

Jornal do



Dador

Nº21
Janeiro 2005
Edição Trimestral

ASSEMBLEIA GERAL

DAR SANGUE É SALVAR VIDAS

CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea a) do artigo 13º dos Estatutos desta Associação, convoco todos os associados, em pleno uso dos seus direitos estatutários a estarem presentes na Assembleia geral Ordinária a realizar no dia 22 de Janeiro de 2005 pelas 14.30 horas nas Instalações da Seccção Desportiva da Associação de Reformados "O NORTE", com a seguinte ordem de trabalhos:

1º Ponto. Apreciação e votação do Relatório de Contas do ano de 2004.

2º. Ponto. Eleição dos Corpos Gerentes para o biénio 2005/2007.

3º. Ponto. Apresentação, Discussão e Aprovação, do Plano de Actividades para o ano de 2005.

4º. Ponto. Pontos vários.

Se á hora marcada não estiverem a maioria dos sócios, a Assembleia reúne 30 minutos mais tarde com qualquer nº de associados.

Presidente da Mesa da Assembleia
Francisco da Silva

Doar sangue é um acto louvável ao alcance de todas as pessoas saudáveis e solidárias com doentes necessitados a precisarem de Sangue. Todos nós podemos ser candidatos a receber uma transfusão de sangue, sendo por isso necessário existir sangue suficiente nos hospitais para o tratamento dos doentes. Não deve ser o doente no hospital que deve esperar pelo sangue, mas sim o sangue esperar pelo doente. O sangue não se fabrica artificialmente, só o ser Humano o pode doar. Por esta razão, o sangue existente nos Serviços de Sangue depende inteiramente do gesto solidário de todos aqueles que de forma generosamente, benévola e regular, efectuam a sua



dádiva de sangue. O sangue é necessário todos os dias, todos os dias existem doentes com anemia, que vão ser submetidos a cirurgia, acidentados com hemorragias, oncológicos que fazem tratamento com quimioterapia, transplantados, etc. todas estas situações necessitam de fazer tratamento com componentes sanguíneos. Doentes de acordo com a (continua na pág 2)

DAR SANGUE É SALVAR VIDAS

FICHA TÉCNICA

Continuação da pág. 1

deficiência que apresentam. O sistema de sacos múltiplos para onde o sangue é colhido permite que todo o processo seja feito em circuito fechado e estéril. Após a dádiva de sangue, é efectuado um conjunto de estudos laboratoriais, que tecnicamente garantem a melhor qualidade do sangue a transfundir. O estudo analítico do sangue é sempre feito a todas as unidades de sangue colhidas. A preparação do sangue passa pela separação, através de centrifugação, dos seus componentes, com o objectivo de uma maior rentabilização e eficácia na terapêutica garantindo assim a segurança e qualidade máxima na obtenção dos componentes sanguíneos. A colheita de sangue é sempre feita de modo a garantir a segurança e protecção do dador. Todo o material de colheita está esterilizado e é utilizado somente uma vez, nomeadamente as agulhas com que se picam as veias e os sacos para onde o sangue é colhido. Nenhum material de colheita utilizado num dador, volta a ser utilizado em outro dador.



A segurança da transfusão de sangue começa em primeiro lugar pela dádiva benévola, anónima e não renumerada. Em seguida, na selecção criteriosa do candidato a dador, mediante entrevista médica. A honestidade e responsabilidade do dador é fundamental, não devendo este, omitir os seus hábitos e comportamentos, que podem conduzir a uma maior exposição a agentes infecciosos. O sangue

doado é analisado de acordo com a legislação em vigor e o sangue só poderá ser utilizado se todas as análises forem negativas. O candidato a dador não deve esquecer nunca que ele próprio ou uma pessoa muito querida pode necessitar de receber sangue, sendo o seu contributo, enquanto saudável, de inestimável valor para todos os doentes. O sangue é constituído por glóbulos vermelhos, brancos, plasma e plaquetas. Os glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas cada um tem uma função definida. Os **glóbulos vermelhos** levam o oxigénio a todas as partes do corpo. Os **brancos** combatem infecções, ou seja, **vírus e bactérias** que atacam o corpo e nos deixam doentes.

Propriedade Associação dos Dadores de Sangue da Baixa da Banheira.

Av. Capitães de Abril nº 23,
2835-022 Baixa da Banheira.

Telf.: 212020139

Fax: 212025440

E-mail: adsbb@clix.pt

Impressão:

Câmara Municipal da Moita.

INDICE

Convocatória	1
Dar sangue é S. Vidas	2
Depressão	3
Curiosidades	4
Colestrol	5
Aniversários	6
Fim de mandato	7
Urologia	8
Insulina	9
Passatempo	10
Ginástica	11
Culinária	12

**SINTA-SE MELHOR
CONSIGO MESMO
DÊ SANGUE**

DEPRESSÃO

Um túnel do qual parece impossível sair; um abismo cinzento que engole a vontade de viver; o vazio, a angústia que aperta a garganta; uma solidão sem fim. A depressão tem muitos nomes, todos terríveis.

