

Jornal do



Dador

Nº24
Outubro 2005
Edição Trimestral

Diabetes

A Diabetes é o causador da destruição dos sistemas nervoso e vascular, comprometendo de maneira lenta mas contínua as nobres funções do cérebro, rins, coração e olhos.

É o grande factor de risco de vida, desenvolvendo doenças degenerativas em alguns órgãos.

Cicloturismo

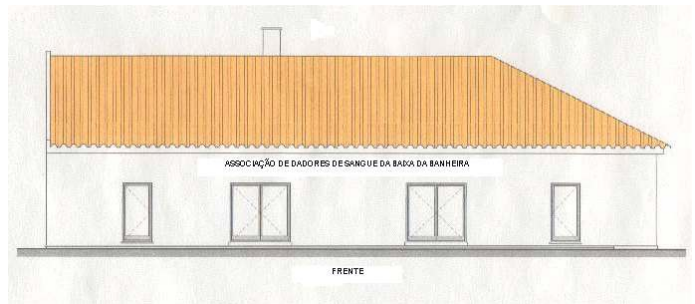
Temos muito poucos momentos de convívio entre nós associados. Foi a pensar nisso que decidimos criar um grupo de cicloturismo.

O cicloturismo é uma modalidade em que se fazem passeios de bicicleta quer em estrada, quer no campo.

Para além de não exigir do corpo um esforço elevado como no caso do ciclismo, é uma forma de convívio e descoberta da natureza.

A futura Sede Social

Após tantos anos de luta parece que finalmente vamos ter umas instalações dignas do nosso trabalho humanitário que é a recolha de dádivas de sangue.



Fibromialgia

A Fibromialgia é uma doença comum que atinge homens, mulheres e crianças de todas as etnias e grupos sócio-económicos. Estima-se que sofram de FM entre 2% a 5% da população adulta, dependendo dos países.

O Coração

O coração, para desempenhar a sua função de bomba, deve dilatar as suas cavidades, de modo a que se encham de sangue, e, em seguida, comprimi-las, de modo a que o sangue seja lançado nas artérias.

O Baço

O baço é um órgão linfóide situado no hipocôndrio esquerdo, abaixo do diafragma, atrás do estômago. Pesa em média 200 g, e tem cor vermelho-escuro.



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

Baixa da Banheira

16 Outubro, 11 Dezembro

Alhos Vedros

6 de Novembro

Vale da Amoreira

13 de Novembro

Moita

18 de Dezembro

Gaio Rosário

9 de Outubro

FICHA TÉCNICA

Propriedade Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira.

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

Tel. 212020139

Fax: 212025440

E-mail: dadores-sangue@sapo.pt

Impressão: Câmara Municipal da Moita

Tiragem: 1.400 exemplares

INDICE

<i>Ficha Técnica</i>	2
<i>Colheitas de Sangue</i>	2
<i>Curiosidades</i>	3
<i>Diabetes</i>	4
<i>Cicloturismo</i>	5
<i>A futura Sede Social</i>	6
<i>Fibromialgia</i>	8
<i>O coração</i>	10
<i>O baço</i>	11
<i>Passatempos</i>	12

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 +



Curiosidades

Qual é a diferença entre a milha marítima e a milha terrestre?

O sistema de medida terrestre surgiu durante o Império Romano. O “mille passus” correspondia a mil passos duplos de um comandante de milícia. Isso é o equivalente a 1.609,344 metros. Já a milha náutica é o tamanho da linha do Equador -40 mil quilómetros - dividida por 360° - a superfície da Terra - e depois por 60 - já que cada grau corresponde a 60 segundos. O resultado arredondado é 1.852 metros.

De onde vem o som de um trovão?

Os cientistas acreditam que a causa para os trovões é a rápida expansão do ar que se aquece devido ao relâmpago. A enorme energia do raio aquece um estreito canal de ar a temperaturas superiores a 50.000°C. Isto acontece tão rapidamente - em alguns milésimos de segundo - que o canal de ar quente não tem tempo de se expandir enquanto aquece. Isto produz uma grande pressão dentro do canal, que pode ultrapassar as 100 atmosferas. A elevada pressão gera uma perturbação sonora que é percebida como o som de um trovão.

Porque é que o mar é salgado?

