

## MARÇO MÊS DA ÁGUA



NÚMERO 2 MARÇO DE 2014 PUBLICAÇÃO BIMESTRAL DISTRIBUIÇÃO GRATUÍTA



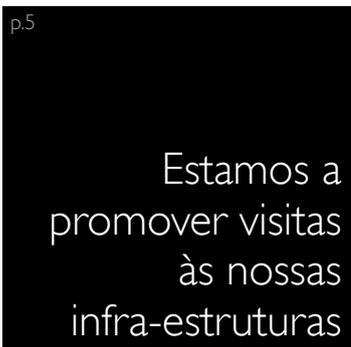
p.3

Entrevista  
Pedro  
Vilhena



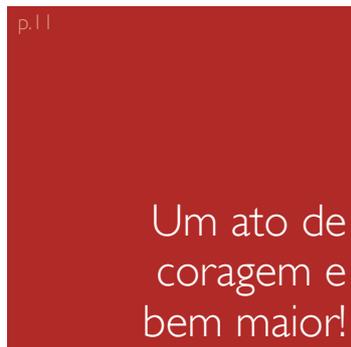
p.9

Caras  
Sorridentes.  
Porque será?



p.5

Estamos a  
promover visitas  
às nossas  
infra-estruturas



p.11

Um ato de  
coragem e  
bem maior!





# Março, mês da água

Bem-vindo a esta segunda edição de 2014, que está preenchida de matérias que certamente irão manter o vosso interesse até à última página. Foi com muita satisfação e empenho que a mesma foi sendo “desenhada”, preenchida e finalmente concluída, para vos ser endereçada.

Março é o mês da Água por excelência! É no dia 22 que se celebra a nível mundial, este bem tão importante e fundamental à vida no nosso planeta azul. Por esta razão, nunca são demais as iniciativas promovidas com vista a alertar e sensibilizar a população para a problemática da escassez e do seu uso eficiente. Nesta edição far-se-á referência a algumas das principais ações que serão desenvolvidas no âmbito desta comemoração.

Também a manutenção das boas relações com os municípios algarvios, nossos acionistas, mantêm-se como uma prioridade da Administração. É neste sentido que nesta edição queremos partilhar com o leitor algumas das práticas que estão a ser promovidas.

O contínuo e necessário investimento a realizar na região, merece também nesta edição especial destaque, não estivéssemos a falar de valores que rondam os 15 milhões de euros.

Não esquecendo os nossos colaboradores, teremos a habitual entrevista, e duas matérias distintas, uma delas com carácter muito especial e humanitário, para a qual sugiro desde já a vossa atenção, certa que não ficarão indiferentes à mesma.

A partilha de experiências dos nossos técnicos, junto de alguns encontros nacionais será também aqui realçada.

Foi também um período em que vivemos o Carnaval, e muito embora estivéssemos nos nossos postos de trabalho, trouxemos na terça-feira alguma animação ao ambiente, pois como diz o provérbio “ É Carnaval, ninguém leva a mal”.

A Páscoa também está a chegar, pelo que a nossa sugestão culinária desta edição não poderia deixar de ser alusiva a esta época!

Enumerados os principais temas, outras notícias de comprovado interesse complementam ainda esta edição.

Fica o convite! Boas leituras!

*Teresa Fernandes*



**Março é o mês da Água por excelência! É no dia 22 que se celebra a nível mundial, este bem tão importante e fundamental à vida no nosso planeta azul.**



## Entrevista a Pedro Vilhena

**Gabinete de Comunicação e Educação Ambiental (GCEA) - Quem é o Pedro Vilhena?**

**Pedro:** Considero-me, de forma resumida, íntegro, honesto, idealista, embora com os pés assentes na terra. Sou uma pessoa de fortes convicções. Por vezes, afasto-me um pouco dos amigos e da família e considero que esse é um dos meus grandes defeitos. Prometo, contudo, que vou tentar melhorar.

**GCEA - Entrou na Águas do Algarve (AdA) em janeiro de 98, e entretanto já passou por várias áreas da empresa em funções diversificadas, sendo atualmente o Director Administrativo e Financeiro. Como classifica o seu percurso nesta casa?**

**Pedro:** Um percurso em que as coisas foram acontecendo e que me permitem ter um conhecimento de alguma forma abrangente relativamente à empresa e às pessoas que todos os dias têm permitido que esta cresça e amadureça.