E não poupa ninguém: homens, mulheres, até crianças. Também não faz distinção de culturas nem classes sociais. Atinge tanto ricos como os pobres.

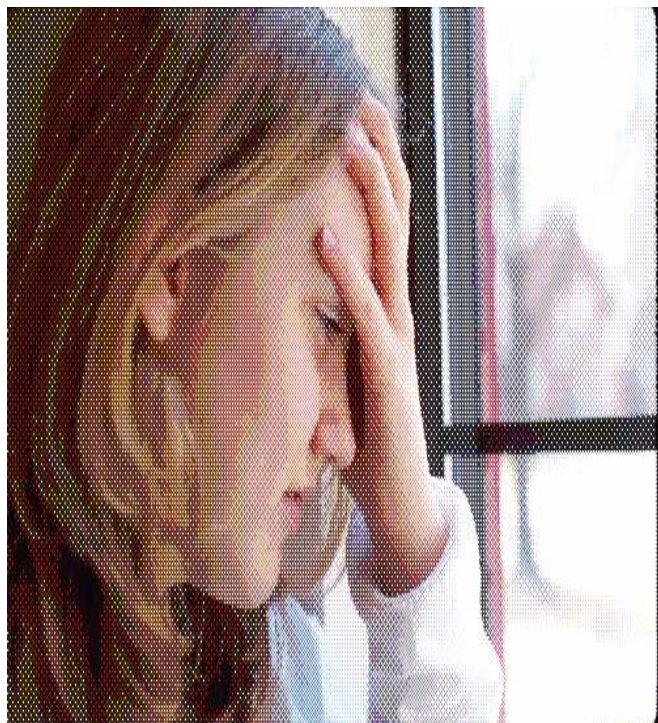


A depressão é uma doença antiga: sabemos bem o que significa sofrer do "mal obscuro". Muitas personagens famosas do passado, viveram este momento terrível. E, para todos eles, descrever a sensação de inutilidade, tristeza, angústia, foi quase impossível, porque é como se, no interior da alma do deprimido, qualquer coisa se rompesse súbitamente e fizesse cair a vida em pedaços, sem deixar qualquer saída. E, ao mesmo tempo, o sofrimento é tão grande que isola completamente do mundo exterior, ao ponto de parecer que os outros não conseguem compreender o tormento interior que dilacera a existência. Mas vencer a depressão é possível. Basta reconhecê-la a tempo, compreendê-la e curá-la como qualquer outra doença, sem sentimentos de vergonha, medo ou preconceito.

Em todo o mundo, os deprimidos são milhões. As estatísticas mais recentes indicam que 5% da população sofre de depressão, com mais prevalência nas mulheres (4,5 a 9,3%) comparativamente aos homens (2,3 a 3,2%). De qualquer modo, prevê-se que 10% das pessoas pode sofrer pelo menos um episódio depressivo ao longo da vida.

O início da doença pode ocorrer em todas as idades, mas a adolescência e os primeiros anos da juventude são os períodos de maior risco, sobretudo para as mulheres.

Os homens, pelo contrário, estão em risco de sofrer de depressão principalmente entre os 35 e os 44 anos de idade. Aproximadamente dois em cada dez casos de depressão prolongam-se no tempo, tornando-se crônicos. Nas mulheres, a frequência da cronicidade é quatro vezes maior do que nos homens.



A doença é duas vezes mais comum em mulheres do que em homens

A idade média da 1ª depressão caiu de 40 para 26 anos

Em 2002 foram vendidos 16 milhões de antidepressivos para cerca de 70 mil pacientes no País

CURIOSIDADES

As impressões digitais formam-se de 6 a 8 semanas antes de o bebé nascer e nunca são iguais.

A temperatura do corpo não fica estabilizada em 37 graus o dia inteiro. Ela sobe para 37,2 às 5 ou 6 da tarde e vai caindo para 36 graus durante a madrugada.

O homem tem 46 cromossomas, que contém os genes que determinam as características de cada pessoa, como cor dos olhos e formato do rosto.

O ataque cardíaco acontece quando uma pequena quantidade de sangue coagula num vaso coronário que fornece sangue aos músculos do coração. As plaquetas de sangue são muito mais actuantes de manhã e por isso estão mais propensas a produzir os coágulos nesse período.

Há doenças, no entanto, cuja origem está no mau funcionamento de certos órgãos ou na falta de vitaminas. A diabete é uma moléstia provocada pela insuficiência de insulina, uma substância produzido pelo pâncreas, indispensável para a correcta utilização do açúcar no organismo.



Algumas pessoas vivem correndo atrás do tempo, mas parece que só o alcançam quando morrem enfartados, ou algo assim. Para outros, o tempo demora a passar, ficam ansiosos com o futuro e se esquecem de viver. O presente é o único tempo que existe.

