



JUNTA DE FREGUESIA DE ARRUDA DOS VINHOS

**JUNTOS  
FAZEMOS  
ARRUDA  
VIVER.**

# **BOLETIM** DA **FREGUESIA**

**3.ª EDIÇÃO** | PUBLICAÇÃO PERIÓDICA - MARÇO 2025



# PRESIDENTE

## SENTIR, CRIAR E CUIDAR DA COMUNIDADE

Apesar das esperanças, ao volver de cada novo ano, de melhorias para as nossas vidas, aos mais variados níveis, nas nossas famílias, na nossa comunidade mais próxima e nas nossas sociedades, não podemos ignorar a instabilidade crescente que vivenciamos, seja a nível internacional, como doméstico. Os tempos são verdadeiramente de mudança. Num mundo que tem vindo a dar mais valor ao individualismo, onde subsiste uma incapacidade de comunicar e estabelecer pontes, **é cada vez mais importante sentir, criar e cuidar da comunidade.**

Nesta revista, mostramos como é importante continuar a fomentar este espírito, das pequenas e grandes intervenções que melhoram a qualidade de vida de todos nós, passando pela marca positiva que a ADSCAV tem deixado, promovendo as dádivas de sangue, e terminando na entrevista ao nosso estimado colega José Lourenço, o qual dedicou a parte final da sua vida ativa ao serviço público, na Junta de Freguesia de Arruda.

Estes são apenas alguns exemplos, cada vez mais necessários, para demonstrar que devemos e temos de pensar como comunidade, norteando a nossa atuação pela empatia e compaixão pelo próximo, percebendo as necessidades de quem nos rodeia, e criar laços de vizinhança e amizade, cada vez mais fortes e duradouros.

Urge voltar a centrarmo-nos não no indivíduo, como fim último, mas sim no conjunto de pessoas que se dedicam, cada um na forma que pode, em melhorar continuamente a rua onde vive, as instituições que compõem esta malha intrincada que é e será sempre a base de todas as freguesias, de todos os locais: a comunidade local.

É esta a pequena mensagem que vos quero deixar, acreditando que a mesma faz sentido e que é, sem dúvida, um mantra para a atividade da Junta de Freguesia de Arruda dos Vinhos, ou não fosse o nosso lema: **juntos fazemos Arruda viver.**

É isso mesmo que se pretende, juntos, com as nossas diferenças e semelhanças, continuar a fazer desta freguesia um lugar onde crescemos e criamos as nossas raízes.

Despeço-me, como sempre, com amizade e carinho, tendo sempre a minha porta aberta, seja a física na sede da Junta, ou virtual, através dos nossos contactos habituais, para alargarmos esta ponte de diálogo,

*Fábio Romão Morgado*

# BALANÇO DE 2024

## A TRABALHAR NA RUA PARA OS NOSSOS FREGUESES

**Sendo a transparência uma das características da forma de atuação desta Junta de Freguesia, realizamos, como tem vindo a ser habitual desde 2018, um ponto de situação das intervenções e obras públicas realizadas e em curso, no âmbito das competências que nos são atribuídas, direta ou indiretamente.**

**Estas competências, das Juntas de Freguesias, são estipuladas pelo Decreto-Lei N.º 75/2013, de onde, entre muitas outras, vem detalhada a responsabilidade de promover a conservação de abrigos de passageiros, fontanários públicos e parques infantis e caminhos. Esta é uma parte essencial no trabalho de qualquer Junta de Freguesia e que tem um grande impacto na vida de todos, pelo que é uma preocupação constante deste Executivo e dos trabalhadores ao serviço.**

Após termos conseguido colmatar a falta de um operacional condutor de máquinas, como abordámos na edição anterior, foi possível à Junta de Freguesia continuar o trabalho que tem feito até então e melhorar as condições de acesso e utilização de alguns espaços públicos. Este trabalho é executado pelos nossos operacionais ao longo do ano, mas parte dele é condicionado às condições climáticas, abrandando as obras quando o piso não apresenta as condições mínimas de intervenção, na época de chuvas.

Nem todos os trabalhos executados têm como objetivo a reparação, alguns são obras

feitas de raiz que nascem da necessidade da população, como foi o caso da construção de um novo abrigo de passageiros nos Galinhatos, em abril, pois verificámos que existiam cada vez mais pessoas a aguardar pelo transporte público naquela zona sem que houvesse qualquer abrigo, ação similar que estamos a realizar na Cascalheira e a projetar em mais lugares da freguesia.