Durante milhares de anos, as águas das chuvas lavaram as rochas, dissolvendo uma parte dos sais que as constituem. As águas dos esgotos despejam anualmente milhões de toneladas de minerais nas fossas marinhas. As águas dos mares são mais salgadas que as águas continentais por causa da evaporação, que provoca uma salinização constante e particular de cada mar.

Como é que o vento se movimenta?

Quando o Sol aquece a Terra, nem todas as regiões são aquecidas de forma igual. Algumas

partes do planeta ficam mais quentes, e outras partes, mais frias. O ar das regiões mais quentes expande-se e eleva-se. Quando isso acontece, o ar dos locais mais frios toma esse espaço, fazendo com que o ar se movimente, criando o vento.

O olfacto dos cães

O olfacto dos cães é dos melhores da natureza. Se desdobrássemos e estendêssemos as membranas que se situam no nariz dos cães, elas seriam maiores do que o próprio cão.

O camelo

Um camelo robusto percorre de 30 a 40 Km por dia, conduzindo uma carga de 250 Kg. No verão pode passar de 2 a 3 dias sem água e 1 ou 2 dias sem alimento. No inverno pode suportar até 8 dias a falta de água e não se alimentar por 4 dias, sem inconveniente para a sua saúde.

Como é que se forma uma onda no mar?

A onda é o resultado da acção do vento sobre a camada superficial da água do mar. Quando o vento sopra, ele gera um movimento na água que produz a onda. Apesar de parecer que as ondas andam em linha recta, elas, na verdade, deslocam-se em sucessivos movimentos circulares.

Quanto tempo dorme um animal por dia?

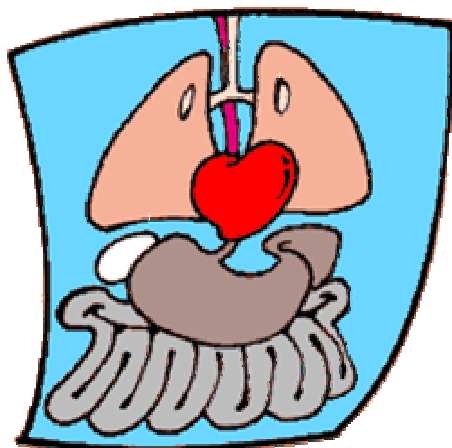
Baleia - 1 hora, Boi - 4 horas, Cão - 10 horas
Cavalo - 3 horas, Elefante - 3 horas,
Foca - 6 horas, Gato - 15 horas,
Girafa 2 horas, Golfinho - 10 horas
Leão - 18 horas, Morcego - 19 horas
Porco - 8 horas, Preguiça - 20 horas
Rato - 13 horas, Zebra - 3 horas.

Diabetes

A Diabetes é o causador da destruição dos sistemas nervoso e vascular, comprometendo de maneira lenta mas contínua as nobres funções do cérebro, rins, coração e olhos.

É o grande factor de risco de vida, desenvolvendo doenças degenerativas nos seguintes órgãos:

- Cérebro, que leva aos acidentes hemorrágicos;
- Coração, com desencadeamento da doença coronário-miocárdia que leva ao enfarte e insuficiência cardíaca;
- Circulação vascular periférica que leva à gangrena e grandes mutilações;
- Olhos, pacificando o cristalino ou destruindo a retina que leva a cegueira;
- Rins, produzindo a esclerose e insuficiência renal crónica que leva a graves complicações.



A Diabetes representa ao todo a devastação extensa e simultânea de todos os órgãos vitais, exigindo por isso respeito, disciplina, relativo sacrifício na obediência aos preceitos do regime alimentar prescrito pelo médico, ao lado de uma actividade física compatível com a idade de cada um.

Desde que se respeite e sejam mantidos os níveis normais da glicose no sangue o seu controle medicamentoso é fácil e é possível levar uma vida praticamente normal e longa.

A glicose representa um componente útil à integridade e função de todos os órgãos, mas, em excesso passa a ser essencialmente nociva e devastadora.

Tem sido penosa a constatação das consequências do diabete quando reconhecido e deliberadamente ignorado, ou subestimado pelos inconsequentes ou desvairados, através de uma sequência patológica demolidora, representada pelo enfarte miocárdio, cegueira, trombose, enfarte cerebral, insuficiência cardíaca e morte súbita; reforçando a impressão calcada na vivência clínica de que o diabete exige respeito, porque em actividade, ou sem controle, produzirá prematuramente só destruição, mutilação e morte! dos órgãos nobres que compõem a economia global do corpo humano.

