



SUMÁRIO:

- **NATAL ÉPOCA MAIS MELANCÓLICA** (Pág. 2)
- **ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)** (Pág. 3)
- **QUE É O HOMEM?** (Pág. 4, 5)
- **ASPECTOS SOCIAIS E MORAIS DA CEDÊNCIA DE SANGUE AOS DOENTES** (Pág. 4, 5)
- **O NATAL NA LITERATURA** (Pág. 6)
- **POESIA E LITERATURA** (Pág. 7)

A ADASCA DESEJA BOAS FESTAS

Através do boletim
Nestas quadras modestas
A ADASCA formula assim
Os votos de BOAS FESTAS.

Quase em jeito de cartão
A todos vós em geral
Queremos nesta edição
Desejar FELIZ NATAL.

Para todos os dadores
E quem p'la ADASCA algo faz
Todos são merecedores
Dum Natal cheio de paz.

Este desejo é formal
Extensivo a todo o povo
Augurando um bom Natal
E um melhor ano novo.

Que a paz saúde e amor
Reinem entre a humanidade
Para que a festa maior
Se viva em fraternidade.

Nesta edição especial
A ADASCA a todos quis
Desejar FELIZ NATAL
E UM NOVO ANO FELIZ.

(Euclides Cavaco)

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº16 • Edição Mensal

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:

Joaquim M.C. Carlos

CORPO REDACTORIAL:

Direcção da ADASCA

FOTOGRAFIA:

Arquivo da ADASCA e Diversos
Não Registado 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

NATAL ÉPOCA MAIS MELANCÓLICA



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

Os cristãos de todo o mundo preparam-se para comemorar de novo a natividade de Jesus. Certamente que vamos todos celebrar o magno evento com um misto de reverência, gratidão e alegria, pois, se não houvesse Natal o homem perder-se-ia para sempre indiscutivelmente.

Triste é dizê-lo, mas o Natal não passa, para muitos, de uma boa oportunidade para se fazer negócio ou participar em festins de carácter social. Filantropia de fachada, armistícios de conveniência política, religiosidade hipócrita, etc. etc.

Eis no que se transformou, em muitos indivíduos, essa maravilhosa realidade que é o Natal.

Contudo, para a maioria das pessoas, esta é, no bom sentido, a época mais alegre do ano. Festas, banquetes, divertimentos proliferam. Convidam-se para comer amigos e familiares; **respira-se ambiente de amor e de paz, parece que até o ar que respiramos se alterou.** Em quase todos os lares, escritórios, fábricas, escolas e igrejas há troca de presentes. Em toda parte se ouvem os cânticos tradicionais de cada região e País. Dificilmente alguém se pode isolar de tão contagiante época de alegria e regozijo.

Mas para alguns, o Natal é o tempo mais melancólico – para não dizer solitário e doloroso – do ano. O alvoroço festivo só serve para aliviar a tristeza e a dor da alma. Participam nas festas, mas o que comem sabe-lhes a cinza, sem qualquer gosto.

Por vezes bebem demais para poderem esquecer... **Quem serão as pessoas solitárias e melancólicas?** Quem se sentirá triste no meio de tanta alegria? São os recém-divorciados que agora sofrem pior agonia, por já verem que ele ou ela celebrara o Natal na companhia de outro ou de outra. **São os pais que colocam lindos presentes sob a árvore de Natal para o filho que jamais os abrirá, por a morte o ter surpreendido tão prematuramente.**

São todos quantos se encontram desempregados e perderam a própria casa, enquanto o mundo continua a quadra natalícia. São as pessoas afastadas do lar pelas mais diversas razões, do calor da família e dos amigos que desejam reviver o Natal de anos passados. **Sim, há muitos vizinhos tristes, isolados, angustiados e sem amparo.**

Sabemos que Deus os ama e que lhes oferece o melhor presente. Mas precisam de ouvir expressões de carinho, afeição e amor. **É fácil deixar-nos levar pela corrente tradicional de muitos planos e actividades. Esforcemo-nos por alcançar as pessoas que sofrem. Convidemo-las a aceitar o nosso companheirismo para que desfrutem da**

paz e da felicidade tão apregoadas nesta época. Não podemos livrá-las das feridas, mas procuremos incentivá-las a sentir que na vida nem tudo é dor, tristeza e solidão.