Quando os nossos fregueses circulam nos caminhos que se encontram sob nossa alçada, é normal que nem reparem nos aquedutos ou outros sistemas de escoamento de águas, exceto quando há algum problema com os mesmos. Para que estas situações não ocorram, exige-se uma manutenção periódica e reparação frequente dos aquedutos danificados, bem como a sua desobstrução, por forma a que quando ocorrerem chuvas mais fortes as águas sejam corretamente encaminhadas, evitando danos nos caminhos e riscos para a população. Por isso, em maio, foram alvo de intervenção os aquedutos do Pé do Monte, Rua da Lavra, Beco das Antas, Caminho da Monteiro, Caminho do TimTim, Casal do Lapão, Casal do Carvalho, Tojais e Caminho do Remoinhal.

O fontanário da Fonte Nova, que se encontrava a precisar de limpeza, reparação de falhas nos muros e pintura, foi alvo de intervenção durante o mês de agosto. Para além de serem equipamentos ainda usados pela população e, como tal, a Junta de Freguesia faz questão de os manter em condições de segurança, os fontanários também são espaços bonitos e parte da nossa história enquanto comunidade, que merece ser preservada.

Muito próximo do edifício-sede da Junta de Freguesia, encontramos o Cantinho da Alegria. Este espaço que era utilizado como ponto de reunião de alguns dos nossos fregueses teve de ser desativado por se estarem a realizar obras no edifício adjacente, que podiam pôr em perigo quem o estivesse a utilizar. Por isso, em setembro, após a conclusão das referidas obras, voltámos a poder usufruir plenamente deste espaço com a colocação do banco e reparação da calçada.

Em parceria com o Município de Arruda dos Vinhos, efetuámos, entre outubro e novembro,

a renovação de 5 abrigos de passageiros que já não ofereciam as condições desejadas aos seus utilizadores, nomeadamente em À-do-Barriga, Quinta da Serra, Estrada da Fresca, Carrasqueiro e Linhó.

Também no mês de novembro, pudemos finalmente dar como concluída uma obra de intervenção estrutural realizada em duas fases: na primeira etapa, tínhamos reparado o Caminho da Cascalheira, que se encontrava em más condições. No entanto, durante essa reparação, foi possível perceber que a origem dos problemas com este caminho estava no fato de não existir muro de sustentação, que impedisse o caminho de continuar a derrocar para o ribeiro. Decidimos resolver esta situação com uma intervenção mais profunda e demorada, mas que vai oferecer maior sustentação ao caminho e segurança às pessoas que nele circulam.

A acabar o ano, efetuámos a renovação completa dos parques infantis da Praceta Ladislau Batalha e da Urbanização da Fonte do Ouro, onde foi trocado o pavimento danificado por areia, substituição das redes envolventes e colocação de novos brinquedos, completando a rede de parques em areia (3 no total), juntando-se aos restantes (8 parques) em piso sintético, que iremos manter e reforçar, com novas intervenções.



**ESTA FOI APENAS UMA PARTE DO TRABALHO EXECUTADO PELA NOSSA JFAV DURANTE O ANO DE 2024, MAS SÃO DOS QUE TÊM MAIS IMPACTO NA NOSSA POPULAÇÃO E QUE FAZEMOS QUESTÃO DE EXECUTAR COM BREVIDADE E EFICIÊNCIA GRAÇAS À NOSSA EXCELENTE EQUIPA.**

**Se verificar que existe algum local a precisar da nossa intervenção, pode dirigir-se ao atendimento público da Junta de Freguesia, às reuniões de Executivo, através da aplicação móvel (para Android e iOS) GesAutarquia ou ainda através do nosso WhatsApp (disponível através do número 263 974 517 – apenas mensagens de texto).**

**Os interessados podem acompanhar as redes sociais da Junta de Freguesia, o canal de WhatsApp ou as vitrinas de divulgação espalhadas por toda a freguesia.**

**“ MAS NADA SE  
CONSEGUE SE  
NÃO LUTARMOS!  
NÃO ESTOU NADA  
ARREPENDIDO  
DAQUILO QUE FIZ,  
NEM DAQUILO QUE  
NÃO FIZ.”**

ENTREVISTA

## JOSÉ LOURENÇO DESPEDE-SE DA JUNTA DE FREGUESIA, MAS PROMETE REGRESSO!

Após uma longa vida profissional, tendo a reta final sido na nossa Junta de Freguesia, o nosso estimado colega José Lourenço cessou recentemente funções no Estaleiro, deixando uma marca pelo seu empenho e brio, reconhecida pelos colegas e pelo Executivo.

Partilhamos uma breve conversa que tivemos, aquando do seu último dia, para o conhecermos um pouco melhor:



## COM QUE IDADE É QUE COMEÇOU A TRABALHAR?

Eu tinha aí os meus 11 anos, quando fui aprender a minha profissão de cortador de carnes verdes. O meu patrão morava nas Folgados, e eu também, por isso eu ia na carrinha com ele. O transporte era às duas ou três da manhã, ao meio-dia e meia hora ia almoçar numa pensão no Sobral. Na altura, não havia restaurantes como há hoje.

