

Jornal do



Dador

Nº23
Julho 2005
Edição Trimestral

Plaquetaférese



DÁDIVA POR AFERESE – É uma forma especial da dádiva de sangue. Permite ao dador doar componentes sanguíneos específicos (glóbulos vermelhos, plaquetas e plasma) através da utilização de aparelhos automáticos, **que separam o sangue nos seus componentes durante a colheita.**

Obesidade



Os indivíduos com excesso de peso nem sempre comem mais do que os magros.

O Aniversário

Esta Associação comemorou no passado dia 19 de Junho o seu do 13º Aniversário na Escola D. João I na Baixa da Banheira. Estamos felizes com a presença das Entidades Oficiais, Associações Congéneres, e muito particularmente com os nossos associados Dadores de Sangue, a quem a festa foi inteiramente dirigida. Para que fique na história, apresentamos uma reportagem fotográfica nas páginas 9, 10 e 11 deste nosso Jornal.



O nosso bolo de aniversário.



A nossa vida é curta, porém se soubermos vivê-la, será sempre maravilhosa.

Piadas Humorísticas

Em dia de tempestades e trovoadas, o local mais seguro é perto do chefe:

Não há raio que o parta!"

O Pénis é como a batata:

só dá fruto quando enterrado

Estatística é igual a biquini: mostra tudo, mas esconde o essencial !

Seja bonzinho com os seus filhos. São eles que vão escolher o seu asilo."

"Nasci careca, nu e sem dentes. O que vier é lucro!"

"Para evitar filhos, faça sexo com a sua cunhada - só nascem sobrinhos

Todos os cogumelos são comestíveis. Alguns só uma vez."

Cúmulo da Inteligência:

Comer sopa de letras e cagá-las por ordem alfabética

O que é que os Alentejanos esperam depois da seca?

Que as vacas dêem leite em pó.

FICHA TÉCNICA

Propriedade Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira.

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

Telf.: 212020139

Fax: 212025440

E-mail: dadores-sangue@sapo.pt

Impressão:

Câmara Municipal da Moita.

INDICE

<i>Ficha Técnica</i>	2
<i>Plaquetaférese</i>	3
<i>Obesidade</i>	6
<i>Poema</i>	8
<i>Aniversário</i>	9
<i>Passatempos</i>	12

Colheitas de sangue a realizar até ao fim do ano de 2005

Baixa da Banheira

11 Setembro, 16 Outubro, 11 Dezembro

Alhos Vedros

3 de Julho, 6 de Novembro

Vale da Amoreira

10 de Julho, 13 de Novembro

Moita

4 de Setembro, 18 de Dezembro

Gaio Rosário

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 AB +
O RH -	O -	Todos + e -
AB RH -	Todos RH -	AB - AB +

Da Minha Janela Plaquetaférese

Acordou cedo como era habitual. Não que o trabalho o exigisse pois era domingo, e por tal podia ficar afundado na brancura quente do leito. Mas a urgência do despertar devia-se ao facto de ter destinado a manhã para a dádiva de sangue.

Sabia que estava na hora de ajudar alguém a agarrar a vida que lhe era “ceifada” por diagnósticos terríveis, sessões de quimioterapia e internamentos.

Por felicidade do destino nunca nada de grave se esboçara na teia familiar, mas, sabia bem, por amigos e conhecidos, do sentimento de impotência e de infelicidade que alastrava na aldeia quando o futuro se escrevia através de uma palavra – doença grave: cancro.

Vencido por estes pensamentos que lhe cogitavam a alma, referiu à mulher que era o dia do “Ponto de Encontro”. Rotação cíclica do espírito de solidariedade.

Encontrava amigos, vizinhos, parentes, novos e outros, tal como ele, na meia idade da vida. Gostava da cavaqueira sobre tempos idos e outras bem aventuras.

Nesse dia, no “Ponto de Encontro” estava muita Gente .

Reviu quem a memória já não lembrava, e outros vizinhos, “sempre na mesma, cheios de saúde”, com quem tinha deixado de conversar por ter deixado a sua casa de infância.

Aguardou pela sua vez. Inscreveu-se da forma habitual: entregou o Cartão Nacional de Dador de Sangue. Lembrou-se que tinha uma correcção a fazer: estava na sua casa nova. Era fundamental alterar a morada de residência para que recebesse a carta de agradecimento e as análises referentes à dádiva de sangue. Por outro lado aproximava-se o seu aniversário e gostava de ter correspondência nesse dia: dos parentes emigrados há muito em França, dos sobrinhos que trabalhavam no Algarve, e evidentemente do Centro Regional de Sangue de Lisboa. Nunca considerou a sua correspondência descartável.

