva nacional de sangue permite dar resposta às necessidades dos doentes, para os diversos grupos sanguíneos, apesar de estarem ligeiramente abaixo dos níveis habituais nesta época do ano; sendo que o atual planeamento de Sessões de Colheita e respetivas previsões, antecipam uma melhoria da situação.

Um erro na atualização das reservas de sangue em dador.pt está na origem da questão de uma eventual escassez de dádivas de sangue, estando os nossos serviços a corrigir a situação.

Assim, à data de hoje, os dias de reserva estratégica nacional, considerando as reservas existentes nos hospitais e no IPST, situavam-se entre os 21 e 50 dias considerando a reserva de concentrados eritrocitários dos hospitais e entre os 7 e 35 dias considerando a reserva de concentrados eritrocitários do IPST, sendo os grupos sanguíneos mais afetados, o "A negativo", o "O negativo" e o "O positivo".

Merece destacar, no entanto, a necessidade de dádiva regular e faseada ao longo do ano, uma vez que nos hospitais portugueses são necessárias cerca de 1000 unidades de sangue e componentes sanguíneos todos os dias, e nunca é

demais lembrar que os componentes sanguíneos têm um tempo limitado de armazenamento (35 a 42 dias para os concentrados eritrocitários; 5 a 7 dias para as plaquetas); os dadores de sangue, sendo homens, só podem realizar a sua dádiva de 3 em 3 meses e, sendo mulheres, de 4 em 4 meses.

Para ser dador de sangue, basta ter entre 18 e 65 anos (o limite de idade para a primeira dádiva é os 60 anos), ter peso igual ou superior a 50 kg e ter hábitos de vida saudável.

Pedimos a todos os dadores que há muito que não fazem um dádiva de sangue ou todos aqueles que preenchem os requisitos que se dirijam a um local de colheita e façam um dádiva de sangue. Saibam mais em www.ipst.pt.

Dar sangue é fazer a diferença. Uma única dádiva de sangue, pode contribuir para ajudar a Salvar até 3 vidas. O IPST,IP convida todos os que estejam em condições de o fazer, que façam uma dádiva de sangue, contribuindo desta forma para uma maior estabilização das Reservas de Sangue.

Lisboa, 20 de setembro 2021

O Conselho Diretivo do Instituto Português do Sangue e da Transplantação



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 adiamento, 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 estes requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt



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)

- Novembro 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 e 26

- Dezembro 3, 10, 15, 17, 22 e 29

Dúvidas? Coloque-as por este e-mail indicando elementos de identificação:
omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt

TIPOGRAFIA VENEZA

IMPRESSÃO E TRABALHOS EM PAPEL

AVEIRO

offset - tipográfica - digital - estampagem (ouro - prata - verniz)

R. Cândido dos Reis, 64 ☎ 234 423 225 ✉ tipografiaveneza@gmail.com

COMPORTAMENTO: COMO AGE O ÁLCOOL NO CORPO?

«Não estejais entre os bebedores...»

Provérbios de Salomão

O **PANCREAS** é uma glândula que produz um dos mais importantes sucos digestivos, e também a insulina, a substância que controla o consumo de açúcar no organismo. Vinte e cinco por cento dos pacientes, que se hospitalizam por alcoolismo agudo mostram evidências reais de pancreatite (inflamação do pâncreas).

Os **rins** também são afectados pelo álcool. O álcool é eliminado em parte pela urina, produzindo uma irritação nas células renais. Nenhum médico, em sua consciência, permitiria ao seu paciente, portador de uma lesão no rim, fazer uso de bebidas alcoólicas. Há concludentes evidências médicas de que o uso continuado do álcool produz degeneração das células do rim.

O álcool destrói os tecidos quando em concentrações acima de 30%. Quando por qualquer razão um doente tem uma dor muito forte, intratável por outro modo, o médico destrói o nervo que causa a dor, com uma injeção de álcool a 70%. É isto que chamamos «bloqueio do nervo com álcool». Em tal concentração virtualmente mata-se ou destrói-se o nervo.