Soluções SUDOKU

8	4	3	2	1	5	6	9	7
2	7	5	9	6	3	4	8	1
1	6	9	4	8	7	2	3	5
3	2	7	5	4	1	8	6	9
4	1	6	3	9	8	5	7	2
9	5	8	6	7	2	3	1	4
5	8	1	7	2	6	9	4	3
7	9	2	8	3	4	1	5	6
6	3	4	1	5	9	7	2	8

8	5	1	3	6	9	4	7	2
9	4	7	2	8	5	1	3	6
6	2	3	1	7	4	8	5	9
1	7	8	9	5	6	3	2	4
5	3	6	8	4	2	7	9	1
2	9	4	7	3	1	5	6	8
3	6	5	4	2	8	9	1	7
7	8	9	6	1	3	2	4	5
4	1	2	5	9	7	6	8	3

Aniversariantes

A nossa Associação através do Jornal do Dador, envia a todos os nossos associados aniversariantes nos meses de **Outubro, Novembro e Dezembro**, os nossos parabéns e as maiores felicidades para este seu dia de aniversário. Se não fez, ou não mandou fazer um bolo de aniversário, nós não esquecemos este seu dia, aproveite-o para observar este lindo exemplar que nós mandámos fazer de propósito para si.

PARABÉNS

PARABÉNS



Curiosidades

Se depois do banho estamos limpos porque é que lavamos a toalha?

Se Deus está em todo lugar, porque é que as pessoas olham para cima para falar com ele?

Se os homens são todos iguais, porque é que as mulheres escolhem tanto?

Porque é que a palavra "Grande" é menor do que a palavra "Pequeno"?

Porque é que "Separado" se escreve tudo junto e "Tudo Junto" se escreve separado?

Se o vinho é líquido, como pode existir vinho seco?

Cicloturismo

A saúde é uma preocupação constante de todos nós. Várias vezes ouvimos os alertas médicos sobre a falta de exercício físico.

Temos muito poucos momentos de convívio entre nós associados. Foi a pensar nisso que decidimos criar um grupo de cicloturismo.

O cicloturismo é uma modalidade em que se fazem passeios de bicicleta quer em estrada, quer no campo.

Para além de não exigir do corpo um esforço elevado como no caso do ciclismo, é uma forma de convívio e descoberta da natureza.

Para pertencer a este grupo basta ser nosso associado, ter bicicleta e vontade de pedalar.

As inscrições poderão ser feitas pessoalmente na nossa Sede, por telefone ou por e-mail. Os nossos contactos estão na ficha técnica, na página 2, deste jornal.

Estamos a pensar em programar passeios no Concelho da Moita, e não só. Iremos começar por percursos pequenos, a fim de ganharmos resistência física, aumentando o grau de dificuldade aos poucos.

É mais uma iniciativa desta Associação, que esperamos seja do vosso agrado.



O sonho começa a realizar-se...

Foi no início do mês de Setembro que o Instituto Português do Sangue disponibilizou a verba necessária para o início da construção da nova sede social.

É um sonho que existe desde que esta Associação foi fundada. Após tantos anos de luta parece que finalmente vamos ter umas instalações dignas do nosso trabalho humanitário que é a recolha de dádivas de sangue.

A Sede irá ser construída no alinhamento do edifício da Associação de Reformados “O Norte” mas no lado oposto ao que estamos actualmente.

Em reunião extraordinária, realizada para o efeito, foi nomeada uma comissão técnica de acompanhamento da obra, constituída por Filomena Gamito (Presidente da Direcção), Raul Friza (Tesoureiro), António Cartaxo (Presidente da Assembleia Geral) e João Miranda (autor do projecto).

Algumas das competências desta Comissão:

Acompanhar a obra (Construção da Sede Social) e zelar pela sua execução de acordo com estabelecido nos respectivos projectos.

Propor as alterações e melhoramentos julgados convenientes com o decorrer da obra.

Manter devidamente informadas as entidades oficiais do decorrer da obra, nomeadamente Câmara Municipal, Junta de Freguesia e Instituto Português do Sangue.