O Crocodilo

Nos seres humanos o alimento ingerido em excesso é armazenado em forma de gordura para ser absorvido caso a pessoa deixe de comer por um longo período de tempo. No restante da natureza ocorre processo semelhante. O curioso no caso do crocodilo é que o alimento a mais, vai direto para sua cauda. Ali ele guarda comida o suficiente para que fique sem refeição por até dois anos.

Uma pessoa adulta tem em média 5 milhões de glóbulos vermelhos por milímetro cúbico de sangue. O sangue não anda só por avenidas. Existem também, as veias e artérias menores. E ainda há ruazinhas chamadas de **vasos capilares**. Tudo isso porque o sangue tem que chegar em cada pequeno quarteirão do nosso corpo, na mais remota periferia. Olhe para sua mão: tem um monte de veias e artérias debaixo da pele. É assim no seu corpo inteiro. Por isso, quando você leva um corte não importa onde seja sempre sai sangue .

A Placenta

Ela é um dos personagens principais no processo de desenvolvimento do bebé no útero materno. Protege, alimenta e produz hormonas vitais para a gravidez. Mas a placenta é também responsável por alguns riscos que o bebé corre antes de nascer: certos vírus e bactérias conseguem atravessá-la, ameaçando o desenvolvimento saudável do feto. Além disso, pode estar mal localizada ou soltar-se antes do tempo. Esses riscos, podem diminuir bastante se a gravidez for acompanhada pelo médico, através de consultas periódicas e exames específicos, é preciso muito cuidado e carinho para com o desenvolvimento do feto.

SINTA-SE MELHOR CONSIGO MESMO DÊ SANGUE



COLESTEROL

As gorduras do sangue - os lipídios - são compostos principalmente pelo Colesterol, o HDL Colesterol (chamado de o bom colesterol), o LDL Colesterol (chamado de o mau colesterol) e os Triglicéridos.

A Associação Médica Americana insiste em que os níveis de colesterol normais se situem abaixo de 200 mg % e que o HDL Colesterol esteja acima de 35 mg %.

A tabela do Massachusetts General Hospital de Boston adota como níveis normais, para as diferentes idades, tabela abaixo:

Colestrol Total

Menos de 29 anos	abaixo de 200 mg %
de 30 até 39 anos	abaixo de 215 mg %
de 40 até 49 anos	abaixo de 225 mg %
acima de 50 anos	abaixo de 235 mg %

Colestrol H.D.L

Homens	de 30 a 70 mg %
Mulheres	de 30 a 90 mg %

Colestrol LDL

homens e mulheres	50 a 190 mg %
-------------------	---------------



RECEBER SANGUE

Todos nós podemos ser candidatos a receber uma transfusão de sangue, sendo por isso necessário existir sangue suficiente nos hospitais para o tratamento dos doentes. Não deve ser o doente a esperar pelo sangue quando entra num hospital, mas sim o contrário: o sangue é que deve esperar pelo doente.

A segurança da transfusão de sangue começa em primeiro lugar pela dádiva benévola, anónima e não remunerada. Em seguida, na selecção criteriosa do candidato a dador, mediante entrevista médica. A honestidade e responsabilidade do dador é fundamental, não devendo este omitir os seus hábitos e comportamentos, que podem conduzir a uma maior exposição a agentes infecciosos.

O sangue doado é analisado de acordo com a I

Grupo A + (46,5%)
Grupo O + (42,1%)
Grupo B + (8,1%)
Grupo AB + (3,3%)
Em relação ao Rh: 85,5% são Rh positivo
4,2% são Rh negativo (Rh -)

legislação em vigor e o sangue só poderá ser utilizado se todas as análises forem negativas.

O candidato a dador não deve esquecer nunca que ele próprio ou uma pessoa muito querida pode necessitar de receber sangue, sendo o seu contributo, enquanto saudável, de inestimável valor para todos os doentes.

Há situações em que, pela urgência da situação clínica, há necessidade de receber sangue de imediato. São situações urgentes. Mas há outras situações, em que existe uma grande probabilidade de fazer autotransfusões de sangue. É o caso por exemplo de cirurgias programadas (ortopédicas, ginecológicas, urológicas, etc.), em que o doente pode integrar um programa de Transfusão Autóloga, Autotransfusão:

Os Aniversariantes de JANEIRO/FEVEREIRO

A nossa Associação deseja a todos os Associados aniversariantes as maiores Felicidades e que a vida vos sorria sempre. Muitos Parabéns