Eu quero um Natal diferente. Neste Natal eu não quero presentes adquiridos em lojas apinhadas de gente indiferente, esquecida da razão de tanta azáfama. Não quero cartões de atractivos, enviados por mero dever social, um nome apenas na lista anual sem interesse ou expressão.

Não o esplendor das luzes multicolores e brilhantes, para ofuscar a miséria moral e espiritual, propositadamente escondida pelos cantos da vida...

Não quero a variedade das iguarias para encher os olhos gulosos, quando há tanta criança solitária, faminta de pão, paz e amor. Quero, Senhor, a reafirmação da fé na tua salvação, a certeza constante do teu amor divino; quero o fogo do teu Espírito Santo a moldar a força do meu querer, a aquecer-me do frio das desilusões e a purificar ressentimentos e dor. Quero transbordar-me, quietante, com as bênçãos do verdadeiro espírito do Natal e esquecer iguarias mentirosas de sabor a acre deste mundo vão, ilusório.

Que a estrela que banhou as campinas de Belém derrame sua luz resplandecente sobre meu ser contrito e sejam novas de real alegria a trazer paz ao meu coração. O Natal não precisa de ser, necessariamente, uma efeméride. Não podemos encará-lo com pessimismo e tristeza como se o mundo não tivesse mais solução. Apesar de o nascimento de Cristo ser comemorado como um caudal de confrontos, essas antíteses não têm razão de ser.

Ele está connosco sempre, não obstante os Herodes da desigualdade e consumismo. **Prezado leitor, o Natal é a época de luzes brilhantes, de comida especial, de festa, mas o que é que festejamos, em concreto? A família? Os amigos? Os presentes? O feriado? Ou... A luz para um mundo em escuridão, onde impera a guerra e fome? Jesus disse: "Eu sou a LUZ do mundo". (João 8:12).**

Não resisto à tentação de partilhar alguns pensamentos que encaixam perfeitamente com esta época natalícia de pessoas ilustres: "A vida ou é toda espiritual, ou não é espiritual de todo. Ninguém pode servir a dois senhores. A tua vida é moldada pelo fim para o qual vives. És transformado à imagem daquilo que desejas." (Thomas Merton 1915-1968). "Não posso fazer tudo, mas posso fazer alguma coisa; e não me vou recusar a fazer algo que posso fazer, pelo facto de não poder fazer tudo." (Helen Keller 1880-1968). **"No mundo há riqueza suficiente para satisfazer as necessidades de todos, mas não para alimentar a ganância de cada um." (Gandhi 1869-1948).** Não sejamos indiferentes em relação ao nosso próximo.

Para si que lê estas linhas, desejo-lhe um Santo e Feliz Natal, na companhia daqueles que mais ama de verdade e lhe aquecem o coração com o seu amor. Boas Festas.



ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) acontece quando há uma alteração aguda na vasculatura cerebral e leva à morte de neurónios. Divide-se em AVC isquémico ou hemorrágico, dependendo se se trata de uma oclusão por um trombo ou por rotura de um vaso, um aneurisma, por exemplo.

O AVC é uma patologia prevalente e pode ser mortal. Em 2018 foi responsável por 11235 mortes, cerca de 9.9% das mortes em Portugal nesse ano.

QUEM ESTÁ EM RISCO?

O AVC pode acontecer em qualquer idade, sendo que a sua prevalência aumenta com o avançar da idade e com a presença de vários fatores de risco cardiovasculares como: hipertensão arterial, Diabetes mellitus, dislipidemia, obesidade, consumos tabágicos e alcoólicos, hiperuricemia, arritmias (fibrilhação auricular).

Indivíduos com malformações arteriovenosas cerebrais ou aneurismas têm maior risco de ter um AVC.

QUANDO SUSPEITAR DE UM AVC?

Se estiver a ter alterações na FACE, falta de FORÇA, alteração no FALA, FALTA DE VISÃO, FORTE DOR DE CABEÇA (os 5 F's), pode ser o sinal de que esteja a sofrer um AVC.

