

# ABRAÇO

ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM VIH/SIDA  
BIMESTRAL ANO 10 - I/2006 - JANEIRO/FEVEREIRO  
\* DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



NOVA IMAGEM

NOVA EQUIPA

PORQUE A SIDA EXISTE!

#### Ficha Técnica

**Edição:** ABRAÇO **Direcção:** Amaral Lopes **Redacção:** Francisco Porto Ribeiro, Samuel Fernandes (Voluntário) **Marketing:** Vera Aveleira  
**Cooperação Internacional:** Jorge Moreira (Voluntário) **Serviços Jurídicos:** Paula Policarpo **Design Gráfico e Site:** Inês Gonçalves (Voluntária) **Projectos:** António Rodrigues, Sara Carvalho e Voluntários Colaboradores **Produção:** Álvaro Parreira e Inês Gonçalves (Voluntária) **Distribuição:** Centro de Documentação ISSN 0872-8623 **Distribuição:** Gratuita Depósito Legal 104216/96  
**Paginação:** Inês Gonçalves (Voluntária) **Impressão:** Costa & Valério, Lda. **Tiragem:** 20 000 Exemplares

\*A Direcção reserva o direito de alterar ou reduzir os textos dos colaboradores por razões de espaço

## ÍNDICE

- Pág.2** Registo de Marca  
Inauguração do Largo Luis Champalimaud
- Pág.4** Refeitório da ABRAÇO  
Um caso de sucesso no combate ao HIV/SIDA
- Pág.5** Peditório Nacional da ABRAÇO  
1 de Dezembro de 2005
- Pág.6** Venda de Natal
- Pág.7** Galeria do Poço do Borratém  
Galeria no Centro Alvaláxia  
Leilão
- Pág.8** Gala dos Travestis
- Pág.9** Loja Virtual  
Inauguração do gabinete Dentário
- Pág.10** O Natal da ABRAÇO
- Pág.11** Concurso de Fotografia
- Pág.12** Acção Formação Pomba da Paz  
XVI Conferência Mundial sobre SIDA
- Pág.13** Extingue-se a CNLcS cria o CNLcS
- Pág.14** Responsabilidade Social das Empresas
- Pág.15** Acção de Formação
- Pág.17** Site AIDSinfo.nih.gov  
Receita Vegetariana
- Pág.19** Área Juridica  
Glossário  
Cupão

Copyright © ABRAÇO.  
Todos os direitos reservados

## Registo da marca ABRAÇO

A Associação ABRAÇO existe há 13 anos. Infelizmente também existem muitas pessoas que realizam falsos peditórios e dão informações erradas, o que em nada dignifica a ABRAÇO. Todas essas situações levaram-nos à necessidade básica e fundamental de registrar a patente e marca da ABRAÇO. Assim sendo, já a partir do corrente mês de Janeiro, somos uma marca registrada e com plenipotência para acusar todos os responsáveis pela falsificação e desrespeito pelo trabalho da nossa equipa.

Este é mais um passo para a certificação da qualidade dos serviços da ABRAÇO e da garantia de toda uma equipa que se encontra empenhada, de Norte a Sul e ilhas (Funchal) para o combate à pandemia mundial do HIV/SIDA. ■

## Inauguração do Largo Dr. José Luís Champalimaud

No dia 1 de Dezembro de 2005, Dia Mundial da Sida, a Câmara Municipal de Lisboa, na pessoa do Senhor Engenheiro Presidente Carmona Rodrigues e a ABRAÇO, resolveram prestar homenagem ao Dr. José Luís Champalimaud, conceituado Médico e Docente, homem de Ciência e investigador. A ele se ficou a dever a identificação do HIV2.

Nascido a 15 de Setembro de 1939, licenciou-se na Faculdade de Medicina de Lisboa no ano de 1967. Filho de um Médico Veterinário e sobrinho de um Médico Pediatra, foi mais que suficiente para também seguir a carreira de Medicina.

Terminado o Curso de Medicina, seguiu-se um estágio clínico no Serviço de Infecto-Contagiosas, no Hospital de Santa Maria, onde chefiou a unidade. Foi ainda regente da Patologia e Clínica Tropical no Instituto de Higiene e Medicina Tropical, ao mesmo tempo que foi assistente de Doenças Infecciosas e Parasitárias na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa.

Realizou também variados estudos de cooperação mais propriamente nas unidades de Oncologia Viral do Instituto Pasteur de Paris, de Hematologia da Universidade de Cambridge e Serviço de Neuropatologia da Universidade de Viena de Áustria.

O ano de 1993 foi o início de uma etapa marcante na sua vida profissional. Dedicou-se ao estudo clínico de vários doentes vindos da República da Guiné-Bissau que apresentavam quadros clínicos de diarreia crónica, que terminou com o isolamento do segundo retrovirus humano da Sida o HIV2.



Inauguração do largo José Luis Champalimud

LINHA TELEFÓNICA DA ABRAÇO - 800 225 115

2ª a 6ª feira

10H - 19H

Email: apoio.abraco@netcabo.pt



Depois do isolamento desse retrovirus chegou a altura de definir a sua patogenicidade, o que fez com que o Dr. Champalimaud se tivesse de deslocar até Genebra como consultor da Organização Mundial de Saúde para assim fazer parte do meeting "Newly Identified HIV-Related Retrovirus", onde explanou sobre um estudo efectuado em quarenta e duas pessoas seropositivas para LavII.

Essa sua participação foi muito bem recebida, o que fez com que ficasse assim, a partir daquela altura, o segundo retrovirus do HIV. No ano de 1985, já tinha alertado para o crescimento desmesurado dessa patologia no Continente Africano.

Em 1986 fez parte de um simpósio sobre Sida, na Fundação Calouste Gulbenkian onde desempenhou a função de co-autor em quatro posters que incidiam sobre a doença, mostrando assim a experiência que o seu grupo vinha travando contra essa calamidade.

No mesmo ano participou na Conferência Internacional sobre Sida e no Congresso Mundial de Doenças Sexualmente Transmitidas em Paris. Em 21 de Dezembro de 1987, passou a fazer parte do Grupo de Trabalho da Sida, mais tarde e hoje extinta Comissão Nacional de Luta contra a Sida. Em 1992 a CNLS resolveu instituir o Prémio Dr. José Luís Champalimaud para assim premiar todos aqueles que se distinguissem na área do HIV.

Foi também Sócio Fundador de duas associações, mais propriamente falando, da ABRAÇO e da Associação Portuguesa para o Estudo Clínico da Sida, onde coordenou os estudos clínicos sobre o HIV2. Com um vasto e invejável curriculum nunca descurou de se preocupar com a dignidade humana das pessoas. Tratava os pacientes de igual para igual.

Faleceu em Lisboa no dia 26 de Novembro de 1996 aos 57 anos de idade. Por isso tudo e por muitas outras razões procedeu-se assim à merecida homenagem a esse Grande Homem da Sociedade Portuguesa, o Dr. José Luís Champalimaud.

A ciência ganhou muito com o seu contributo dado à humanidade e a Freguesia da Nossa Senhora de Fátima ganhou uma rua com o seu prestigiado nome: "Largo José Luís Champalimaud", onde se situa a sede da ABRAÇO. Estiveram presentes nesta inauguração, entre muitas outras pessoas, o Vereador Sérgio Lipari Pinto e a Presidente da Junta de Freguesia, Maria Idalina Flora. Foi assim que aconteceu no dia 1 de Dezembro de 2005, quando se descerrou uma placa toponímica no Largo José Luis Champalimaud, em honra desse grande homem. ■

Álvaro Parreira  
Samuel Fernandes



CAAP - GRUPOS DE AUTO AJUDA  
5ª - 18H30

Email: [apoio.abraco@netcabo.pt](mailto:apoio.abraco@netcabo.pt)

## Refeitório da Abraço

### Um caso de sucesso no combate ao HIV/SIDA

No projecto CAAP, que antigamente se encontrava na Rua da Rosa / Bairro Alto, sempre se considerou a hipótese do apoio alimentar aos seus Utentes. Esse apoio incluía refeições confeccionadas num restaurante da área e também o Banco Alimentar. No entanto, muitas das vezes os resultados não eram os esperados porque o Cabaz de Alimentos dados nem sempre tinha o destino final mais indicado.

Após a mudança para as novas instalações da ABRAÇO no Largo Dr. José Luís Champhallimaud surgiu a oportunidade de se criar um refeitório próprio, apesar de obrigar a mais despesas de custo assim como extensas obras e adaptações no espaço. Foi um investimento idealizado que fazia todo o sentido e ao fim de seis meses, o resultado é francamente positivo e recompensador.

É possível afirmar-se que temos um caso de sucesso no combate ao HIV/SIDA. Durante algum tempo optou-se pelo Catering mas depressa a Direcção percebeu que não era a melhor escolha. Existiam elementos ligados à qualidade e a variedade de alimentação que não eram satisfatórios, que precisavam ser melhorados, visto serem factores de importância capital para o segmento alvo. Assim, e após algumas contratações de uma cozinheira e ajudantes de cozinha passou-se a partir de Julho a confeccionar e a servir almoços.

Começámos com almoços e mais tarde, pensou-se na possibilidade de alguns Utentes poderem levar jantar. Agora, quando necessário e justificado, também podemos igualmente facilitar o pequeno-almoço e lanche.



O regime de alimentação tem acompanhamento e supervisão todo o pessoal técnico e considera a possibilidade de dietas específicas, caso a situação assim o exija. O mesmo se passa com o jantar, caso seja requerido, com a diferença de se poder levado para casa em

regime de take-away.

