

# **Alimentação Saudável e Sustentável**

**Brigada da Cantina**

**Ano Letivo 2023/2024**

**Agrupamento de Escolas de Alter do Chão – 1º ciclo**



# ÍNDICE

1.Aspetos analisados pela Brigada da Cantina .....	2
2.Número de estudantes envolvidos, tarefas e frequência da intervenção .....	3
3.Metodologia de monitorização .....	3
4.Resultados .....	3
4.1.Monitorização do Ruído .....	4
4.2.Consumo da refeição .....	4
4.3.Higiene e estado de conservação das instalações .....	4
5.Conclusões.....	5
6.Divulgação à comunidade educativa .....	6
7.Anexos .....	7
Anexo 1 – Escala de distribuição dos alunos por turno .....	7
Anexo 2- <i>Check lists</i> de recolha de dados (exemplos) .....	7
Anexo 2- <i>Check lists</i> de recolha de dados (exemplos) .....	8
Anexo 3- Resultados monitorização do ruído .....	9
Anexo 4- Resultados monitorização do consumo da refeição .....	9
Anexo 5- Resultados monitorização do estado de conservação e higiene das instalações.....	10
Anexo 6- Divulgação da Brigada da Cantina .....	11

## 1. Aspetos analisados pela Brigada da Cantina

Na Brigada da Cantina foram analisados os seguintes aspetos:

- Ruído;
- Consumo da refeição;
- Higiene e estado de conservação das instalações;

## 2. Número de estudantes envolvidos, tarefas e frequência da intervenção

Na Brigada da Cantina do primeiro ciclo participaram os alunos dos 3º e 4º anos (44 alunos).

A Brigada da Cantina do primeiro ciclo funcionou todos os dias na semana de 06 a 10 de maio, num total de 4 dias. Tendo em conta a logística dos horários de almoço, os alunos foram divididos em 2 turnos, um às 12h45 e outro às 13h10. A escala de distribuição dos alunos foi afixada na sala das turmas participantes (Anexo 1 – Escala de distribuição dos alunos por turno).

Em relação a distribuição de tarefas, os alunos do 4º ano ficaram responsáveis pela monitorização do consumo da refeição, enquanto os alunos de 3º ano monitorizaram o ruído e a higiene/estado de conservação das instalações.

## 3. Metodologia de monitorização

A metodologia de monitorização que se adotou foi a utilização de *check lists* para recolha de dados (Anexo 2- *Check lists* de recolha de dados (exemplos)). Para que os alunos pudessem desempenhar de forma tranquila as suas tarefas, a nutricionista do Agrupamento de Escolas explicou em contexto de sala de aula em que consiste a Brigada da Cantina, cada tarefa e respetiva *check list*. Os alunos demonstraram muito interesse em participar e já tinha conhecimento da atividade, uma vez que a Brigada da Cantina funcionou para os restantes ciclos nos meses de março e abril e o refeitório escolar é comum a todos os alunos do Agrupamento de Escolas. Durante os “Dias de Brigada” foram realizados vários registos fotográficos.

## 4. Resultados

### 4.1. Monitorização do Ruído

Na avaliação geral, concluiu-se que em 62,5% das avaliações esteve “Muito Barulho” e em 37,5% esteve “Algum barulho”. No turno das 13h10 houve mais ruído, o que pode ser comprovado pela frequência da avaliação “Muito Barulho” (37,5% às 13h10 vs. 25% às 12h40) (Anexo 3- Resultados monitorização do ruído).

### 4.2. Consumo da refeição

Foram servidas 939 refeições nos quatro dias de Brigada da Cantina e foram avaliadas 560, o que corresponde a 58%.

Na avaliação global, no que diz respeito ao consumo de sopa, 65% dos alunos cuja refeição foi avaliada, comeram a sopa na totalidade e 35% não comeram. Os dias em que se registou maior frequência de consumo foram os dias em que a consistência da sopa foi em creme.