À uma hora entrava na escola, saía às cinco e meia e ia para o talho lavar as paredes, raspar a mesa e por volta das oito horas regressávamos a casa. Depois disso, era tomar banho e dormir um bocadinho que no dia seguinte, às duas da manhã, começava tudo outra vez.

## SOBRAVA TEMPO PARA DORMIR?

Ai não me diga nada.... Eu dormia pouco e estudava ainda menos, por isso é que não passei do quarto ano. Claro, então havia lá tempo para estudar. Isto era de terça a domingo, que naquele tempo também se trabalhava ao domingo. Estive lá desde os onze até praticamente aos catorze, depois saí e fui trabalhar para Alverca.

## O QUE FOI FAZER NESSA ALTURA?

O mesmo serviço. Foi sempre o mesmo serviço, durante vinte e tal anos depois e depois é que me estabeleci já noutra atividade.

## EM QUE ÁREA É QUE SE ESTABELECEU POR CONTA PRÓPRIA?

Era empregado de balcão, mas era num bar. Aquilo começou por ser uma roulotte no terminal rodoviário de Alverca, mas depois foi tudo modificado e, na verdade, era um bar. Tinha um sócio e estive lá até ir para a Junta de Freguesia, foram quase 24 anos.

Depois acabei por sair porque é uma vida muito difícil, trabalhar de noite e aturar a malta da noite não é fácil! E aos domingos ainda ia para a feira das Galinheiras vender couratos e bebidas.

Mas é o que é e fico contente por saber que por onde passei deixei saudades, por exemplo a minha patroa do talho em Alverca, onde estive mais de 20 anos, quando me liga não me trata por Zé mas sim por segundo filho. Eu era muito novo quando fui para lá e foram muitos anos.

## COMO É QUE CORREU A PASSAGEM PELA JUNTA?

Oh Ana, para mim correu do melhor. Do melhor! Até já tenho dito a muitas pessoas com quem eu falo que gostei muito de lá estar. Desde o trabalho, aos colegas, aos outros que são colegas mas têm funções diferentes como o Presidente Fábio, a Ana, o Roque e a Rosa.

## EU, POR ONDE PASSO, QUE OS VEJA, FAÇO QUESTÃO DE PARAR, PARA DIZER OLÁ!

## ISSO EU SEI QUE É VERDADE, QUE JÁ ME FEZ ISSO UMAS QUANTAS VEZES SÓ PARA ME DIZER OLÁ!

Pode crer que faço e já disse que se precisarem de ajuda em alguma coisa, por exemplo no Santo António, eu posso ir ajudar, mas não quero receber nada por isso! Só quero ir ajudar e rever novamente os amigos.





## EXPLIQUE-ME COMO É QUE UM HOMEM QUE TRABALHOU DOS 11 AOS 65 AGORA ESTÁ A LIDAR COM O FATO DE NÃO TER HORÁRIO?

Agora estou aqui sentado à mesa, à espera do lanche, e já tenho uma mini à frente. Mais logo, chega a família e vamos passar uns tempos mais a sul. Vou ver se está menos frio! Também tenho mais tempo para passar com os meus dois netos, fui buscá-los, já lancharam e estudaram e agora estão nas brincadeiras deles, nos telemóveis.

Mas agora é aproveitar, lá em baixo quero passear e ver a maré, almoçar e passear mais um bocadinho.

## QUERO VIVER A VIDA!

Tive uma vida de muito trabalho para conseguir agora ter umas condições um pouco. Não tenho nada de especial, mas foi o que se conseguiu arranjar e gostava muito que todos estivessem, pelo menos, como eu estou.

**Mas nada se consegue se não lutarmos! Não estou nada arrependido daquilo que fiz, nem daquilo que não fiz. Também tenho a noção de com as minhas habilitações não podia ter ido muito mais além. Eu acho que já fui longe demais com as habilitações que tenho.**

Mas tive muita ajuda da mulher e dos filhos, um empurrava daqui, outro dali e a coisa fez-se, tenho-me saído sempre bem.





Os interessados podem acompanhar as redes sociais da Junta de Freguesia, o canal de WhatsApp ou as vitrinas de divulgação espalhadas por toda a freguesia.