Todavia, reconheço que o percurso até agora é atípico comparativamente a grande parte das organizações. O meu primeiro contato com a AdA (Águas do Sotavento Algarvio), foi com a direção de operação de abastecimento, em que fiz o curso de formação para operador de estação de tratamento e abastecimento com a maior parte dos atuais operadores do sistema do sotavento, mas que nunca cheguei a integrar. Iniciei-me sim no laboratório, como técnico de colheitas. Quando saí era responsável da qualidade da unidade do sotavento para vir integrar a equipa da DAF como técnico de contabilidade. Recentemente assumi as funções de diretor administrativo e financeiro. Agora, quando olho para trás... são muitas experiências e vivências. O que, na minha opinião, é bom que tenha acontecido assim, já que me permite ter uma visão holística relativamente ao funcionamento da empresa e das pessoas que nela trabalham.

**GCEA - Essa vivência de experiências influencia a sua atual função?**

**Pedro:** Claro que sim. Os cargos de chefia requerem, necessariamente, para além de um conhecimento técnico bastante eclético, uma abrangência relativamente às áreas transversais como é a dos recursos humanos ou a que reporta à cultura e à filosofia da empresa. Esses conhecimentos são provenientes das várias experiências e dos vários conhecimentos que fui adquirindo ao longo destes anos.

**GCEA - Fale-nos, com palavras simples, como é o seu dia-a-dia, na globalidade do tempo, desde que entra até que sai do escritório?**

**Pedro:** São dias atarefados, que começam normalmente muito cedo e terminam tarde, com muitas situações para acompanhar, em que tem sido fundamental o apoio de toda a minha equipa e da minha família. Aproveito desde já para agradecer-lhes o apoio que me têm dado, assim como a sua entrega num ano que foi de adaptação para todos e em que surgiram várias condicionantes.

**GCEA - Quais são as suas prioridades atuais nesta função?**

**Pedro:** Neste momento a prioridade continua a ser fazer o meu melhor, a partir de uma dedicação extrema.

**GCEA - Com 16 anos na empresa, conte-nos 2 dos melhores momentos e 2 dos momentos mais difíceis por que passou.**

**Pedro:** Por defeito, centro-me no futuro e não no passado. Contudo, aconteceram várias situações positivas, mas seria sempre difícil destacá-las já que foram muitas. Das difíceis não guardo memória. Águas passadas não movem moinhos.

**GCEA - Que palavra usaria para “classificar” a Águas do Algarve, S.A.?**

**Pedro:** Profissionalismo.

**GCEA - Há algo que queira acrescentar a esta entrevista?**

**Pedro:** Sim, que os muitos anos que ainda temos todos pela frente como colaboradores da AdA, sejam vividos com a mesma determinação em fazer mais e melhor, com companheirismo e espírito de equipa como até agora.

Formação

Licenciado em Gestão – Ramo Financeira

Obrigada!

Teresa Fernandes  
(GCEA)

# Dia 22 de março - Dia Mundial da Água

O dia mundial da água é uma data à qual a Águas do Algarve, S.A. não fica alheia, sendo várias as atividades que desenvolvemos e/ou apoiamos sempre com o objetivo último de sensibilizar a população para a proteção e uso eficiente deste bem.



## CONCURSO

**1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico**

### Água Jovem 2014

texto · desenho · vídeo e áudio  
maquetes · pôsters

Informações e Regulamento: <http://voluntariadoambientalguas.ambiente.pt/>

## CONCURSO BD

### TUE O AMBIENTE

Cria uma história e conta-nos numa Banda Desenhada o que tu, ou os teus heróis estão dispostos a fazer para o proteger.

**VÁRIOS PREMIOS PARA OS PARTICIPANTES**

**CATEGORIAS:**  
dos 13 aos 18 anos  
+ de 19 anos

**DATA LIMITE ENTREGA DOS TRABALHOS: 30 MAIO**

ÁGUAS DO ALGARVE  
Grupo Águas de Portugal

Informações e Regulamento: [www.aguasdoalgarve.pt](http://www.aguasdoalgarve.pt)

## 1 MARATONA BTT

### BAIXO GUADIANA

**23 de Março de 2014**  
Vila Nova de Cacela

**Percursos:**  
Maratona 60km  
Meia Maratona 40km

Abertura do Secretariado (7h, saída da prova às 8h)

