

Jornal do Dador

N.º 28 — Edição trimestral

Grupo de Lazer

No âmbito do Grupo de Lazer desta Associação irá realizar-se no



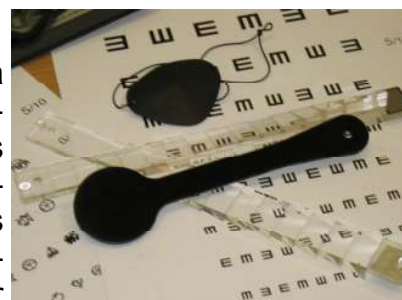
próximo dia 22 de Outubro um passeio ao Badoca Park. O programa e os preços encontram-se na página 4 deste jornal.

Herpes

Herpes Simplex (HSV) é o vírus responsável por uma variedade de infecções na pele e mucosas, assim como noutros órgãos, calculando-se que infecte cerca de 80% da população mundial em idade adulta. (Cont. Pag. 8).

Saúde Visual: O que é a Optometria?

Certamente ao longo da vida já sentiram, pelo menos uma vez, dificuldades na visão, dores de cabeça, dificuldades de realizar esta ou aquela tarefa e então dizem: Vou fazer um exame aos meus olhos! Poderão fazer uma consulta de Optometria ou de Oftalmologia. (Cont. Pag. 10).



No dia 12 de Novembro convidamos todos os amigos e associados a estarem presentes no nosso magusto, para a celebração do dia de S. Martinho que irá realizar-se nas instalações da nossa futura sede. (Cont. Pag. 4).

Cantinho Histórico

O concelho da Moita fica situado na margem sul do rio Tejo. Faz fronteira a sul com o concelho de Palmela, a oeste com o Barreiro e a norte e este com o Montijo. Das origens da vila da Moita quase nada se sabe. (Cont. Pag. 6).



Tradições natalícias

Natal é um tempo como nenhum outro, na vivência comunitária e familiar, tendo gerado um pouco por todo o país modos próprios de o celebrar e de lhe apreender o significado. (Cont. Pag. 11).



<http://luminescencias.blogspot.com/>

Colheitas de sangue

No último trimestre de 2006 iremos realizar recolhas de sangue nas seguintes localidades:

Baixa da Banheira

15 de Outubro

10 de Dezembro

Vale da Amoreira

12 de Novembro

Gaio Rosário

8 de Outubro

Alhos Vedros

5 de Novembro

Moita

17 de Dezembro



Ajudar a salvar uma vida é um acto de amor. É um acto de coragem.

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

Índice

Recolhas de sangue 2

Ficha técnica 2

Grupo de lazer 3

Informação aos associados 5

Cantinho histórico 6

Herpes 8

Passatempos 9

Saúde Visual: O que é a Optometria? 10

Tradições natalícias 11

Culinária 12

Grupo de Lazer

No passado mês de Julho do corrente ano foi formado o Grupo de Lazer da Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira. Este grupo, formado por alguns elementos da Direcção, tem como objectivo organizar várias actividades de âmbito cultural e de entretenimento.

Incluído no Grupo de Lazer está o grupo de cicloturismo, já referido em anteriores edições do jornal do dador, e sobre o qual continuamos a aceitar novos membros. Para isso basta apreciar o desporto, a natureza e o convívio em equipa.

É de salientar que já foi realizado o 1º passeio de cicloturismo no dia 27 de Agosto, começando o percurso na sede da Associação, seguindo por Alhos Vedros, Moita e terminando no parque das merendas do Gaio Rosário. Aqui foi organizada uma sardinhada onde reinou a boa disposição e o companheirismo de todos. O convívio terminou já ao final da tarde, mas com a sensação de um dia bem passado.



Peregrinação a Fátima

No dia 17 de Setembro foi realizada a IX Peregrinação de Dadores Benévolos de Sangue a Fátima.

O autocarro, com cerca de 50 pessoas, saiu da sede da Associação por volta das 7h00 partindo rumo a Aveiras, onde se tomou o tradicional pequeno-almoço.