Estes sintomas podem apresentar-se isoladamente ou associados dependendo da área do cérebro afetada e da extensão da lesão.

O QUE FAZER SE ESTIVER A TER UM AVC?

Se notar um ou mais dos 5 F's deve chamar ajuda e contactar de imediato o INEM (112). Deve explicar o que se passou e onde se encontra para que o possam encaminhar o mais rapidamente possível à urgência hospitalar pois poderá tratar-se de um AVC.

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

No hospital será avaliado por um especialista e fará os exames complementares necessários.

COMO SE TRATA UM AVC?

O tratamento é feito no hospital e de-



pende do tipo de AVC, da extensão da lesão e do tempo de instalação dos sintomas, pelo que é vital o encaminhamento rápido à urgência.

Existe um tratamento (trombólise) que pode ser realizado num AVC isquémico, com o intuito de dissolver o trombo, no entanto só está indicado nas primeiras 4 horas e meia após o início dos sintomas. A trombectomia mecânica é uma técnica invasiva que permite a remoção do trombo e poderá ser uma alternativa, caso tenha passado a janela terapêutica para a trombólise.

COM QUE SEQUELAS POSSO FICAR DEPOIS DE UM AVC?

Após um AVC podem persistir alterações na fala, na mobilidade dos membros, na marcha, desequilíbrio e dificuldade na ingestão de líquidos, resultando em dependência de terceiros para as atividades do quotidiano.

A persistência de sequelas de AVC depende de vários fatores como défices iniciais, extensão da lesão cerebral, tempo de instalação de sintomas, tratamento, do potencial de recuperação e da reabilitação funcional realizada.

O QUE POSSO FAZER PARA PREVENIR UM AVC?

Existem vários fatores de risco modificáveis em que pode atuar para prevenir um AVC, nomeadamente a adopção de uma dieta saudável (baixo teor em sal

ou dieta Mediterrânica, por exemplo), cessação tabágica e exercício físico (30 min de caminhada por dia), bem como a terapêutica médica necessária controlo da hipertensão arterial, Diabetes mellitus, dislipidemia, hiperuricemia e arritmias.

Caso já tenha tido um AVC a adopção destas medidas reduzem o risco de ter um novo evento.

RELEMBRAR - "TIME is BRAIN" - (TEMPO é CÉREBRO)

É importante lembrar a necessidade de contactar rapidamente o INEM (112) para que se agilize o transporte para o hospital. Quanto mais cedo se detectar o AVC menos tempo estará o cérebro em sofrimento e maior será a probabilidade de recuperar dos défices.

Por esta razão foi desenvolvida a via verde AVC em todos os hospitais para diminuir o tempo entre a instalação de sintomas e o tratamento.

José Miguel Martins
Médico Interno de

Formação Específica de Medicina Interna
Centro Hospitalar Baixo Vouga

POSTO FIXO DA ADASCA

Mercado Municipal de Santiago,
1º 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



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 jónias.



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

AGRADECIMENTO

Obrigado Divino Espírito
Santo por todas as Graças
recebidas.

MF

QUE É O

«(...) *O homem é uma unidade substancial que consiste na alma unida substancialmente o corpo*»

Definições:

Do marechal Foch, o vencedor da guerra 1914-18, se refere que, antes de qualquer resolução, perguntava a si e aos colegas: *mas de que se trata?* E só depois de ponderado o assunto com a melhor atenção, dava ordens.

Neste livro (leia-se artigo) há intenção de examinar duas ideias tão unidas que resultam numa só: a vida natural do homem tem de ser orientada para Deus; a vida *sobrenatural* do homem é a pedra de toque do seu valor diante de Deus e da sua dignidade diante das criaturas. Ora, isto quer dizer que o homem, tanto por motivos naturais como por motivos sobrenaturais, só tem um fim digno: a posse definitiva de Deus. Porquê?

A resposta a esta pergunta é praticamente a resposta à pergunta seguinte: *mas, de que é que se trata, quando se fala do homem?* Aqui vai um rosário de definições – algumas sérias e profundas, outras espirituosas e até mais ou menos pitorescas.

