

Boletim Mensal
Ano III - Edição nº17 - Janeiro 2022



info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

AVEIRO ACORDA PARA A DÁDIVA DE SANGUE!



SUMÁRIO:

- EDITORIAL (Pág. 2)
- EFEITOS DO FRIO NA SAÚDE (Pág. 3)
- FRIO - RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO (Pág. 3)
- REQUISITOS PARA A DÁDIVA DE SANGUE (Pág. 4, 5)
- QUE É A VIDA? (Pág. 4, 5)
- DÊ SANGUE! AJUDE A ESTABILIZAR AS RESERVAS DE SANGUE EM PORTUGAL (Pág. 6)
- DIA MUNDIAL DA QUALIDADE | SUSTENTABILIDADE (Pág. 6)
- POESIA E LITERATURA (Pág. 7)

TIPOGRAFIA VENEZA
IMPRESSÃO E TRABALHOS EM PAPEL AVEIRO

offset - tipográfica - digital - estampagem (ouro - prata - verniz)

📍 R. Cândido dos Reis, 64 📞 234 423 225 ✉ tipografiaveneza@gmail.com

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO III • Nº17 • Edição Mensal
Janeiro, 2022

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:
Joaquim M.C. Carlos

CORPO REDACTORIAL:
Direcção da ADASCA

FOTOGRAFIA:
Arquivo da ADASCA e Diversos
Não Registado na ERC

PROPRIEDADE/EDIÇÃO:
Associação de Dadores de Sangue do
Concelho de Aveiro (ADASCA)

N.I.P.C.: 513 091 203

SEDE: REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:
Mercado Municipal de Santiago,
1º. Piso - Loja G, Rua de Ovar
Telef: 234 095 331
E-mail: geral@adasca.pt
Site: www.adasca.pt

TIRAGEM:
1.000 Exemplares

POLÍTICA EDITORIAL:
Os artigos são da inteira responsabilidade dos respectivos autores, cabendo ao Director a decisão final da publicação dos mesmos em conformidade com a Lei da Imprensa em vigor, e de acordo com o Estatuto Editorial que rege este órgão de informação para a promoção da dádiva de sangue.

Autoriza-se a transcrição de artigos e imagens desde que seja mencionada a sua fonte de origem, ou solicitada por escrito, caso contrário incorre-se na prática de plágio que é punível criminalmente.

PAGINAÇÃO/DESIGN:
OSHDesigner - www.o2wd.com

AVEIRO ACORDA PARA A DÁDIVA DE SANGUE!



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

Há 15 anos que a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA), tem vindo a desenvolver um trabalho intenso em prol da dádiva de sangue, sem que nunca tenha cancelado uma brigada. De início chegou a registar adesões entre as 150 e as 200 presenças por cada sessão de colheitas, então realizadas no Salão dos Bombeiros Velhos de Aveiro, como também nos Bombeiros Novos desta cidade.

As reportagens que diversos órgãos de imprensa fizeram na altura confirmam o que aqui é escrito, aliás, na Sede existem alguns recortes de jornais afixados. Algumas televisões fizeram questão de se deslocar ao local para os acontecimentos.

Não tem sido fácil conduzir esta associação até à actualidade, pois as dificuldades financeiras tornaram-se o pão-nosso-de-cada-dia, uma vez que não existe meios para realizar receitas. A ADASCA foi anfitriã de diversos eventos de expressão nacional, tais como as designadas Convenções Nacionais de Dadores de Sangue que decorreram em diversas localidades, além de Aveiro, Viana do Castelo, Santarém, Montemor-o-Velho, ainda as diversas exposições sobre a temática da dádiva de sangue, incluindo as conferências realizadas em parceria com a ESSUA e feiras de saúde.

Sem o extraordinário apoio da Câmara Municipal de Aveiro, União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz, e das poucas empresas que nos apoiam, não tínhamos garantidamente chegado onde chegámos, com uma dinâmica inédita na região de Aveiro.

Sem margens para dúvidas, a ADASCA é uma das maiores associações de dadores de sangue da zona centro com mais sessões de colheitas num só local, uma vez que estamos impedidos pelo Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra (CSTC) de nos deslocarmos às demais Freguesias que compõem geograficamente o Concelho de Aveiro. Existem interesses que

se impõem e falam mais alto. É estranho. O mesmo acontece com o impedimento de entrarmos na Universidade de Aveiro. Ainda assim, apesar dos condicionalismos pelo Covid-19 atingimos as 104 sessões em 2021, para 2022 estão previstas 112.