No que diz respeito ao consumo do prato, 71% dos alunos cuja refeição foi avaliada, consumiram o prato na totalidade e 29% não. Na Brigada da Cantina dos restantes ciclos, verificou-se que o consumo do prato foi maior nos dias em que o prato foi de carne, neste caso, não há uma diferença muito significativa entre os dias de carne e os de peixe.

No que diz respeito ao consumo de legumes ou salada, apenas 36% dos alunos consomem legumes ou salada à parte dos vegetais incluídos no prato.

Relativamente ao consumo de fruta, 78% dos alunos consomem a fruta na totalidade e 22% não.

Os resultados da Brigada da Cantina correspondem ao que se esperava: existe alguma resistência dos alunos em comer hortícolas, nomeadamente na sopa e nas saladas e existe alguma dificuldade em comer a fruta na totalidade (Anexo 4- Resultados monitorização do consumo da refeição).

#### 4.3. Higiene e estado de conservação das instalações

Relativamente ao estado de conservação das instalações, os tabuleiros são novos e encontram-se em bom estado e as instalações encontram-se cuidadas.

No que diz respeito à higiene das instalações, foi considerado que as mesas e o chão se encontravam com lixo, à exceção do turno das 12h45 do dia 07/05 que considerou que as mesas se encontravam sem lixo. Considerou-se “com lixo” as mesas ou o chão com guardanapos, papéis ou pedaços de alimentos (Anexo 5- Resultados monitorização do estado de conservação e higiene das instalações).

### 5. Conclusões

O ano letivo de 2023/2024 representou o “ano zero” de Brigada da Cantina no Agrupamento de Escolas de Alter do Chão, em que se realizou a atividade em todos os ciclos.

A avaliação elaborada pelos alunos do 1º ciclo foi menos abrangente do que a realizada pelos restantes escalões de ensino por ter havido alguma dificuldade na questão de conciliar horários.

De acordo com os resultados apurados, existem várias oportunidades de melhoria em relação aos aspetos monitorizados pela Brigada da Cantina. Os alunos mostraram-se muito empenhados e interessados em participar ativamente, quer na monitorização quer na sugestão de estratégias para melhorar alguns parâmetros.

Em relação ao ruído, concluiu-se que a maior parte das vezes o refeitório é um espaço com muito ruído e que os alunos do 1º ciclo contribuem mais para esse ruído do que os restantes alunos do Agrupamento. Além da sensibilização que tem sido feita pela nutricionista, professores e funcionários irá tentar implementar-se a ideia da música ambiente como estratégia para diminuição do ruído.

Em relação ao consumo da refeição, os resultados indicam uma percentagem de desperdício elevada, especialmente de sopa com hortícolas sobrenadantes e/ou leguminosas. Por já se ter chegado a esta conclusão, a temática do desperdício alimentar foi abordada na AEC “NutriHeróis – Comer bem, Viver melhor!”, através das atividades propostas pela FAO “Pensa um momento, Poupa um alimento!”, onde são abordadas várias formas de evitar o desperdício através de jogos e tarefas que os alunos realizaram com entusiasmo e tentaram aplicar no contexto do refeitório escolar. Além desta sensibilização na AEC e da sensibilização realizada pelos alunos

pertencentes à Brigada, há também um esforço diário no refeitório para que os alunos não peçam mais comida além da que conseguem efetivamente comer mas que em simultâneo provem alimentos novos ou que acham que não gostam. Em relação a estes resultados, é de salientar que os alunos referem não consumir a fruta na totalidade por já “estarem cheios”. Os resultados são ligeiramente diferentes dos resultados da Brigada dos restantes ciclos, uma vez que a maior parte das refeições avaliadas são as de alunos do 1º ciclo onde a sensibilização realizada produz um efeito mais visível.