**Concentração e Secretariado**  
Escola Infante D. Fernando - Largo Manuel Cabanas  
Vila Nova de Cacela

**INSCRIÇÕES**  
Com Almoco 15€  
Sem Almoco 8€  
Acompanhantes 7€

Inscrições em [www.apedalar.com](http://www.apedalar.com)  
Associação BTT Baixo Guadiana @ gmail.com  
Telm: 969133456  
Telm: 92781620

ÁGUAS DO ALGARVE  
Grupo Águas de Portugal

**INSTALAÇÕES COM PORTAS ABERTAS EM MARÇO:**

- ETA de Tavira **Dia 21**
- ETA de Alcantarilha **Dia 24**
- ETAR de Almargem **Dia 25**
- Barragem de Odelouca **Dia 26**

**Faça favor de entrar**

No mês em que se comemora o Dia Mundial da Água, 22 de Março vamos promover várias visitas às nossas instalações.

Serão duas visitas por dia, com início às 10h00 e outra às 15h00. Duração prevista de cada visita: 2h30  
As visitas terão número de participações limitadas, pelo que a inscrição prévia é obrigatória.

## ROTA DA ÁGUA

### passo btt

**11 de Maio 2014**  
Silves 09h00  
PRAÇA Al Muthamid

**PELOS TRILHOS DAS BARRAGENS DO ARADE FUNCHO ODELOUCA**

**INSCRIÇÕES:**  
[apedalar.com](http://apedalar.com)  
7 BARRAGENS

inclui:  
SEGURO  
T-Shirt  
Almoco  
Banhos  
LAVAGENS de Bike

55 km dificuldade média  
35 km dificuldade baixa

**www.clubexib.com**  
962602325

ÁGUAS DO ALGARVE  
Grupo Águas de Portugal

Faro  
Inscrições em [www.cm-faro.pt](http://www.cm-faro.pt)

## LIMPAR A RIA FORMOSA

**29 março . sábado** 25, 26, 27 março e 1 abril

PRAIA DE FARO (Ria e Costa)  
BARRINHA  
ILHOTES

Para os alunos das Escolas E.B.1.  
ILHA DA CULATRA  
PRAIA DE FARO (lado oeste)  
ILHA DESERTA  
ILHA DO FAROL

09h30 - Transporte dos Voluntários (Estação CP - Faro)  
09h15 - CONCENTRAÇÃO (Centro Novoit - Praia de Faro)  
09h30 - Atividades de Limpeza  
13h00 - Fim das Atividades e Transporte para Faro

*Venha dar uma ajuda!*

## Estamos a promover visitas às nossas infra-estruturas de água e saneamento junto dos nossos clientes

Enquanto responsável pelos Sistemas Multimunicipais de Abastecimento de Água em alta, e de Saneamento do Algarve, a empresa explora várias infra-estruturas na região, as quais são o suporte e o garante da qualidade do produto fornecido – a água, e do serviço prestado – no tratamento de águas residuais, as quais estão em funcionamento 24 h por dia, durante todo o ano. Na vertente da água destacamos 4 importantes infra-estruturas, nomeadamente as ETAs de Beliche, Alcantarilha, Fontainhas e Tavira. Na vertente do saneamento, destacam-se as ETAR de Almargem, Albufeira, Boavista, Faro Noroeste, Lagos, Olhão Nascente, Vale Faro e Vilamoura.

Continuar a servir os nossos clientes com qualidade é uma das nossas premissas. E a manutenção das boas relações também. É nesse pressuposto que estamos a promover junto dos nossos clientes e acionistas, visitas a estas infra-estruturas, munindo-os de toda a possível e necessária in-

formação acerca do trabalho que é desenvolvido na AdA, em prol do desenvolvimento da nossa região, a nível quer do abastecimento de água em alta para consumo humano, quer ao nível do tratamento de efluentes domésticos.

Ficam algumas das imagens recolhidas nas visitas efetuadas com a promessa de que iremos continuar com esta importante ação.