JANEIRO / 2005

Dia 1 → M^a.Emília A. Martins, Joaquim M. C. Marçalo, Sofia A. Ramos C. Cruz, Nuno A. M. Soares, Dia 2 → Luís Miguel da Silva, Diamantino Escada. Dia 3 → Manuel F.M. Colaço, M^a. Gracinda Fernandes. Dia 4 → Albino Neves F. Canela, Fernando M.J. Casinhas, Alexandra I.F. Antunes, M^a. Fátima S. Martins, Tiago Daniel D Candeias, João Paulo F. de Sousa, João Gregório S. Horta Dia 5 → António M. de Oliveira, António F. da Costa, António J. S. Afonso. Dia 6 → Fernando João P. Alves. Dia 7 → Ana Cris-



tina M. Rosado, Marcelo A.V. da Mata, José Maria Baião. Dia 8 → Almerinda P.P.Paiva, Dia 9 → Lígia M^a. Oliveira Neves, Dia 10 → M^a.Castelo M. S.Correia, Sofia Silva Rodrigues, Carlos Manuel R. Rala. Dia 11 → Alzira Gomes Pinto. Dia 12 → Manuel Dias S.Martins. Dia 13 → M^a. Inácia O.M.Cardoso. Dia 14 → M^a.Conceição F.Reis. Dia 15 → Francisco José O.Godinho, Isabel M^a. L.Andrade, Luís Manuel C.D.P.Serra, Jorge Manuel G. Pena. Dia 16 → António José Nazaré, Adalberto E. Luís, Célia M^a. M. N. Berenguer. Dia 17 → Hugo M. F. Nogueira, Artur M. Paisana. Dia 18 → M^a. Eugénia Estanislau, M^a. Conceição G. Vaz. Dia 19 → Luís Manuel A. Carvalho, Rosa Maria S. Magro, M^a.Emília Jorge Rosa, M^a. Gertrudes C. Cruz. Dia 20 → Otilia M^a: P. M. Martins, João Carlos C.Ángelo. Dia 21 → Joaquim Filipe.P.Seabra, Ramiro José E.Correia. Dia 22 → Luís Filipe G. M. Alves. Dia 23 → Lucinda S. E. Catarino, Ana Catarina S. . Dia 24 → José E.Santo Costa. Dia 25 → Joaquim Duarte Costa, Ana M^a. C. da Silva. Dia 27 → M^a. Eulália P. R. Pinto, António Manuel E.Santos. Dia 28 → Carlos Manuel M. Lopes, Alberto José A. Marcial. Dia 29 → M^a. Luísa A. R. Antunes, Joaquim Nunes Campos, M^a.Manuela S.B.Pedro. Dia 30 → Jorge Manuel C.Policarpo, Gilberto Pinto Silva, Ana M^a. G.C.Coelho. Dia 31 → Umbelina Jesus Mendes, M^a.Alice C. F. Sousa, Luís Manuel G.Rolo.

FEVEREIRO / 2005

Dia 1 → Conceição M^a. L. Ferreira ,Armando L. Santos Coelho ,M^a. de Lurdes R.Santana. Dia 2 → António A. Gatinho Gurreiro,Sérgio Manuel V. Almeida, Manuel Jose S. Monteiro.Dia 3 → José Francisco Nicolau,José António P. Bravo, João Lucas Nunes, Elsa Cristina N. Fernandes, Cláudio José G. Silva, Dia 4 → José Manuel F. Borracho, Paulo Jorge C. Castro, Dia 6 → João Manuel L. Vieira, Dia 7 → Ilidio F. Matos Chio, Dia 8 → M^a. Eduarda Z.M. Carmona,M^a de Fátima M. Estrela,M^a. Delfina C. M. Bolinhas. Dia 9 → João Miguel D. Pereira. Dia 10 → Apólino Pereira S. Verdial Carlos Fernando Dias, Armando J.S. Pinheirinho. Dia 10 → Silvino Manuel Lopes. Dia 11 → Frederico José Gomes. Dia 12 → Francisca Cecília P. Le Danta,Carla Sofia C. Santos, Ana Maria F. D. Cardoso . . Dia 13 → Dolores Felício Pereira, Dia 14 → Antónia C. Palmira C. Silva, Ricardo Manuel M. Rodrigues, José Manuel Miranda.Dia 15 → Vitor Manuel R. Costa.Dia 16 → Ana Maria L. Martins,Rogério José G. Barbeiro, Alberto Jorge C. Faria,



Carlos Humberto A. Vitém, Simão Silva Bernardino. Dia 17 → Francisco Agostinho Benedito, Helena Goreth M. Ferreira. Dia 18 → Natalina Lopes M. M. Pereira, António Manuel P. Malacuto, Antónia Maria B. Lopes, Carla Cristina S. Lima, Manuel José P. Fonseca, M^a: Dulce Sobral B. Matos. Dia 19 → Luís Fernando N.Fernandes, Otilio Marques Pereira,Maria Augusta P. Figueiras, Tomás Maximino O. Franco. Dia 20 → Ilidio Oliveira Caetano,Maria Paiva Perdigão, João Carlos M. Bentes, João Pedro G. Soares, Filipa Marlene J. Santos, Leontina S.Gonçalves. Dia 21 → Maria da Graça T. C. S. Pais. Dia 22 → Silvestre Manuel O. Matos, Lúcia Maria G. Barroso, José Manuel C.D.Rodrigues, António Miguel R.Moreira, Rute Isabel F. Nogueira, Sónia A. Vinagre. Dia 23 → Anónio Santos Gouveia, Anónio Santos Gouveia. Dia 24 → Henrique Manuel B.Rodrigues. Dia 27 → M^a. Conceição C. Martins, José Fernando R. R. Tavares, M^a. Conceição B. L. Mendes. Dia 28 → António P. Conceição, Manuel S.Almeida, Arlinda Guadalupe L.. L. Picá, Paulo Alexandre B.Gonçalves. Dia 29 → António Miguel R.Moreira.