Aveiro acorda para a dádiva de sangue!, vai ser uma campanha de grande impacto para 2022. Tendo Aveiro um hospital que necessita de sangue todos os dias e, assistirmos a uma indiferença associada ao comodismo da comunidade aveirense, alimenta na direcção da ADASCA uma profunda preocupação. *O que é necessário acontecer para Aveiro acordar para esta realidade?* Falamos de um acto cívico que diz respeito a cada um de nós, que ninguém o pode praticar por outrem, é único e exclusivo.

Não existe sangue sintético produzido em laboratórios, quem precisa de transfusão tem de contar com a boa vontade dos dadores regulares, cada vez menos, uma vez que nada substitui o sangue verdadeiro retirado das veias de outro ser humano. Todos sabemos que é da máxima importância a dádiva de sangue. Mas, quando chega a nossa vez, sempre encontramos uma desculpa. Hoje está frio, está de chuva, ou não estou disposto para isso, nos últimos tempos tenho trabalhado muito e ando cansado. Será que o esse sangue não me vai fazer falta?... assim vamos adiando a nossa dádiva, que poderia contribuir para salvar a vida de uma pessoa, ainda que seja nossa desconhecida ou proporcionar melhor qualidade devida. Hoje é aquela pessoa que não conhecemos, amanhã pode ser um de nós...

Quem não pode doar sangue, pode certamente ajudar a divulgar as sessões de colheitas de sangue, ou apoiar a ADASCA mediante donativos para o desenvolvimento das suas actividades diárias. Outra possibilidade é inserir publicidade no Boletim InfoADASCA, com uma tiragem de 1000 exemplares por mês, assim haja vontade.

**TORNE-SE DADOR DE SANGUE E
REGISTE-SE COMO DADOR
DE MEDULA ÓSSEA.
PEÇA INFORMAÇÃO
NO LOCAL DE COLHEITAS.**

EFEITOS DO FRIO NA SAÚDE

A exposição ao frio intenso, sobretudo durante vários dias consecutivos, pode ter efeitos negativos na saúde.

Em situações de frio intenso são produzidas alterações no organismo que facilitam o aparecimento de doenças como a gripe e outras infeções respiratórias, bem como o agravamento das doenças crónicas, nomeadamente cardíacas e respiratórias.



Durante o inverno, há ainda mudanças do comportamento social, com maior tendência para concentração de pessoas em

locais fechados, o que pode contribuir para a propagação de algumas doenças infecciosas. O impacto na saúde depende da duração e da magnitude do período de frio.

No site da Direção-Geral da Saúde consulte as Recomendações Gerais e ainda as recomendações específicas para os Grupos Vulneráveis, e saiba como se proteger do frio.

Fonte: DGS

FRIO - RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões relacionadas com o frio. O enregelamento e hipotermia entre outros **problemas de saúde graves** que podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Recomendações principais

- Mantenha o corpo hidratado e quente;
- Mantenha-se protegido do frio;
- Mantenha a casa quente;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

Antes de um período de frio

- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso ou neve forte, assegure-se de que dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias, de modo a evitar sair de casa. Atenda às necessidades de bens alimentares, água potável, medicamentos e botijas de gás suplementares, se for o caso;
- Mantenha-se atento às previsões meteorológicas.

ANTES DE UM PERÍODO DE FRIO No domicílio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18° C e os 21° C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação



de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem causar intoxicação ou morte;

- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa. Também não deve utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto da fonte de calor;
- Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente as divisões da casa, mas evite as correntes de ar frio;
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura;
- Cuidados pessoais e vestuário;
- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições meteorológicas;
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.

Alimentação

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ri-

cos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (por exemplo, frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;

- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura ou açucarados;
- Evite bebidas alcoólicas que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

Atividades e exercício físico no exterior

- Mantenha a prática de exercício físico habitual, mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho de intensidade física, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;
- Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda;
- Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.