**Continuar a servir os nossos clientes com qualidade é uma das nossas premissas. E a manutenção das boas relações também.**



Visita às ETARs de Faro Nascente e Faro Noroeste, com Presidente da Câmara Municipal de Faro – Dr Rogério Bacalhau, acompanhado pela Administradora da AdA – Dr<sup>a</sup> Isabel Soares, pelos Diretores de Saneamento e Infraestruturas – Eng Joaquim Freire e Eng João de Sousa, e os técnicos Eng<sup>a</sup> Sónia Rosário e Eng Patrício Fontinhas; janeiro 2014

Visita à ETAR da Boavista e ETA de Alcantarilha, com o Presidente da Câmara Municipal de Lagoa – Dr Francisco Martins, acompanhado pela Administradora da AdA – Dr<sup>a</sup> Isabel Soares, pelos Diretores de Água, Saneamento e Infraestruturas Eng<sup>a</sup> Helena Lucas, Eng Joaquim Freire e Eng João de Sousa, a técnica Eng<sup>a</sup> Noémia Bento e Dr<sup>a</sup> Rosário Coelho; fevereiro 2014



É nesse pressuposto que estamos a promover junto dos nossos clientes e acionistas, visitas a estas infra-estruturas, munindo-os de toda a possível e necessária informação acerca do trabalho que é desenvolvido na Águas do Algarve, S.A., em prol do desenvolvimento da nossa região!

*Visita à ETAR de Lagos e ETA de Alcantarilha, com a Presidente da Câmara Municipal de Lagos – Dr<sup>a</sup> Maria Joaquina Matos, acompanhado pela Administradora da AdA – Dr<sup>a</sup> Isabel Soares, pelos Diretores de Água, Saneamento e Infraestruturas Eng<sup>a</sup> Helena Lucas, Eng Joaquim Freire e Eng João de Sousa, e pelo técnico Eng<sup>a</sup> Nuno Silva e pela responsável de laboratório Dr<sup>a</sup> Rosário Coelho; fevereiro de 2014*



*Visita às obras existentes no concelho de Tavira, e à ETA de Tavira, com o Presidente da Câmara Municipal de Tavira – Dr Jorge Botelho, acompanhado pela Administradora da AdA – Dr<sup>a</sup> Isabel Soares, pelos Diretores de Água e Infraestruturas Eng<sup>a</sup> Helena Lucas e Eng João de Sousa, e pelo técnico Eng Nuno Martins e pela responsável de laboratório Dr<sup>a</sup> Rosário Coelho; dezembro de 2013*

*Reunião de trabalho com a Presidente da Câmara Municipal de Portimão – Dr<sup>a</sup> Isilda Gomes, Eng Castelhão Rodrigues, Eng Brito, Eng Caetano, Eng João Rosa; pela Águas do Algarve, S.A. estiveram os administradores Dr<sup>a</sup> Isabel Soares e Dr José Perdigão, os Diretores de Água, Saneamento e Infra-estruturas Eng<sup>a</sup> Helena Lucas, Eng Joaquim freire e Eng João de Sousa; março 2014*

## Continuamos a investir na Região

Em Janeiro deste ano lançámos dois importantes concursos na vertente do saneamento, os quais prevêem um investimento total previsto na ordem dos 14.500 milhões de euros.

Um dos projetos que falamos é a futura ETAR da Companheira que será construída no concelho de Portimão, com um investimento previsto na ordem dos 12 milhões de euros. Esta ETAR receberá para tratamento os efluentes domésticos deste concelho mas também de parte de Lagoa e de Monchique. O ano previsto para o arranque desta ETAR é o ano 2016.

O outro projeto para qual lançámos o concurso refere-se à Conceção/ construção da nova ETAR de Vila do Bispo, com construção no concelho de Vila do Bispo, e com um investimento previsto na ordem dos 2.500 milhões de euros.

Esta importante infra-estrutura terá como objetivo fundamental realizar o adequado tratamento dos efluentes atualmente afluentes às ETAR's de Vila do Bispo, Raposeira e Hortas de Tabual e ainda os afluentes à Estação Elevatória do Emissário Submarino do Martinhal (Sagres), permitindo deste modo desativar estas instalações de tratamento, as quais possuem um grau de tratamento deficiente, e como tal, incrementando uma melhoria substancial no meio onde atualmente se efetuam as suas descargas.

Tratam-se de dois avultados investimentos que trarão mais qualidade de vida às populações residentes, bem como uma melhoria substancial para o meio ambiente.

Durante o mês de março, foi também lançado concurso para a Fiscalização, Gestão de Qualidade, Coordenação de Segurança em Obra e Coordenação de Gestão Ambiental do 12º Grupo de Empreitadas, o qual prevê um investimento na ordem dos 450 mil euros. Esta prestação de serviços abrange os municípios de Albufeira, Loulé, Silves, Tavira e Vila do Bispo.