Aproximava-se a sua vez, sentou-se e fechou os olhos. Criou um oásis de quietude, e retrospectivamente, vasculhou na memória o que lhe tinha acontecido nos últimos 3 meses: visitou, pela primeira vez, o seu médico de família. Tinha pedido para fazer “exames gerais”, e foi-lhe assegurado numa só frase o que já há muito sabia: “saúde de ferro”.

Também não tinha muita paciência para aquela esquisitice de perguntas sobre “comportamentos de risco”. Sempre fora fiel à sua esposa, e já lá iam vinte e dois anos... Reconhecia, no entanto, a sua importância, pela juvenil “inconsciência” de alguns comportamentos insensatos.

O seu único vício e prazer “doentio” eram os cigarritos: tinha reduzido o consumo, mas não o tinha abandonado de vez. “ Um homem também não é Santo...” pensou.

Despertou dos seus pensamentos e olhou em redor. Havia menos Gente, provavelmente já estariam a dar sangue. Estava na altura de dar uma vista de olhos sobre as novidades: dispersos, no local de inscrição, encontrou folhetos e brochuras.

De repente, chamou-lhe a atenção algo de inovador: “Uma Forma Diferente de Dar Sangue”. Pela personalidade curiosa e impulsionado pela novidade, recolheu um folheto, dobrou-o e colocou-o no bolso. Gostava de ler em voz alta, com cuidado e em profundidade toda a nota e apontamento, sentado no sofá da sala. Partilhava estas coisas com a esposa e os filhos, também eles dadores de sangue. De certeza que este folheto lhes monopolizaria as horas do fim do dia.

Recostou-se novamente na cadeira, e deixou-se arrastar em pensamento pelos “pedaços sonoros de vida” de Gente tão diferente. Inconscientemente analisava-os e tecia comparações com a sua vida. Gostava apenas de reter na memória “histórias” alegres, claras e luminosas.

(Continua na pág. 4)

Plaquetaférese

(Continuação da Pág. 3)

Sabia que a eficácia do resultado da sua missão, sim, considerava dar sangue uma missão, dependia da observação e absorção de pedaços de vida positivos. Sentia que os sentimentos que nesse dia tivesse seriam os transmitidos pelo seu sangue ao doente.

Era esta a sua convicção.

Condicionava o seu estado de alma prévio à dádiva, não por qualquer inclinação virtuosa, mas porque gostava de dar um sangue...feliz.

Depois de ter sido observado pelo médico, decidiu tomar um café. Um aquecer de alma, pois a manhã estava fria.

Chegou a sua vez. Semi deitado, arregaçou a manga da camisola e começou a observar os que estavam ao seu lado. Não os conhecia.

Reparou no jovem em frente: identificou nele a secura da boca, o suor da testa e a tremura das pernas. Foi o que lhe aconteceu da primeira vez. Mas isso não o tinha assustado, e já lá iam tantos anos...

A Senhora Enfermeira dirigiu-se com um ar afável e simpático. Quando se apercebeu, já o sangue corria vermelho, quente e feliz para o saco....E assim era...

O sangue ao escorrer por entre paredes apertadas de tubos em direcção a um saco já tinha interiorizado a "missão".

Cada célula sabia exactamente qual era a sua tarefa, e todas elas se sentiam "missionárias", pois o espírito de ajuda e solidariedade estava-lhes vincado na superfície.

À noite, na harmoniosa serenidade familiar, tinham decidido enviar pelo correio o destacável (morada e telefone) que confirmava a disponibilidade para colaborarem na dádiva de plaquetas por aférese.

O Centro Regional de Sangue de Lisboa iniciou em 2001 uma forma diferente de dar sangue – Plaquetaférese (colheita de plaquetas por aférese).

Colheita inovadora e automática, faz-se com a ajuda de um separador celular.

Porque a Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira colabora periodicamente com a Unidade de Aférese do CRSL, é com todo o gosto que o CRSL participa com o vosso sempre interessante jornal, para divulgar o que de novo se vai fazendo por aqui.

O QUE SÃO AS PLAQUETAS?