O horário das refeições compreende-se entre as 13 e as 14.30 horas, de segunda a sexta com reforço para os utentes que levem jantar à sexta-feira. Não há valores médios estimados visto que os números de pedidos tem vindo, tendencialmente, a crescer mas do ponto de vista meramente estatístico, no primeiro semestre de actividade, que corresponde ao último do ano de 2005, foram servidas em média cerca de 60 refeições diárias.



Em termos de identificação do público-alvo que usufrui do serviço do refeitório, é possível afirmar que o mesmo é vasto, inserido num ambiente familiar, sem segregações ou discriminações de qualquer espécie. Junto a esse público-alvo, que são os nossos Utentes dos projectos Centro de Atendimento e Acompanhamento Psico-Social (CAAP), Centro de Apoio Domiciliário (CAD) e residentes nos Apartamentos de Acolhimento Temporário (AAT), junta-se funcionários, visitantes e familiares de utentes. Tendencialmente, é possível afirmar que a maioria dos Utentes são oriundos do CAAP por este ser o Centro que lida directamente com a população seropositiva ou com SIDA, mais carenciada a nível alimentar e económico. Alguns desses Utentes têm vidas alternativas, seja por opção ou por ausência desta, encontrando-se a viver em albergues nocturnos, pensões ou habitações sem as mínimas condições com carências diversas, tanto a nível físico como económico. Em todos existe a total incapacidade de confeccionar a sua própria alimentação.

O quadro seguinte espelha a tendência gradual de aumento mensal de utentes (só considera utentes) a beneficiarem deste apoio durante o ano de 2005, num total de 3.953 refeições servidas.

Como destaque, salienta-se o aumento substancial de utentes no mês Julho, data em que se iniciou o regime de confecção de alimentos para levar para casa jantar.

#### CAAP - REFEITÓRIO

12H30 - 14H  
2ª a 6ª feira

#### CAAP - TROCA DE SERIGNAS

13H/15H - 18H/19H  
2ª a 6ª feira

## Peditório Nacional da ABRAÇO 2005

Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setem.	Outub.
264	339	273	374	568	549	467

Novem.	Dezem.
520	599

Expurgando todo o aspecto humanista e social da questão, é significativo o facto de se tratar, efectivamente, de sucesso e isto porque:

-Serve para combater necessidades básicas de quem está doente e toma medicação, sem condições para as confeccionar;

-Contribui para a redução dos índices de falências físicas por alimentação inadequada, tendo em conta o facto de considerar a medicação e as dietas específicas;

-Potencia um aumento da auto-estima pela forma como está organizado uma vez que oferece um ambiente acolhedor e familiar sem segregações de qualquer espécie e sem rótulos possíveis de identificar pelo exterior.

Há assumidamente, uma cultura de comunidade integrada e participativa na sociedade.

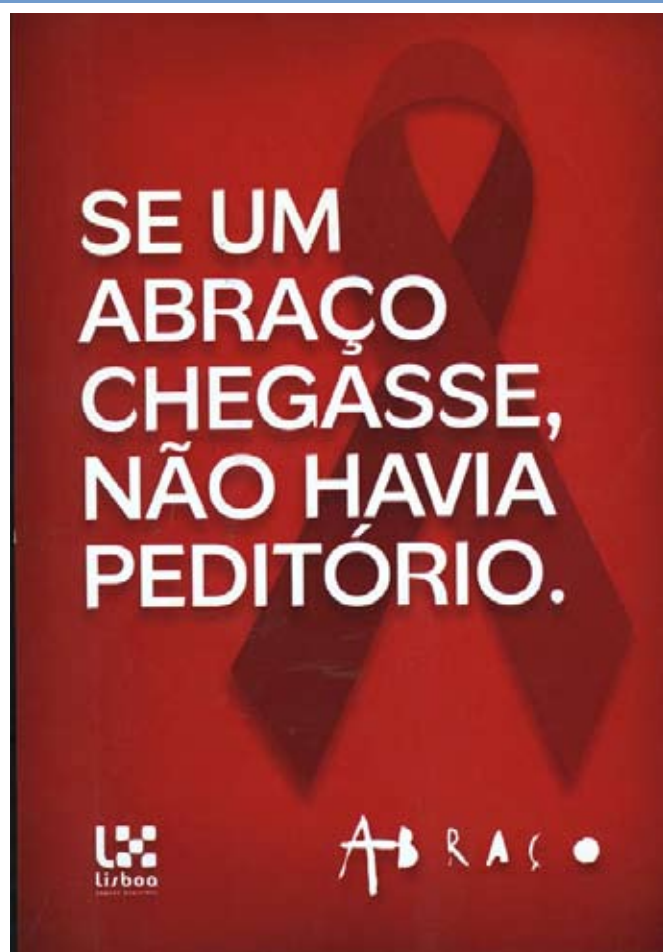
Nesse espaço que é o nosso refeitório,

podem se perceber algumas coisas, tais como:

- A integração social é evidente.
- O riso e a boa disposição são notórios.
- A partilha de histórias de vida incide nas realidades dos utentes que de outro modo não estariam expostas a tão diversa população.

O motor deste sucesso reside na única regra imposta pela Direcção da ABRAÇO e exigida por todos os técnicos que passa pelo respeito pela individualidade de cada um, valorizando assim a integridade própria e a consciência das necessidades dos semelhantes.

António Rodrigues



Decorreu de 1 a 4 de Dezembro no Continente, Madeira e Açores.

No Continente, foram vários os locais escolhidos para fazer o Peditório:

- Amoreiras Shopping Center
- Saldanha Residence
- Oeiras Parque
- El Corte Inglês
- Cascais Villa
- Jumbo Cascais
- Tercena. A Rotaract de Pombal também deu o seu contributo.

Nos Açores o Peditório teve a colaboração da Terceiracor Motoclube de Terra Chã e de vários grupos de Escuteiros da AEP.

Já na Madeira foi realizado um pouco por toda a Ilha do Funchal, desde Farmácias até Escolas e Centros Comerciais.

## FORMAÇÃO

Email: [alvaro.abraco@netcabo.pt](mailto:alvaro.abraco@netcabo.pt)

## GAU – GABINETE DE APOIO AO UTENTE

Tel: 917259824

10H - 18H - 2ª a 6ª feira

Email: [claudia.abraco@netcabo.pt](mailto:claudia.abraco@netcabo.pt)

## Galeria do Poço do Borratém Galeria no Centro Alvaláxia

A recolha das latas do Peditório, bem como a sua contagem foi efectuada pela empresa de Segurança Prosegur.

Não queremos deixar de agradecer também a três empresas situadas no Norte, que muito amavelmente nos ofereceram as latas para o Peditório. São elas: "Embalagens Metálicas Rio Caima, Colep e Neorelva".

**A todos os que contribuíram, o nosso Muito Obrigado, por ajudarem a ABRAÇO naquilo a que se propôs desde o início, ajudar quem realmente precisa.■**

Samuel Fernandes



**ABRAÇO**

Durante o mês de Dezembro decorreu o "Mercado de Arte - Abraçar ABRAÇO", na Galeria do Poço do Borratém, junto à Praça da Figueira.

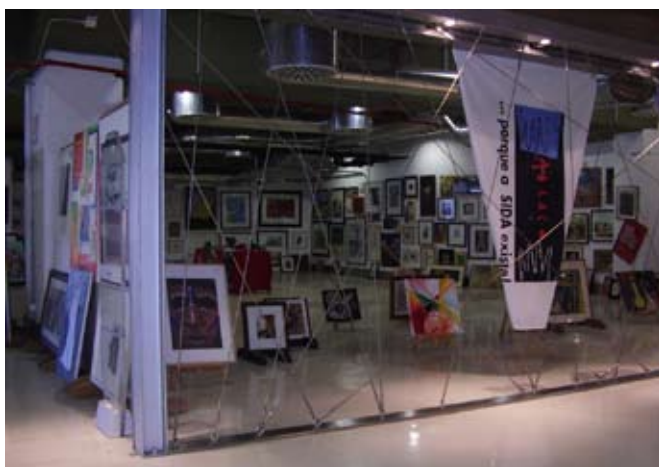
Teve início no dia 25 de Novembro, aquando da sua inauguração até 28 de Janeiro de 2006. "Abraçar ABRAÇO" foi uma iniciativa da Galeria ABRAÇO que contou com a ajuda e colaboração da Câmara Municipal de Lisboa, assim como de todos os artistas que gentilmente cederam as suas obras como doação à nossa Associação.

É nosso propósito manter aberta ao público esta Galeria, para que ao mesmo tempo que se divulgam os trabalhos desses mesmos artistas, se consigam também angariar fundos para o crescimento da Associação.



Não queremos deixar de também agradecer ao Sporting, pelo facto de ter cedido um espaço no Centro Comercial Alvaláxia, onde se poderão apreciar obras doadas por vários artistas. O resultado das vendas reverte a favor da ABRAÇO. ■

Álvaro Parreira



**GAU - GABINETE DE HIPNÓTERAPIA**  
15H - 18H30  
4ª feira  
\* com marcação prévia

**GAU - CONSULTÓRIO DENTÁRIO**  
10H - 18H  
2ª a 6ª feira  
\* com marcação prévia

## Leilão

Decorreu nos dias 26 e 27 de Novembro 2005 um leilão de obras de arte no Palácio Cristal, no Porto.