O Fim de mais um Mandato

E assim se passou mais um ano, trezentos e sessenta e cinco dias de trabalho, desapego do interesse próprio, de coragem, e porque não, orgulhosos por termos superado substancialmente o número total de Dádivas de Sangue, desanimados sim, pelo emperramento na construção da Sede para servir os nossos Dadores e demais Associados. Mandato de dois anos que terminou!... Muitos problemas resolvidos, outros por resolver, fizémos tudo o que humanamente pode ser feito.

Esta Associação realizou 18 colheitas de sangue em todo o Concelho da Moita, recolhendo um total de **1.278 Dádivas de Sangue**. Mais de 575 litros de sangue benévolamente doados pelos nossos associados dadores, durante o ano de 2004. Muitas vidas salvas com este precioso líquido, graças á resposta pronta num gesto de solidariedade e humanismo aos nossos apelos feitos quer por escrito, como por divulgação sonora, incentivando á **Promoção da Dádiva de Sangue**.

Sáímos, por um lado orgulhosos porque o nosso empenho tem sido ano após ano recompensado com o aumento das Dádivas de Sangue no nosso concelho. Mas apreensivos por sabermos que continua a haver um défice de sangue em todos os Hospitais do País, principalmente, nos periodos do Verão e, na quadra Natalícia.

No dia **22 de Janeiro de 2005**, vamos fazer a nossa Assembleia Geral, solicitamos a participação maciça dos nossos associados afim de conhecerem melhor as nossas dificuldades, e de tudo o que se passa na nossa Associação, inclusivamente as dificuldades cada vez maiores em substituir membros de Direcção agora cessante.



Colheitas de sangue a realizar no ano de - 2005

Baixa da Banheira

6 de Março, 8 de Maio, 19 de Junho, 11 de Setembro, 16 de Outubro, 11 de Dezembro

Alhos Vedros

27 de Fevereiro, 3 de Julho, 6 de Novembro

Vale da Amoreira

19 de Março, 10 de Julho, 13 de Novembro

Moita

10 de Abril, 4 de Setembro, 18 de Dezembro

Gaio Rosário

17 de Abril, 9 de Outubro

COMPATIBILIDADE DOS GRUPOS SANGUÍNEOS

Se é	Pode receber de	Pode dar a
A RH +	A + A - O + O -	A + AB +
B RH +	B + B - O + O -	AB + B +
O RH +	O + O -	O + A + B + AB +
AB RH +	Todos + e -	AB +
A RH -	A - O -	A - A + AB AB +
B RH -	B - O -	B - B + AB - AB +
O RH -	O -	Todos + e -
AB RH -	Todos RH -	AB - AB +

Os Aniversariantes de MARÇO

MARÇO / 2005

Dia 1 → César C. Varella, Armando Pereira R. Pólvora, M^a. Conceição Santos. **Dia 2** → José Manuel S. Neves, Joaquim José S. Pereira. **Dia 3** → António Oliveira C. Pinheiro. **Dia 4** → Francisco G. Gamito. **Dia 5** → Fernando Manuel F. Serra, Albina Leitão S. Gouveia. **Dia 6** → Néelson António J. Vieira. **Dia 7** → António José C. Quintano, Isaura Basílio M. Sousa, José Carlos L. Sebastião, **Dia 8** → Isabel R. B. Garrido, Manuel Maria Inácio, João Manuel C. N. Corujo, Francisco S. Gato. **Dia 9** → José Amaro V. Galó, António Manuel J. Pires, Georgina M^a. B. C. Carmo. **Dia 10** → Jorge Humberto G. Baganha. **Dia 11** → Joaquim G. Mendeiros, M^a. Luísa F. A. Marques, Norberto Augusto P. Alves, Vitória M^a. Reis Silva, Fernando Alfredo C. Oliveira, Pedro Alexandre A. Rodrigues. **Dia 12** → José Inácio M. Romão, José Luís P. Soares, João Carlos T. Cardoso, Paulo Alexandre C. Pintado, Jorge Humberto C. Carreira. **Dia 13** → Acindina Al. J. Gomes Silva, António Pedro S. Patrício, Iolanda Marta S. Gonçalves. **Dia 14** → Reis Correia, António Manuel M. Fialho, Manuel Adrião Perreira. **Dia 15** → Natália M^a. C. R. Saturino, Imzaltina Santos C. Nogueira. **Dia 16** → Francisco S a n -