## Plano de Reabilitação das Infraestruturas dos Sistemas Multimunicipais (Quinquénio 2014 a 2018)

Num contexto de implementação da Gestão Patrimonial de Infraestruturas na AdA, parte significativa da gestão de ativos dos Sistemas Multimunicipais, o método de análise de modo e efeito de falha (FMEA) foi o método adotado para dar resposta quer na priorização dos investimentos a realizar nos ativos infraestruturais existentes, quer nas recomendações de natureza operacional que daí advieram.

Após pesquisa dos vários métodos utilizados por outras entidades gestoras neste tipo de abordagem, realizando Benchmarking, a opção recaiu sobre a matriz multicritério, uma vez que permite efetuar uma análise comparativa tendo em conta diversos critérios qualitativos e quantitativos, combinados em simultâneo e orientados para a tomada de decisão, levando também em conta o conhecimento adquirido pelos diversos setores da empresa ao longo dos anos de exploração dos Sistemas.

Julgamos tratar-se de uma ferramenta necessária, tendo presente que a parte das infraestruturas que compõem os

Sistemas foram adquiridos aos municípios da região, estando nalguns casos a vida útil de alguns dos componentes próximos do seu fim.

Neste sentido, materializaram-se as intervenções prioritárias a realizar nos Sistemas Multimunicipais geridos, selecionadas através dos métodos descritos anteriormente, num Plano de Reabilitação com um horizonte temporal de 5 anos, de 2014 a 2018, perspetivando-se revisões anuais, de forma a identificar-se eventuais desvios e promover as respetivas ações corretivas de melhoria.

Neste sentido, materializaram-se as intervenções prioritárias a realizar nos Sistemas Multimunicipais



Dr<sup>a</sup> Isabel Soares ( Administradora da Águas do Algarve, S.A.), Prof. Doutor Miguel de Castro Neto (Secretário de Estado do Ordenamento do Território e da Conservação da Natureza), Eng.<sup>o</sup> Paula Sarmento (Presidente do Conselho Diretivo do ICNRF), Dr Joaquim Marques Ferreira ( Presidente da Águas do Algarve, S.A.)



Eng Manuel Soares, Dr António Martins, Eng Noémia Bento e Eng Sara Barreto

## Secretário de Estado do Ordenamento do Território e da Conservação da Natureza esteve com a Águas do Algarve no Centro de Reprodução do Lince Ibérico

A convite do Sr. Secretário de Estado do Ordenamento do Território e da Conservação da Natureza - Miguel de Castro Neto (Prof. Doutor), estivemos presentes numa reunião que se realizou no Centro Nacional de Reprodução do Lince Ibérico (CNRLI), no concelho de Silves.

Nesta reunião, para além da Administração da AdA representada pelo Presidente Dr. Marques Ferreira e pela Administradora Dr<sup>a</sup> Isabel Soares, estiveram também presentes a Presidente do ICNF, o responsável pelo CNRLI, e a Câmara Municipal de Silves e a Junta de Freguesia de Messines.

O principal objetivo desta reunião passou pela definição de um Plano de ação para a reintrodução do lince ibérico em Portugal – 2014, com o consequente desenvolvimento de toda esta região onde o centro de insere.

## Estivemos no 16º Encontro de Engenharia Sanitária e Ambiental (ENASB)

Entre os dias 05 a 08 de março de 2014, estivemos no Centro de Congressos, em Lisboa onde foi realizado o 16º Encontro de Engenharia Sanitária e Ambiental (ENASB), cujo tema fulcral foi “Que futuro queremos?”. Esta escolha procurou refletir, de forma clara, não apenas as competências que a comunidade técnica e científica possui no desenho de soluções mas, sobretudo, o envolvimento que deve ter na prossecução das estratégias mais apropriadas e no desenho das melhores soluções para as atingir.

Neste importante encontro, a AdA esteve presente com 3 apresentações.