Animal racional, segundo a palavra de Aristóteles, com a qual concordam todos os filósofos que não são materialistas nem idealistas. Esta definição é perfeita, como veremos.

Animal religioso, assim disse alguém

depois de pacientemente se ter verificado que em toda a parte e sempre os homens manifestaram sentimentos religiosos. Podia-se chamar definição teológica. *Religioso* é, evidentemente, título e condição de nobreza: dentre todos os seres sensíveis, só o homem é capaz de manter com o seu Criador relações de submissão e amor conscientes, e isto é *religião*.

Animal que ri, o que indica uma *propriedade* do homem: o simples animal não ri, porque não possui inteligência; o anjo não ri, porque não tem corpo. Esta definição não diz tudo, e presta-se a um inocente... sorriso.

Animal de hábitos, com o que o defensor pretendeu significar que o homem revela facilidade incrível para contrair hábitos, mais facilmente os maus do que os bons. Tem-se visto que há até quem se habitue aos perigos, às calamidades e à miséria. Sob aparência jocosa, a expressão diz uma verdade séria.

Animal político. Palavra de sociólogo? Pode exprimir esta realidade: que mesmo por interesse próprio, o homem não pode desinteressar-se da boa ordem na sociedade. *A política é, por definição*, a arte de governar, e governar bem, evidentemente. Também pode significar uma realidade tragi-cómica: *quando se abusa da política*, transformando-a em *arte* de cada qual se governar à custa dos outros, em vez de governar para o bem comum,



dá-se causa a muitos males; e isto tem acontecido tantas vezes que para muita gente a palavra *política* se tornou de sentido maléfico ou pelo menos suspeito. Na primeira acepção, *animal político* é pessoa de bem: na segunda, é pessoa sem escrúpulos, autêntico videirinho. E como o conjunto dos homens se pode dividir em duas classes – bons e maus –, dá a possível convicção com que foi publicada a definição referida.

ASPECTOS SOCIAIS E MORAIS DA C



1. A segurança de qualquer pessoa, no que respeita ao tratamento com sangue, depende apenas do número de indivíduos dispostos a dá-lo: só isto se pode garantir a cada um e à colectividade. A informação a difundir não deve ocultar nem disfarçar esta realidade.

2. A dívida-depósito é insusceptível de se afirmar como sistema de obtenção de sangue pois nenhum serviço se poderá responsabilizar pela satisfação do compromisso que assume.

3. A dificuldade da obtenção de sangue, a sua dignidade e imprescindibilidade como agente terapêutico não só



HOMEM?



Macaco aperfeiçoado. Esta ninguém toma a sério, nem o próprio autor. A ascendência não honraria os homens, porque os macacos são **essencialmente** inferiores a estes; mas, infelizmente, em alguns casos a descendência não honraria os macacos, porque **há homens piores do que estes em velhacaria.**

Bípede que pensa. Sabe a zoologia, esta definição: dizendo **bípede**, distingue-o de todos os animais sem pés ou com mais de dois pés; e acrescentando

que pensa, distingue-o dos bípedes incapazes de pensar. Parece haver aqui uma pontinha de ironia.

Rei da criação. Porque, na ordem dos seres corpóreos, o homem é o mais digno por natureza, e pela inteligência manifesta de muitas formas inegável superioridade.

Unidade social. Em certo sentido, quer dizer **um** entre muitos iguais. Iguais pela natureza, portanto iguais perante Deus. Iguais em nascer, iguais em morrer. Irmãos de raça; como tais se devem tratar reciprocamente. A diversidade de categorias sociais e de qualidades pessoais não modifica este facto. Esta **unidade** só se afirma bem quando contribui, dentro da sua esfera de possibilidades, para a verdadeira utilidade do conjunto.

Máquina de palavras. É verdade que a **fala** é natural no homem. Mas este não é **máquina**, é um ser dotado de inteligência. Mesmo aquelas pessoas que parecem máquinas a falar, não constituem razão suficiente para **definir** o homem naqueles termos disparatados; são apenas excepções lamentáveis.