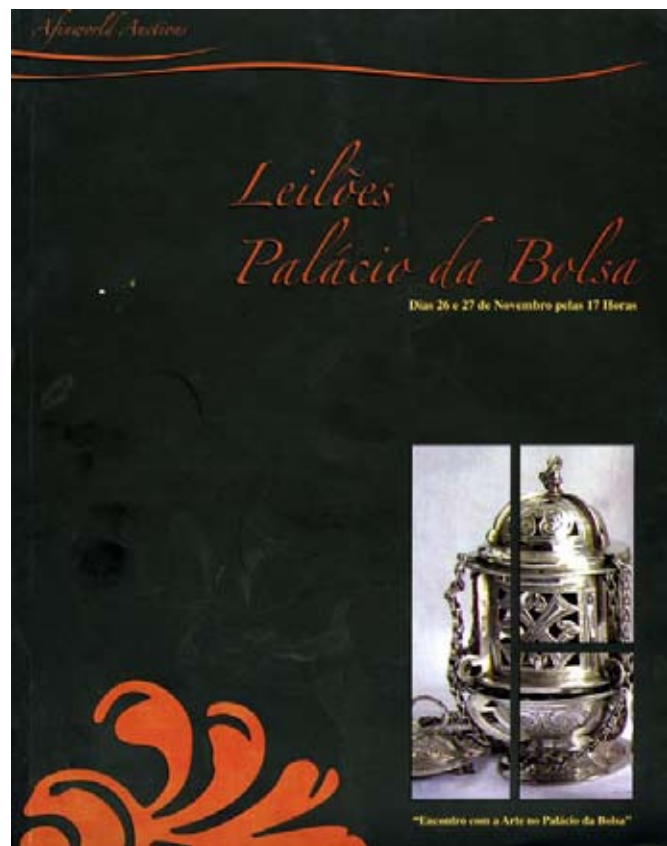
Este evento foi iniciativa da Afinworld com endereço no site [www.afinworld.com](http://www.afinworld.com) e contou com 30 obras de arte gentilmente oferecidas à ABRAÇO por artistas diversos para leilão.

A opção estratégica por esta via prende-se com o facto de ser necessário angariar fundos para a manutenção dos projectos da Associação.

De igual modo, serviu para fazer uso de serviços especializados sobre a negociação de arte, para ajustar o devido valor das peças que se encontram em depósito na ABRAÇO e corrigir valores, de acordo com a demanda do mercado. Esta iniciativa terá continuação e contamos em eventos futuros, conseguir mais e melhores receitas, uma vez que não se conseguiu vender o lote todo dos quadros.

De qualquer forma, foi uma primeira iniciativa repleta de mérito e louvor por parte da Afinworld.

ABRAÇO



## Gala dos Travestis



A 1 de Dezembro, Dia Mundial contra a Sida, realizou-se mais uma Noite dos Travestis. Foi a 13ª Gala.

Pelo palco desfilaram alguns dos mais conceituados nomes do Travestismo e Transformismo. Além da solidariedade que prestaram, mostraram também que a arte de Travesti não é só abrir e fechar a boca. É muito mais que isso, é alegria, é espectáculo, é sensualidade.

Mas não só os Travestis pisaram o Palco do Teatro S. Luíz. Nomes como os de Alexandra Lencastre, Simone de Oliveira, Marco Paulo, Lili Canegas, Cinha Jardim, Joaquim Monchique, Rogério Samora, Serenella Andrade, Fátima Preto, Ana, Valentina Torres, Armando Gama, Raul Indiwo, entre muitos outros marcaram presença nesta festa já obrigatória no dia 1 de Dezembro. Madalena Iglésias e Marco Paulo receberam os troféus "Ruth Briden", enquanto que Alexandra Lencastre foi galardoada com o prémio "Mulher do Ano".

A apresentação esteve a cargo de Wanda Stuart, que encantou com a boa disposição, que já lhe é conhecida.

A produção deste espectáculo, como não podia deixar de ser, foi de Carlos Castro, o mentor da ideia. Mais uma vez levou o Teatro de S. Luis ao rubro, com uma noite recheada de cor, sensualidade e humor.

A noite não foi tão longa como em anos anteriores, mas decerto que os presentes saíram satisfeitos e desejosos que chegue rapidamente a próxima Gala.

Pudemos ver em cima do palco, autênticas mulheres

GAU - GABINETE DE APOIO PSICOLÓGICO

10H - 13H

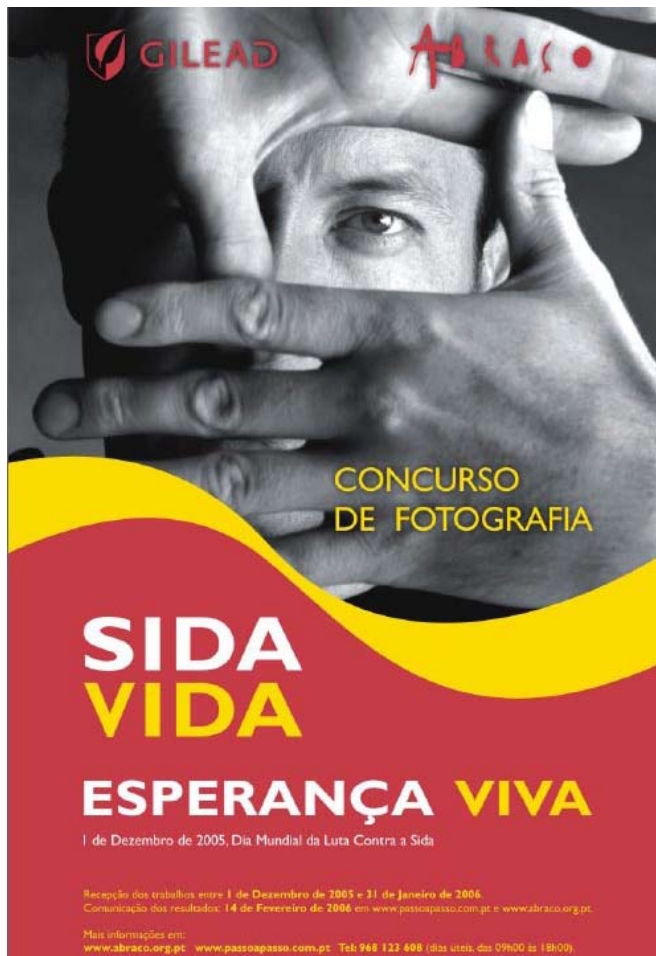
5ª feiras

\*com marcação prévia

## Concurso de Fotografia

Teve início no dia 1 de Dezembro, o Concurso de Fotografia com o Tema:

**“ Sida Vida Esperança Viva”.**



Organizado pela Gilead conjuntamente com a ABRAÇO, pretende dar a conhecer novos artistas amadores e profissionais do Mundo da Fotografia. A recepção dos trabalhos será feita entre 1 de Dezembro e 31 de Janeiro de 2006.

Os resultados serão comunicados no dia 14 de Fevereiro.

Pretende-se com esta iniciativa familiarizar cada vez mais as pessoas com a Temática do VIH. Os fundos serão revertidos a favor da ABRAÇO. Divulgaremos os resultados deste concurso no Boletim de Maio/Junho.

Mais informações em [www.abraco.org.pt](http://www.abraco.org.pt) e [www.passoapasso.com.pt](http://www.passoapasso.com.pt).

Samuel Fernandes



que quase nos faziam esquecer que por debaixo das plumas e lantejoulas, por detrás das pinturas, estavam homens.

À entrada foram colocadas algumas bancas onde se podiam comprar pin's, relógios entre outras coisas.

Os lucros deste espectáculo reverteram na sua totalidade a favor da Associação ABRAÇO. ■



AAT - APARTAMENTOS DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO

10H - 18H

2ª a 6ª feira

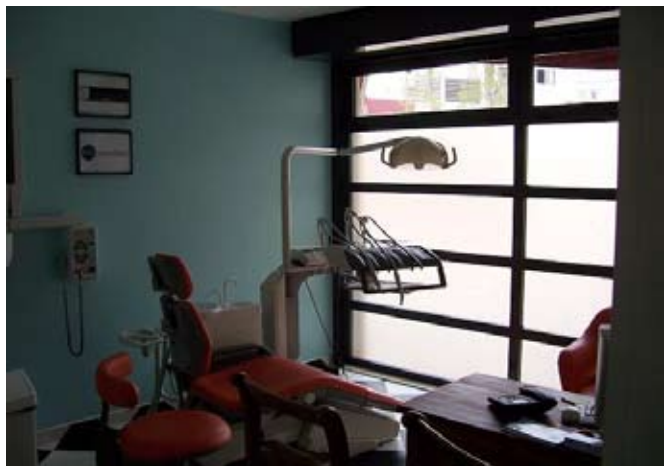
Email: [apoiodom.abraco@netcabo.pt](mailto:apoiodom.abraco@netcabo.pt)



## Inauguração do Gabinete de Medicina Dentária

Foi inaugurado no passado dia 1 de Dezembro o nosso Gabinete de Medicina Dentária. É um espaço que logo de raiz se revelou pequeno mas foram essas as condições que nos foram dispensadas. Mesmo assim, a sala encontra-se excelentemente bem equipada.

A Coordenação do projecto está a cabo do Professor Doutor António Mata que é assessorado por um Director Clínico, um Director para a área de investigação e por 40 médicos Dentistas Voluntários que se revezam entre si.



É de destacar o facto de ser o único espaço em território nacional especialmente vocacionado para a temática do VIH e segundo na Europa.