As plaquetas são pequenas células sanguíneas que ajudam no controlo da hemorragia, e ajudam a preservar a integridade dos vasos sanguíneos. Assim, quando um vaso sanguíneo é lesionado (acidente, cirurgia ou quimioterapia), começa a sangrar, e são as plaquetas que aderem e agregam no local da lesão, parando a hemorragia.

As plaquetas libertam substâncias que activam as proteínas que circulam no plasma e desencadeiam a formação de um coágulo, com a cicatrização posterior do vaso sanguíneo.

As plaquetas formam-se na medula óssea que se encontra no interior de todos os ossos do esqueleto. O processo de formação de plaquetas designa-se Trombopoiese.

O número de plaquetas que circula na corrente sanguínea oscila entre 150.000/uL a 450.000/uL, durante 7 a 10 dias, sendo depois removidas pelo baço.

Diariamente são produzidas plaquetas (35.000/uL) para manter a integridade e funcionalidade dos vasos sanguíneos.

QUEM PRECISA DE PLAQUETAS?

Sempre que a contagem de plaquetas baixa há uma grande probabilidade de o doente começar a sangrar.

(Continua na pág. 5)

Plaquetaférese

(Continuação da Pág. 4)

Quando é que isso acontece: numa criança com leucemia; na mulher que faz quimioterapia para o cancro; no homem que vai ser submetido a cirurgia cardíaca; no doente que vai ser submetido a um transplante; quando a medula óssea não funciona; nas vítimas de lesões traumáticas....

As necessidades de concentrados de plaquetas para transfusão são contínuas e imensas.

QUAIS SÃO AS DIFERENTES FORMAS DE DÁDIVA DE SANGUE?

DÁDIVA DE SANGUE TOTAL – É a forma de colheita mais conhecida. Consiste em colher uma determinada quantidade de sangue (450 ml +/- 10 %), com todos os seus componentes (glóbulos vermelhos, plaquetas e plasma) directamente da veia do dador para um sistema de sacos de colheita.

Demora aproximadamente 8 minutos.

Após a doação, o sangue vai ser processado no Laboratório: é centrifugado e separado nos seus componentes formando-se um Concentrado de Glóbulos Vermelhos, um Concentrado de Plaquetas e uma Unidade de Plasma .

DÁDIVA POR AFERESE – É uma forma especial da dádiva de sangue. Permite ao dador doar componentes sanguíneos específicos (glóbulos vermelhos, plaquetas e plasma) através da utilização de aparelhos automáticos, **que separam o sangue nos seus componentes durante a colheita.**

Existem 4 tipos de dádiva por Aférese:

De plaquetas – plaquetAférese

De plasma – plasmAférese

De glóbulos vermelhos – eritroAférese

De leucócitos – leucAférese.

Cada componente tem uma função especial.

Em vez de o sangue ser colhido para um sistema de sacos, o sangue do dador é canalizado directamente através de um sistema fechado para um aparelho automático (separador celular), que separa as células, e colhe selectivamente um ou mais componentes sanguíneos, sendo os restantes restituídos ao dador, pelo mesmo local de punção.

Este ciclo é repetido várias vezes até ser colhido um número suficiente de plaquetas.

O procedimento demora aproximadamente 50 a 60 minutos.

QUAL É O TIPO DE DÁDIVA MAIS NECESSÁRIA?

Ambas são necessárias, podendo um dador doar de ambas as formas.

O QUE É A PLAQUETAFÉRESE?

Dádiva especial que permite colher 5 a 10 vezes mais plaquetas do que pela dádiva de sangue total, sem qualquer prejuízo para o dador.

Assim através da plaquetAférese conseguimos plaquetas suficientes para um suporte transfusional eficaz a um doente, enquanto seriam necessárias 5 a 10 dádivas de sangue total para obter uma dose terapêutica de plaquetas para um doente.

Pode ser efectuada de 2 em 2 meses.

Após a colheita de um Concentrado de Plaquetas (quer seja através da dádiva de sangue total ou utilizando a tecnologia aferética) as plaquetas só podem ser armazenadas durante 5 dias, a uma temperatura entre 20°C a 24°C, e em agitação contínua.

ESTA FORMA DE COLHEITA É SEGURA?

Sim. É supervisionada durante todo o procedimento por uma equipa atenta e treinada.

Uma pequena percentagem das suas plaquetas são colhidas, sendo substituídas pelo seu organismo em 72 horas.