Chegando a Fátima, assistimos à missa e ao rezar do terço prosseguindo com o desfile das Associações, no qual também estivemos representados.



Festa Alhos Vedros

A Associação marcou presença nas festas de Alhos Vedros que decorreram entre 28 de Julho e 1 de Agosto.

No regresso, fizemos uma paragem para admirar o magnífico jardim da cidade de Tomar.

Mais uma vez, a nossa Associação agradece a todos os associados e amigos presentes por nos acompanharem num encontro tão importante.

Continuação

Badoca Park



Aproveitamos para informar que a próxima actividade irá realizar-se ao Badoca Park no próximo dia 22 de Outubro. A seguir mostramos o programa:

06 h 30	Partida da Sede
07 h 30	Paragem Pequeno-Almoço
08 h 30	Chegada ao Badoca Park
09 h 00	Safari
11 h 00	Apresentação de Aves de Rapina
12 h 00	Alimentação dos Coatis
13 h 00	Partida para Abela
13 h 30	Almoço em Abela
15 h 30	Passeio livre em Grândola
17 h 30	Reencontro para Regresso
19 h 00	Chegada à Sede da Associação

INCLUÍ:**ENTRADA +SAFARI +****+ ALMOÇO + TRANSPORTE****PREÇOS:**

ADULTOS:	25,00 €
CRIANÇAS:	23,00 € (4 aos 10 Anos)
IDOSOS:	23,00 € (+65Anos)

Magusto

Com o Outono e a chegada do tempo frio é comemorado no dia 11 de Novembro o **Dia de São Martinho**. Neste dia, um pouco por todo o país, assam-se castanhas, bebem-se vinho novo e água pé e, em alguns pontos do país, ainda há quem reúna familiares e amigos à volta de uma fogueira ao ar livre...

Mas poucos são aqueles que sabem qual o real significado do Dia de São Martinho, ou mesmo o que é o água pé...

Reza a lenda que:

"Num dia tempestuoso ia São Martinho, valoroso soldado romano, montado no seu cavalo, quando viu um mendigo quase nu, tremendo de frio, que lhe estendia a mão suplicante... S. Martinho não hesitou: parou o cavalo, poisou a sua mão carinhosamente na do pobre e, em seguida, com a espada cortou ao meio a sua capa de militar, dando metade ao mendigo. E, apesar de mal agasalhado e sob chuva intensa, preparava-se para continuar o seu caminho, cheio de felicidade. Mas, subitamente, a tempestade desfez-se, o céu ficou límpido e um sol de Estio inundou a terra de luz e calor. Diz-se que Deus, para que não se apagasse da memória dos homens o acto de bondade praticado pelo Santo, todos os anos, nessa mesma época, cessa por alguns dias o tempo frio e o céu e a terra sorriem com a benção dum sol quente e miraculoso." É o chamado Verão de São Martinho!"

O costume do Magusto, que tradicionalmente começava no Dia de Todos-os-Santos, é simultaneamente uma comemoração da chegada do Outono e um ritual de origem religiosa: o dia do Santo Bispo de Tours (São Martinho) está historicamente associado à abertura e prova do vinho que foi feito em Setembro. O água pé é o resultado da água lançada sobre o bagaço da uva, donde se retirava o pouco de mosto que aí se mantinha. Esta bebida pode ser consumida em plena fermentação ou, depois disso, adicionando-lhe álcool. Assim, diz o ditado popular "no dia de S. Martinho vai à adega e prova o vinho". No fundo, com o São Martinho e o Magusto comemora-se a proximidade da época natalícia, e mais uma vez, a sabedoria popular é esclarecedora: "dos Santos até ao Natal, é um saltinho de pardal!"

Continuação

Magusto (Cont.)



A Associação convida todos os amigos e associados a estarem presentes no nosso magusto, para a celebração do dia de S. Martinho, que irá realizar-se do dia **12 de Novembro**.

O convívio será nas instalações da nossa futura sede.

Mantenha-se atento a mais informações, iremos distribuir cartazes nos locais habituais. Mas se estiver interessado, não hesite e contacte-nos ou visite-nos nas nossas instalações.