Microcosmos – resumo do mundo. Já vem da Grécia antiga. E o Papa S. Gregório Magno, no comentário sobre os Evangelho, do qual a **Igreja** extraiu um excerto para as lições do Breviário, 3º. Nocturno da festa da Ascensão, escreveu: **o homem tem em si alguma coisa de toda a criatura – dos minerais o**

ser, dos vegetais a vida, dos animais a sensibilidade, dos anjos as faculdades intelectuais. Também o saudoso D. Tiago Sinibaldi se exprimiu deste modo «**o homem é um pequeno mundo** – não só pela sua **natureza**, enquanto é o resumo, a síntese de todas as perfeições criadas, - mas também pelo seu conhecimento, enquanto reproduz e exprime na sua inteligência o mundo corpóreo e o espiritual, e concebe, embora de um modo imperfeito e inadequado, a **ideia** de um Criador sapientíssimo e onipotente».

Cana que pensa, conforme a expressão de Pascal. Tem centelha de génio esta alegoria. Deixa perceber ainda uma intenção moral: o homem deve ser **humilde**, porque é **frágil** e volúvel como a cana que, agitada pelo vento, quebra ou verga até ao pó e à lama; e deve ter consciência prática da sua nobreza, porque é um ser **inteligente.**

Nem todas estas frases foram proferidas ou escritas como **definições** do homem. Algumas são antes resumos de explicação ou de apreciação. A definição perfeita é, como já se afirmou, a de **animal racional.** Passemos a considerar as palavras.

Por Santos Rocha e Domingos Fernandes
Livro edições: ACP para Formação Integral, pág.ªs 53 a 58

EDÊNCIA DE SANGUE AOS DOENTES

justificam o considerável esforço educativo que será necessário como também impõem que ele seja sempre bem utilizado. Por isso só deve usar-se em função de razões médicas e com respeito pelos princípios morais que esse uso envolve.

4. As razões apontadas e as consequências da sua falta na eficácia hospitalar e, por isso, na defesa da saúde impõem que na resolução do problema da carência de sangue sejam implicados:

- **O Estado através dos organismos oficiais com competência no sector da saúde.**

- **A comunidade, através dos seus agrupamentos naturais e organizados.**

- **O indivíduo, através da informação pessoal e directa.**

5. A colheita de sangue remunerada tem como consequência, com evidente injustiça social, comprometer cada vez mais os extractos economicamente menos favorecidos e criar a ilusão da não necessidade de comprometimento da parte restante da população.

Fonte: Mesas Redondas sobre a Obtenção de Sangue Humano para Tratamentos de Doentes

NB: Há uns anos a esta parte, que a redução de dadores nos locais de colheitas se tem feito sentir de forma preocupante, sem que nada seja feito para a inverter.

Tudo funciona à volta da lógica do custo benefício. A forma como os dadores são tratados pelo SNS e não só, é uma das causas apontadas para tal redução, quer queiramos ou não.

É verdade. O IPST aponta outras pouco convincentes.

O NATAL NA LITERATURA

Da poesia popular à prosa, muitos são os textos de rara beleza e profundo sentimentalismo.

O mistério da Natividade de Jesus em Belém, da Judeia, é o acontecimento original e marcante do Cristianismo, o ponto de partida da contagem da Era Cristã. Não é de admirar, por isso, que nas literaturas dos países de tradição cristã, como Portugal, se dê particular atenção a este acontecimento taumatúrgico, que os Evangelhos cristãos de Mateus e de Lucas narram com contornos enternecedores, decalcando textos bíblicos, antigos e proféticos.

Aí, o Natal de Jesus e a Maternidade de Maria são correlativos no que concerne à Natividade de Jesus, o divino Salvador. Na realidade, percorrendo os diversos períodos da Literatura Portuguesa, podemos constatar como, na prosa e na poesia, esse acontecimento mereceu atenção.

Na prosa, como não recordar os saborosos sermões de Pe. António Vieira e outros, bem como a bela e encantadora obra de Aquilino Ribeiro, "O Livro do Menino Deus" (1945), com tantas anotações de carácter etnográfico alusivas à celebração do Natal beirão, lembranças duma idade vivida na candura da religião dos pais? E o paradoxal José Régio com as "Confissões dum homem religioso" (1970), sempre às voltas com o problema da fé e da incredulidade?