Todo o equipamento utilizado é esterilizado e eliminado após cada doação, sendo impossível contrair qualquer doença através do procedimento.

(Continua na pág. 6)

Plaquetaférese

(Continuação da Pág. 5)

Poderá voltar ao seu trabalho diário após a dádiva, tomando as mesmas precauções que na dádiva de sangue total.

QUEM PODE SER DADOR DE PLAQUETAS?

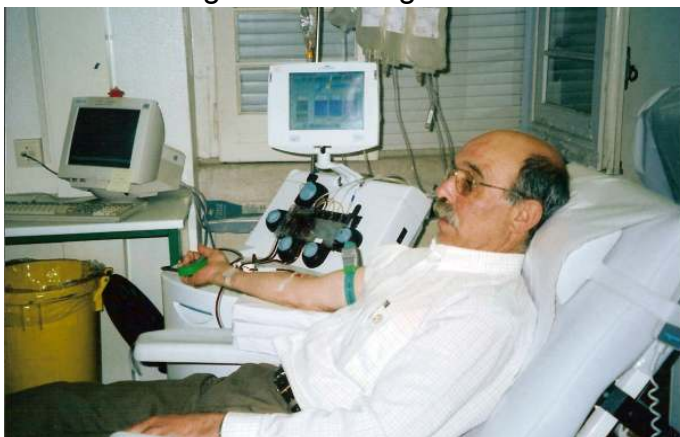
É muito importante que o dador de plaquetas tenha previamente doado duas vezes sangue total.

Por outro lado ser saudável, ter mais de 18 anos e pesar mais de 50 Kg.

COMO PODEREI TORNAR-ME UM DADOR DE PLAQUETAS ?

Poderá entrar em contacto com a Unidade de Aférese do Centro Regional de Sangue de Lisboa para mais informações ou fazer uma visita

ao Centro Regional de Sangue de Lisboa.



Dádiva de plaquetas

Ficaremos contentes por responder as suas questões e marcar um encontro consigo.

O desenvolvimento de sistemas automáticos de colheita (separadores celulares) para a colheita de sangue pretende responder de forma rápida e eficiente às necessidades e crescentes solicitações por parte dos hospitais em componentes sanguíneos, bem como garantir a qualidade para melhores resultados transfusionais. O número limitado de dadores e a pressão diária contínua por necessidades acrescidas em sangue tende a transformar os Centros de colheita de sangue, como o CRSL, em unidades mais produtivas, através da utilização de separadores celulares que

a colheita de múltiplos componentes sanguíneos a partir de uma dádiva.

Dra. Ana Paula Sousa

Responsável pela Unidade de Aférese do Centro Regional de Sangue de Lisboa

afereze@crsl.ips.min-saude.pt

Obesidade

Não são claras as razões porque certas pessoas são obesas. Embora se verifique obesidade sempre que a admissão de energia excede o respectivo consumo (isto é, quando o organismo utiliza menos calorias do que aquelas que recebe), os indivíduos com excesso de peso nem sempre comem mais do que os magros. A obesidade pode desenvolver-se naqueles que têm um ritmo baixo de metabolismo basal ou que são fisicamente menos activos e, por consequência, necessitam de menos calorias. A obesidade e o excesso de peso são fruto da ligação entre factores genéticos e ambientais (apenas num reduzido número de casos se deve a outras causas, como doenças endocrónicas, tumores, síndromas genéticos, etc.). No entanto os irregulares hábitos alimentares que somos alvos diariamente são uma forte condicionante à obesidade e excesso de peso. Sempre que a energia proveniente da alimentação for superior àquela que gastamos, as calorias excedentes armazenam-se no tecido adiposo sob a forma de gordura. Podemos dizer que qualquer tipo de comida pode engordar dependendo da quantidade ingerida. O pão, as batatas, as leguminosas secas como o grão e o feijão, o arroz e a massa são alimentos que devem entrar em quantidade suficiente na nossa alimentação, porque são ricos em hidratos de carbono, que devem contribuir com mais de 55% para o total energético diário. Já os alimentos ricos em gordura, seja de adição (margarina, óleo, azeite, natas, manteiga) ou de constituição (a que faz parte dos alimentos), são facilmente portadores de umas "calorias" (Continua na pág. 7)

Obesidade Distúrbios Alimentares

(Continuação da Pág. 6)

extras" que rapidamente são armazenadas no nosso organismo, aumentando a gordura corporal.