Manter devidamente informados os Corpos Gerentes da Associação estabelecendo entre ambos (Comissão e Dirigentes) uma forte ligação e espírito de equipa tendo em vista a conclusão plena e satisfatória da Sede Social.

Já foram efectuadas reuniões de trabalho com a Câmara Municipal da Moita (Vereador Miguel Canudo), Junta de Freguesia da Baixa da Banheira (Presidente Fernando Carrasco) e o construtor Alfredo Floreano.

Neste momento a obra está prestes a arrancar, dependendo apenas da disponibilidade da máquina (retro escavadora) por parte da C.M.M..

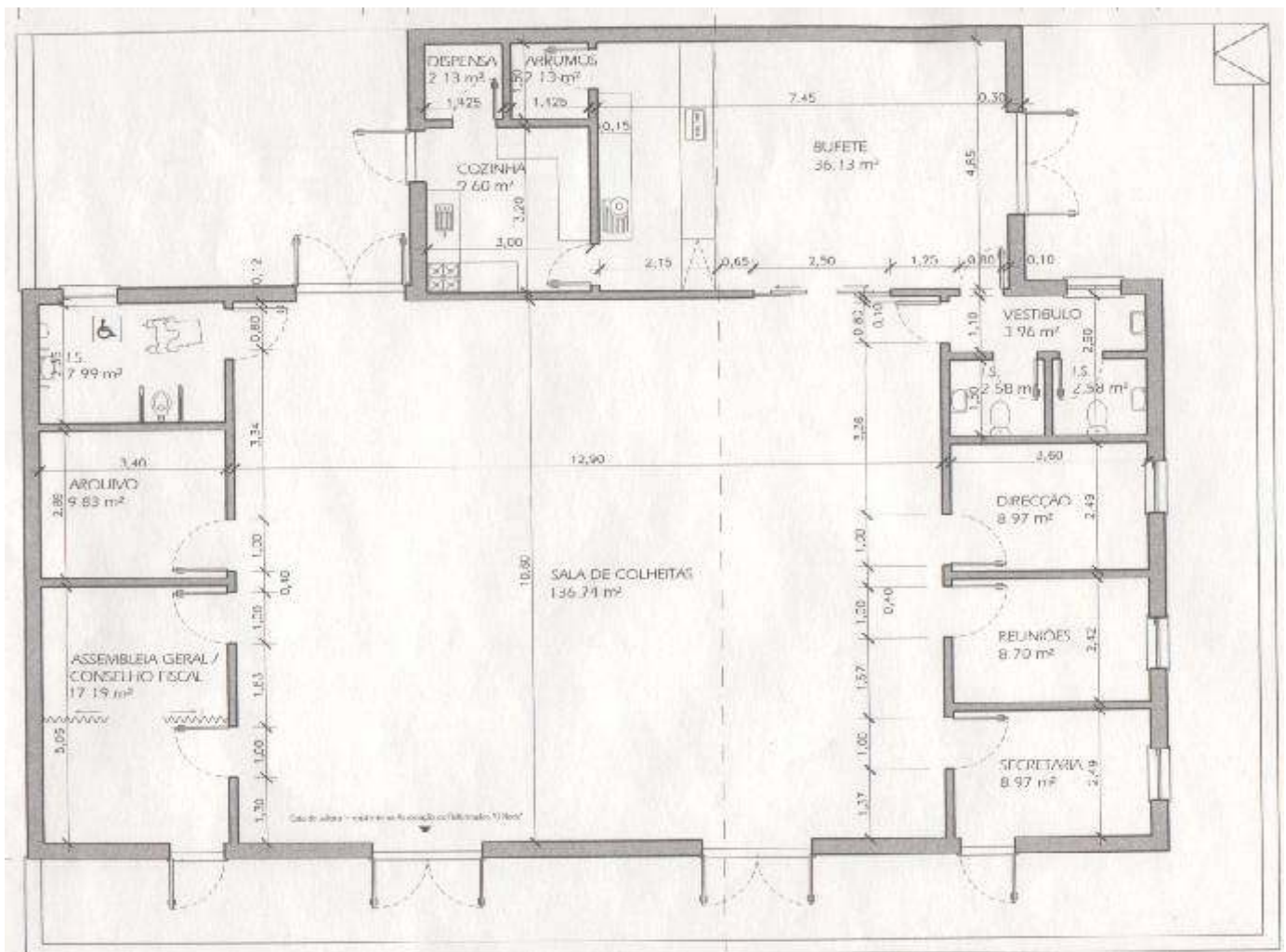
Como é sabido esta Associação sem fins lucrativos, que tem como principal objectivo salvar vidas, necessita da ajuda de todos, não só de entidades oficiais, autarquias e construtores civis, mas também, de toda a população que para isso se disponibilize. Assim se quiser e puder contribuir financeiramente para a realização desta grande obra, que é de todos, poderá fazê-lo na sede da nossa Associação ou através de transferência bancária para o **NIB: 0035.0133.00022047.030.80.**