Noutros escritores, poderíamos encontrar textos de rara beleza e profundo sentimentalismo, referentes à celebração do Natal, à Ceia de Natal ou de Consoada, ou relativos ao Presépio, à Missa do Galo ou da Meia-Noite.

Um escritor contemporâneo, como Vasco da Graça Moura, coligiu uma "Antologia" de autores recentes, a que chamou "Gloria in Excelsis Deo. Histórias Portuguesas de Natal" (2003). Mas é sobretudo a poesia, que, com sentido de humanidade, de devoção e de elevação mística, mais se prende ao facto da Encarnação do Filho de Deus na fragilidade da nossa natureza.

Neste aspecto, cheio de ressonâncias religiosas, é o livro de Silva Araújo – "Viver o Natal". Colectânea de teatros, canções, poemas, celebrações da Palavra, músicas e tradições populares, Porto, Livraria A. I, 2ª edição, 1987. Todavia, este é um livro de fé, escrito para homens de fé.

Porém, a respeito da poesia religiosa, composta por homens da literatura, sur-



giram já diversas antologias, desde as de Carolina Michaelis, Augusto C. Pires de Lima, José Régio e Alberto Serpa e, nelas, abundam textos sobre o Natal. Por natureza, a poesia portuguesa prefere o tom lírico, sentimental, bucólico mesmo, virado para o natural humano e sensível, com arroubos de grande elevação mística, mas sem composições a puxar à doutrina, à teologia ou à metafísica.

Talvez até, seja a poesia popular aquela que, na sua simplicidade e ardor da fé, mais se eleva às alturas da revelação bíblica, enquanto a poesia moderna e contemporânea se prende mais à dimensão humanista, com recriminações mesmo de carácter social. De facto, nenhum grande escritor ou poeta escapou ao fascínio deste acontecimento da história humano-divina, em que a criança e o adulto, o homem e a mulher, o pobre e o rico, o servo e o senhor encontram sempre qualquer coisa, que, aos humanos, faz descobrir o valor divino do humano, o encanto e a beleza da criatura feita à imagem de Deus. Em larga teoria, aí aparecem cantigas, élogos, loas, madrigais, trovas, vilancetes e vilancicos, sonetos, odes, poemas, autos.

Tanto são os poetas trovadores da Idade Média, como os poetas do período clássico: Sá de Miranda, Gil Vicente, Camões, o religioso e místico Fr. Agostinho da Cruz. E que dizer dos autos ou representações de Gil Vicente, quer fosse o "Auto da Fé", quer fosse a "Mofina Mendes", onde, para além do divertir, era permanente a preocupação da educação na fé e a crítica de costumes?

Na Idade Moderna, mais humanista, democrática e laica, abundam as poesias do engenhoso e gongórico Frei Jerónimo Baía, do boémio Bocage, do metafísico Antero de Quental, do pensador Herculano, do janota Almeida Garrett, todo o

livro da "História de Jesus" do saudosista Gomes Leal, do simples e enternecedor João de Deus, do dolente António Nobre, do franciscano Guerra Junqueiro, do termo António Feijó.

Na Idade Contemporânea, emparelham homens de grande fé e devoção, como António Sardinha, António Correia de Oliveira, Augusto Gil, Afonso Lopes Vieira, Frei Bernardo de Vasconcelos, Armando Cortes-Rodrigues, Américo Cortez Pinto, Américo Durão, Sebastião da Gama, Pe. Moreira das Neves, mas também uma longa série de escritores laicos e mesmo descrentes, a quem a fé dos antepassados e as tradições dos concidadãos fizeram despertar a nostalgia humanizante e contagiante da religião, sobretudo nesta quadra em que avultam os valores da família, da amizade e da sociabilidade: Fernando Pessoa, José Régio, David Mourão Ferreira, Miguel Torga e muitos outros, homens e mulheres tocados pelo carisma da poesia.