- Intrusões salinas em sistemas de águas residuais urbanas: problemas, diagnóstico e resolução. Participação de António Martins; Joaquim Freire , Manuel Soares; Nuno Silva; Rui Fernandes;
- Otimização no consumo específico de polímero utilizado na desidratação de lamas da ETAR de Albufeira Poente. Participação de António Martins, Noémia Bento e Sara Barreto;

- Análise comparativa do desempenho de estações de tratamento de águas residuais para pequenos aglomerados. Participação de Ana Simeão; Ana Galvão; António Monteiro; Joaquim Freire

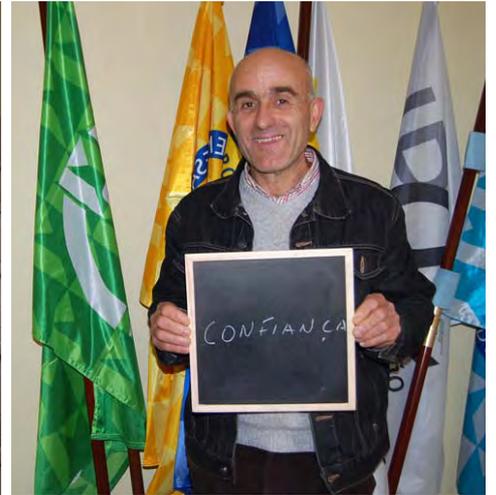
“Que futuro queremos?”. Esta escolha procurou refletir, de forma clara, não apenas as competências que a comunidade técnica e científica possui no desenho de soluções mas, sobretudo, o envolvimento que deve ter na prossecução das estratégias mais apropriadas e no desenho das melhores soluções para as atingir.



Teresa Fernandes



Nuno Silva



José Palma

## Caras felizes!! Palavras com muito significado! Saiba o motivo na página seguinte.



Antônio Bota Barreiros



Sónia Rosário



Alice Lopes



José Perdigão



Helena Lucas



Liberto Ribeiro

## Caras Felizes...

A todos estes colegas, foi-lhes pedido para escreverem o motivo pelo qual bebem água da torneira e o resultado, foi este! E você, ainda não bebe? Do que está à espera?

## Os nossos visitantes

Durante os meses de Janeiro, Fevereiro e Março recebemos vários visitantes nas nossas instalações, com idades e interesses todos distintos. Destacamos os alunos do 11º ano da Escola Secundária Júlio Dantas do Curso Profissional de Técnico de Análises Laboratoriais que estiveram na nossa ETA de Alcantarilha e com maior pormenor visitaram a nossa Unidade Laboratorial do Barlavento; também um grupo muito interessante chegou-nos do Agrupamento de escolas Dr. Jorge Augusto Correia (Tavira) – do Curso de Educação e Formação de Adultos de Dupla Certificação-Ope-

rador de Sistemas de Tratamento de Resíduos Sólidos, cuja visita se centrou na vertente da Manutenção; Outra visita chegou-nos da Escola EB JI Altura, com um total de 115 alunos do 1º ciclo, cujo objetivo esteve centrado na sensibilização ambiental. Para finalizar não podemos deixar de referenciar a visita à barragem de Odeleite que nos chegou através do Centro de Ciência Viva do Algarve, de um grupo de alunos muito curiosos e interessados nas questões ambientais e de proteção dos valores da natureza. Bem hajam a todos.



Visita à Barragem de Odeleite – Centro de Ciência Viva do Algarve, acompanhada pela Engª Marta Duarte (Técnica da AdA)



## Sabia que... o nosso colega é sócio fundador da Axal

“Interessei-me pelo Xadrez quando, com 10 anos, me ofereceram um belo conjunto de peças em madeira, acompanhado pelo livro “Aprendo a Jogar Xadrez” de Michel Drouilly. Fiquei imediatamente fascinado pela história e mecânica deste jogo milenar!

Aprendi a jogar em casa, passando muitas tardes de volta do tabuleiro, jogando um jogo a seguir ao outro, contra os meus irmãos... Depois de aprender o básico comecei a desafiar os meus colegas na escola e passava grande parte dos intervalos a jogar Xadrez.

Nos anos seguintes e até aos meus 20 anos, fui jogando ocasionalmente um ou outro jogo de Xadrez. Mas quando se gosta... gosta-se; é já em Faro que me inscrevo na secção de Xadrez do SC Farense, permitindo-me pela 1ª vez competir em provas “a sério” distritais e nacionais.