No que diz respeito à higiene das instalações os resultados indicam que a sensibilização e vigilância deve aumentar para que os alunos deixem o espaço da mesma forma que o encontraram. Os alunos sugeriram mais dias de Brigada da Cantina de forma a dissuadir esse tipo de comportamento.

## 6. Divulgação à comunidade educativa

A atividade foi divulgada no Conselho Eco-Escolas e às professoras titulares de cada turma de forma a conseguir que a informação chegasse a toda a comunidade escolar.

Os dados foram analisados diariamente pela nutricionista do Agrupamento e divulgados através dos cartazes “Ontem na Brigada da Cantina”, que foram expostos em vários locais da escola, inclusive no portão de entrada de forma a que os encarregados de educação pudessem ver (Anexo 6- Divulgação da Brigada da Cantina).

Foi ainda elaborado um vídeo de divulgação (<https://www.youtube.com/watch?v=eHkdQryqssk>) que foi colocado no YouTube e divulgado através da página do Facebook do Agrupamento de Escolas. A divulgação à comunidade em geral foi efetuada também com uma publicação no jornal local “O Mensageiro de Alter”.

O presente relatório irá ser divulgado à comunidade escolar.

## 7. Anexos

### Anexo 1 – Escala de distribuição dos alunos por turno





#### Escala Brigada da Cantina 1º ciclo



Dia	Turno 12h45					Turno 13h10					
	06/05	Tomás Copeto	Íris Rufino	Laura Cordeiro	Andreia Anderleam	Yasmin Neves	Lourenço Pereira	António Nápoles	Laura Paulo	António Raimundo	Alice Palmeiro
07/05	Constança Gomes	Manel Copeto	Miguel Passeiro	Enrico Fedato	Mariana Sá	Santiago Barradas	Dinis Macide	Matilde Camilo	Ashley Mateus	Gabriel Vieira	Maria Duduman
08/05	Duarte Caldeira	Pedro Feliciano	Paul Popescu	Mariana Pimenta	Gabriel Martins	Santiago Gomes	Eliane Neves	Ricardo Pina	Eva Mendes	Joana Bancaleiro	Matilde Carvalho
10/05	Gabriel Costa	Lucas Sandor	Pedro Rubina	Marta Carneiro	Sara Canarias	Simão Ventura	Martim Rodrigues	Simão Real	Guadalupe Castel-Branco	Isabel Galveia	Dilan Rosa

4ºF
3ºE
3ºD

### Anexo 2- Check lists de recolha de dados (exemplos)

		<b>Brigada da Cantina 1º ciclo</b>			
Monitorização do Ruído					
Data	Responsável da Brigada 12h45	Silêncio	Algum Barulho	Muito Barulho	Barulho Insuportável
06/05	Eliane		X		
07/05	Dinis			X	
08/05	Gabriel		X		
10/05	Bryan Lino			X	

Anexo 2- Check lists de recolha de dados (exemplos)

**Brigada da Cantina  
1º ciclo**

Monitorização da higiene e estado de conservação das instalações

Data	Responsável da Brigada <u>12h45</u>	Chão		Mesas		Estado dos Tabuleiros	
		COM LIXO	SEM LIXO	COM LIXO	SEM LIXO	BOM	MAU
06/05	<i>Yamala</i>	X		X		X	
07/05	<i>Marcia Abdeiz</i>	X			X	X	
08/05	<i>Mariana</i>	X X		X		X	
10/05	<i>Mabel Lilom</i>	X X X X X X X X		X		X	

**Brigada da Cantina  
1º ciclo**

Monitorização do consumo da refeição

**PENSA UM MOMENTO!  
POUPA UM ALIMENTO!**

Data: 08/05 Responsável Brigada: Sim Ventura 12h45

Comeu a sopa toda?	SIM	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
	NÃO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
Comeu o prato todo?	SIM	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
	NÃO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
Comeu salada ou legumes?	SIM	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
	NÃO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
Comeu a fruta?	SIM	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
	NÃO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70