Caso decida contribuir com algum donativo poderá solicitar o respectivo recibo para efeitos de I.R.S. ou I.R.C..

Lembre-se que todos poderemos vir a necessitar de sangue e que esta Associação existe essencialmente para fazer face a essa necessidade.

Actualmente temos umas instalações com cerca de 30m² e conseguimos desenvolver mesmo assim um trabalho meritório, com uma nova sede social de cerca de 300m², com todas as condições de trabalho, e com a ajuda de todos, temos a certeza que conseguiremos fazer mais e melhor.

A futura Sede Social



PLANTA

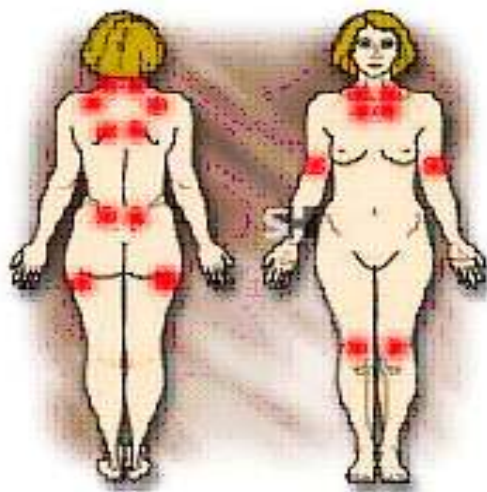
Fibromialgia

Síndrome de Fibromialgia é o termo médico que define uma condição clínica complexa de causa desconhecida e que é caracterizada por dor músculo-esquelética generalizada acompanhada de um cansaço extremo, perturbações do sono, perturbações cognitivas, entre outros sintomas.

As queixas da Fibromialgia podem ser ligeiras ou graves, definindo assim um espectro funcional que vai do mero incómodo até à incapacidade para manter um emprego remunerado, as actividades domésticas ou mesmo para desfrutar o convívio com a família e com os amigos, o que torna a doença heterogénea nas suas manifestações.

Actualmente sabe-se que a Fibromialgia é uma forma de reumatismo associada a uma maior sensibilidade do indivíduo perante um estímulo doloroso. O termo reumatismo pode ser justificado pelo facto da fibromialgia envolver músculos, tendões e ligamentos não envolvendo no entanto as articulações tal como acontece com a Artrite Reumatóide e a Osteoartrite.

Apesar da Fibromialgia poder apresentar-se de uma forma extremamente dolorosa e incapacitante, ela não causa deformação.



A Fibromialgia é uma doença comum que atinge homens, mulheres e crianças de todas as etnias e grupos sócio-económicos. Estima-se que sofram de FM entre 2% a 5% da população adulta, dependendo dos países.

Da população atingida, entre 80% a 90% serão mulheres entre os 20 e os 50 anos.

Sintomas

Os sintomas e a sua intensidade são variáveis de pessoa para pessoa podendo até, na mesma pessoa, variar ao longo do tempo o que dificulta o tratamento e a adaptação do doente a um novo estilo de vida que lhe permita lidar com a doença.

A Fibromialgia, também referida como FM é um síndrome por se tratar de um conjunto complexo de sintomas que à priori não parecem estar interligados.

Esta afecta inúmeras partes do corpo o que leva a uma maior dificuldade em diagnosticar esta enfermidade.

Os sintomas principais na Fibromialgia são:

Dor

Na Fibromialgia a dor é crónica e difusa por todo o corpo e é muitas vezes descrita como “queimadura”, “ardor” ou “picada”. A intensidade da dor varia de acordo com as horas do dia, a intensidade dos esforços produzidos, a condição climatérica, a qualidade do sono na noite anterior, aspectos emocionais ou stress.