A **respiração** é estimulada pelo uso do álcool. Por isso, o alcoolizado respira mais rapidamente – pela irritação da mucosa, e por reflexo, aumenta a respiração – mas em doses mais altas deprime a respiração. Se tomarmos um animal – ou indivíduo – e injectarmos álcool directamente na veia, sem que as suas narinas e brônquios entrem em contacto com os vapores do álcool, este deprime os centros respiratórios desde o início. Se observarmos um destes «farrapos» caídos, quase inconscientes, ou sem sentidos,



notamos que os seus lábios estão arroxadados – por falta de oxigénio – por não respirar normalmente. Notamos também que a sua respiração é superficial, não permitindo que uma quantidade normal de ar penetre nos pulmões.

Efeitos do álcool sobre o coração e o aparelho circulatório: Tem-se ouvido falar muito a respeito do efeito de bebidas alcoólicas sobre o aparelho circulatório. Muitos médicos há, infelizmente, ainda hoje, que, sem conhecerem bem os seus efeitos, prescrevem pequenas doses de «whisky» aos doentes que têm «angina» (dor produzida por diminuição da circulação sanguínea do coração), com a ideia de que o álcool, em alta concentração no «whisky», possa melhorar a circulação do miocárdio (músculo do coração propriamente dito). É portanto um assunto ainda controvertido e discutido, mas vejamos o que dizem os cientistas:

Em experiências realizadas com volun-

tários, Grollmann notou que aumentou o ritmo do pulso, ou rapidez com que bate o coração, em cerca de 10% após uma pequena dose de «whisky» (35c.c., ou seja 2,5 colheres de sopa de bebida), bem como a pressão arterial na mesma proporção.

O Dr. A. C. Ivy, de Chicago, nas suas experiências, demonstrou que o álcool não dilata os vasos sanguíneos em pessoas que sofrem de arteriosclerose, mas às vezes pode causar uma constrição vascular nestes indivíduos. Ora, veja-se o oposto efeito desconcertante e negativo que podem produzir bebidas alcoólicas sobre o coração de indivíduos que tenham arteriosclerose, como é o caso da maioria dos que sofrem de angina. Não há melhoria da circulação, mas há aumento da pressão arterial, sempre grave nos indivíduos arterioscleróticos.

(Continuar ler: Página seguinte) →

TIPOGRAFIA VENEZA
IMPRESSÃO E TRABALHOS EM PAPEL AVEIRO

offset - tipográfica - digital - estampagem (ouro - prata - verniz)

R. Cândido dos Reis, 64 ☎ 234 423 225 ✉ tipografiaveneza@gmail.com

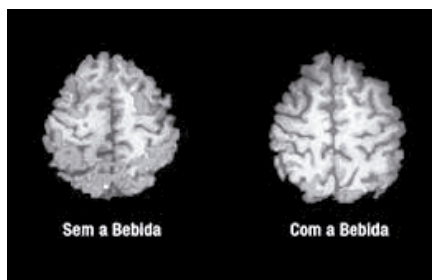
COMO AGE O ÁLCOOL NO CORPO?

(Continuação)

Na etiologia (ou causa) da **hipertensão arterial** (aumento da pressão do sangue) tem-se como certo que uma das causas são os pequenos e constantes aumentos da pressão causados por estímulos vários, continuados e repetidos, e que ao fim de algum tempo causam a hipertensão definitiva, mas, mesmo pequenas doses de bebida alcoólica aumentam a pressão e o pulso em cerca de 10%. Este estímulo, por muito tempo, pode ser a causa da hipertensão com as suas consequências – derrames cerebrais, paralisias, etc.

Mac Dowall confirma a opinião unânime de que os alcoólicos são sujeitos a infecções de todos os tipos, e sempre mais graves, mais facilmente do que os abstêmios. Em casos de pneumonia, por exemplo, num alcoólico, o coração, que já se acostumou a um trabalho menor, muitas vezes não suporta o trabalho extraordinário que dele é requerido em consequência da infecção. Doses muito altas de álcool produzem acentuada queda da pressão arterial, com diminuição da pulsação, até mesmo paragem cardíaca, quase do mesmo modo que o clorofórmio (substância anestésica).