Quadras

Levava comigo uma dádiva
Uma mensagem de amizade
E nunca perguntava
Qual era a sua idade

Seguia sempre a direito
Pela calçada escorregadia
O suor brotava no meu peito
Sem nunca afrouxar a correria

Cruzei-me com muitas almas
De vontades opostas ou iguais
Sentia o conforto delas
E o desgosto das demais

Lutava contra o tempo
Esquecia-me de mim mesmo
Na procura do melhor caminho
Sem nunca revelar o medo

Informação aos Associados

- ♥ Para ter **isenção das taxas moderadoras** é necessário doar sangue no mínimo 2 vezes nos últimos 365 dias. Para actualizar a informação é necessário passar uma vez por ano na secretaria do seu posto de saúde, com o seu cartão de Dador e o de utente.
- ♥ No caso de impedimento temporário, ultrapassando mais de um ano sem dar sangue, por razões clínicas devidamente comprovadas, e desde que tenha no mínimo 5 dádivas de sangue, basta ir às nossas colheitas e pedir uma **declaração** na mesa de inscrições do **I. P.S.**
- ♥ No caso de impedimento definitivo, com razões clínicas comprovadas, ou por limite de idade para dar sangue (65) anos, tem de ter no mínimo **dez dádivas**, para ter direito à isenção das taxas moderadoras.
- ♥ Em caso de necessidade, o associado tem direito à totalidade do sangue, para si, assim como para todos os seus familiares. Para tal basta contactar-nos pessoalmente, por telefone, fax, ou mail, indicando o seu nome, o nome do familiar necessitado de sangue, o grau de parentesco, as unidades de sangue que lhe foram pedidas e o Hospital onde está internado.

**Neste momento, há alguém
cuja vida pode depender de si.**

Cantinho Histórico



O concelho da Moita fica situado na margem sul do rio Tejo. Faz fronteira a sul com o concelho de Palmela, a oeste com o Barreiro e a norte e este com o Montijo. Das origens da vila da Moita quase nada se sabe. Calcula-se que seria uma área com pinhais, matos, charnecas e que estava sobre a tutela da Ordem Militar de Santiago. Consegue-se situar a criação desta povoação na segunda metade do século XIV, por um documento de 1355 que faz referência a “vinhas que foram de Martim da Mouta”. Durante este século calcula-se que esta região viveu da extracção de sal, fabrico de cal e vidro, moagem de cereais em moinhos de maré e vento e igualmente do transporte de produtos e pessoas entre esta margem e Lisboa, levando igualmente ao avanço da construção naval. Mas o seu grande desenvolvimento surge durante o domínio filipino, uma vez que as mercadorias e as pessoas que vinham do sul do país e de Castela tornaram a Moita um importante ponto de referência para a passagem para Lisboa. Surge então a dedicação à Nossa Senhora da Boa Viagem, como ajuda aos perigos ligados à travessia do rio Tejo. Em 1691, pela mão de D. Pedro II, é efectuada a elevação a vila e a criação do Concelho. A partir da segunda metade do século XIX o sistema económico que assentava na cultura da vinha, na exploração salineira e nos transportes fluviais entra em declínio. No entanto, no início do século XX a Moita continua ainda com uma tendência essencialmente rural e marítima. É a partir dos anos 60 que se denota um crescimento urbano e económico, apostando fortemente na indústria e nos transportes terrestres. Nos dias de hoje, a população que habita o concelho da Moita fá-lo em forma de dormitório uma vez que a maior parte da população trabalha fora do

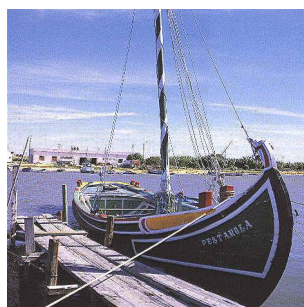


concelho, nomeadamente Lisboa e Setúbal. O património da Moita assenta essencialmente na igreja paroquial. O portal da igreja é maneirista. As paredes são revestidas de lindos azulejos brancos e azuis, com cenas da vida da Virgem.