Fadiga

A fadiga na Fibromialgia é um sintoma que afecta mais de 90% dos doentes. Referida com (Continua na pág. 9)

Fibromialgia

(Continuação da pág. 8)

maior intensidade de manhã e frequentemente agravada ao meio da tarde. Tal facto pode ser explicado por estes doentes não atingirem o estágio mais profundo do sono, o mesmo é superficial, verificando-se constantes acordares durante a noite.

Rigidez

A rigidez é principalmente referida ao acordar ou após longos períodos de permanência na mesma posição, quer sentado quer em pé.

Perturbações cognitivas

Caracterizam-se por sintomas relacionados com a dificuldade de concentração, falta de memória, confusão mental, entre outros.

Perturbações gastrointestinais

Entre 40 e 70% dos doentes com Fibromialgia referem problemas gastrointestinais dos quais se destacam a obstipação, diarreia, dores abdominais, gases e náuseas.

Dores de cabeça

São referidas por mais de 50% dos doentes, dores de cabeça recorrentes assim como enxaquecas, que podem limitar a actividade diária do doente.

Hipersensibilidade química

Na multiplicidade dos sintomas, a intolerância e hipersensibilidade a determinados cheiros, ruídos, luzes intensas, medicamentos, alimentos e produtos de limpeza e higiene são também frequentemente referenciados.

Outros sintomas comuns

Dormência e formigueiros nas extremidades

dos membros superiores e inferiores, intolerância ao frio, sensação de secura na boca e olhos, alergias, depressão, ansiedade, alterações de humor, dor torácica não cardíaca, tonturas, zumbidos nos ouvidos, visão turva ou desfocada, edema subjectivo e disfunção temporomandibular entre outros.

Estes sintomas são muitas vezes agravados por factores externos como o stress, frio, humidade, ruído, mudanças climatéricas, excesso de esforço e factores internos como a ansiedade, depressão e variações hormonais.

Diagnóstico

A Fibromialgia é por vezes difícil de reconhecer na prática clínica diária o que provavelmente contribui para subestimar a sua frequência. Não existem exames laboratoriais, radiológicos ou outros que confirmem ou excluam a presença de FM. A escassez de sinais objectivos e a ausência de exames auxiliares de diagnóstico específicos, torna as queixas subjectivas dos doentes fundamentais para o diagnóstico. Assim, o diagnóstico é baseado nas queixas do doente, na sua história clínica e no exame físico cuidadoso.



Corrida dentro de água ajuda doentes com fibromialgia

CIRCULAÇÃO - COMO FUNCIONA O CORAÇÃO

O coração, para desempenhar a sua função de bomba, deve dilatar as suas cavidades, de modo a que se encham de sangue, e, em seguida, comprimi-las, de modo a que o sangue seja lançado nas artérias. A esta alternância de dilatações e de contracções chama-se batimentos cardíacos.

A contracção chama-se sístole e a dilatação diástole. Contracções e dilatações não têm lugar, porém, simultaneamente em todas as partes do coração. Vejamos como se sucedem as diversas fases. O aurículo direito recebe o sangue das veias cavas, e o aurículo esquerdo recebe o sangue das veias pulmonares: os aurículos contraem-se (sístole auricular) e o sangue é assim lançado nos ventrículos.

A duração da sístole auricular é breve, apenas 1/10 de segundo.

O sangue lançado pela contracção auricular ocasiona, na passagem, a abertura das válvulas aurículo ventriculares, as quais se fecham quando a contracção auricular terminou. Neste momento contraem-se os ventrículos. O sangue é assim lançado nas artérias (pulmonar do ventrículo direito, aorta do ventrículo Esquerdo) determinando, na passagem, a abertura das válvulas sigmóides. Condição indispensável desta fase é a oclusão das válvulas aurículo-ventriculares, de outro modo o sangue refluiria para os aurículos. A duração da contracção (sístole ventricular) é de 3/10 de segundo.

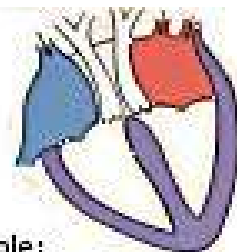
Terminada a sístole ventricular, as válvulas sigmóides fecham-se para impedir o sangue de refluir nos ventrículos. Entramos, assim, na terceira fase, aquela de pausa, que é

uma fase de recuperação, durante a qual o coração está em repouso.