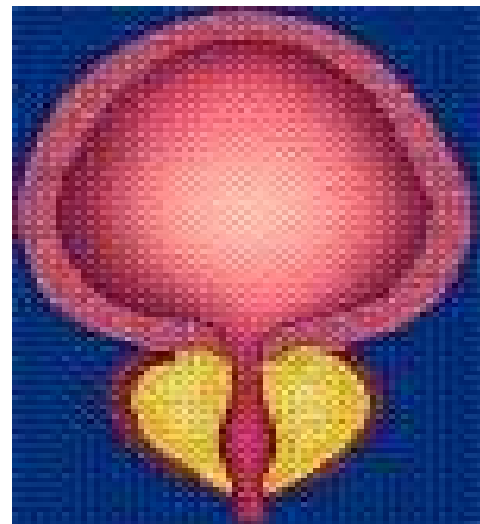
t o s
Encar-

nação, Célia M^a. M. Joaquim. **Dia 17** → Ilda Margarida S. P. Trindade, Bruno Reinaldo D. P. Figueredo, Ricardo Manuel F. Lino, Patrícia Isabel C. Costa Rua, José Manuel F. Poupinha, Nuno Miguel V. Tomaz. **Dia 18** → José Inácio P. Praça, Carlos António Moreira. **Dia 19** → M^a. Odete Madeira Pires, M^a. Odete S. S. Pinheiro, Diamantino Santos Escada, M^a. José Mota Rosa Pedro, M^a. Helena Sá Varella Alves, M^a. Eugénia Ró Ró L. Afonso. **Dia 20** → José Fernando S. Martins, Sílvia Clementina R. M. Baião, M^a. Antónia R. B. Carvalho, Martinho Eduardo S. Fortio, Domingos António P. Cunha, Alberto Domiense F. Lucas, M^a. Teresa Tavares A. Santos. **Dia 21** → Valter Carlos O. Antunes, Rute Nasc. P. Carvalho, Fernando R. Gonçalves. **Dia 22** → Manuel Batista Bernardino. **Dia 23** → Diamantino Lopes Silva, Telma Luísa Vila Alves, Rosália M^a. Costa Jorge, M^a. Bárbara H. A. Gonçalves, M^a. Amélia V. F. F. Pinto, Guilhermina Dorez S. Rosado. **Dia 24** → José Silva Santos, Regina Ana S. S. C. Oliveira. **Dia 25** → António Nunes Ramalho, Susana M^a. C. Careta, Augusto Manuel Silvestre, Georgina C. Moreira, Francisco Xavier A. J. Rebelo, Armando Garcia Soeiro, Carla Sofia A. Coelho. **Dia 26** → Adelino Augusto R. Chula, Irina Alexandra F. Veríssimo. **Dia 27** → José da Silva, Cristina Paula G. P. O. Mata. **Dia 28** → Ana Margarida T. Nazaré, Isabel M^a. F. S. B. Gomes. **Dia 29** → I. Lídio Maria Jorge, Sílvia M^a. Silva Pereira. **Dia 31** → Manuel Dinis L. Raposo.

Urologia

O QUE É A PRÓSTATA?

A próstata é uma glândula do aparelho genital masculino, localizada à frente do recto e imediatamente abaixo da bexiga. É um órgão bastante pequeno, com cerca de 15-30 gramas, com o tamanho e o aspecto de uma noz. A próstata é feita principalmente por tecido muscular e glandular. A sua principal função é produzir uma secreção que durante o orgasmo masculino (clímax sexual) é lançada na uretra através dos chamados actos prostáticos, pela contracção do, para a uretra durante o orgasmo, misturando-se com a secreção prostática no seu trajecto para o exterior. Depois de ultrapassarem a barreira dos 50 anos, muitos são os homens que vivem com uma preocupação, o cancro da próstata. E há razões no tecido muscular prostático. O esperma, que é produzido pelos testículos, é igualmente propulsionado este receio, pois, quando surgem os primeiros sintomas já não há tratamento curativo. Será importante fazer o rastreio? Os médicos ainda não chegaram a um consenso. Até completarem meio século de vida, raros são os homens que se preocupam com a saúde da sua próstata, desde que este órgão desempenhe uma das suas funções essenciais, produzir o líquido que dá mobilidade aos espermatozóides. A necessidade de urinar mais vezes e com menos força, e a sensação de que não se consegue esvaziar completamente a bexiga são alguns dos sinais que podem indicar que algo está a afectar a próstata.



O Papel da Insulina no organismo

A insulina é uma substância, ou melhor, uma hormona, produzida no nosso corpo por um órgão chamado pâncreas. Esta tem uma acção de extrema importância, pois ao controlar a entrada de glicose nas células, regula os seus níveis no sangue.