O alcoólico bebe para «se esquecer». Após a ingestão de doses variáveis de bebidas alcoólicas, tem uma sensação de calor no rosto, ou no corpo. É por isso que bebem depois de apanharem chuva e terem de ficar molhados por muito tempo. Mas aqui está uma vez mais a falácia do álcool como coisa útil. O álcool produz uma vasodilatação periférica (dilatação das veias e artérias superficiais) e esta dilatação dá



uma sensação de calor. (Sente-se o mesmo quando «se encabula» e se fica ruborizado, pela dilatação dos mesmos vasos periféricos.) Mas esta dilatação, ainda que produza a sensação de calor, faz que o indivíduo **perca** calor. A bebida alcoólica, em vez de «esquentar», realmente, «resfria». Muitos indivíduos alcoolizados têm morrido congelados, nos países de clima frio, por não se aperceberem dos efeitos do frio, em virtude desta falsa sensação de calor.

A **arteriosclerose** é causada pelo depósito de partículas de gordura nas paredes das artérias. Como profilaxia, ou para evitá-la, procura-se reduzir a percentagem de colesterol (das gorduras) no sangue, mantendo-a em torno de um certo nível considerado normal. Prescrevem-se dietas especiais para que a quantidade de colesterol seja reduzida, mas Ducceschi mostrou que os animais, sob o efeito do álcool, têm as suas percentagens de colesterol e gorduras no sangue aumentadas, em relação aos animais em condições normais. Indicar-se ou usar-se bebidas alcoólicas para tratar a «angina» - causada pela arteriosclerose - é um contra-senso, pois vai agravar o mal que a causou.

Sob o efeito das bebidas alcoólicas, a

capacidade de oxigénio do sangue fica sensivelmente reduzida. Ora, o oxigénio é, por assim dizer, o alimento dos tecidos do organismo. Em três minutos o cérebro de uma pessoa «morre» ou se deteriora, se interrompermos a circulação de sangue oxigenado até ele. E o indivíduo intoxicado pela bebida alcoólica tem o seu cérebro e demais órgãos lesados pelo álcool, o que ainda é agravado pela diminuição do oxigénio, determinada pela depressão respiratória e circulatória. O mesmo se poderia dizer dos demais órgãos.

Álcool e função sexual: É um mito pensar-se que o álcool estimula as funções sexuais, ou aumenta a capacidade sexual do indivíduo. Os alcoólicos, por estarem com a mente embotada, perdem a faculdade de se julgarem a si mesmos. Há, entretanto, evidências científicas de que o álcool danifica os testículos e os ovários. Os alcoólicos tornam-se impotentes muito mais cedo do que os abstêmios. **Por danificar o esperma, as crianças podem nascer sofrendo já os efeitos da embriaguez dos seus pais.** Há maior número de idiotas, cretinos e doentes mentais de toda a classe entre os filhos de alcoólicos do que entre os filhos de abstêmios, e o número de crianças que morrem ao nascer, ou logo após o nascimento, é duas vezes maior entre os filhos de alcoólicos. Tem-se comprovado que os filhos de pais alcoólicos inveterados manifestam a tendência de se tornarem também afetos às bebidas alcoólicas.

*Autores: Dr. Edgard M. Berger, Dr. Oldemar Beskow
Livro: Escravos do Século Vinte, Páginas 69 a 73
Editora: Publicadora do Atlântico*

ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

A adoção de um **estilo de vida saudável** influencia positivamente o estado de saúde contribuindo para a prevenção de múltiplas doenças crónicas. A prática regular de **atividade física é essencial** para esta mudança. Em 2016 foi criado pela DGS o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (*Despacho n.º 6401/2016*) que estabelece algumas recomendações quanto à prática de atividade física.

Em que doenças existe um efeito comprovadamente positivo da atividade física?