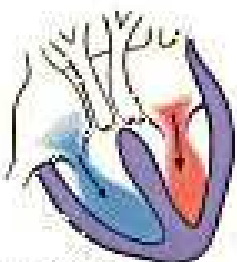
A sua duração é de 4/10 de segundo. Num minuto têm lugar, em média, cerca de 80 batimentos. É sabido, contudo, que certas pessoas têm o pulso menos frequente (as batidas que sentimos no pulso não são outra coisa do que a expressão das contracções cardíacas), enquanto que em certas doenças, nos estados febris e nas crianças, a frequência do pulso é maior. Durante a sístole auricular, os ventrículos estão em diástole, e vice-versa. Por outras palavras, o coração contrai-se na metade superior (aurículos) e dilata-se na inferior (ventrículos): isto tem lugar na primeira fase, quando o sangue passa dos aurículos para os ventrículos.

Na segunda fase (o sangue passa nas artérias e o ventrículo recebe novo sangue) tem lugar o contrário: a parte inferior contrai-se, isto é, os ventrículos, e dilata-se a parte superior, isto é, os aurículos.

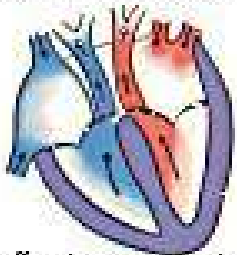
As quatro fases da contracção cardíaca.



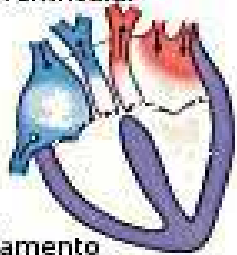
Diástole:
enchimento das aurículas



Sístole auricular:
enchimento dos ventrículos



Contracção dos ventrículos:
sístole ventricular



Esvaziamento
dos ventrículos.

O BAÇO

Características

O baço é um órgão linfóide situado no hipocôndrio esquerdo, abaixo do diafragma, atrás do estômago. Pesa em média 200 g, e tem cor vermelho-escuro. Tem forma ovóide alongada e cabe na palma da mão, tem 12 cm de comprimento e 8 cm de largura.

Devido ao seu tecido linfóide, ou polpa branca, e ao seu tecido vascular, ou polpa vermelha, ele tem função hematopoética até o último mês da vida fetal e função hemolítico-fisiológica, que se torna às vezes patológica.

O baço influi na composição do sangue que irriga o nosso corpo e controla a quantidade desse líquido vital nas nossas veias e artérias. A actividade do baço está relacionada com o aparelho circulatório.

Funcionamento

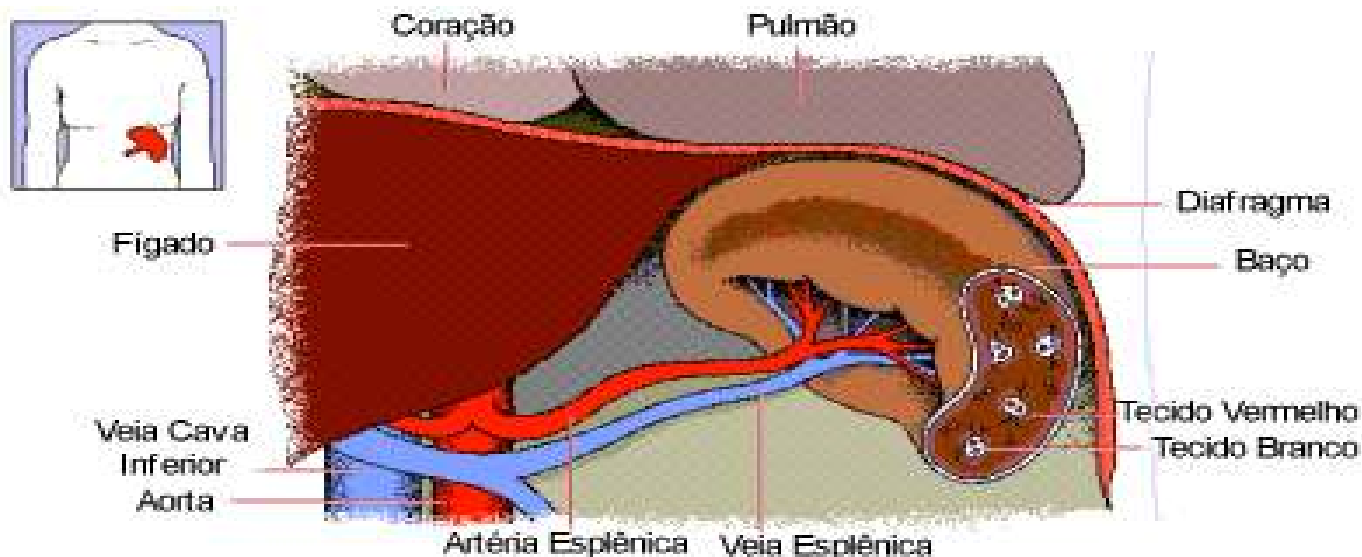
Quando o baço aumenta, está acumulando sangue como um "banco". Esse sangue traz glóbulos vermelhos jovens e velhos, ou seja, uns podem fixar o oxigénio de que precisamos e outros não podem. Então, o baço faz a sua selecção e retém alguns dos glóbulos vermelhos velhos, destruindo-os.