Alimentação

- Informe-se sobre a previsão meteorológica, sobre problemas de circulação automóvel e assegure-se de que dispõe de um mapa ou outro meio de localização;
- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve leve roupas quentes e mantas bem como comida e bebidas quentes, tendo em conta que pode ficar bloqueado;
- Evite viajar sozinho ou em situações de reduzida visibilidade;

Para além das recomendações anteriores, tenha em conta as orientações da DGS para proteção contra a gripe.

Em caso de emergência ligue para o 112.

Para mais informações ligue para SNS 24: 808 24 24 24.

Fonte: DGS

REQUISITOS PARA A



O apelo aos dadores não regulares, para que façam as suas dádivas, permitirá que os doentes não tenham que esperar pelo seu tratamento ou pelo adiamento, e o IPST esteja "tranquilo", assim como os hospitais.

COMO PODE DOAR SANGUE

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso superior a 50kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos.

A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

CUIDADOS A TER NA DÁDIVA DE SANGUE

ANTES:

- Hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;
- Deverá evitar grandes períodos de exposição solar;
- Deverá tomar o pequeno-almoço se der sangue no período da manhã;
- Se der sangue após o almoço deverá aguardar 230 horas para completar a digestão.

APÓS:

- Deverá continuar a hidratação;
- Deverá evitar exposição solar;
- Deverá exercícios físicos.

Se o leitor preenche estes requisitos, sintase desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA, Mercado Municipal de Santiago, Lojas G/F, 1º. Piso, Rua de Ovar no Bairro Social de Santiago. Aconselhamos a aceder ao site www.adasca.pt

NÃO DÊ SANGUE SE:

- Está grávida;
- Tem VIH/SIDA ou já testou positivo para VIH/SIDA;
- Tomou ou está a tomar medicação para tratar uma doença potencialmente transmissível pelo sangue (ex.: VIH/SIDA, Hepatites B ou C, Sífilis);
- Consome ou alguma vez consumiu drogas injetáveis não prescritas pelo médico;



- Alguma vez teve contatos sexuais mediante o recebimento de contrapartidas financeiras ou equivalentes (dinheiro, drogas ou outras);
- Fez transplante de origem humana nos últimos seis meses;
- Fez tratamento com gonadotrofina humana (por exemplo, hormona de crescimento);
- Recebeu alguma transfusão de sangue depois de 1980.

NÃO DÊ SANGUE SE, nos últimos 3 meses:

- Tomou medicação para prevenir a infeção por VIH (PrEP* PEP**);
- Teve contacto sexual com uma nova pessoa ou mais do que uma pessoa;

Diante do facto da vida, notam-se entre os homens três modos de pensar: o povo (Por este termo entendemos o geral das pessoas que julgam das coisas por um critério mais simples, sem estudar as causas), o dos sábios (**Sábio** é qualquer homem que sabe. Porém, aqui a expressão refere-se àqueles que procuram as causas próximas das coisas por meios experimentais) o dos filósofos (**Filósofo** = amigo da sabedoria. Mais especialmente é aquele que procura conhecer as coisas pelas suas últimas causas).

CONCEITO POPULAR

Geralmente, o povo considera vivo um ser que se move (**Movimento** pode ter várias significações. Em sentido lato,

é qualquer operação imanente que principia e termina no próprio ser que a realiza de Deus ou de outras criaturas.), sem uma causa exterior: a planta cresce, sem que ninguém ou nada se veja fazê-la crescer; um corpo cuja respiração ainda se percebe, um coração a bater, uma ave voando, um peixe movendo-se contra a corrente, etc.. Para ele a vida é sinónimo de movimento principalmente local, mas sem causa que ele veja. Alguns cientistas e exploradores que estudaram os costumes de tribos selvagens, contam casos curiosos: quando os habitantes da Nova Zelândia viram pela primeira vez o navio do explorador Cook (Jaime Cook, célebre navegador-explorador inglês.

QUE É



DÁDIVA DE SANGUE



- Teve contato sexual com pessoa com comportamentos de risco infeccioso acrescido (ex.: consumo de drogas injetáveis ou inaláveis, práticas sexuais a troco de recebimento de contrapartidas); com pessoa com infecção sexualmente transmissível; com pessoa sob o efeito de álcool ou drogas.