A glicose, um tipo de açúcar que nos é fornecido através da transformação dos alimentos, é o “combustível” que utilizamos sem o qual não podemos viver: ela é “queimada” nas células, permitindo que se produza energia para que os nossos órgãos funcionem. Também pode ser armazenada, formando uma reserva para situações de carência. Apesar de nos ser absolutamente essencial, quando a glicose ultrapassa determinados níveis no sangue, ela pode ser também prejudicial. Quando os níveis descem, entram em acção algumas hormonas que procuram normalizá-los. Quando o açúcar aumenta no sangue - por exemplo, a seguir a uma refeição - o pâncreas produz a insulina. Esta vai, então, retirar a glicose da corrente sanguínea e levá-la para dentro dos órgãos.



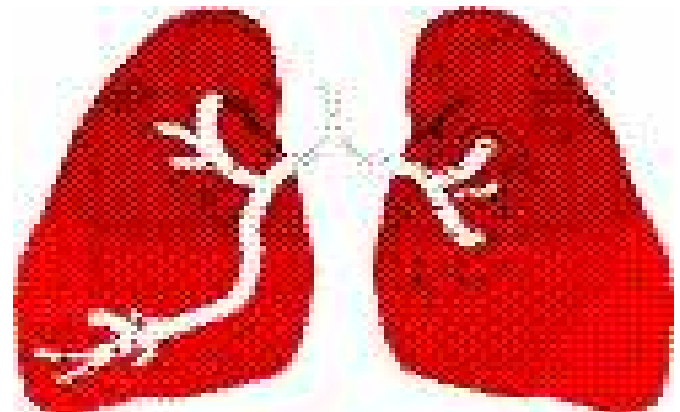
Na diabetes, a glicose no sangue atinge níveis acima do normal. Isto pode acontecer porque o pâncreas não tem capacidade para produzir insulina, ou porque a insulina é produzida, mas não consegue retirar, eficazmente, a glicose do sangue e intriduzi-la nas células.

O que é a Bronquite?

A bronquite é uma doença da população adulta, cujo principal factor de risco é o tabagismo. Outros factores são a poluição ambiental e profissional, infecções respiratórias na infância e aspectos genéticos.

A doença manifesta-se na quarta e quinta décadas da vida, em pessoas com hábitos tabágicos desde a juventude. Começa por queixas de tosse e expectoração, que não são desde logo valorizadas - acham normal o fumador tossir e ter expectoração - pelo que a pessoa não vai ao médico.

No início os sintomas são subvalorizados. Só começa a surgir a dispneia - falta de ar -, com



dificuldade em andar, na vida diária, é que o doente vai ao médico - geralmente no decurso de uma infecção respiratória. A pessoa pode ter queixas de bronquite durante 5 a 10 anos e só ao fim desse tempo, quando a doença já está instalada, com obstrução crónica e permanente das vias aéreas, é que vai ao médico. Isso tem consequências, já que a doença é progressiva e irreversível. Caminha no sentido do agravamento desde o seu surgimento.

O agravamento da doença ocorre a partir dos 50 anos. As actividades diárias ficam debilitadas, as pessoas deixam de andar a pé. Casos gravíssimos surge a insuficiência respiratória, que é a fase final da doença. O doente vai precisar de oxigénio mais de 15 horas por dia.

PASSATEMPOS

A	O	S	S	O	X	A	T	R	A	C	G
Ç	R	R	Ã	O	U	P	G	N	A	A	A
N	O	M	D	F	R	I	Z	A	M	E	D
O	O	H	A	E	H	N	V	I	A	L	I
D	N	Ã	Õ	N	P	T	T	S	B	E	E
N	A	N	Ç	I	D	O	D	E	T	E	M
E	I	T	O	I	C	O	S	T	A	M	L
M	S	O	G	N	E	U	G	E	R	F	A
S	S	É	S	O	J	C	E	U	N	A	M
S	U	I	A	P	O	I	N	Ó	T	N	A
A	R	T	E	S	A	L	R	O	B	I	N
S	A	L	A	G	I	D	I	V	C	S	O

Anedotas

Sabem daquele alentejano que morreu enquanto bebia leite?

O homem estava descansando, a beber leite e a vaca sentou-se.

Qual é a peça da mota que os alentejanos mais gostam?

O descanso.

Sabem porque é que os alentejanos não comem iogurtes? Porque quando chega ao estômago, já tem passado o prazo de validade...

Um velhinho de 70 anos, foi fazer um exame ao seu médico e durante as observações disse ao médico que estava com um problema sério: - Senhor Doutor, estou com um problema grave ! Quando faço amor com a minha esposa, nem sempre consigo ir para a segunda. O médico riu e disse: - Ora, meu senhor, na sua idade a primeira já merece aplausos. O velho insistiu: - O pior doutor é que na primeira eu sinto frio e na segunda eu sinto calor. O médico ficou curioso e resolveu dar atenção ao velhote. - Então vejamos, qual o intervalo médio entre a primeira e a segunda ? O velhinho respondeu: - Bom, a primeira eu dou em Janeiro e a segunda em Julho.