O ferro é utilizado pela medula óssea na formação de nova hemoglobina, preparando-se, por esse processo, o caminho para a produção de novos glóbulos vermelhos. Estes só são produzidos no baço durante a fase embrionária, sendo depois formados na medula óssea.

A função de reter os glóbulos vermelhos é realizada por macrófagos existentes no baço, que englobam e destroem as hemácias velhas e parasitas (processo chamado de fagocitose), evitando assim, um grande número de doenças. O baço também produz glóbulos brancos e regula o volume de sangue em circulação nas artérias e veias. No caso de sofrer um corte ou hemorragia, o baço bombeia imediatamente mais líquido para o aparelho circulatório, restabelecendo aos poucos, o equilíbrio.

Extracção do baço

O baço não é um órgão essencial, embora muito importante. Se o extrairmos, sofreremos uma anemia, mas com o tempo, recuperaremos as forças (pois há outras partes do organismo com condições de assumir as funções que ele desempenha).



Culinária

Galinha Corada á Loulé



Ingredientes

1,6 kg de galinha do campo
 100 g de toucinho fumado
 1 linguiça ou chouriço de carne
 4 cebolas
 2 colheres de sopa de banha
 1 dl de azeite
 1 colher de sopa de manteiga
 2 dentes de alho
 1 molho de salsa
 1 dl de vinho branco
 200 g de arroz
 sal q.b.

Preparação

Lave bem a galinha em água fria. Coloque-a num tacho ao lume com o chouriço, a cebola e o ramo de salsa. Cubra com água e tempere com sal. Deixe cozer. Assim que a carne estiver cozida, retire-a para uma bandeja. Retire igualmente o caldo da cozedura. Descasque o resto da cebola e os alhos e pique fino. À parte, noutro tacho, faça um refogado com alho, cebola, azeite, manteiga, banha e salsa picada. Adicione a galinha ao refogado e deixe corar de ambos os lados. Regue com o vinho e tape o tacho. Deixe cozinhar cerca de 15 minutos em lume brando. No tacho em que cozeu a galinha ponha o caldo previamente obtido. Leve novamente ao lume até levantar fervura. Em seguida, ponha o arroz, devendo o volume do caldo ser o dobro do arroz. Coloque no forno cerca de 15 minutos. Corte o chouriço em rodela e o toucinho em fatias pequenas. Sirva a galinha guarnecida com o arroz e decorada com o chouriço e o toucinho.

Passatempos

SUDOKU

O objectivo do jogo é completar uma grelha de quadrados com alguns números já colocados, de forma a que na horizontal, na vertical e em cada grupo de nove quadrinhos 3x3 estejam sempre os algarismos de 1 a 9. Na mesma linha, vertical e horizontal, não pode haver repetição de números.

	4					6	9	
		5						
				8	7	2	3	
3	2		5	4				
4		6					7	
			6				1	
5					6	9		3
7			8	3				
	3		1					

		1	3					2
9	4						3	
6				7	4			9
1		8	9		6	3		
			8				9	
			7			5	6	
	6			2				7
	8				3			
		2	5					

(Soluções na página 4)