Mais uma vez, Portugal é pioneiro neste assunto daí a ABRAÇO associar-se a essa causa com empenho e dedicação. O espaço possui todas as certificações de qualidade legais impostas, começando a funcionar em pleno no corrente mês de Janeiro.

Dedica-se exclusivamente, a prestar serviços aos nossos utentes bem como a todos aqueles que venham indicados por médicos ou equipas reconhecidas nas áreas e encaminhadas para o nosso GAU – Gabinete

de Apoio ao Utente.

As inscrições processam-se no GAU e o Utente terá uma ficha aberta no nosso projecto de acompanhamento (CAAP). Este é um primeiro passo para uma longa caminhada. O próximo será explorar, em pleno, toda a área de investigação relacionada com a saúde oral das pessoas com HIV/SIDA. O gabinete funciona no horário entre as 10 e as 19 horas, de segunda a sexta. Os contactos e esclarecimentos de dúvidas deverão ser efectuados através do GAU. ■

ABRAÇO



## Loja Virtual

A ABRAÇO possui uma loja virtual no seu espaço na net. Inaugura-se com este novo formato, uma forma mais visível na exposição das nossas obras de arte. As pessoas interessadas poderão consultar as obras em depósito e indicar, directamente quais as suas opções junto dos Serviços Financeiros da sede da ABRAÇO ou directamente nas nossas galerias. Aproveitamo-nos um pouco, do conceito de "Auto-estrada da Informação" para desse modo, abrir as portas da ABRAÇO à sociedade e revelar as nossas actividades.

A venda de obras de arte não é o nosso negócio mas é uma forma de angariar verbas para a manutenção dos projectos, tanto aqueles que são apoiados como todos os restantes, tais como: a Prevenção nas Escolas, a Formação a Utentes e familiares, bem como a profissionais de saúde.

É possível visitar este espaço no seguinte endereço: [http://www.abraco.org.pt/servicos/loja\\_virtual](http://www.abraco.org.pt/servicos/loja_virtual). ■



CAD – CENTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO

10H - 18H

2ª a 6ª feira

Email: [apoiodom.abraco@netcabo.pt](mailto:apoiodom.abraco@netcabo.pt)

## O Natal da ABRAÇO

### Festa de Natal ABRAÇO Lisboa

Teve lugar no passado dia 20 de Dezembro de 2005, a primeira Festa de Natal para os mais pequenos. Realizou-se na Sede da ABRAÇO em Lisboa.

Tanto as 47 crianças como os respectivos acompanhantes puderam usufruir de muitos jogos, prendas, lanche e uma pecinha de teatro.

Depois de feitos alguns contactos, disponibilizaram-se para nos ajudar neste evento, um grupo de estudantes de Física "Ciência Viva" que deliciaram a audiência com truques de magia.

A entrega de prendas foi feita por um Pai Natal moderno e mais elegante que o tradicional, (diga-se de passagem).

Depois de uma hora e vinte minutos de muita folia e brincadeira, foi a vez de ser servido o lanche, que finalizava assim essa tarde deliciosa.

O lanche decorreu no refeitório e foi confeccionado pelo nosso Staff de cozinha, com a ajuda preciosa dos funcionários do CAAP.

Não queremos deixar de agradecer a ajuda e colaboração das empresas que habitualmente contribuem para o sucesso dos nossos eventos. São elas: o El Corte Inglés, Mcdonalds, Dan Cake e a Europecar.

Esta festa foi feita e pensada para as crianças seropositivas com menos de treze anos e para os filhos de Utentes da Associação ABRAÇO.

Foi um êxito, por isso esperamos repetir no próximo Natal.



### Festa de Natal ABRAÇO Porto



A Festa de Natal 2005 foi realizada no dia 16 de Dezembro na Associação Recreativa Candalense. Teve início às 15h e terminou por volta das 20h.

Durante essa tarde partilhámos com os nossos Utentes a alegria e fraternidade típicas na época Natalícia e que fazemos por estender ao longo do resto do ano. Contámos com o apoio de vários cantores e outros artistas.

As crianças, filhas de Utentes representaram pequenas peças de teatro, ensaiadas pelas nossas assistentes, fazendo assim as delícias dos pais e do público em geral. Findo o espectáculo chegou a hora de entreter o estômago. Havia de tudo um pouco e como é óbvio não faltou o Bolo-Rei.

No final, um Pai Natal, nosso Utente distribuiu presentes pelas crianças. Claro que foi um momento alegre e muito emocionante, ao se perceber a alegria desmesurada das nossas crianças quando desembrulhavam as prendinhas.

E foi assim o Natal na ABRAÇO do Porto.

Que venham muitos mais e sempre fartos de felicidade e coisas boas.



PAD - GAIA - Tel: 22 375 66 55 e 22 375 66 56

10H - 18H

2ª a 6ª feira

Email: [abraco.gaia@mail.telepac.pt](mailto:abraco.gaia@mail.telepac.pt)

## Venda de Natal

### Festa de Natal ABRAÇO Funchal

Por sua vez a Festa de Natal 2005 do Funchal decorreu a 16 de Dezembro de 2005 na Quinta de Santa Rita.

Contou com a participação dos mais pequenos que se deliciaram com os muitos presentes que receberam e com o espectáculo oferecido por Colin e Dançarinos.

As crianças fizeram-se acompanhar pelos pais e pelos outros Utentes presentes.

O Catering foi servido no Hotel Porto Santa Maria, e oferecido pelo Atelier Sabores.

No fim da festa foram distribuídas pelas crianças, muitas prendas e cabazes de Natal.

A ABRAÇO orgulha-se por ter conseguido proporcionar a essas crianças um Natal diferente.■

António Rodrigues  
Samuel Fernandes



Decorreu ainda uma Venda de Natal, num espaço cedido pela Câmara Municipal de Lisboa, mais propriamente no Chiado. O público aderiu a essa iniciativa e de um modo geral correu muito bem. Mais uma vez ficam aqui os agradecimentos a todos aqueles que nos ajudaram nesta luta diária no intuito de arranjar formas de ajudar mais pessoas infectadas e afectadas pelo HIV.

Não só em Lisboa, mas também no Porto abriu uma Loja da ABRAÇO. Foi em Dezembro, na Praça da Ribeira, nas antigas instalações da Associação. Puderam-se encontrar desde quadros e obras de arte até artigos usados e doados pelo público em geral (artigos de decoração, bijutarias e vestuário). Para juntar a essa exposição, também esteve exposto algum material promocional da ABRAÇO. Esta loja esteve aberta ao público das 9 às 19 horas, de 2ª a Sábado.■

Álvaro Parreira

PROJECTO ABC SER CRIANÇA - FUNCHAL - Tel: 291 236 700

10H - 18H

2ª a 6ª feira

Email: abraco-fx@netmadeira.com

## Acção de formação Pomba da Paz



Decorreu nos dias 7 e 14 de Dezembro uma Acção da Formação sobre HIV / SIDA, na Associação Pomba da Paz (IPSS), em Sacavém.

Esta acção de formação direccionada fundamentalmente para os seus técnicos, veio no seguimento de um pedido elaborado pela Direcção da Pomba da Paz, uma vez que os seus funcionários demonstravam alguma falta de conhecimento sobre a doença, bem como dos modos de transmissão da mesma, surgindo a necessidade de realizar uma acção de formação onde se pudessem esclarecer todas as dúvidas sobre a Temática do HIV/SIDA, os seus efeitos secundários, a medicação, os modos de transmissão e qualidade de vida.

Todos os Funcionários, Auxiliares de Educação, Educadores, Socióloga e Cozinheiras responderam com grande entusiasmo a esta formação.

É de salientar o total desconhecimento da doença e dos modos de transmissão. Contudo, foi demonstrado grande interesse na aquisição de conhecimentos sobre o tema.

A acção realizou-se com a apresentação de diapositivos esquemáticos sobre a Temática do HIV, assim como o preenchimento de uma ficha de avaliação de conhecimentos e um debate final para troca de ideias.

No fim foi distribuído material informativo para ajudar na melhor compreensão desse flagelo, a SIDA.■

Sara Carvalho

## XVI Conferência Mundial sobre SIDA

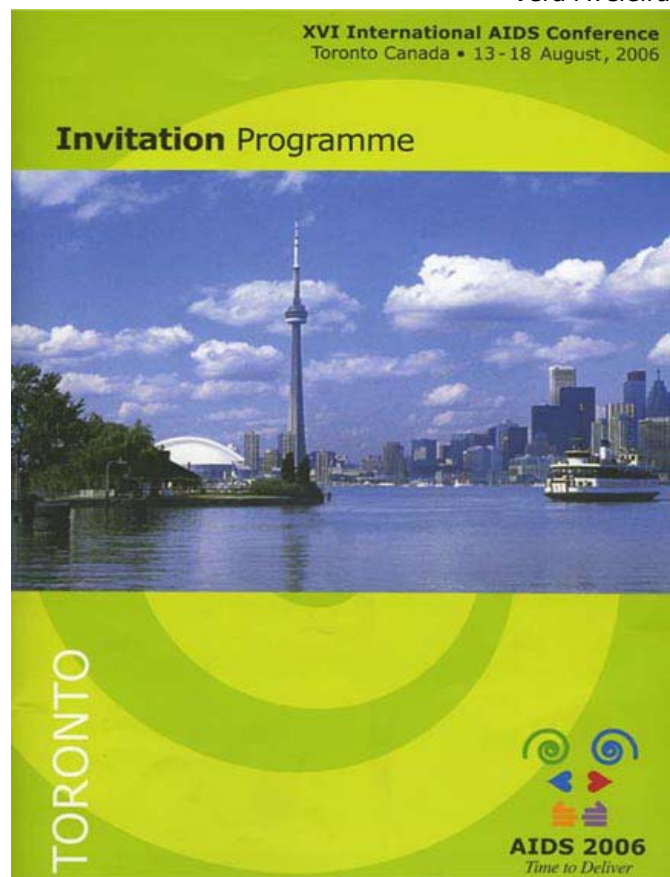
De 13 a 18 de Agosto deste ano, terá lugar em Toronto/Canadá, a XVI Conferência Mundial sobre SIDA. Este evento que acontece sempre de dois em dois anos oferecerá oportunidades únicas na partilha de informação com outras Congéneres e Especialistas Internacionais acerca das melhores práticas no combate do flagelo mundial, o vírus do HIV/SIDA.