## Anexo 3- Resultados monitorização do ruído

Dia/Turno		Silêncio	Algum Barulho	Muito Barulho	Barulho Insuportável
06/05	12h45		X		
	13h10			X	
07/05	12h45			X	
	13h10			X	
08/05	12h45		X		
	13h10		X		
10/05	12h45			X	
	13h10			X	
%	12h45	0%	25%	25%	0%
	13h10	0%	12,5%	37,5%	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>0%</b>	<b>37,5%</b>	<b>62,5%</b>	<b>0%</b>


## Anexo 4- Resultados monitorização do consumo da refeição

Data	Nº refeições avaliadas	Comeu a sopa toda?		Comeu o prato todo?		Comeu salada ou legumes?		Comeu a fruta toda?	
		Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
06/05	162/249	83	79	100	62	102	60	126	36
	<b>65%</b>	<b>51%</b>	<b>49%</b>	<b>62%</b>	<b>38%</b>	<b>63%</b>	<b>37%</b>	<b>78%</b>	<b>22%</b>
07/05	139/253	120	19	94	45	63	76	109	30
	<b>55%</b>	<b>86%</b>	<b>14%</b>	<b>67%</b>	<b>33%</b>	<b>45%</b>	<b>55%</b>	<b>78%</b>	<b>22%</b>
08/05	131/228	83	48	97	34	23	108	110	21
	<b>58%</b>	<b>63%</b>	<b>37%</b>	<b>74%</b>	<b>26%</b>	<b>18%</b>	<b>82%</b>	<b>84%</b>	<b>16%</b>
10/05	128/209	75	53	103	25	24	104	93	35
	<b>61%</b>	<b>59%</b>	<b>41%</b>	<b>80%</b>	<b>20%</b>	<b>19%</b>	<b>81%</b>	<b>73%</b>	<b>27%</b>
<b>TOTAL/Média</b>	<b>560/939</b> <b>58%</b>	<b>65%</b>	<b>35%</b>	<b>71%</b>	<b>29%</b>	<b>36%</b>	<b>64%</b>	<b>78%</b>	<b>22%</b>

## Anexo 5- Resultados monitorização do estado de conservação e higiene das instalações


Dia/Turno		Chão		Mesas		Tabuleiros	
		Com lixo	Sem lixo	Com lixo	Sem lixo	Bom	Mau
06/05	12h45	X		X		X	
	13h10	X		X		X	
07/05	12h45	X			X	X	
	13h10	X		X		X	
08/05	12h45	X		X		X	
	13h10	X		X		X	
10/05	12h45	X		X		X	
	13h10	X		X		X	
%	12h45	50%		37,5%	12,5%	50%	
	13h10	50%		50%	0%	50%	
	TOTAL	100%		87,5%	12,5%	100%	

Anexo 6- Divulgação da Brigada da Cantina



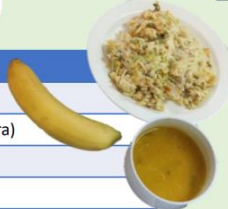
## Ontem na Brigada da Cantina...

### 1º Ciclo




**Ementa do dia 06/05/2024 (segunda-feira)**

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Massada de frango gratinada com legumes (alho francês, curgete e cenoura)
Hortícolas	Alface, milho e tomate
Fruta	Fruta da época

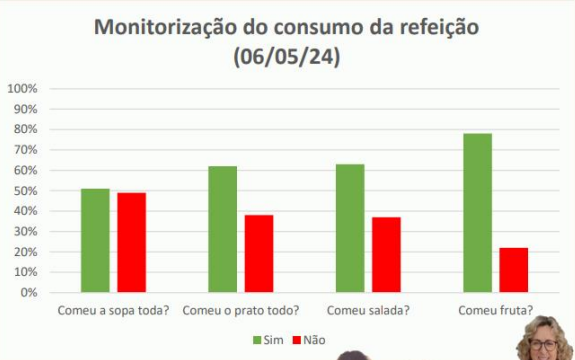


**Monitorização do consumo da refeição (06/05/2024)**



Refeições avaliadas	65%
Refeições não avaliadas	35%

**Monitorização do consumo da refeição (06/05/24)**




Questão	Sim (%)	Não (%)
Comeu a sopa toda?	50	50
Comeu o prato todo?	60	40
Comeu salada?	60	40
Comeu fruta?	75	25