O altar-mor é representativo do gosto pós-terramoto, assim como os tectos da capela-mor e da nave: pinturas de ornatos divididas pelos três planos do tecto da nave enquanto o da capela-mor tem pintados símbolos da ladainha da Virgem.

A actividade naval é uma grande atracção do território da Moita. Barcos com as Faluas, os Botes, as Fragatas já fazem parte do património do concelho.



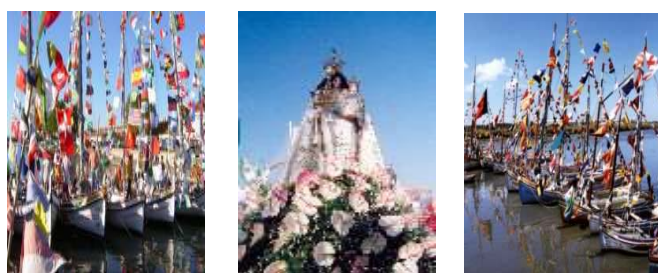
Continuação

O concelho distingue-se por três áreas naturais: as zonas húmidas ribeirinhas, as zonas húmidas dos vales interiores e a zona de encostas e planaltos, onde se podem observar várias espécies animais e vegetais. Além destas três áreas naturais sobressai a bacia central hidrográfica que se inicia na vertente norte da cadeia montanhosa da serra da Arrábida. Houve nas últimas décadas o interesse em investir em espaços verdes e áreas de ambiente. A riqueza paisagística e arquitectónica do



parque da Moita é um bom exemplo do que se tem feito a este nível.

A Festa da Nossa Senhora da Boa Viagem é dentro do concelho a que tem uma maior projecção, sendo uma das mais importantes da margem sul do Tejo. Acaba por ser uma mistura de festividades religiosas e profanas assim como marítimas e rurais. As celebrações religiosas e marítimas centram-se essencialmente no primeiro domingo das festas (em Setembro) com a procissão, bênção das embarcações e



cortejo dos barcos tradicionais do Tejo. O lado mais profano e rural tem o seu amãgo das largadas de toiros, sendo consideradas as mais importantes do país.

No que diz respeito à gastronomia a Moita tem para oferecer os cogumelos com linguiça e ovo, a alheira da caça com grelos e ovos de codorniz. A massada de peixe e os escalopes em molho cigano, são outras das suas iguarias. Terminando, como sobremesa, as tradicionais farófias à moda da Moita.

Provérbios Chineses



- * Uma longa viagem começa com um passo.
- * Há três coisas na vida que nunca voltam atrás: a flecha lançada, a palavra pronunciada e a oportunidade perdida.
- * O homem comum fala, o sábio escuta, o tolo discute.
- * A palavra é prata, o silêncio é ouro.
- * O cão não ladra por valentia e sim por medo.
- * É difícil ganhar um amigo numa hora; É fácil ofendê-lo num minuto.
- * Em dias de tempestades e trovoadas, o local mais seguro é perto do chefe... Não há raio que o parta!
- * Um homem feliz é como um barco que navega com vento favorável.

Herpes

O que é o herpes?

O Herpes Simplex (HSV) é o vírus responsável por uma variedade de infecções na pele e mucosas, assim como noutros órgãos, calculando-se que infecte cerca de 80% da população mundial em idade adulta.

A expressão mais visível e mais frequente desta afecção é o Herpes Labial. No entanto, as lesões herpéticas afectam também frequentemente os órgãos genitais, dando origem ao chamado Herpes Genital.

Existem dois tipos deste vírus: o HSV-1 e o HSV-2.

O HSV-1 encontra-se predominantemente nas lesões da face e lábios, enquanto o HSV-2 está implicado principalmente no herpes genital, mas ambos os vírus podem afectar as regiões características do outro, e mesmo outras zonas do corpo.



Como se transmite?

A transmissão do HSV faz-se directamente através do contacto da pele ou mucosas infectadas, com pele ou mucosas sãs. O contágio ocorre por via oral, por via genital, por via oro-genital ou por auto-inoculação. Daí a possibilidade de existência do vírus HSV-1 na região genital, ou do HSV-2 na região da boca e face.