À semelhança de anos anteriores a ABRAÇO divulgará o seu trabalho, através de apresentações de Abstractos e candidatar-se-á a um espaço para o Stand. A forte aposta da Associação a nível de Abstractos vai ser o Centro Médico-Dentário, por ser um projecto pioneiro e inovador, havendo apenas, no mundo 3 associações a darem este tipo de resposta a populações seropositivas.

A ABRAÇO considera a hipótese da presença dos Técnicos da Associação, nesta Conferência, pois isso representa uma oportunidade única de aprendizagem e recolha de informação pertinente para novos programas e trabalho desenvolvido nessa área.

Para mais informações sobre a Conferência poderá consultar o Site [www.aids2006.org](http://www.aids2006.org).■

Vera Aveleira



## COORDENAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS (conteúdos e informação)

10H - 18H

2ª a 6ª feira

Email: [madalena.abraco@netcabo.pt](mailto:madalena.abraco@netcabo.pt)

## Extingue-se a CNLcS cria o CNLcS

Foi extinta a Comissão Nacional de Luta contra a Sida (CNLcS), sendo de imediato substituída pelo Alto Comissariado da Saúde. Este aparece através do Decreto Regulamentar n.º 7/2005 de 10 de Agosto da autoria do Ministério da Saúde.

Entre outras funções, tem como responsabilidade, coordenar as Políticas Públicas para preparação e execução do novo Plano Nacional de Saúde. Esse Plano é composto por quatro programas, aos quais o Governo pretende dar mais atenção. Cada um deles terá um Coordenador, para garantir a melhor eficácia e sucesso dos mesmos.

São eles:

- Programa Nacional de Prevenção e Controlo das Doenças Cardiovasculares presidido por Ricardo Seabra Gomes, antigo Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia.
- Programa Nacional de Prevenção e Controlo das Doenças Oncológicas, à responsabilidade de Fernando Leal da Costa, do Instituto Português de Oncologia (IPO).
- Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas e Cidadãos Dependentes, sob a tutela da Socióloga Inês Guerreiro.
- Programa Nacional de Prevenção da Infecção HIV/SIDA (extingue assim a Comissão Nacional de Luta contra a Sida, ao abrigo do art.º7 do referido Diploma), ficando assim atribuído à responsabilidade do Epidemiologista Henrique de Barros.

O Diploma em questão estabelece assim a criação do Alto Comissariado para a Saúde (ACS) com o propósito de assegurar o já referido Plano Nacional de Saúde. O Governo considera essa mudança abonatória e favorável para a concretização dos quatro programas de Âmbito Nacional com o propósito de atingir maiores ganhos em saúde (o que pode ser discutível).

Estas avaliações ficam assim a cargo de coordenadores dos programas que desempenham funções em estreita articulação com o colectivo de coordenadores do ACS e no quadro das medidas previstas no Plano Nacional de Saúde. Assim se espera. Esta medida teve efeitos imediatos, logo após a sua publicação em Agosto do transacto ano de 2005.

O novo Coordenador Nacional do Programa Nacional de Prevenção da Infecção HIV/SIDA, o Professor Dr. Henrique de Barros, conhecido e respeitado médico na área que vinha a desenvolver actividade na região Norte, passa a fazer parte de um grupo de coordenadores presididos por um Alto-comissário para a Saúde (que por sua vez depende do Senhor Ministro da Saúde, o Professor

Pereira Miguel, ao abrigo dos art.º 1º e 3º do referido diploma).

Conforme referido no diploma e pelo Governo, cada um desses programas terá um coordenador que garantirá a máxima eficácia na sua execução e a possibilidade de transparente responsabilização pelo alcance dos objectivos em termos dos esperados ganhos de Saúde dos Portugueses.

Espera-se então que essa introdução de novas prioridades não faça descurar a atenção que é devida ao cada vez maior flagelo do HIV/SIDA. O assessor do Ministro da Saúde, Miguel Vieira, garante que nada mudará no Plano Nacional de Luta contra a Sida e que o pessoal da CNLcS, transitará para o Alto Comissariado.

Nesse sentido, é convicção do Governo que este modelo de organização permita uma gestão cada vez mais eficiente dos Programas inseridos e possibilite uma melhor coordenação vertical das instituições neles envolvidas.■

Álvaro Parreira  
Samuel Fernandes



CENTRO DE ANTENDIMENTO / ENCAMINHAMENTO E PREVENÇÃO - SETÚBAL

Tel: 265 228 882

10H - 18H - 2ª a 6ª feira

Email: [abraco.setubal@netcabo.pt](mailto:abraco.setubal@netcabo.pt)

## Responsabilidade Social das Empresas - O que é isso?

### Parte I

Responsabilidade Social das Empresas (RSE) ou Corporate Social Responsibility, se pensarmos de um modo mais global. Mas afinal do que é que se trata? Será esta uma figura de estilo, um modismo ou um novo indicador de gestão que os organismos (e indivíduos) devem considerar?

Segundo organismos oficiais e textos escritos pelos entendidos na matéria, RSE é a integração voluntária de preocupações sociais e ambientais nas operações de todos os dias das Organizações e na interacção com todas as partes interessadas. Neste sentido, é um conceito globalizante pois parte do indivíduo para o todo e vice-versa, entendendo-se o indivíduo como podendo ser quer individual quer colectivo. Há mesmo quem aprofunde o tema relacionando a actividade das organizações com a contribuição para o aumento do índice de satisfação das necessidades dos seus clientes (internos e externos) onde em simultâneo, se gerem as expectativas dos colaboradores, fornecedores, consumidores e comunidade local, independentemente da dimensão geográfica em que estão inseridos.

Trata-se, ao fim e ao cabo, de um modo de contribuir, de forma positiva, para a sociedade e de gerir os impactos sociais e ambientais da organização como forma de assegurar e aumentar competitividade no mercado. Como exemplo mais recente destaca-se o Relatório de Actividade para 2006 da Empresa Multinacional Nestlé, onde o seu presidente executivo (CEO), Peter Brabeck-Letmathe, afirma que "a prova de uma boa gestão revela-se quando é criado valor para a sociedade ao longo do período". Com este preceito, dá-se espaço para o desenvolvimento de uma nova métrica de objectivos das organizações surgindo, o "share-value", um indicador dos investimentos sociais das organizações como forma de aumentar o bem-estar social e potenciar novas mais valias para a organização.

O próprio Peter Drucker, guru da economia falecido em Novembro de 2005, considerava RS(E) como um investimento a prazo, identificando a necessidade de não se confundir com o conceito de filantropia.

Como Confúcio escreveu (560 a.C.) "a harmonia do mundo passa pela correcção dos nomes", Peter Drucker levantou uma questão importante que é identificar exactamente o que não é RS(E). No seu plano sentido mais pragmático é possível confundir RSE com Mecenato e/ou Filantropia. Como Confúcio escreveu (560 a.C.) "a harmonia do mundo passa pela correcção dos nomes", Peter Drucker levantou uma questão importante que se prende com saber identificar exactamente o que não é RS(E). No seu plano sentido mais pragmático é possível confundir RSE com Mecenato e/ou Filantropia. Decididamente, estes são questões antagónicas e qualquer paralelo releva

descuido ou intencional mau entendimento.

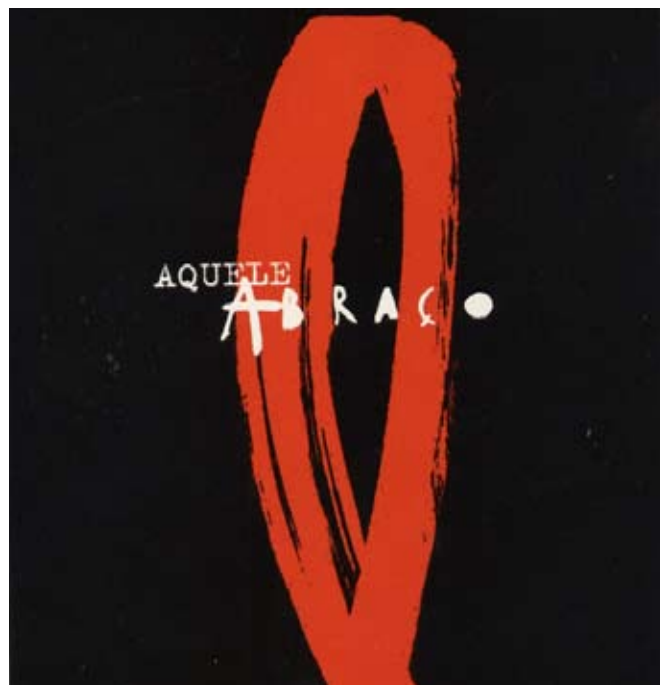
Senão, vejamos, Mecenato "é a protecção às letras, artes ou aos seus cultores concedida por homens ricos ou sábios, por empresas ou outro tipo de entidades privadas" (in dicionário on-line de 2006 da Texto Editora).