Como resumo e amostra desta produção religiosa, podem ler-se alguns trechos do livro de António de Azevedo Pires – Poesia e Teologia. Poetas de língua portuguesa, I, 1973. Embora de forma rápida, ficaremos a conhecer e apreciaremos trechos da nossa literatura relativos à Natividade de Jesus, ao amor e à família, que a todos dão o aconchego e o sentido duma vida humana assumida com dignidade.

"O Menino que nasceu
Da Virgem cheia de graça,
Entrou e saiu por ela,
Como sol pela vidraça!"

Por Geraldo J. A. Coelho Dias, OSB,
Prof. da Faculdade de Letras – Porto
Fonte: <https://agencia.ecclesia.pt/portal/o-natal-na-literatura/>
Dez 23, 2009



NATAL DE ESPERANÇA

*Natal é convite à paz
É inspiração de amizade
Que a todo o ser crente faz
Sentir mais fraternidade...*

*Neste sentido o Natal
Seria mais transparente
Com um gesto fraternal
Para quem está doente...*

*Dar nossa palavra amiga
Aos que enfermos estão
P'ra que motive e consiga
Breve recuperação...*

*Nesta fraterna atitude
Seus corações se enternecem
Com a esperança da saúde
De que eles tanto carecem...*

*A todos os doentinhos
Mostre Deus a piedade
Termine os seus espinhos
E pereça a enfermidade...*

*Eu rogo neste poema
A Deus, p'ra que os ajude
Ponha fim ao seu dilema
E dê a todos saúde!...*



* Euclides Cavaco

NATAL

*Natal do frio e da neve,
Das famílias à volta das lareiras;
Recordação dos ausentes,
Do cantar, à porta, das janeiras.*

*Natal, festa dos presentes,
Da ceia, da consoada,
Do bramir agreste do vento,
E da partida para a missa cantada.*

*Natal - o nascimento,
A redenção da humanidade.
Maria dá seu fruto,
Dá ao mundo a verdade.*

*Deus feio homem veio à terra,
Lançar a semente do amor...
Ninguém o crê!... Fazem-lhe guerra,
A morte lhe dão sem temor.*

*Oh! Injustiça, cegueira dos homens!
Uniu-se o trovão ao mar e o fogo à terra!
Fúria dos seres que se esfacelam,
E que tudo resolvem com a guerra.*



* António Fortes
Condensado do Livro:
Barco Vazio (Poemas),
2ª Edição de 1966, Pág. n.º 41

António Fortes (António José Fortes Marques Correia) nasceu em 1941, na aldeia de Fagilde, Concelho de Mangualde. Estudou no Porto, onde vive, no Liceu Nacional D. Manuel II, Colégio João de Deus e Faculdade de Economia da Universidade do Porto. Desde cedo publicou artigos e poemas no Jornal Renascimento de Mangualde. Foi Oficial Miliciano na Guiné, durante dois anos e colaborou com o Jornal de Bissau "O Arauto". Regressado à Metrópole, escreve para o Jornal Diário do Norte e publica, em 1966, o livro de Poemas "Barco Vazio" com prefácio do Poeta Pedro Homem de Mello. Em 1968 publica a Revista, bilingue em português e inglês, "The Portuguese Exporter". Dedicou-se à promoção internacional do Turismo Português organizando exposições: Estados Unidos da América do Norte, Alemanha, Holanda, Bélgica, França e Espanha, durante vários anos.

Foi proprietário e Director dos Jornais - Jornal Notícias do Eixo Atlântico (em Português e Espanhol), Andante News Porto (o primeiro jornal gratuito na cidade do Porto), Voz da Maia e Directo Express. Colaborou com os Jornais "O Primeiro de Janeiro", "Comércio do Porto" e "Diário de Viseu". Publica livros de poemas: Rio da Vida, Utopias e Realidades, Pérolas do Nada. De contos e histórias: Doze Contos Tristes, Uma História Real, A História do Lobo Lobão e outros. Em 2019 publica o livro "A Tia Izilda" e em 2020 é Editor e Coordenador do livro "Liquidação de uma Dinastia" de Maximiano de Aragão, seu parente directo. Mantém colaboração regular no jornal "Diário de Viseu" (semanal) e quinzenal no "Renascimento de Mangualde.