Quais os sintomas?

Quando se contrai a infecção (infecção primária), os sintomas podem aparecer ao fim de

alguns dias (período de incubação de 1 a 26 dias), dando origem à infecção primária. Depois desta primeira vez, os episódios de infecção podem repetir-se ou não durante o resto da vida. No entanto, a violência dos episódios poderá ser diferente e ter uma frequência variável de pessoa para pessoa. No caso do herpes labial, são conhecidas as vesículas que surgem em redor da boca, que acabam por ulcerar e secar ao fim de alguns dias, sendo acompanhadas por prurido e ardor local.

No herpes genital, as recorrências também se caracterizam pelo aparecimento de vesículas e úlceras, que se acompanham de dor e ardor locais.

Porque recorre a infecção tantas vezes?

Depois da primeira infecção, os vírus do herpes migram pelas células nervosas até aos chamados gânglios neuronais, onde entram numa fase de latência, ou seja, ficam num estado inactivo em que não provocam doença. Estão a aguardar o aparecimento de condições favoráveis para poderem de novo replicar-se e provocar a doença.

A reactivação ocorre após a acção do sol, do frio, dos ultra-violetas, de traumatismos ou de outras situações de stress, como as próprias doenças infecciosas. Quando essa reactivação se dá, o vírus replica-se e desloca-se pelas células nervosas regressando à pele ou às mucosas, provocando a infecção.

Prevenção

No caso do herpes genital, o meio mais eficaz de prevenção é a utilização do preservativo durante o acto sexual.

No caso do herpes labial, como a transmissão ocorre geralmente no círculo de amigos ou dos membros das famílias, através do beijo e do contacto não sexual, a prevenção passa apenas por evitar o contacto com a pessoa infectada.

Continuação

Tratamento

O tratamento do herpes faz-se com anti-virais orais ou de aplicação tópica, que apenas reduzem o tempo de duração da infecção e minimizam os sintomas, não sendo possível erradicar por completo o vírus.

No herpes genital, é possível reduzir a frequência dos episódios com terapêutica anti-viral que o médico poderá prescrever.

Dr. Manuel Silva

Médico de Clínica Geral e Familiar

<http://www.cscarnaxide.min-saude.pt/jornal/>

Aniversariantes

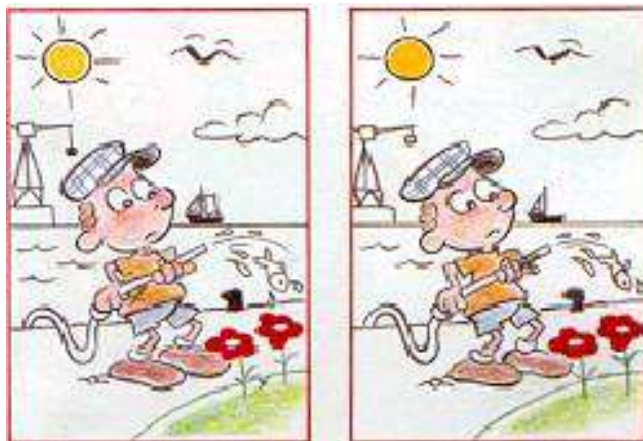
A Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira envia através do Jornal do Dador, a todos os nossos associados aniversariantes nos meses de Outubro, Novembro e Dezembro, os mais sinceros parabéns e as maiores felicidades.



Passatempos

Estes dois pares de desenhos parecem iguais. Na realidade, existem pelo menos seis diferenças entre eles.

É um teste à sua capacidade de observação. Descubra-as.



**Cada minuto é importante,
cada gesto decisivo.**

Saúde Visual: O que é a Optometria?

Certamente ao longo da vida já sentiram, pelo menos uma vez, dificuldades na visão, dores de cabeça, dificuldades de realizar esta ou aquela tarefa e então dizem: Vou fazer um exame aos meus olhos! Poderão fazer uma consulta de Optometria ou de Oftalmologia.