Foi em 2005 que surgiu a ideia de criar uma Academia de Xadrez; “Uma vez que no âmbito das atividades extracurriculares, já estávamos a ensinar Xadrez em várias escolas do 1º ciclo, porque não criar uma escola autónoma só dedicada ao ensino do Xadrez?” No ano seguinte, em 18 de maio de 2006, nascia a AXAL - Academia de Xadrez do Algarve, Associação sem Fins Lucrativos, dedicada ao Ensino, Promoção e Divulgação do Xadrez, da qual sou um dos sócios fundadores.”

Paulo Xavier



## Um ato de coragem e bem maior!

**Pedimos ao nosso colega José Zica, para nos relatar a sua experiência enquanto dador de medula óssea. E o resultado foi este.**

“Após ter sido dador de sangue pela 1º vez em 30/07/2002, pensei e após dádivas de sangue seguintes, que poderia levar o meu gesto um pouco mais além, tornando-me um possível dador de medula óssea. Inscrevi-me no Registo Nacional de Dadores Voluntários de Medula Óssea em 17/10/2006. Basta preencher um questionário e fazer uma recolha de análises de sangue, tal como se faz numa recolha de sangue normal para análises clínicas.

Já estou no banco de dadores há algum tempo, nunca antes tinha sido contactado. O 1º contato que tive, para esta doação que agora ocorreu, aconteceu em Outubro, pelo CEDACE, organismo responsável pela gestão dos dados do banco de dadores e que faz ligação dos dados a nível nacional e mundial. Foi-me

solicitado, que me deslocasse ao serviço de sangue do Hospital de Faro para recolha de sangue para análise, para reconfirmar a compatibilidade e verificar todas as análises virológicas associadas a este processo. Tive de repetir no mês seguinte mais uma recolha. Entretanto já me tinham efetuado um questionário tanto em papel como telefonicamente, para adicionar informação ao processo.

Existem dois processos de colheita de células para transplantação de medula:

- Colheita a partir da medula óssea
- Colheita de células progenitoras periféricas

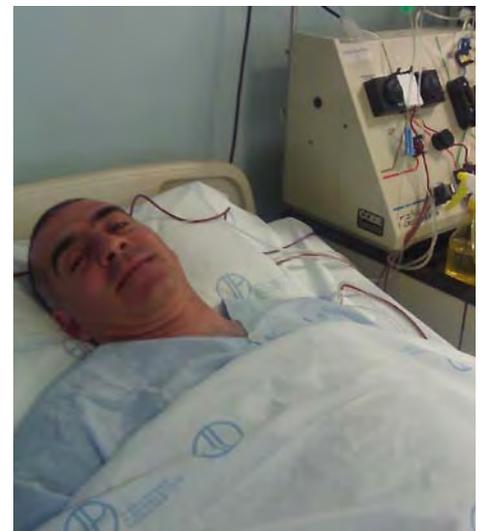
No meu caso, a proposta do médico do doente foi o 2º método, e o processo de doação só começou, por assim dizer, quando todos os resultados se mostraram favoráveis (meados de Dezembro) e questionaram-me se queria prosseguir o processo, dado que se confirmava que era compatível com alguém que precisava urgentemente de um dador. Sem hesitar a minha resposta só poderia ser positiva. Após essa confirmação, no dia seguinte, marcaram logo os dias para fazer a consulta de avaliação (exames complementares de diagnóstico e consulta médica) no IPO de Lisboa, como também da data para realização da doação, também no IPO. No caso da consulta realizada a 13 de Janeiro, fiquei a saber como se iria processar a doação e tudo me foi explicado pela médica, que me iria acompanhar em todo o processo. Só passados alguns dias saberia se tudo estava bem, no entanto foram-me logo entregues injeções e um plano de administração das mesmas, para quando fosse dada a informação que estava completo e em pleno todo o processo, eu pudesse cumprir esse plano de administração das injeções.

O método de colheita de células progenitoras periféricas, que resumidamente e simplificando a técnica utilizada, é um misto entre uma dádiva de sangue normal e um tratamento de hemodiálise, em que estive 5 horas ligado a uma máquina, que me foi retirando as células progenitoras periféricas, a partir de uma

veia no braço e em que o sangue voltava a entrar pelo outro braço. Tirando a questão da dor provocada nos braços que teriam de estar imóveis durante o tempo da colheita, não houve quaisquer efeitos secundários em todo o processo, nem mesmo as possíveis dores corporais que poderiam advir do fator de crescimento que me foi administrado previamente antes da dádiva.