Ora RSE implica uma decisão de gestão conscienciosa, medida, ponderada, participativa na vida da sociedade que visa projectos sociais ou ambientais e, essencialmente, que não se traduza em actos avulsos mas antes, que aposte na continuidade dos projectos. Já por sua vez, Filantropia (tendo por base a mesma fonte de dados), deriva do latim philanthropia e refere-se "ao amor à humanidade sem distinção de raça ou nacionalidade; caridade; humanitarismo". Ora RSE não se inscreve neste preceito, apesar das similaridades eventuais que possam encontrar, porque considera investimento em projectos sociais concretos que visam contribuir para melhorar as condições dos mais desfavorecidos, potenciando um forte indicador no share-value das organizações.

Todos estes preceitos sugerem, talvez com interpretações meio transversais, uma outra leitura que também é muito discutível e que se prende com o preceito do marketing de causas, mas este será um tema que irá ficar para o proceito artigo.

Para já fica, aqui a definição do que é e do que não é a RSE e a importância do indivíduo e do colectivo na sua consciencialização. ■

Francisco Porto Ribeiro



**CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO**

10H - 18H

2ª a 6ª feira

Email: [document.abraco@netcabo.pt](mailto:document.abraco@netcabo.pt)

**BOLETIM** (requisição de boletins)

10H - 18H

2ª a 6ª feira

Email: [document.abraco@netcabo.pt](mailto:document.abraco@netcabo.pt)

## Acção de Formação



ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM VIH/SIDA  
 PESSOA COLECTIVA N.º 503.170.151  
 Registo de I.P.S.S. n.º 12/95 do Livro das Instituições com Fim de Lucro

## Acção de Formação

## FORMAÇÃO NA ÁREA DO HIV/SIDA

Esta Acção de Formação é direccionada a quem nunca tenha frequentado qualquer acção anterior, sobre esta temática, e que pretenda desenvolver conhecimentos e competências básicas na área do HIV/SIDA nas suas diversas componentes: médico/biológica.

### Destina-se a:

- Utentes
- Familiares
- Voluntários
- Técnicos da Associação e
- Técnicos de outras associações que trabalhem na área do HIV/SIDA

**Duração:** 30 Horas

**Dias:** 25 e 26 de Março  
 2, 8 e 9 de Abril

### Custos:

- Colaboradores Abraço – grátis
- Utentes e Familiares – 3€
- Outros (Associações) – 5€

**Inscrição até dia 15 de Março (data limite)  
 nas delegações e remetido para  
 Álvaro Parreira (Gabinete da Formação)**

---

Serviços Centrais: Largo José Luís Champalimaud, n.º 4.A, 1600-110 Lisboa - Telef: 217 997 600 - Fax: 217 997 699  
 Delegação Gaia: Rua da Carvalhosa, n.º 153, 4400-082 Gaia - Telef: 223 756 655 - Fax: 223 756 652  
 Delegação Fundal: Rua Santa Maria, n.º 111, 9060-291 Fundal - Telef: 291 236 700 - Fax: 291 236 800  
 Delegação Setúbal: Rua Alcorungão, n.º 35, 2900-806 Setúbal - Telef: 265 228 882 - Fax: 265 230 111  
 E-mail: [g.bra.co@netcabo.pt](mailto:g.bra.co@netcabo.pt) [www.abraço.org.pt](http://www.abraço.org.pt) LINHA ABRACO 800 225 115

**GALERIA ABRAÇO - Tel. 218884310**

14H - 19H

2ª a 6ª feira

Email: [galeria.abraço@netcabo.pt](mailto:galeria.abraço@netcabo.pt)



ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM VESIDA  
 PESSOA COLECTIVA N.º 935 170 151  
 REGISTO DE I.P.S.S. N.º 1295 DO LIVRO DAS INSTITUIÇÕES COM FINS DE SAÚDE

## Acção de Formação

Entregar nos SAF Formação  
 (doc mod/SAF/017)

### FICHA DE INSCRIÇÃO

(Esta informação será utilizada para efeito de processamento de elaboração de certificado a ser emitido no final da acção, aos participantes com 100% de presença.)

Nome Completo (de acordo com o BI): \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Cód.Postal: \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_

Telef: 2 \_\_\_\_\_ Telemóvel: 9 \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Naturalidade: \_\_\_\_\_

B.I. n.º: \_\_\_\_\_ Data Emissão: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Argº: \_\_\_\_\_ NIF (contribuinte): \_\_\_\_\_

E-mail: .....@..... Profissão: \_\_\_\_\_

Entidade Profissional (se aplicável): \_\_\_\_\_

Descreva em traços gerais a sua função profissional (se aplicável): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Cursos de formação frequentados nesta área: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Experiência na área do HIV/SIDA: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Porque pretende frequentar esta acção: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que espera desta acção: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Serviços Centrais: Largo José Luís Champalimaud, n.º 4 A, 1600-110 Lisboa - Telef: 217 997 600 - Fax: 217 997 699  
 Delegação Gaia: Rua da Carvalhosa, n.º 163, 4400-082 Gaia - Telef: 223 756 655 - Fax: 223 756 652  
 Delegação Funchal: Rua Santa Maria, n.º 111, 9060-291 Funchal - Telef: 291.236.700 - Fax 291.236.800  
 Delegação Setúbal: Rua Mormungão, n.º 35, 2900-606 Setúbal - Telef: 266 228 882 - Fax 265 230 111  
 E-mail: [abraco@netcabo.pt](mailto:abraco@netcabo.pt) [www.abraco.org.pt](http://www.abraco.org.pt) LINHA ABRAÇO 800 226 116

GAU - GABINETE DE APOIO JURÍDICO

15H30 - 17H - 4as feiras

Email: [paula.abraco@netcabo.pt](mailto:paula.abraco@netcabo.pt)

\*com marcação prévia



Site [AIDSinfo.nih.gov](http://AIDSinfo.nih.gov)

## Um acesso mais fácil à informação sobre VIH/SIDA on-line

Nas comemorações do Dia Mundial da SIDA, a AIDSinfo lançou novas características do seu Website que permitem aos utilizadores encontrar informação, requisitar publicações e usar os recursos de uma forma mais acessível e rápida.

De acordo com o tema do Dia Mundial da SIDA nos EUA, "Agir faz a Diferença", a AIDSinfo através do Website oferece uma melhor informação sobre pesquisa, resultados clínicos, prevenção e tratamento, ao mesmo tempo que a equipa de funcionários responde a questões por telefone, fax, carta e e-mail.

O melhorado motor de busca produz resultados mais rápidos e mais exactos. Para ajudar os utilizadores, os termos pedidos são destacados nos resultados apresentados. Quando os termos da busca produzem menos de cinco resultados, os utilizadores recebem a mensagem "Pretende dizer?", juntamente com uma lista de termos ou frases adicionais que produzirão mais resultados.

Os utilizadores podem ainda refinar as suas buscas por categorias pré-definidas.

## A Base de Dados sobre Medicamentos da AIDSinfo apresenta agora uma navegação melhorada e muitas formas de pesquisa: pelo nome, classe, status da FDA (U.S. Food and Drug Administration) – Aprovado/Em Investigação – ou por ordem alfabética.

Quase todos os materiais da AIDSinfo estão agora disponíveis, quer por download quer por envio para e-mail em formato PDF.

A redesenhada secção das Publicações torna mais fácil de encontrar o que se pretende e, entre outros recursos, os utilizadores podem pesquisar as publicações em inglês ou espanhol e podem deixar uma secção requisitada sem perderem a informação das pesquisas entretanto efectuadas.■

Jorge Moreira



## Receita VEGETARIANA

Ora aqui está mais uma inovação do Boletim da Associação ABRAÇO, que é de louvar, juntamente com todas as restantes iniciativas. E porquê? Porque desta vez, o Boletim considera um espaço direccionado às Pessoas Infectadas com o Vírus da SIDA e seus Familiares com a vertente de serem praticantes de um regime alimentar distinto direccionado para o Vegetarianismo ou Veganismo.

Este modesto contributo visa despertar a atenção para este tema – regime alimentar vegetariano. E para que não existam dúvidas, antes de passarmos às receitas, vamos lá esclarecer sobre a questão que se impõe ao tema: mas o que é que é isso de ser vegetariano(a)? Só comem ervinhas é?

Ora muito resumidamente, o topo da pirâmide afecta à cadeia alimentar, onde se encontra o Homem, subdivide-se em várias opções sendo que ao nível mais elevado está a vertente vegetariana – logo seguida do macrobiótico - criando uma sub pirâmide. Nesta divisão destacam-se os seguintes níveis, da base para o topo:

- Vegetarianismo (ovo-lacteo-vegetarianismo): considera ovos, lacticínios e seus derivados (leite, queijos, etc.), mel e resinas; o conceito é o de não ingerir alimentos que tenham provocado dor, sofrimento ou morte ao animal. A participação de algum destes três factores, de forma isolada ou combinada, afasta imediatamente o alimento desta classe. Um exemplo típico são as ovas de peixe e/ou caviar que já não pertencem pelo tratamento que se dá ao animal para a extracção das mesmas;

- Vegetalismo (lácteo-vegetarianismo): diferencia-se do anterior exclusivamente na sua vertente filosófica, ou seja, não se ingere qualquer tipo de alimentos de origem animal, nem na sua fase embrionária (ovo que fica imediatamente excluído).