## CULTURA

# ARRUDENSES VISITARAM A SÉ DE LISBOA COM UM GUIA ESPECIAL

A 14 de dezembro, a Junta de Freguesia de Arruda dos Vinhos organizou uma visita cultural a Lisboa, proporcionando aos fregueses uma experiência única. A iniciativa, realizada em parceria com o pároco da Freguesia, Pde. Diogo Corrêa, incluiu uma visita à Sé Catedral de Lisboa, ao Tesouro da Sé e ao Museu da Igreja de Santo António.

A contextualização dada pelo Padre Diogo Corrêa, formado em História, foi essencial para o sucesso desta visita, permitindo aos participantes uma visão mais aprofundada dos locais visitados. Com arranque na Sé de Lisboa, considerada a igreja mais antiga da cidade, os nossos fregueses ficaram a conhecer a rica história de um edifício cuja construção remonta ao tempo de reinado de D. Afonso Henriques, porém, com fundações muito anteriores a esses tempos, datando, pensa-se, a antes da chegada dos romanos a então Olissipo. O edifício, que sofreu diversas transformações ao longo dos séculos, é um marco arquitetónico e religioso inconfundível da cidade de Lisboa.

No Tesouro da Sé, foi-nos possível admirar uma vasta coleção de objetos históricos, alguns dos quais ainda utilizados nas cerimónias litúrgicas. A visita culminou no Museu da Igreja de Santo António, onde o Padre Diogo apresentou uma exposição sobre a vida e a importância do Santo para a cidade de Lisboa, de quem é padroeiro.

Ao cair da noite, houve ainda tempo para um pequeno percurso pelas principais artérias da capital, permitindo aos fregueses contemplar a iluminação festiva que adornou a cidade de Lisboa durante a época natalícia.

Desde 2018, a Junta de Freguesia tem vindo a promover este tipo de visitas para os fregueses, estando calendarizadas mais iniciativas para este ano, com a deslocação a Alcobaça e Batalha em março e a Mafra, no mês de julho.

SOCIEDADE

## CANTARES DAS JANEIRAS – A ANIMAÇÃO DO GRUPO CÉNICO DO CRDA

No dia 10 de janeiro, a Junta de Freguesia recebeu o Grupo Cénico do Clube Recreativo de Arruda dos Vinhos, que foi como é habitual «Cantar as Janeiras».

Com uma das maiores representações dos últimos anos, e com a participação especial do Pde. Diogo Corrêa a acompanhar na concertina, este ano teve um brilho especial.

A Junta de Freguesia tinha uma surpresa preparada para o Grupo Cénico e tiveram o seu espetáculo transmitido em direto para as redes sociais. Com trocas de votos de bom ano para todos, assim se voltou a cumprir a tradição que fecha a época natalícia arrudense, culminando num breve beberete para estes artistas.





## REQUALIFICAÇÃO NOVAS VIATURAS AO SERVIÇO DA FREGUESIA

No início de dezembro demos, finalmente, por concluído o processo de aquisição de duas novas viaturas operacionais que já se encontram ao serviço do estaleiro da Junta de Freguesia.

Após um procedimento, que se tornou mais demorado do que o desejado por questões burocráticas externas à Junta de Freguesia, foi possível renovar parte do parque automóvel, substituindo duas viaturas que tinham mais de 30 anos e que já seguiram para abate.

Num investimento de mais de 75.000,00€, a Junta de Freguesia continua empenhada em melhorar as condições afetas ao Estaleiro, para que possamos prestar um serviço melhor e mais eficiente aos nossos fregueses.





SAÚDE

## ADSCAV – A AJUDA QUE CHEGA GOTTA A GOTTA

Já todos vimos inúmeras campanhas de apelo à doação de sangue e até apelos a dádivas urgentes da população, mas nem todos sabemos que, em Arruda dos Vinhos, existe uma associação cujo objetivo é apelar e promover a doação de sangue.

Por isso, fomos conhecer a Associação de Dadores de Sangue, Medula Óssea e Apoio à Pessoa com Doença Crónica do Concelho de Arruda dos Vinhos, também conhecida como ADSCAV e falámos com Ilda Leitão e Manuela Cabral, respetivamente Presidente e Vice-Presidente desta associação arrudense.

Uma associação que se mantém viva graças à sua estrutura cujo empenho vão poder atestar, caros leitores, na conversa que se segue, mas que não subsiste sem os dadores que a alimentam.

Vamos falar da importância de doar sangue e medula e obviamente do Diogo Moreira, o jovem arrudense cuja infelicidade fez nascer esta associação e que ainda hoje a continua a alimentar pois, como as nossas entrevistadas não se cansam de referir “o Diogo que fez surgir esta força é hoje a força que nos permite continuar”.

**“ DAR SANGUE  
É DAR VIDA.”**

O QUE É A ADSCAV?

É A ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE E MEDULA ÓSSEA DO CONCELHO ARRUDA DOS VINHOS.