Quanto à sensação que fiquei por ter a possibilidade de salvar a vida de alguém, é um sentimento muito forte e ao mesmo tempo espetacular por te sentires importante para alguém. Na fase prévia à dádiva, senti alguma ansiedade com medo de falhar a quem tanto já terá sofrido e que espera com certeza, com mais ansiedade do que tu, por esse gesto. Após a dádiva é um sentimento de dever cumprido que nos invade, e a esperança que tudo corra bem com a outra pessoa. Finalizando é uma experiência muito gratificante, no que concerne ao teu intuito de ajuda ao próximo, e sentes-te um pouco orgulhoso de ti próprio e agradecido de ter tido essa oportunidade única. Falando em estar agradecido, agradeço a todos os colegas da AdA, o carinho que demonstraram de diversas formas, ao terem conhecimento deste meu pequeno gesto, mas que terá sido grande para alguém.”

*José Zica*



## Obrigada Zica!



## Espaço culinária com água

### Bolo doce de Páscoa

#### Ingredientes

- 400 ml de água
- 2 kg de farinha
- 8 ovos
- 300 g de açúcar
- 75 g de fermento de padeiro
- 150 g de manteiga
- 1 limão
- canela q.b.
- sal q.b.

#### Preparação

Aquece-se a água quase até ferver.

Divide-se a água por três taças.

Numa das taças adiciona-se o sal e a manteiga.

Noutra desfaz-se o açúcar e quando a água tiver arrefecido um pouco, desfazer também o fermento nesta taça.

Na terceira taça colocamos a farinha e por cima a raspa do limão e um pouco de canela. Mistura-se tudo e abre-se um buraco, onde colocamos os ovos que já foram misturados, ou podem também ser colocados diretamente na massa.

Amassa-se a farinha com os ovos, até estarem bem encorporados. Adiciona-se a água do sal e da manteiga e a água do açúcar e do fermento. Depois misturamos tudo amassamos bem, sovando a massa. Amassamos até ficar uma massa consistente e se desagarrar das mãos. A água da outra tigela pode ser adicionada enquanto amassamos se necessário, e adicionar também um pouco mais de farinha.

Depois de amassada a massa, polvilha-se a tigela em que amassámos, faz-se uma bola com a massa e deixa-se descansar tapada com um pano, num local ameno durante cerca de duas horas.

Quando já estiver levedada, deve-se cortar a massa em partes e moldam-se bolas do tamanho que quiser. Depois levam-se ao forno bem quente, a 180°C, durante aproximadamente 40 minutos, até cozer.

## Curiosidades e dicas ambientais

A água é o líquido indispensável para manter a boa forma, a saúde e a beleza o nosso corpo.

Veja alguns atributos deste precioso líquido

- Ajuda o organismo a eliminar as impurezas, além de facilitar a evacuação e melhorar a circulação sanguínea;
- Controla os níveis nutricionais sanguíneos e favorece a absorção dos nutrientes necessários ao equilíbrio das células;
- Quando o corpo está hidratado, o volume de sangue aumenta e melhora a circulação. Beber água ao longo do dia evita que o organismo retenha sódio, responsável pelos inchaços
- As fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação da pele, dependem da água para a sua renovação e seu bom funcionamento;
- Beber água antes e entre as refeições ajuda a aumentar a sensação de saciedade. Além disso, auxilia no processo de digestão e melhora a prisão de ventre;
- Interfere na manutenção celular e dos órgãos, no bom funcionamento do sistema imunológico e no equilíbrio hormonal;
- A água afasta os produtos residuais dos órgãos, libertando estas toxinas através da pele, com a transpiração, e dos rins, com a urina.
- A água presente na saliva humedece os alimentos que ingerimos, ajudando-nos a mastigá-los e a engoli-los. Se a superfície dos nossos olhos não fosse banhada em fluido, eles ficariam secos e inflamados. A água também tem o poder de liquidificar os mucos quando se está constipado, facilitando a sua expulsão.

## É carnaval ninguém leva mal

Algumas imagens dos nossos “foliões” na terça feira de Carnaval.



## Quem sou?

### DESCUBRA QUEM SOU!

Envie-nos um email com a sua aposta. No próximo número divulgaremos o nome da colega mistério e o dos colegas que acertaram.



No número anterior:  
Pedro Miguel Ramos – DIN-DE