**O chão e as mesas encontravam-se com lixo nos dois turnos.**

**Nos dois turnos considerou-se que estava “Algum barulho”.**



# Ontem na Brigada da Cantina...

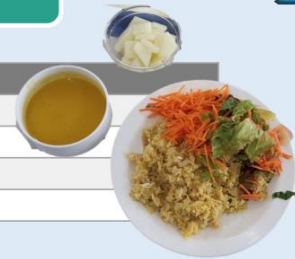
07/05/24



## 1º Ciclo

Ementa do dia 07/05/2024 (terça-feira)

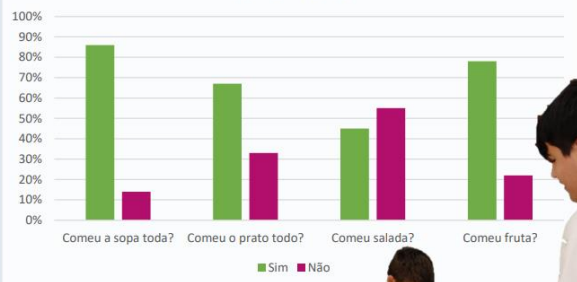
Sopa	Creme de couve coração
Prato	Bacalhau à Brás
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
Fruta	Fruta da época



Monitorização do consumo da refeição (07/05/2024)



Monitorização do consumo da refeição (07/05/24)



O chão e as mesas encontravam-se com lixo nos dois turnos.



Nos dois turnos considerou-se que estava "Algum barulho".





# Ontem na Brigada da Cantina...

## 1º Ciclo



Ementa do dia 08/05/2024 (quarta-feira)

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Perna de peru assada com arroz de espinafres
Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa
Fruta	Gelatina com morangos ou Fruta da época



Monitorização do consumo da refeição (08/05/2024)



Monitorização do consumo da refeição (08/05/24)



O chão e as mesas encontravam-se com lixo nos dois turnos.

Nos dois turnos considerou-se que estava "Muito barulho".





# Ontem na Brigada da Cantina...

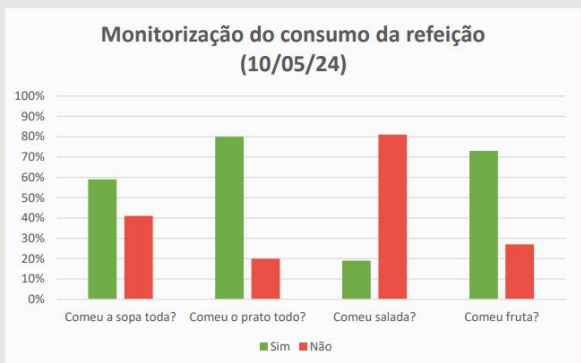
10/05/24

## 1º Ciclo



Ementa do dia 10/05/2024 (sexta-feira)	
Sopa	Creme de ervilhas e coentros
Prato	Febras de porco à salsicheiro com esparguete
Hortícolas	Alface, beterraba e rúcula
Fruta	Fruta da época

Monitorização do consumo da refeição (10/05/2024)



O chão e as mesas encontravam-se com lixo nos dois turnos.

Nos dois turnos considerou-se que estava "Muito barulho".