**PORTANTO, PARA ALÉM DE PROMOVEREM A RECOLHA DE SANGUE, TAMBÉM PROMOVEM A DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA?**

Sim, é uma recolha de sangue. Para doar sangue, retiram cerca de 450 mililitros e para ser dador de medula é só um pouco de sangue para poderem testar. Depois os resultados do teste, ficam registados no Banco Internacional de Dadores de Medula Óssea e, se surgir alguém no mundo que faça parte daquela rede, é chamado e só depois tem de fazer a doação da medula.

**E COMO É QUE FUNCIONA A DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA?**

Também é feita também através do sangue. As pessoas acham que exige uma operação, mas já ninguém vai ser operado para tirar a medula. É o mesmo processo de dar sangue, só que o sangue passa por uma máquina para retirar os componentes necessários e o restante sangue regressa ao dador.

É um processo um bocadinho moroso, talvez 4 horas, mas não é aquilo que as pessoas pensam. Para além disso, muitas vezes as pessoas que são dadoras não têm muita consciência que aquilo é para o mundo inteiro e que podem ser chamadas a doar para qualquer país e é sempre anónimo.

**ENTÃO NINGUÉM SABE PARA QUEM É QUE VAI DOAR?**

Sim, e já tem havido algumas desistências quando chega a altura de doar. Pessoas que acabam por desistir e não querer doar. É um momento muito triste porque cria falsas expectativas em quem precisa mesmo.

É importante que as pessoas percebam que encontrar um dador compatível de medula é algo raríssimo.

No final do ano passado, recebemos a notícia de um dador de medula do concelho de Arruda dos Vinhos que foi chamado para fazer a sua doação porque é compatível, são momentos muito recompensadores para todos nós, quando sabemos que se fez a diferença na vida de alguém.



## **UM DADOR DE MEDULA ÓSSEA PODE DOAR MAIS DO QUE UMA VEZ?**

A parte inicial só se faz uma vez porque o sangue é testado e depois fica numa base de dados, a parte da doação efetiva pode acontecer mais do que uma vez, mas se já é tão raro encontrarmos um dador compatível uma vez, duas vezes ainda é mais difícil. Porque aqui não estamos a falar da compatibilidade do sangue, mas sim do código genético das pessoas.

## **COMO É QUE NASCEU A ADSCAV? COMO É QUE NASCE UMA ASSOCIAÇÃO DE RECOLHA DE SANGUE E MEDULA ÓSSEA EM ARRUDA DOS VINHOS?**

Nós, na altura, tínhamos uma colega que era professora aqui na escola. E o filho, com 17 anos, teve uma leucemia grave e havia a necessidade de fazer um transplante. Já tinha sido pesquisado no banco de medula e não havia ninguém compatível. Então, começámos a pedir às pessoas que se disponibilizassem.

Foi numa festa no Pavilhão Multiusos. Pedíamos só que se disponibilizassem a dar aquela pequena contribuição, daquele bocadinho de sangue para ser analisado e para ver se era compatível com o Diogo. Sabíamos que seria difícil, mas às vezes consegue-se, não é? E a esperança é sempre conseguir!

Só que a doença do Diogo progrediu e chegou a uma altura em que ou fazia o transplante ou não sobrevivia e como não havia nenhum dador compatível, foi feito o transplante com a medula do irmão que só apresentava 50% de compatibilidade.

A história do Diogo não teve o melhor desfecho e ele acabou por falecer, mas deixou-nos o legado de ajudar os outros. Não serviu para ele, mas servirá para alguém. Servirá para muitas outras pessoas!

## **JÁ VIMOS QUE A IMPORTÂNCIA DE NOS INSCREVERMOS COMO DADORES DE MEDULA ÓSSEA ESTÁ MUITO RELACIONADO COM A BAIXAS PROBABILIDADES DE ENCONTRAR UM DADOR COMPATÍVEL E SÓ COM MAIS**

## **REGISTOS E MAIS DOAÇÕES É QUE PODEMOS INVERTER ESTA TENDÊNCIA, MAS E QUANTO AO SANGUE?**

A colheita de sangue é importantíssima porque, em Portugal, gastamos à volta de mil doses por dia. Nas nossas recolhas, às vezes, conseguimos 30.

Quando conseguimos 40 ou 50 é sempre uma grande festa! E verificamos que, essencialmente, as pessoas mais novas não vão muito dar sangue.

## **SERÁ POR MEDO OU POR DESCONHECIMENTO?**

Não sabemos se por isso ou se porque com 18, 20 anos, na realidade, todos pensamos que somos eternos, não é? E que nada nos acontece nem à nossa família... mas, infelizmente, nem sempre é assim!