- Vegetarismo (Vegan): diferencia-se da classe anterior por não ingerirem qualquer alimento que tenha tido relação directa com o universo animal, ou seja, retiram todos os lacticínios e seus derivados assim como o mel e resinas. Considera unicamente vegetais.

- Depois segue-se o Cerealismo (só comem cereais) e o Frutivorismo (só comem frutas) e pouco mais há pois deixa de existir o Homem para comer seja o que for.

Esta "pequena" apresentação serviu para classificar as diferentes opções possíveis de vegetarianismo sendo que a receita que se segue enquadra-se exclusivamente nos três primeiros níveis anteriormente referidos, com a opção de recurso aos alimentos substitutos, como

## PREVENÇÃO

10H - 18h

2ª a 6ª feira

Email: [abracoprevencao@netcabo.pt](mailto:abracoprevencao@netcabo.pt)

seja, leite de origem animal versus leite de soja e por aí adiante.

Para concluir, faz-se referência às regras do(a) Vegetariano(a):

**Regra básica:** o prato o mais colorido possível. E a razão é muito simples, cada alimento vegetal destaca-se pela sua cor, sendo esta uma característica vitamínica, proteica, sais minerais e tudo o resto.

Assim sendo, quanto mais colorido for o seu prato, mais rica será a sua refeição e melhor fará ao organismo.

Regra Um: êxtase na refeição. Esta deve dar-lhe prazer, diria até um gozo orgasmico. Preocupe-se a confeccionar algo que seja apetecível aos olhos.

Delicie-se a confeccionar mas mais que tudo, a comer. Que lhe saiba pela vida e lembre-se de seleccionar muito bem o seu menu, tal como selecciona também e muito bem outras "coisas".

**Regra Dois:** limpeza. Quanto mais limpo ficar o prato depois da refeição, sem artifícios de rapar o pão, melhor para o seu organismo. A limpeza do prato após a refeição será um espelho de como fica o seu organismo. Só a título de exemplo, lembra-se das brincadeiras com as moedas escuras e a mostarda e/ou vinagre? Pois bem, a receita que se segue cumpre este princípio. Experimente e comente.

**Regra Três:** combinação de alimentos. A devida dos alimentos fará com que se tire o maior proveito das propriedades dos mesmos. E isto porque há determinadas combinações que não sendo nocivas, anulam as propriedades dos outros alimentos.

Um exemplo muito rápido no regime vegetariano é não combinarmos nunca alho com cebola. Nem cozinhados juntos nem servidos em separado. Apenas se opta por um ou pelo outro.

Se seguir estas pequenas indicações vai ver que a sua refeição aproximar-se-á muito de um verdadeiro manjar dos deuses, que é o que nós somos, ao fim e ao cabo, e é para isso que cá estamos.

A receita que se segue é extremamente simples e adaptada à mui conhecida cozinha tradicional, divergindo apenas na não inclusão de carne – adaptação testada e experimentada vezes sem conta, com pessoas que nem se aperceberam que a refeição era vegetariana. Comiam e pediam por mais.

Em honra a alguém que me é mui querido, na velha cidade do Porto, começo com a típica Francesinha do Porto, mas desta feita sem carne. E se pensam que é

tosta de queijo com molho, enganam-se. Ora teste e veja a diferença:

### **Francesinha Vegetariana ou Vegan (receita tripeira)**

#### **Ingredientes:**

- 2 cebolas
- 1 folha de louro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1 colher de chá de piri-piri
- 2 colheres de sobremesa de farinha
- 1 ovo (os vegan não consideram esta parte)
- 8 fatias de pão de forma (podendo ser pão integral)
- bifes de seitan ou soja (duas fatias, é suficiente)
- sal (de preferência sal marinho)
- 4 fatias de queijo (podendo ser vegano)

Confecção (muito simples): primeiro faz o molho, ao estilo de uma vulgar sopa, onde faz o estrugido de cebola com azeite; quando esta começar a estalar, sinal que o "calor aperta" junta um copo de leite e deixa a cebola "cozer" no leite, protegendo assim as suas propriedades e fugindo aos fritos (evita azias e outras que tais). Junta o louro, a polpa de tomate, o piri-piri e sal e deixa ferver.

Uma vez fervido, baixa o lume e numa caneca à parte, coloca a farinha que vai desfazer com parte do caldo fervido (junta uma ou duas conchas, suavemente e mexendo a farinha com o molho) para desfazer.

Uma vez desfeito, e para não cozer a farinha (isto não é nenhum bolo) e com lume no mínimo, junta ao caldo a farinha desfeita e mexe muito bem. Feita esta parte, abre um ovo, com cuidado para não se desfazer, e coloca no caldo para escalfar (sem fritos), apagando de imediato o lume. Tapa muito bem e deixa descansar. Numa sertã (porque é receita tripeira) ou numa frigideira (como dizem os mouros) passe os bifes por um pouco de azeite para os alourar. Se optar por algo mais saudável (sem fritos) pode usar um mini forno e deixa-los a grelhar (ficam divinos). Pronto. Feito tudo isto, passa-se à(s) sandes onde junta um pouco de azeite no pão (ou manteiga, a gosto), coloca os bifes e o queijo, também a gosto e da forma que achar melhor (por baixo, por cima, ao meio, como quiser), coloca o ovo sobre a sandes e rega tudo com o molho (delicioso).

Sirva assim apenas ou acompanhado de arroz branco ou batata frita e/ou salada (futuramente juntar-se-ão receitas sobre saladas divinais).■

Boa patuscada!!!

ABRAÇO

Serv. Admin. Financeiros - 10H - 18H Email: aoscar.abraco@netcabo.pt

Marketing - 10H - 18H Email: vera.abraco@netcabo.pt

Cooperação Internacional - 10H - 18H Email: jorge.abraco@netcabo.pt

Helpdesk - 10H - 18H Email: helpdesk.abraco@netcabo.pt

## Área Jurídica

**Decreto-Lei 129/2005 – 11 de Agosto**

Comparticipação Medicamentos

**Decreto-Lei 159/99 – 11 de Maio**

Seguro Trabalho- Trabalhadores Independentes

**Despacho 19650-A-2005**

Medicamentos Imprescindíveis – Sustento de Vida

**Despacho 19650-A-2005**

Pelação INFARMED: Medicamentos Imprescindíveis Sustento de Vida

**Decreto-Lei 119/1983 – 25 de Fevereiro**

Estatuto das IPSS'S

**Decreto-Lei 129/2005 – 11 de Agosto**

Comparticipação Estado / Preço Medicamentos

**Decreto-Lei 173/2003 – 1 de Agosto**Isenção da Taxas Moderadoras  
Revoga Decreto-Lei 54/1992 e 287/1995**Decreto-Lei 287/95 – 1 de Abril**Isenção da Taxas Moderadoras  
Altera Decreto-Lei 54/1992**Decreto-Lei 54/92 – 11 de Abril**

Isenção da Taxas Moderadoras

**Decreto-Lei 20/2004 – 5 de Junho**

Estatuto do Dirigente Associativo Voluntário

**Decreto-Lei 48/90 – 24 de Agosto**

Lei de Bases da Saúde

**Portaria nº 826/2005 – 14 de Setembro**

Atualização de Preços de Medicamentos

**Portaria nº 827/2005 – 14 de Setembro**

Condição de Venda de Medicamentos sem receita médica

**Portaria nº 349/96 – 8 de Agosto**

Lista de Doenças Crónicas – Ref. Decreto-Lei 54/92

**Portaria nº 586/2005 – 7 de Julho**

Preços Mínimos de Assinatura das Publicações Periódicas que Pretendam Beneficiar do Regime de Porte Pago

## Glossário

**AIDS**

Sigla original da expressão em inglês "Acquired Immune Deficiency Syndrome".

Em português a sigla correspondente é SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida).

**CARGA VIRAL**

Teste de quantificação da metodologia que permite a determinação da quantidade de VIH que está a circular pelo organismo de uma pessoa infectada. A carga viral é calculada em número de cópias do VIH por milímetros de plasma.

**CNLCS**

Comissão Nacional de Luta Contra a Sida Organismo governamental criado em 15 de Fevereiro de 1990, por despacho ministerial, para coordenar a problemática da infecção pelo VIH/SIDA a nível nacional e estabelecer as necessárias articulações em termos internacionais.

**DST**

Doença Sexualmente Transmissível :

Engloba qualquer doença infecciosa causada por microorganismos transmitidos por contacto sexual. Entre as DST encontram-se, além da sida, a sífilis, a gonorreia e a clamidiose.

**EFEITOS SECUNDÁRIOS**

Conjunto de manifestações patológicas que sucedem após a toma de um medicamento.

**GLÓBULOS BRANCOS**

Células sanguíneas que têm origem na medula óssea e formam os constituintes básicos do sistema imunitário humano.

**HIV**

Sigla de "Human Immunodeficiency Vírus".

Em português diz-se:

VIH - Vírus da Imunodeficiência Humana.

**IMUNODEFICIÊNCIA**

Incapacidade de resistir a infecções por deficiência, congénita ou adquirida, do sistema imunitário.

**LIPODISTROFIA**

Alteração do metabolismo dos lípidos.