A maioria da população está mais familiarizada com a Oftalmologia – especialidade da medicina responsável pelo tratamento das doenças dos olhos – mas em relação à Optometria existem mais dúvidas. É em relação à Optometria que vou falar ao longo destas linhas e tentar elucidar os associados e amigos dos Dadores de Sangue da Baixa da Banheira.

Para começar analisemos morfologicamente a palavra Optometria que deriva da língua grega e decompomo-a em *Opto – metria*. “*Opto*” provém de *Opsis* que significa visão e “*metria*” provém de *Metron* que significa medição. Podemos dizer de forma simples que a Optometria é responsável pela medição da visão.

Numa acepção mais actual dizemos que a optometria é a ciência que detecta, analisa e compensa problemas visuais de natureza refractiva, funcional, binocular, com o propósito de prescrever lentes compensadoras (oftálmicas e de contacto), ajudas visuais (lupas, telescópios, etc.), treino e/ou reabilitação visual.

Como profissão enquadra-se no âmbito dos cuidados primários da saúde, especificamente da saúde visual, praticada em grande parte dos países do mundo e é cada vez mais fundamental nas sociedades modernas, respondendo às necessidades da população.

O profissional que pratica optometria é o Optometrista. É um especialista dos cuidados primários da saúde visual que fornece cuidados extensivos em visão e sistema visual - inclui refração e prescrição, reabilitação e ou tratamento de diferentes condições do sistema visual- e que detecta e ou diagnostica doenças oculares. Na sua actividade realiza exames visuais e oculares, projecta, verifica e adapta sistemas ópticos, projecta e desenvolve programas de terapia visual e projecta e propõe melhorias ergonómicas.

A Optometria em Portugal é uma profissão relativamente recente e não se encontra regulamentada, não existe enquadramento legal para o exercício da mesma. Esta situação leva a que possam existir indivíduos que, sem qualquer formação, exerçam uma actividade similar sem qualquer controlo. Portanto, quando fizer a próxima consulta, certifique-se que está a ser atendido por um profissional qualificado.



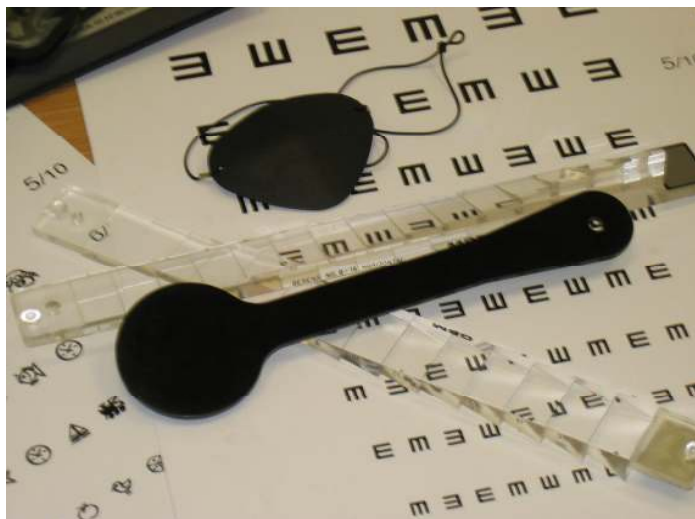
Pode-se dizer que o Optometrista é o especialista do olho saudável e a sua intervenção está vocacionada no sentido da prevenção da saúde visual das populações.

Assim sendo, e tendo em vista a prevenção da sua saúde visual deixo alguns conselhos:

- Para manter os seus olhos saudáveis e uma visão de qualidade é fundamental fazer uma dieta rica e variada em legumes verdes e frutas evitando gorduras saturadas.

Continuação

- Não Fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas destiladas.
- Tenha actividade física regular.
- Proteja-se da radiação solar usando filtros solares normalizados (óculos de sol).
- Faça consultas periódicas.



Eduardo Teixeira
Associado da ADSBB n.º 890

**Por favor, dê sangue.
Ajude-nos a salvar mais vidas.**

Tradições natalícias

O Natal é um tempo como nenhum outro, na vivência comunitária e familiar, tendo gerado um pouco por todo o país modos próprios de o celebrar e de lhe apreender o significado.