Já temos tido situações de jovens que vêm com os seus familiares porque que houve necessidade de sangue e ficam despertos para a importância da dádiva de sangue.

## **QUANTAS RECOLHAS CONSEGUIRAM FAZER EM 2024?**

O ano passado, fizemos 6 recolhas de sangue, o que equivale a aproximadamente 200 unidades de sangue.

Em algumas recolhas, já temos conseguidos atingir as 50 doações, mas normalmente é à volta de 30. Da última vez só conseguimos 20 porque foi na altura da gripe.

Existem alguns condicionantes e na altura das gripes temos sempre menos doações porque a recolha tem de ser muito criteriosa. Às vezes, basta ter um ferimento por onde pode entrar uma bactéria que vai contaminar o sangue e nesse caso a recolha não é efetuada. Custa e até nos chega a parecer excesso de zelo, mas tem de ser mesmo assim.

## **COMO É QUE FUNCIONAM AS RECOLHAS?**

Falamos com o Instituto Português da Sangue e da Transplantação e, no final do ano de 2024, fizemos a calendarização das recolhas programadas para 2025, que segue



para aprovação desta entidade e, se houver disponibilidade para as datas escolhidas, avançamos ou eles propõem datas alternativas.

## **OS ELEMENTOS DA ADSCAV SÃO VOLUNTÁRIOS?**

Consoante o número de dádivas que conseguimos podemos receber uma pequena verba do IPST, mas, por exemplo, no ano passado não recebemos nenhuma. Usamos essa verba para promovermos a dádiva e darmos um brinde aos dadores.

Quando temos alguém da terra que precisa de uma doação, usamos a foto da pessoa em cartazes que distribuimos para que se possa dar mais destaque e atrair mais pessoas, como foi o caso do Duarte.

O Duarte já ia no terceiro cancro, mas conseguiu fazer o transplante, tendo já sido pai após esse grande desafio.

Correu muito bem. Esta situação foi logo a seguir ao Diogo, só que o Duarte tinha um dador com 99,8% de compatibilidade.

É a prova de que temos de andar para a frente e pensar que temos de ajudar outras pessoas. Às vezes, temos dificuldade em levantar-nos ao sábado de manhã, mas quando pensamos que é muito pior estar num hospital à espera de uma doação que teima em não chegar... até saltamos mais rápido da cama!

## **HÁ QUANTOS ANOS FOI CRIADA A ADSCAV?**

Foi criada a 7 de janeiro de 2020 e os nossos padrinhos foram o Fábio Morgado, Presidente da Junta de Freguesia de Arruda dos Vinhos, e o Edi Gama.

## **ENTÃO COMPLETARAM AGORA OS 5 ANOS, MUITOS PARABÉNS! COMO É QUE AVALIAM O VOSSO PROGRESSO DURANTE ESTES CINCO ANOS?**

O balanço, obviamente, é sempre positivo porque estamos a fazer algo em prol dos outros.

## **E NOTAM QUE HOUE UM CRESCIMENTO NAS DÁDIVAS?**

O nosso objetivo é aumentar o número de doações nas camadas jovens. Por exemplo,

eu só fiz a primeira doação aos 60 e após os 65 posso ter de parar. Por isso, convém-nos termos pessoas jovens para continuar esta onda da dádiva.

Existem alguns países onde o sangue é comprado, os dadores recebem pela dádiva, mas nesses casos o sangue também é pago no hospital. É claro que isto aumenta o número de dádivas, mas também cria algumas questões relativamente a quem tem acesso depois ao sangue, se não será apenas para quem tem possibilidades de o pagar.

Por isso é que também nos lisonjeia trabalhar numa coisa que, não sendo uma tarefa tão exaustiva para nós, resulta numa dádiva completamente altruísta.

## **E COMO É QUE FUNCIONA A RECOLHA? PRECISO DE ME INSCREVER ANTES?**

Não, chega lá no dia e nós estamos logo à entrada para encaminhar as pessoas para os diversos locais que são necessários. Primeiro, é preenchido um formulário e vai para uma inscrição que é para entrar na base de dados do IPST. De seguida, vai à consulta médica que tem a decisão sobre se a dádiva vai ou não ocorrer.

Se o potencial dador for aprovado de acordo com os critérios do IPST vai dar sangue, o que demora aproximadamente 30 minutos.

## **COMO É QUE AS PESSOAS PODEM ESTAR INFORMADAS DAS PRÓXIMAS RECOLHAS?**

É através da página da ADSCAV no Facebook e do Instagram.

Depois da primeira dádiva, o próprio IPST envia-nos mensagens quando se começa a aproximar a altura de podermos doar novamente e os locais próximos de nós onde o poderemos fazer.