Na doença coronária, hipertensão, AVC, síndrome metabólica, diabetes tipo



II, cancro da mama e colorretal, depressão e quedas está comprovada a redu-

ção da morbimortalidade. A atividade física contribui também para uma **melhoria** na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea, na funcionalidade e autonomia física, e na função cognitiva.

Quais os níveis recomendados de atividade física para as crianças e adolescentes?

Recomenda-se a prática **diária** de pelo menos **60 minutos** de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, e destes, pelo menos 3 períodos semanais de 20 a 30 minutos de atividade física vigorosa.

(Continuar ler: Página seguinte) →

Quais os níveis recomendados de atividade física para os adultos?

Recomenda-se que pratiquem, pelo menos, **150 minutos por semana** de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas, ou a combinação das duas. Adicionalmente, devem praticar atividades que contribuam para melhorar ou manter a força e resistência musculares, pelo menos, 2 vezes por semana.

Quais as recomendações de atividade física das pessoas com mais de 65 anos?

São recomendados, pelo menos, **30 minutos** de atividade de intensidade moderada, **5 dias por semana**, ou fazer 3 sessões de 20 minutos por semana de atividade física vigorosa, ou a combinação das duas. Devem realizar também exercícios de equi-

líbrio, flexibilidade e força, 2 a 3 vezes por semana durante períodos de 10 minutos.

O que significa realizar atividade física "moderada"?

Inclui atividades como a marcha rápida, andar de bicicleta, fazer hidroginástica, alguns tipos de dança, desportos leves e todas as atividades físicas repetitivas, que nos fazem respirar um pouco mais rápido e nos aquecem o corpo, mas não nos tiram o fôlego.

O que significa realizar atividade física "vigorosa"?

Ao praticar estas atividades, já não conseguimos conversar sem perder o fôlego. A corrida, desportos como o futebol, nadar sem parar, pedalar uma bicicleta a subir ou participar numa aula de grupo em ginásio são atividades vigorosas.

É necessário fazer exercício vigoroso para ter benefícios na saúde?

Há benefícios para a saúde associados a todas as intensidade e tipos de atividade física que resultem num dispendio energético acima dos valores de repouso. Todos os períodos de 10 minutos ou mais podem ser contabilizados para acumular atividade física. Existem muitas formas de incluir mais atividade física no dia-a-dia: preferir subir escadas, privilegiar trajetos a pé ou estacionar mais longe são alguns dos exemplos.

"Qualquer atividade física é melhor que nenhuma!"

Daniela Meireles

Médica Interna de Medicina Interna do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, Aveiro

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL "SOMOS O QUE COMEMOS!"

A **promoção da alimentação saudável** é um dos objetivos mais desafiantes da Medicina da atualidade. A alimentação e a nutrição são áreas prioritárias na construção de políticas de saúde pública. Nos dias de hoje, em **Portugal**, os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos (devido a doenças cardiovasculares, neoplásicas, metabólicas, etc). Os **principais comportamentos alimentares inadequados** passam pelo consumo insuficiente de fruta, hortícolas, cereais integrais e frutos oleaginosos bem como o consumo excessivo de sal.

Os números são cada vez mais assustadores: 50% dos adultos portugueses apresentam excesso de peso o que corresponde a cerca de 1 milhão de obesos e 3,5 milhões de pré-obesos. Assim sendo, adotar um consumo alimentar adequado com melhoria do estado nutricional é imperativo para que haja um impacto positivo na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes no nosso país (Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Obesidade, Cancro, Doenças Cardiovasculares...).

Mas como devemos confeccionar um prato saudável?

- **Metade** do nosso prato deve ser composto por **legumes**. Devemos selecionar por cor e variedade. Não se esqueça que as batatas não contam como vegetais! Evite comer fruta de forma isolada.

- **1/4** do nosso prato deve conter **proteínas**. O peixe e as carnes brancas (frango, peru e coelho), o feijão e as nozes são fontes de proteínas saudáveis tais como tofu, seitan e tempeh (proteínas de origem vegetal). Limite a ingestão de carnes vermelhas e evite as carnes

processadas (ex: salsichas, bacon e chouriça).