De ano para ano, por volta dos finais de Novembro, o Natal chega mais cedo às nossas casas, ora por publicidade na televisão e na rádio, ora por enfeites nas ruas das nossas cidades.

Com este pequeno texto, pretendemos relembrar algumas tradições natalícias que ainda se concretizam nesta época festiva.

É tradição nesta altura, reuniões familiares, troca de presentes e doces, tais como: filhoses, rabanadas, chocolates, frutos secos, troncos de natal e o tradicional Bolo-Rei.

No decorrer do dia 24 para o dia 25, temos a consoada, composta pelo bacalhau e as melhores iguarias imaginárias. E à meia-noite é tradição em muitas aldeias do nosso país a Missa do Galo, onde se celebra o nascimento de Cristo, seguida da ceia de natal.

O dia 25, para muitas crianças e famílias, é um dia de muita alegria, pois é a altura de ir ao sapatinho que está na chaminé, para ver as suas prendas.

E nesse mesmo dia, temos peru recheado, castanhas e mais doces para o almoço da consoada.

Normalmente, são estas as principais tradições de Natal, que podem variar de região para região como de família para família.

E Festas Felizes para todos são os votos desta Associação.



Culinária

Peru recheado

Ingredientes:

- ◆ 3 kg peru
- ◆ 1 dl aguardente
- ◆ 50 g azeitona(s)
- ◆ 1 cebola(s)
- ◆ q.b. Leite
- ◆ 2 limões
- ◆ 3 c. sopa manteiga
- ◆ q.b. noz moscada
- ◆ 2 ovos
- ◆ 100 g pão
- ◆ q.b. Pimenta
- ◆ 50 g pinhões
- ◆ 250 g carne de porco picada
- ◆ q.b. Sal
- ◆ 1 c. sopa salsa picada
- ◆ 50 g toucinho
- ◆ q.b. vinho branco
- ◆ 250 g fígado de vitela



Preparação:

1. Prepare o peru e ponha-o de molho, em água fria com os limões em rodela, de um dia para o outro.
2. No dia seguinte enxugue o peru e recheie-lhe o papo com a seguinte mistura: pique a cebola, aloure-a com uma colher de sopa de manteiga e junte as carnes, os pinhões, as azeitonas sem caroço, o miolo de pão amolecido com um pouco de leite e a colher de sopa de salsa picada.
3. Ligue com os ovos batidos e a aguardente e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
4. Feche a abertura com agulha e linha e deixe ficar algumas horas.
5. Coloque o peru num tabuleiro, regue-o com a restante manteiga derretida e leve a assar em forno médio (180°C).
6. A meio da assadura refresque o peru com um pouco de vinho branco.
7. Depois de assado, retire-lhes as linhas com que foi cosido e sirva-o acompanhado com ervilhas salteadas, cenouras estufadas e agriões frescos.

Broas Castelar



Ingredientes:

- ◆ 400 g batata doce cozida
- ◆ 750 g açúcar
- ◆ 125 g amêndoas raladas
- ◆ 1 casca de laranja cristalizada em tiras
- ◆ 50 g coco ralado
- ◆ 150 g farinha de milho
- ◆ 75 g farinha de trigo sem fermento
- ◆ 3 ovos

Preparação:

1. Cozer a batata, descascar e passar por um passe-vite.
2. Juntar o açúcar e levar ao lume deixar ferver mexendo sempre para não queimar.
3. Quando começar a ferver (borbulhar) juntar a amêndoa, coco, casca de laranja e os ovos, misturar tudo muito bem sem retirar do lume.
4. Junte as farinhas misturadas previamente e envolvendo-as bem.
5. Fazer pequenas bolas e estique em forma de croquete mais gordo no meio e coloque em tabuleiro untado e polvilhado com um pouco de farinha, separadas.
6. Quando tiver o tabuleiro cheio, espalme um pouco as broas, pinte com gema de ovo por cima e leve a cozer em forno bastante forte.