YouTube <sup>PT</sup> brigada da cantina alter do chao

**Brigada da Cantina do Agrupamento de Escolas de Alter do Chão**

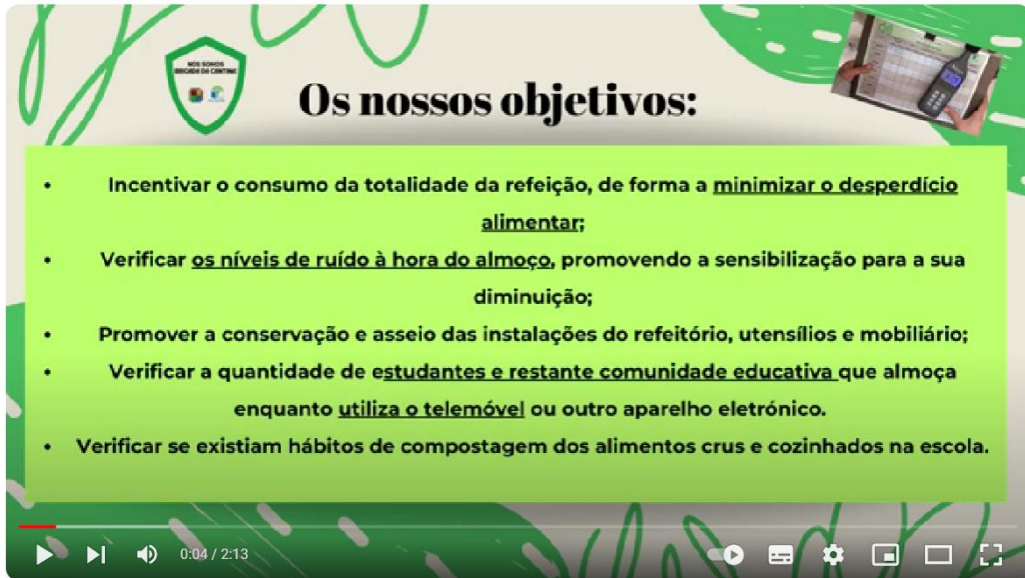
Agrupamento de Escolas de Alter do ...  
21 subscritores

Subscriver

3


Partilhar

Transferir



Brigada da Cantina do Agrupamento de Escolas de Alter do Chão


Agrupamento de Escolas de Alter do ...
21 subscribers
Subscriver
3
Partilhar
Transferir
...


Agrupamento de Escolas de Alter do...
17 h


Brigadas da Cantina do Agrupamento de Alter do Chão

A "Brigada da Cantina" foi uma atividade de monitorização de atitudes, desperdício alimentar, ruído e adoção de bons hábitos de higiene e saúde no refeitório escolar. A equipa Eco-Escolas, em conjunto com alguns dos alunos do agrupamento, efetuaram registos que foram sendo analisados e divulgados semanalmente, de forma a sensibilizar a comunidade escolar para as temáticas abordadas. Os resultados do estudo foram publicados semanalmente no painel da cantina.

Podemos ver alguns destes momentos no link abaixo - Youtube do nosso Agrupamento.

OS DIAS DE BRIGADA

TODAS AS QUARTAS-FEIRAS ENTRE 06/03 E 24/04



youtube.com

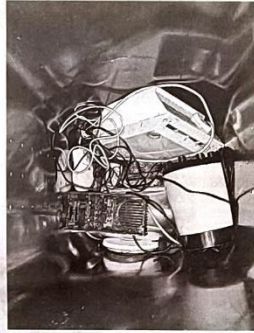
Brigada da Cantina do Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## Notícias do programa Eco-Escolas

### Recolha de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE)



Na Escola Padre José Agostinho Rodrigues está a ser realizada a recolha de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE). Esta iniciativa resulta de uma parceria entre a ERP Portugal (Entidade Gestora de Resíduos) e o programa Eco-Escolas. Encontra-se um contentor na entrada da Escola, onde

já foram depositados equipamentos. O projeto Geração Depositário visa (in)formar os alunos e através dos mesmos a população em geral, acerca da importância do encaminhamento adequado dos REEE. Assim, alerta-se a comunidade em geral para a colocação de resíduos deste tipo, em contentores próprios tal como o que se encontra na Escola. Envie pelo seu filho/a os equipamentos elétricos e eletrónicos para os quais já não tem uso. A equipa Eco-Escolas expressa o agradecimento à Câmara Municipal de Alter do Chão que colaborou nesta atividade fornecendo o contentor para a recolha.