Se desejar receber este boletim pelo correio, preencha este cupão e envie para:

Largo José Luis Champalimaud, nº4 A 1600 - 110 Lisboa

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Se deseja receber em envelope confidencial assinala com uma cruz 

O conteúdo integral desta edição escrita está protegido pela lei, ao abrigo do Código de Direitos de Autor e Direitos Conexos, lei e copyright, convenções Internacionais e demais legislação aplicável.

É expressamente interdita a cópia, reprodução, difusão e transmissão ou qualquer outro uso, total ou parcial, comercial ou não comercial dos textos, fotos, ilustrações, marcas e outros elementos contidos nesta edição escrita, quaisquer que sejam os meios para tal utilizados, sem autorização expressa da Abraço, com exceção do direito de citação definido na lei e os usos livres autorizados por lei.

Os direitos de autor dos conteúdos/textos que não tenham sido escritos pelos respectivos autores são para uso exclusivo desta edição.

O conteúdo dos artigos sobre situações ou testemunhos reais são da responsabilidade dos seus autores, tendo sido, por razões de confidencialidade, alterado o nome dos mesmos, bem como a imagem das pessoas constantes das fotografias.

APOIOS:





0007 0237 00262070008 62  
Ornelas/Funchal

BES

0010 0000 76163570001 16  
Chiado

BPI

0033 0000 00014367659 48  
Chiado

Millennium

0018 0000 38532098001 77  
Rodrigo da Fonseca

Totta

0035 0396 00205083230 73  
Calhariz

CGD

0038 0040 00335870771 13  
José Malhoa

BANIF

0046 0009 04560300189 55  
Campo de Ourique

Banco Popular

0036 0319 99100000029 07  
Funchal/Ajuda

Montepio Geral

## SERVIÇOS ABRAÇO

### LISBOA

Largo José Luís Champalimaud, n.º 4 A  
1600-110 Lisboa  
tel: (+351) 21 799 75 00  
fax: (+351) 21 799 75 99  
Email: abraco@netcabo.pt

### ATENDIMENTO TELEFÓNICO

João Brito & Júlio Fonseca – 10h / 19h  
email: apoio.abraco@netcabo.pt

### TROCA DE SERINGAS

13h/15h - 18h/19h  
2ª - 6ª feira

### RECEPÇÃO

Isabel Martins  
9h30/18h30  
Email: isabel.abraco@netcabo.pt

### PREVENÇÃO

Sérgio Luis  
10h/13h e 14h/18h  
Email: abracoprevencao@netcabo.pt

### BOLETIM

Centro de Documentação  
10h/13h e 14h/18h  
Email: document.abraco@netcabo.pt

### SITE & HELPDESK

Inês Gonçalves (voluntária)  
10h/13h e 14h/18h  
Email: helpdesk.abraco@netcabo.pt

### APOIO JURÍDICO

Dra Paula Policarpo  
4as feiras, das 15h30 às 17h  
email: paula.abraco@netcabo.pt

### COORDENAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS

Madalena Pereira  
10h/13h e 14h/18h  
Email: madalena.abraco@netcabo.pt

### SERV. ADMIN. E FINANCEIROS

Gina Correia, Carlos Gonçalves & Oscar Assunção  
10h/13h e 14h/18h  
Email: aoscar.abraco@netcabo.pt

### CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO

10h/13h e 14h/18h  
Samuel Fernandes (voluntário)  
Email: document.abraco@netcabo.pt

### MARKETING

Vera Avelaira & Jorge Moreira (voluntário)  
10h/13h e 14h/18h  
Email: mmartins.abraco@netcabo.pt

### GAU – GABINETE DE APOIO AO UTENTE

Cláudia Alexandre & Álvaro Parreira  
10h/13h e 14h/18h  
Email: claudia.abraco@netcabo.pt

### CONSULTÓRIO DENTÁRIO

Dr. Marcos Veiga  
Assistente Carla Cabaço (voluntária)

### CAAP – CENTRO DE ATENDIMENTO E APOIO PSICO-SOCIAL

António Rodrigues & Cândida Alves  
10h/13h e 14h/18h  
Email: antonio.abraco@netcabo.pt

### CAD – CENTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Olimpia Gaspar & Sara Carvalho  
10h/13h e 14h/18h  
Email: olimpia.abraco@netcabo.pt

### CI – CONTEÚDOS E INFORMAÇÃO

Sócios: Carlos Gonçalves - carlos.abraco@netcabo.pt  
N/Sócios: Cláudia Alexandre - claudia.abraco@netcabo.pt  
Voluntários: Madalena Pereira - madalena.abraco@netcabo.pt

### FORMAÇÃO

António Subtil & Álvaro Parreira  
email: alvaro.abraco@netcabo.pt

### REFEITÓRIO

12h30 / 13h30

### SETÚBAL

Rua Mormugão, 35  
2900-506 Setúbal  
tel: (+351) 265 228 882  
fax: (+351) 265 230 111  
email: abraco.setubal@netcabo.pt

### CENTRO DE ATENDIMENTO / ENCAMINHAMENTO E PREVENÇÃO

Ana Moreira

### ADMINISTRATIVA

Manuela Estevão

### GAIA

Rua da Carvalhosa, 153  
4400-082 V.N. Gaia  
tel: (+351) 22 375 66 55 e 22 375 66 56  
fax: (+351) 22 375 66 52  
email: abraco.gaia@mail.telepac.pt  
10h/13h e 14.30h/19h

### APOIO PSÍCOSOCIAL

Cristina Sousa - 9h/13h - 15h/18h  
email: cristina.abraco@mail.telepac.pt

### CENTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO JOÃO CARLOS

Carla Pereira, Sandra Dias  
email: sandradias.abraco@mail.telepac.pt

### PREVENÇÃO E COORDENAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS

Andreias Ramos  
email: andreiasramos.abraco@mail.telepac.pt

### CONTABILIDADE

Graça Lopes  
email: gracaplopes.abraco@mail.telepac.pt

### PRODUÇÃO

Graça Lopes, Andreias Ramos  
email: gracaplopes.abraco@mail.telepac.pt

### MADEIRA

Rua de Santa Maria, 111  
9050-040 Funchal  
tel: (+351) 291 236 700  
fax: (+351) 291 235 800  
10h/13h e 15h/19h  
email: abraco-fx@netmadeira.com

### ATENDIMENTO

Carla Gouveia  
2ª 9h/14h - 18h/19h30  
5ª e 6ª - 14h/19h30

### PREVENÇÃO

Carla Câmara, Micaela Manuel, Veronica de Jesus

### PROJECTO ABC SER CRIANÇA

Cristina Gouveia, Noémia Amaro, Marta Bettencourt, Micaela Manuel, Veronica de Jesus, Profª Patricia Reis, Profª Teresa Silva

### SERVIÇOS FINANCEIROS

Luis Moniz  
email: luismoniz-abraco@netmadeira.com

### ADMINISTRATIVA

Mónica Santos

## CONTACTOS ÚTEIS

### LINHA SIDA

(das 10h às 20h, excepto Domingos)  
Tel.: 800266666

\*chamada gratuita, anónima e confidencial

### LINHA DE APOIO E INFORMAÇÃO SOBRE HOMOSEXUALIDADE ILGA PORTUGAL

Sexta-feira, das 21h às 24h

Tel.: 21 8876116  
juliopires@netcabo.pt

### CAD AVEIRO

Centro de saúde de Aveiro  
Pr. Rainha D. Leonor  
3810 Aveiro  
2ª a 6ª feira das 14h às 17h  
Tel.: 234 378650 ext. 186

### CAD CASTELO BRANCO

R. Amato Lusitano, 25  
6001 Castelo Branco  
2ª a 6ª feira das 14h às 20h  
Tel.: 272 324973

### CAD COIMBRA

Av. Bissau Barreto – Edifício BCG  
3000 – 076 Coimbra  
2ª a 4ª feira das 13h às 17h30  
3ª, 5ª e 6ª feira das 9h às 13h  
Tel.: 239 487400

### PROJECTO STOP SIDA

CENTRO LAURA AYRES  
R. Padre António Vieira, 12  
3000 Coimbra  
Teste anónimos e gratuitos:  
Das 17h às 20h30  
Aconselhamento e encaminhamento:  
Das 21h às 23h30  
Tel.: 239 828711

### CAD PORTO

R. da Constituição, 1656  
4250 – 169 Porto  
2ª e 4ª feira das 14h às 20h  
3ª, 5ª e 6ª feira das 8h30 às 14h  
Tel.: 22 8317518

### CRAF

CENTRO RASTREIO ANÓNIMO DE FARO  
R. Brites de Almeida, 8 – 3º Esq.  
8000 – 234 Faro  
2ª a 5ª feira das 14h às 18h  
Tel.: 289 812 528

### CAD LEIRIA

Laboratório de Saúde Pública – Centro de Saúde Gorjão Henriques  
R. General Norton de Matos  
2410 – 272 Leiria  
2ª e 4ª feira das 14h às 17h  
3ª e 5ª feira das 9 às 13h  
Tel.: 244816483  
Fax.: 244816486

### CAD LISBOA

Centro de Aconselhamento e Detecção Precoce do VIH  
Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso  
Av. Dr. Mário Moutinho (ao Restelo)  
1400 – 136 Lisboa  
Tel.: 21 3031427  
Fax.: 21 3016980

### CRA - Centro de Rastreio Anónimo de Infecção VIH

Centro de Saúde da Lapa  
R. de São Ciro, 36  
1200 – 381 Lisboa  
Tel.: 21 3930151