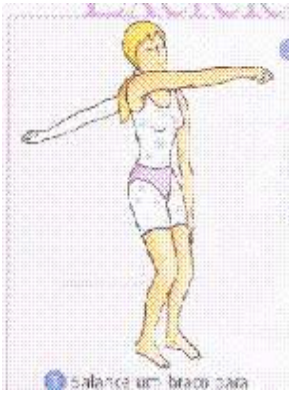
Descubra na posição vertical, horizontal e diagonal, os nomes dos Directores desta Associação.

Gamito, Armando, Pinto, Conceição, Friza, Mendonça, Cartaxo, Costa, Vidigal, Pedro, Russiano, Odete, Borla, Almeida, Reguengos



Esta é a equipa que durante dois anos, 2003 / 2004, dirigiram os destinos desta Associação. Os responsáveis por duas mil seiscentas e oito (2608) **Dádivas de Sangue**, doadas pelos nossos associados, para o Hospital do Barreiro, Centro Regional de Sangue de Lisboa (Instituto Português de Sangue) para todos eles - os que dirigiram, os que doaram, aos doentes beneficiados - Aqui fica orgulhosamente o nosso sentimento pelo dever cumprido, e o nosso **Muito Obrigado.**

Proteja a saúde, faça Ginástica pela Manhã - (Exercícios para fazer de pé)



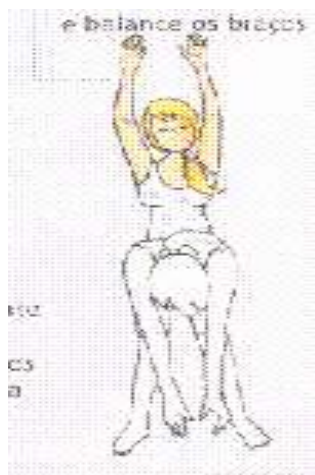
1 Com um braço levantado e, outro na cintura, flicta o corpo para a direita e pata a esquerda



2 Com um braço levantado e outro na cintura, flicta o corpo para a direita e pata a esquerda



3 Levante uma perna esticada, e tente bater palmas debaixo da mesma. Repita o mesmo exercício com a outra perna. Para relaxar, termine sacudindo aspernas



4 Com as pernas separadas, estique os braços acima da cabeça, deixe cair o corpo para a frente e balance os braços



5 Bata com o calcanhar direito e esquerdo no chão, alternadamente. Faça o mesmo exercício, agora com a ponta dos



6 Com as pernas separadas, dobre o corpo sobre a perna direita e esquerda, flectindo ligeiramente os joelhos



7 Junte as pernas e estique uma de cada vez para o lado. Marche no mesmo lugar e, de seguida, levante uma perna, tentando tocar com o joelho no peito faça o mesmo exercí-



8 Com os pés juntos levante os calcanhares e volte á posição inicial

Bolo rápido de chocolate

Ingredientes

3 ovos

- 1 xícara de(chá)de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 colheres de (sopa) de margarina
- 1/2 xícara de (chá) de chocolate em pó
- 1 colher de(sopa)de fermento em pó
- 3 xícaras de (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras de (chá) de açúcar refinado.



Cobertura:

- meia xícara de(chá) de leite
- 1 xícara de (chá) de açúcar
- 1 colher de (sopa) de margarina
- 4 colher de (sopa) de chocolate em pó.

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo e o fermento em pó. Depois untar e polvilhar a assadeira e por para assar no forno pré aquecido por 40 minutos. Para a cobertura, colocar tudo na panela e levar ao fogo mexendo até formar uma calda. Depois do bolo assado furar todo o bolo e jogar a calda por cima e pronto..

Sopa de pedra

Ingredientes:

- 1 litro de feijão encarnado de descascar
- 1 orelha de porco
- 1 chouriça preta
- 1 chouriço de carne
- 750 gr de batatas
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 molho de coentros
- Sal e pimenta

Modo de Preparação:

Se o feijão for novo necessita ser demolhado. Se for duro põem-se de molho durante algumas horas. Escalde e raspe a orelha de porco. Leva-se o feijão a cozer em bastante água, juntamente com orelha, os chouriços, o toucinho, as cebolas, os alhos e o louro. Tempere com sal e pimenta. Se for necessário junte mais água. Quando as carnes estiverem cozidas, retire-as e introduza na panela as batatas peladas e cortadas aos quadrados e os coentros picados, deixando cozer tudo. Retire as batatas e reduza-as a puré (podendo ser esmigalhadas com o garfo apenas) e volte a introduzir na panela. Mexa bem para que o puré se envolva no caldo e se forme um creme. Deixe apurar um pouco e rectifique os temperos. Retire a panela do lume e introduza as carnes previamente cortadas aos bocadinhos e uma pedra bem lavada, que deve ir na terrina. Sirva bem quente.