## **QUEM É QUE PODE DAR SANGUE?**

**Essencialmente, pessoas com mais de 18 anos, 50kg e saudáveis.**

**Existem muitos mitos relativamente a quem pode ou não dar sangue: como é o caso das tatuagens. Uma pessoa que tenha feito uma tatuagem pode dar sangue desde que tenham passado 4 meses.**

**Regra geral, há muitas pessoas que estão em condições de doar e que nem sabem! Vir fazer a doação de sangue também é uma forma de sabermos se estamos saudáveis, porque o sangue recolhido é enviado para análise e há casos em que se descobrem doenças graves, que até exigem tratamento urgente, e que são descobertas graças àquele momento.**

## **A ADSCAV PRECISA DE VOLUNTÁRIOS?**

Mais do que pessoas para ajudar, a ADSCAV precisa de pessoas para dar sangue. Precisamos muito que os jovens venham doar sangue.

Nós contamos sempre com a ajuda da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de Arruda dos Vinhos e, sempre que solicitámos, temos tido essa ajuda.

## **O QUE É QUE VOCÊS DIRIAM A UMA PESSOA PARA A CONVENCEREM A IREM DAR SANGUE?**

Diríamos que é um bem maior e que dar sangue é dar vida.

Nós começámos a dar sangue na altura em que o Diogo precisou, nunca tínhamos pensado nisso. Talvez porque nunca tivéssemos sido alertadas para isso ou porque aqui em Arruda não havia. Mas, mesmo depois de o Diogo falecer, nós continuamos a dar.

Atualmente, todos nós temos um familiar ou um amigo ou um conhecido que já passou por

# POSSO DAR SANGUE?

Todas as pessoas com:

- Idade igual ou superior a 18 anos (até aos 60 anos se for a primeira dadora)
- Peso igual ou superior a 50kg
- Estilos e hábitos de vida saudáveis

Antes de qualquer dadora é realizada uma triagem por um profissional de saúde qualificado.

# PRECISO DE ME INSCREVER PARA DAR SANGUE?

Sim, precisa de se deslocar a um local de colheita de sangue, acompanhado por um documento de identificação válido com fotografia, e a inscrição será feita no momento.

SABIA OS LOCAIS DE COLHEITA DE SANGUE EM [www.dador.pt](http://www.dador.pt)

# NÃO TENHO MUITO TEMPO LIVRE QUANTO TEMPO PRECISO PARA DAR SANGUE?

Todo o percurso da dadora (inscrição, triagem clínica, colheita e refeição) demora, em média, 30 minutos.

Se pensar no bem que faz, rapidamente conclui que a falta de tempo não é uma boa razão. Lembre-se que todos os tipos de sangue são precisos.

# TENHO MAIS DE 65 ANOS POSSO DAR SANGUE?

As pessoas com mais de 65 anos podem candidatar-se à dadora de sangue, sendo a sua elegibilidade para a dadora um critério do médico do serviço de sangue.

# RECEBI UMA TRANSFUSÃO POSSO DAR SANGUE?

Sim, se recebeu antes de 1990 e se não foi realizada num país com risco endémico de malária ou doença de Chagas.

A suspensão após 1990 surge na sequência do risco de transmissão secundária de uma variante de Creutzfeldt-Jakob (vCJD), também designada por doença das vacas loucas.

# FIZ EXAMES SOLICITADOS PELO MÉDICO DE FAMÍLIA POSSO DAR SANGUE?

Deverá aguardar pelos resultados dos exames e pelo potencial diagnóstico.

Após isso, dirija-se a um local de dadora de sangue para saber se está apto.

# POSSO CONTRAIR ALGUMA DOENÇA QUANDO DOU SANGUE?

Não há qualquer possibilidade de contrair doenças, pois todo o material utilizado é esterilizado, descartável e utilizado uma única vez.

# ESTOU GRÁVIDA POSSO DAR SANGUE?

Enquanto estiver grávida não pode dar sangue. Só pode dar 6 meses após o parto.

# SOFRI UM ABORTO (interrupção da gravidez/gravidez ectópica) POSSO DAR SANGUE?

Se aconteceu antes das 12 semanas e se não teve uma perda significativa de sangue, pode candidatar-se à dadora, pelo que será avaliada na triagem clínica pelo profissional de saúde qualificado.

Caso não se verifiquem as premissas anteriores, apenas pode dar sangue 8 meses depois do episódio.

# ESTOU NO PERÍODO MENSTRUAL POSSO DAR SANGUE?

Sim, desde que os valores da hemoglobina sejam iguais ou superiores a 12,5 gr/dL, e não tenha cólicas menstruais (dismenorreia).