- **1/4** do prato deverá ter **grãos integrais**. Algumas opções são o trigo, cevada, quinua, aveia, arroz integral e massa integral. Evite o pão branco. Evite comer pão às principais refeições. Evite também os bolos, doces e outros alimentos processados.



Fonte: *The Nutrition Source*, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> and Harvard Health Publications, health.harvard.edu (2011)

- **Beba** água, chá ou café sem açúcar. Limite o leite e os laticínios (1-2 porções/dia). Evite o açúcar de adição e as bebidas açucaradas.

- **Opte** por **óleos vegetais saudáveis** (azeite, óleo de soja, milho, girassol, amendoim). Evite óleos parcialmente hidrogenados que possuem gorduras *trans* não saudáveis. Limite a ingestão da manteiga.

Não se esqueça que...

- Uma alimentação saudável não é uma alimentação restritiva ou monótona. O pilar da alimentação saudável é a **variedade**. Não precisa de abdicar dos alimentos menos saudáveis que tanto gosta. O importante é consumi-los excecionalmente.

- **Inicie** sempre o seu dia com um **pequeno-almoço saudável**. Não passe mais de 3 horas e meia sem comer.

- **Reduza o consumo de sal!** Um adulto deve ingerir no máximo 5 g de sal por

dia (equivalente a uma colher de chá rasa). Substitua-o por ervas aromáticas e/ou especiarias (salsa, orégãos, coentros, cominhos, pimenta, açafraão, tomilho, canela, gengibre, noz moscada...). Sabia que muitas ervas aromáticas e/ou especiarias são ricas em antioxidantes conferindo benefícios adicionais para a saúde?

- Se consumir **bebidas alcoólicas**, faça-o com moderação. Grávidas, mães a amamentar, crianças e adolescentes até aos 17 anos não devem ingerir álcool. Prefira métodos simples de confeção dos alimentos, tais como: cozidos e grelhados. São saudáveis e saborosos!

Sabia que...

- Os nutrientes resultantes da ingestão dos alimentos agrupam-se em hidratos de carbono, gorduras, proteínas, fibras, vitaminas e sais minerais? São os hidratos de carbono, as gorduras e as proteínas que fornecem energia, expressa em **calorias**.

E quais são as nossas necessidades energéticas?

- 2 anos (≈906,5 kcal/dia)
- 9 anos (≈1764 kcal/dia)
- 14 anos (≈2574,5 kcal/dia)
- 30-60 anos (≈2263 kcal/dia)
- >60 anos (≈1945,25 kcal/dia)

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção-Geral da Saúde (2017)

Manter uma alimentação saudável contribui para o nosso estado de saúde física e mental e desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças. A alimentação saudável é a chave para vivermos mais e melhor!

João Oliveira, Interno do 2º ano de Medicina Interna (Medicina I)

PARA TI QUE PARTISTE, SEM BILHETE DE REGRESSO...



Mafalda Tavares*

A Dói-me o coração!

Marcado pela saudade, pela ansiedade, pelo vazio que ficou... na minha alma, no meu corpo, em mim...

Doem-me os olhos, as lágrimas que me escorrem pelo rosto, a esperança perdida, a tua partida e o vazio que deixaste, a falta que causas e causaste, em todos os dias que tive de aprender a viver sem ti.

Doem-me os passos que dou, as noites perdidas em que me perco, a falta do teu abraço, do teu beijo, do teu sorriso.

E, por mais que tente seguir em frente, é sempre nesta alma dormente que me custa tanto a suportar a tua ausência, que me custa enganar todos de que está tudo bem.

Dói-me o coração, não minto!

Doem-me os minutos em que procuro pela tua presença. Doem-me as coisas que gostaria de partilhar contigo (sem agora poder).

Dói-me ter de tentar seguir, sem nunca te conseguir esquecer.

Se um dia for para perto de ti gostava que, me recordassem como te recordo, que me sentissem tal como eu te sinto em tudo aquilo que hoje sou.

São tantas as memórias que me pedem para tu voltares, para me agarras e libertares do medo. Num só momento, num só instante. Dava tudo para voltar a ouvir a tua voz, para sentir a presença que tanta ausência me pesa, para me matar no meu coração esta saudade que só teima em crescer.