MENSAGEM DE NATAL E ANO NOVO

Caros dadores e familiares,
Direção e demais Corpos Sociais e a todos aqueles que colaboram com a nossa Associação:

Estamos a entrar na época mais festiva do ano, numa época em que todos desejamos estar junto da nossa família, daqueles que mais amamos, o NATAL.

Mas há sempre alguém que sofre e que necessita dum ombro amigo que lhe restitua a esperança e a vontade de viver.

Felizmente que existem, também, bons samaritanos que estão sempre dispostos a ajudar e, entre eles, aqueles que dão o próprio sangue para salvar a vida do próximo. São os doadores benévolos de sangue, pela sua ajuda desinteressada e anónima, verdadeiros heróis desconhecidos.

A seu lado a Associação ADASCA, com um passado de trabalho e entrega ao bem comum, durante os últimos 15 anos.

Infelizmente são passados quase dois anos de distanciamento, de convívio difícil, de perda de amigos, dois anos de uma Pandemia Covid-19 que a todos atingiu e tornou mais triste a vida, principalmente dos que sofrem, dos doentes.

Com a chegada do NATAL a esperança renasce e todos ansiamos que o novo ano de 2022 nos traga paz, saúde e a felicidade de podermos abraçar, sem constrangimentos, os amigos e aqueles que mais amamos. Que o próximo ano nos faça esquecer os problemas por que todos passámos, que afaste os obstáculos do nosso caminho.

Como Presidente da Assembleia-Geral a todos desejo um FELIZ NATAL e um ANO NOVO 2022, com saúde, felicidade e que permita a concretização dos nossos sonhos, que faça renascer, em todos, a esperança de tempos melhores.

Abraços fraternos.



* Dr. Humberto Rocha,
Presidente da Assembleia-
-Geral da ADASCA



ADASCA

Promove Sessões de Colheitas de Sangue

Rua de Ovar | Mercado Municipal de Santiago, Loja G - 1º. Piso

Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

Mapa das Brigadas com datas e horários 2022

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

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

- Dia 14 de Abril (5ª. Feira) | Altice Labs | 9h00 - 13h00
- Dia 27 de Outubro (5ª. Feira) | Altice Labs | 9h00 - 13h00
- Dia 27 de Fevereiro (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta | 9h00 - 13h00
- Dia 19 de Junho (Domingo) | 9h00 - 12h30 | Salão da Junta de Freguesia de Cacia | Comemoração do dia Mundial do Dador de Sangue.
- Dia 30 de Outubro (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta | 9h00 - 13h00
- Dia 7 de Abril (5ª. Feira) | ESSUA | 9h30 - 13h00 | na Escola Superior de Saúde de Aveiro Edf. essua, salas 30B.1.59 E 30B.1.57 do Edf. b-Campus Crasto
- Dia 24 | Novembro (5ª. Feira) | ESSUA | 9h30 - 13h00 | na Escola Superior de Saúde de Aveiro Edf. essua, salas 30B.1.59 E 30B.1.57 do Edf. b-Campus Crasto

JANEIRO

Dias 5, 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 7, 14 e 21 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

Dia 29 de Janeiro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

MARÇO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

MAIO

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

JULHO

Dias 6, 13, 20, 27 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

Dia 30 de Julho | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

SETEMBRO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

NOVEMBRO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

FEVEREIRO

Dias 2, 9, 16 e 23 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

ABRIL

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

Dia 30 de Abril | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

JUNHO

Dias 1 (Feriado), 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 3, 10 (Feriado), 17, 18, 24 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

AGOSTO

Dias 3, 10, 17 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 5, 12 e 19 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

OUTUBRO

Dias 5 (Feriado), 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

Dia 29 de Outubro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

DEZEMBRO

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

Elaborado pela Direção da ADASCA, Aveiro, 20 de Setembro de 2021. Aprovado pelo CST de Coimbra a 5/11/2021

Dúvidas? Os dadores podem endereçar as suas dúvidas pelo e-mail:

omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.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 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 este requisitos, sintase desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.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