# ESTOU COM GRIPE POSSO DAR SANGUE?

Só pode dar sangue 15 dias depois, desde que esteja assintomático e sem medicação.

Caso tenha sintomas gripais (como febre, tosse ou dores musculares) entre 1 de maio e 31 de outubro, não pode dar sangue por um período de 28 dias.

# ESTOU A TOMAR MEDICAMENTOS POSSO DAR SANGUE?

Traga o nome dos medicamentos, quer sejam prescritos ou não, para que o profissional de saúde qualificado possa avaliar se algum deles é impeditivo à dadora de sangue.

Podem também expor a sua dúvida junto do serviço de sangue onde habitualmente faz a sua dadora.

uma doença oncológica. E há casos em que as pessoas têm de receber vários sacos de plasma por dia. É saber que mesmo que a pessoa não resista, a esperança é a última a morrer e uma parte do nosso sangue pode salvar uma vida e fazer a diferença na vida de alguém.

Claro que, se for nosso familiar ou conhecido, nós sentimos de outra forma tal como quando ouvimos dizer que há muita gente que precisa, sentimos de uma forma diferente. Mas, geralmente, as associações de sangue nascem quase sempre a partir de alguém que se conhece e que precisa mesmo de imediato.

### **GOSTAVAM DE DEIXAR MAIS ALGUMA MENSAGEM?**

Queremos só dizer que estamos à espera de uma grande avalanche de jovens! É o nosso sonho! Para temos muitas dádivas pela primeira vez.

Numa das últimas recolhas, tivemos seis doadores a fazer a sua primeira doação. Seis pela primeira vez foi uma alegria. Eu estou a dizer isto e estou a arrepiar-me porque é uma alegria enorme e porque é assim que se consegue manter a associação viva e o sangue a chegar a quem precisa mesmo dele.

# **O IMPORTANTE É DIZER ÀS PESSOAS QUE FAZ FALTA E QUE AQUILO NÃO CUSTA.**

## **RECOLHAS DE 2025**

**SEMPRE AOS SÁBADOS, DAS 9H ÀS 13H**

### **PAVILHÃO MULTIUSOS DE ARRUDA DOS VINHOS**

**03 MAIO | 20 SETEMBRO | 29 SETEMBRO**

### **CLUBE RECREATIVO DAS CARDOSAS**

**15 MARÇO**

### **JUNTA DE FREGUESIA DE S. TIAGO DOS VELHOS**

**21 JUNHO**



# REUNIÕES EXECUTIVO PARA 2025

Na última reunião do Executivo da Junta de Freguesia de 2024 foi, como é hábito, aprovado o calendário de reuniões públicas para 2025.

Este ano, para irmos de encontro às solicitações dos fregueses, as reuniões irão de decorrer sempre pelas 21:00 horas, na primeira quarta-feira de cada mês, porém, devendo confirmar-se o calendário específico, podendo ocorrer alterações pontuais, por necessidades de força maior.

Esta alteração de horário poderá permitir que mais fregueses se possam dirigir às reuniões para estarem informados do que se passa na sua Freguesia ou para apresentar alguma solicitação/reclamação/sugestão ao seu Executivo, tendo os presentes um espaço de uso da palavra.

**8 JANEIRO**

**5 FEVEREIRO**

**5 MARÇO**

**2 ABRIL**

**7 MAIO**

**HORÁRIO 4 JUNHO**

**21H00 2 JULHO**

**LOCAL 6 AGOSTO**

**SEDE DA JUNTA 3 SETEMBRO**

**DE FREGUESIA 1 OUTUBRO**

**TRANSMISSÃO ONLINE 5 MOVEMBRO**

**NO FACEBOOK DA**

**JUNTA DE FREGUESIA 3 DEZEMBRO**

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade:** Junta de Freguesia de Arruda dos Vinhos

**Direção e Coordenação:** Ana Cabral Janeiro

**Composição:** Serviços Técnicos da Junta de Freguesia

**Paginação e Grafismo:** Ana Sofia Coelho

**Impressão:** Studio4Design

**Depósito Legal:** 540486/24

**Tiragem:** 250

**Periodicidade:** Trimestral

@março2025

# JFAV

JUNTA DE FREGUESIA DE ARRUDA DOS VINHOS

JUNTOS  
FAZEMOS  
ARRUDA  
VIVER.

Acompanhe tudo no nosso site  
e siga-nos nas redes sociais:



## JF-ARRUDA.PT

Largo António Luís de Macedo N.º2  
2630-218 Arruda dos Vinhos

HORÁRIO (dias úteis):  
9H00 - 12H30 | 14H30 - 17H00  
quarta-feira até às 19h00

CONTACTOS:  
(+351) 263 974 517  
geral@jf-arruda.pt