A Equipa Eco-Escolas

### Dia Internacional das Florestas e Dia da Árvore – 21 de março

Decorreu no dia 21 de março a celebração do Dia Internacional das Florestas, mas também do Dia da Árvore e o início da Primavera. Na Escola Padre José Agostinho Rodrigues para assinalar a data foram plantadas árvores nos espaços exteriores de forma a sensibilizar os alunos para a importância das árvores e das florestas nos ecossistemas. Esta ação permitiu sensibilizar para a luta contra a desflorestação e reconhecer a importância das árvores e das florestas na mitigação



das alterações climáticas.

A atividade foi dinamizada pelos Professores Carla Narciso, Marco Gomes e João Pereira, que plantaram, juntamente com os seus alunos, seis castanheiros, um loureiro e uma oliveira nos espaços exteriores da Escola. O agrupamento agradece a colaboração da Câmara Municipal de Alter do Chão no fornecimento de algumas árvores. Seguem algumas fotos que marcam esta atividade.

A Equipa Eco-Escolas

### Brigada da Cantina



A "Brigada da Cantina" foi iniciada este ano letivo no Agrupamento de Escolas de Alter do Chão. Esta atividade consiste em monitorizar atitudes e zelar pela adoção de bons hábitos de higiene e saúde no refeitório escolar, bem como, evitar o desperdício alimentar e analisar as questões do ruído. A Brigada tem efetuado os seus registos às quartas-feiras, durante o período de funcionamento do refeitório escolar, e tem contado com a presença dos alunos do 2.º e 3.º Ciclos. Os alunos têm sido orientados pela nutricionista Célia Nisa e pelas coordenadoras do Eco-Escolas, têm colaborado os professores da disciplina de Físico-Química no âmbito da medição do ruído através de um sonómetro, os alunos da disciplina de MACS do 10.º ano que têm efetuado registos no âmbito do desperdício alimentar e a nutricionista Paula Chambel que é responsável por dinamizar o projeto "Alimenta Si".

Os registos efetuados pelos alunos são tratados estatisticamente e são afixados, semanalmente, no refeitório de forma a serem consultados por todos. A Equipa Eco-Escolas agradece a colaboração de todos, em especial à nutricionista Célia Nisa que se encontra sempre disponível para o trabalho colaborativo e a "Brigada da Cantina" tem sido possível concretizar devido ao seu envolvimento.

A Equipa Eco-Escolas

## Alter do Chão com cinco novos doadores de sangue



Boas notícias em termos do número de doadores de sangue angariadas através das brigadas da Associação de Doadores Benévolo de Sangue de Portugal - ADBBP. Anonímicos em Alter do Chão,

no centro de saúde, numa colaboração estreita com a Unidade Funcional de Imunohemoterapia da ULSAAIJ.

No local da colheita contaram-se 35 pessoas dispostas a colaborar, 14 das quais

do sexo feminino. Uma vez avaliados os voluntários, um deles não estava em condições clínicas para estender o braço. Foram armazenadas, em Alter, 34 unidades de sangue total, o que salientamos.

Quatro mulheres e um homem estreadam-se a doar sangue – o que é sempre de se louvar e aplaudir, pois nunca são demais os que praticam este gesto tão especial e humano. Em termos

do Registo Português de Doadores de Medula Óssea passaram a constar mais quatro inscrições. Apoiou a realização do almoço convívio a Câmara Municipal de Alter do Chão.

Ser doador de sangue é uma experiência que apetece repetir! <https://www.facebook.com/AssociacaoDoadoresBenivolosSanguePortalegre/>

JR