Necessidades energéticas.

O organismo reage a este défice de energia dietética utilizando parte da gordura armazenada em excesso. O exercício regular ajuda a incrementar a perda de peso por levar o organismo a queimar as calorias em excesso e por aumentar o ritmo metabólico. As dietas da moda podem causar perdas de peso espectaculares num curto período de tempo, mas em quase todos os casos esse peso é rapidamente recuperado quando se retomam os hábitos normais de alimentação. O uso de fármacos como supressores de apetite já foi popular, mas actualmente é menos recomendado pelos médicos. Algumas pessoas que foram obesas durante grande parte da vida conseguem perder peso sem o recuperar. Como sucede quando se procura deixar de fumar ou beber.

Os distúrbios alimentares caracterizam-se essencialmente por alterações significativas do comportamento alimentar. Podem ser causados por carência ou excesso de um ou mais nutrientes, ou pela presença de toxinas nos alimentos.

Carência de Alimentos

Uma dieta pobre em hidratos de carbono é, quase inevitavelmente, também deficiente em proteínas, o que pode originar problemas de subnutrição. Esta deficiência, que se encontra com mais frequência em África e na Ásia, resulta das condições de pobreza e da fome que aflige as populações.

Nas sociedades ocidentais, a carência de determinados nutrientes está geralmente associada a um distúrbio do aparelho digestivo, como doença celíaca, doença de Crohn ou anemia megaloblástica.

Excesso de Nutrientes

A obesidade resulta da ingestão de calorias em quantidade superior à consumida pelo organismo. A ingestão de minerais e vitaminas em excesso pode também originar distúrbios. Um consumo exagerado de gorduras é considerado um factor que contribui para as doenças das artérias coronárias e certas formas de cancro.



80% das pessoas têm peso a mais no momento do diagnóstico da diabetes tipo 2

A obesidade pode reduzir em 8 anos a esperança de vida de pessoas com a diabetes tipo 2.

Aniversariantes

Dar Sangue é Dar Vida

A nossa Associação envia através do Jornal do Dador, a todos os nossos associados aniversariantes nos meses de **Julho, Agosto e Setembro**, os nossos parabéns e as maiores felicidades para este seu dia de mais um aniversário. Se não fez, ou não mandou fazer um bolo de aniversário, nós não esquecemos este seu dia, aproveite para observar este lindo exemplar que nós mandámos fazer de propósito só para si. Já o provámos e está uma delícia.

PARABENS PARABENS



Deus deu-nos um corpo
Para mostrar
A nossa aparência
Um cérebro para pensar
A nossa existência
Um coração para viver
Sofrer, amar, sentir o Mundo
E por vezes magoar
Muito profundo.

Mas o coração tem
O fluído vital,
Que muitos precisam,
Para afastar o mal,
A dor, o sofrimento,
E vem então esse momento,
Que desperta em nós o sofrimento,
De evitar a esperança perdida.

E damos o nosso sangue,
DAMOS VIDA

Vitor Neto



dê Sangue
seja herói por uma vida

A Festa do 13º. Aniversário

Esta Associação comemorou no passado dia 19 de Junho o seu do 13º Aniversário na Escola D. João I na Baixa da Banheira.

Estamos felizes com a presença das Entidades Oficiais, Associações Congéneres, e muito particularmente com os nossos associados Dadores de Sangue, a quem a festa foi inteiramente dirigida.

Temos recebido muitas felicitações pela perfeita organização, por todo o trabalho feito pelos seus Directores e colaboradores, são testemunhos que nos sensibilizaram e nos caíram bem fundo, somos uma Associação feliz e acreditamos que foi um êxito a nossa simbólica **Festa Convívio**.

Este ano, houve por parte desta Associação, a preocupação de fazer algo diferente tendo em conta a opinião e o sentir da nossa jovem presidente Filomena Gamito e da igualmente jovem equipe que faz parte dos nossos Órgãos Sociais.

Assim pensamos que alcançámos em pleno os objectivos traçados à partida e modéstia à parte, sentimos que o trabalho apresentado, foi francamente positivo.

Após a recolha de sangue, efectuada durante a manhã, foi servido o almoço de confraternização durante o qual foi feita pela primeira vez uma apresentação em vídeo do historial da nossa Associação, este evento foi muito bem recebido, pois constituiu uma inovação pela positiva neste tipo de realizações.