Se um dia for ao teu encontro... só espero que me recebas com aquele nosso abraço, aquele que me protege e me ampara, que me aceita tal como eu sou.

E nem sempre os dias são fáceis. E nem sempre as noites são dormidas. Porque o amor, os laços, a consanguinidade, não acaba com a partida. Porque os sentimentos,



esses, não morrem com uma despedida.

Se um dia for para perto de ti... (nem que seja em simples sonhos que me fazem ter-te de volta).

Gostava que tudo fosse eterno, assim como tu és para mim.

Esperancei-o dia em que te reencontrarei do outro lado do caminho. Em que vou voltar a ter aquele abraço, aquele abraço capaz de engolir o mundo.

*Irmã do Simão Quina



DONATIVO SOLIDÁRIO DE NATAL 2021

A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA), pede ao leitor desta mensagem um pouco de atenção para as observações que formula e às quais no seu íntimo responderá:

Que prefere o leitor neste Natal?

Dar o seu donativo ao acaso, sem nenhuma garantia de que será realmente profícuo, ou doá-lo a uma associação que pelos seus objectivos humanitários, vem há 15 anos despertando a opinião pública para a máxima importância da dádiva de sangue, que acarreta diariamente despesas difíceis de superar?

Que prefere o leitor?

Se constantemente assediado com pedidos de toda a ordem e praticar uma "caridade dispersa", ou fortalecer uma associação como a ADASCA, com bases sólidas na promoção da dádiva de sangue?

Se o leitor meditou bem nestas observações e se quer prestar a sua valiosíssima colaboração (por muito humilde que seja) para a concretização dos nossos objectivos, porque não nos dá o prazer da sua colaboração?

Finalmente, Amigos, então o que fazer?

Se todas as pessoas que tiverem a oportunidade de ler esta mensagem, pudessem contribuir com um donativo de apenas 5 €, seria um bom início para levarmos a efeito algumas iniciativas já a partir de Janeiro do ano novo.

Naturalmente que nem todos podem colaborar, mas, acreditamos na generosidade das pessoas de boa vontade, como ainda em todas aquelas que já nos conhecem e que de alguma forma têm acompanhado as nossas actividades. Acreditamos que cada leitor irá fazer o seu melhor, segundo as suas possibilidades.

O nosso antecipado OBRIGADO pela atenção dispensada, com votos sinceros de Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

SIM, ESTOU INTERESSADO EM COLABORAR COM O MEU DONATIVO

Desejando colaborar numa causa tão humana como a que a ADASCA está a desenvolver em prol da comunidade doente, o meu donativo será de

Nome/Empresa _____ € _____
 Morada _____
 Código Postal _____ Telefone _____
 E-mail _____ NIF _____

Por favor, recorte e envie para a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, Mercado Municipal de Santiago, 1.º Piso, Loja G, Rua de Ovar, 3810-166 Aveiro, ou por transferência bancária, cheque nominativo ou débito directo.

* NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213.5

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

NOTA: - Procedemos à emissão de recibos dos valores recebidos, desde que nos sejam fornecidos os elementos necessários para o efeito.

Informações através do Telef: 234 095 331 (Sede) | Site: www.adasca.pt | E-mail: geral@adasca.pt

P/la Direcção da ADASCA

Dúvidas sobre...

- A dádiva de sangue
- Como se inscrever para dador de medula óssea
- Se determinado medicamento pode impedir a dádiva
- Entre outros exemplos relacionado com a condição de dador(a).

Pode enviar um e-mail para omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt na certeza que em breve vai ter uma resposta.

Ler é saber mais

Leia o Boletim InfoADASCA através do site www.adasca.pt logo no primeiro dia de cada mês.

Naquele espaço vai encontrar todas as edições, desde a zero até à última edição. Pode enviar a sua poesia, artigo de opinião ou testemunho partilhando a sua experiência enquanto dador(a) de sangue, utilizando o e-mail: geral@adasca.pt.