A apresentação da Sessão Solene e do colóquio foi efectuada por estes dois jovens.

Almoço convívio

A Festa do 13º. Aniversário

(Continuação da pág. 9)

Seguiu-se a sessão solene com a presença na mesa de honra das seguintes entidades:

Presidente da Assembleia Geral, Presidente da Direcção, Representante do Governo Civil, Director do I.P.S., Presidente da Federação, Vereador da C.M.M presidente da Junta de Freguesia da Baixa da Banheira, Presidente da Junta de Freguesia da Moita e Dr. Raul Coelho.



Intervenção do Dr. Raul Coelho



Intervenção do Presidente da Assembleia Geral



Intervenção do Vereador da Câmara Municipal



Intervenção da Presidente da Direcção



Intervenção da Representante do Governo Civil

A Festa do 13º. Aniversário

(Continuação da pág. 10)

Após a sessão solene e, também pela primeira vez neste tipo de evento, deu-se início ao colóquio previamente anunciado e que versou três temas de fundamental importância:

1— **Medula óssea** a cargo do Prof. Dr. Hélder Trindade.



2— **Dádiva de Sangue** a cargo do Dr. Almeida Gonçalves.



Solução do passatempo da pág. 12

- | | |
|---------------|---------------|
| 1-Alemanha | 14-Malta |
| 2-Ausátria | 15-Polónia |
| 3-Bélgica | 16-Portugal |
| 4-Dinamarca | 17-R. Unido |
| 5-Espanha | 18-R. Checa |
| 6-Finlândia | 19-Suécia |
| 7-França | 20-Eslováquia |
| 8-Grécia | 21-Chipre |
| 9-Olanda | 22-Eslovénia |
| 10-Irlanda | 23-Estónia |
| 11-Itália | 24-Hungria |
| 12-Letónia | 25-Lituânia |
| 13 Luxemburgo | |

3— **Próstata** a cargo do Dr. Carlos Jesus.



Salientamos a forma superior como este colóquio decorreu, graças aos seus ilustres oradores, e a atenção prestada por parte de todos os presentes que não arredaram pé até final, colocando as perguntas que acharam oportunas dando assim o seu precioso contributo para que este colóquio decorresse de forma viva e interessante como se pretendia.

Terminámos a comemoração deste nosso aniversário, como não podia deixar de ser, cantando os parabéns à nossa Associação, partindo o bolo e bebendo espumante como manda a tradição.



Passatempos

Escreva o nome dos Países das seguintes capitais Europeias.

- 1 Berlin _____
- 2 Viena _____
- 3 Bruxelas _____
- 4 Copenhague _____
- 5 Madrid _____
- 6 Helsínquia _____
- 7 Paris _____
- 8 Atenas _____
- 9 Amesterdão _____
- 10 Dublin _____
- 11 Roma _____
- 12 Riga _____
- 13 Luxemburgo _____
- 14 Valletta _____
- 15 Varsóvia _____
- 16 Lisboa _____
- 17 Londres _____
- 18 Praga _____
- 19 Estocolmo _____
- 20 Bratislava _____
- 21 Nicósia _____
- 22 Liubiana _____
- 23 Estalinegrado _____
- 24 Budapeste _____
- 25 Vilnius _____

Se não souber os nomes dos 25 Países que fazem parte da União Europeia, peça ajuda, veja a solução no canto inferior direito na pág. 11.

Culinária

Pataniscas de bacalhau

Ingredientes:

200 Grs. de Farinha sem fermento
 200 Grs. de bacalhau demolido, desfiado, sem pele nem espinhas
 2 ovos
 2 dl. de água
 3 colheres de sopa de sal picado
 sal e pimenta
 Óleo para fritar

Preparação:

Faça um polme espesso batendo a farinha com cerca de 1,5 dl de água e os ovos. Se vir que está muito grosso, adicione o resto da água.

Misture o bacalhau e tempere com sal, pimenta e salsa .

Aqueça o óleo numa sertã, enchendo a até um terço da sua capacidade Coloque conchas mal cheias do preparado no óleo quente e vá pressionando com uma escumadeira, de modo a que as pataniscas não fiquem muito grossas. Se gostar pode mesmo experimentar fazê-las fininhas e crocantes. Quando estiverem douradas por baixo, vire e acabe de cozinhar,

Escorra em papel absorvente e sirva, com uma salada de feijão frade.



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