Lembre-se que pode transmitir o VIH/SIDA e Hepatites a outras pessoas através da transfusão dos seus componentes sanguíneos, mesmo que se sintam bem e tenham um teste negativo. Isto porque logo imediatamente após a exposição a agentes infecciosos, os testes laboratoriais disponíveis não conseguem detetar as infecções por algum período de tempo – “PERÍODO JANELA”.

INTERVALO ENTRE DÁDIVAS:

Os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses sem qualquer prejuízo para si próprios, embora o possam fazer após decorrida a última dádiva, nunca inferior a 2 meses.

Uma unidade de sangue total representa aproximadamente 450ml. Cada pessoa tem em circulação 5 a 6 litros de sangue, dependendo da sua superfície corporal.



O sangue doado é rapidamente reposado pelo nosso organismo. Não há qualquer possibilidade de contrair doenças através da dádiva de sangue, pois todo o material utilizado é estéril e descartável,



sendo usado uma única vez.

NB: Se surgirem dúvidas pode colocá-las enviando um e-mail para omediadorescoimbra@ipst.min-saude.pt, na certeza que terá uma resposta o mais breve possível.

**PrEP: profilaxia para as pessoas que sendo VIH negativas se encontram em risco elevado de infecção pelo VIH.*

***PEP: profilaxia de curto prazo, de início imediato, para as pessoas em risco após exposição ao VIH.*

VIH: Vírus da Imunodeficiência Adquirida.

SIDA: Síndrome de Imunodeficiência Adquirida.

SARS-COV-2: Síndrome respiratório agudo grave – Coronavírus2.

A VIDA?



Foi quem inaugurou a era das viagens científicas, logo depois da era dos descobrimentos.

Nasceu em 1728 e foi morto pelos selvagens das ilhas Sandwich, em 1779.), julgaram que era uma baleia com asas; ao verem e ouvirem instrumentos de música semelhantes, os *esquimós* (São assim designados os povos das regiões polares. Vivem na Gronelândia e na região entre a baía de Hudson e o estreito de Behring.), pensaram tratar-se de dois seres vivos com o parentesco de pai e filho; os selvagens creem que há vida num relógio a trabalhar, e todos podemos verificar que o mesmo se dá com as crianças. Evidentemente, não se

pretende que, para a inteligência popular, o único sinal de vida é o *movimento local não comunicado*.

Quem quer que tenha alguma noção mais exacta, mesmo sem a categoria de sábio ou de filósofo, verifica em si próprio outros sinais: sentir, pensar, querer, etc..

Mas, para quem habitualmente julga pelos sentidos, o movimento sensível sem explicação externa, ou pelo menos tido como tal, é que constitui o sinal mais comum de vida.

*Na próxima edição continuamos com o Conceito científico.

DÊ SANGUE! AJUDE A ESTABILIZAR AS RESERVAS DE SANGUE EM PORTUGAL

O IPST,IP informa que, na presente data (29 de novembro), a situação da reserva nacional é a seguinte: as reservas dos hospitais e no IPST, situavam-se entre os 17 e 61 dias considerando a reserva de concentrados eritrocitários dos hospitais e entre os 6 e 7 dias considerando a reserva de concentrados eritrocitários do IPST, sendo os grupos sanguíneos mais afetados, o "A positivo", "A negativo", "B negativo", "O negativo" e o "O positivo".

São várias as situações que contribuem para uma maior dificuldade de estabilização das reservas de sangue: a pandemia e o impedimento de realização de Sessões de Colheita em Unidade Móvel; alteração das dinâmicas dos estabelecimentos de ensino superior que conduzem a resultados significativamente mais baixos do que o habitual; continuação do teletrabalho recomendado em muitas empresas; aumento de pessoas com infeções respiratórias ou com gripe; e ainda o agravamento da situação pandémica e os receios associados contribuindo para uma menor afluência de dadores nos serviços de colheita de sangue.



O aproximar das épocas festivas e o habitual espírito solidário contribuirá para uma ligeira melhoria da situação, mas a incerteza em relação à evolução da pandemia, poderá dificultar a resposta às necessidades dos doentes em componentes sanguíneos.

Relembramos que os hospitais portugueses necessitam entre 800 a 1000 unidades de sangue e componentes sanguíneos todos os dias, e nunca é demais lembrar que os componentes sanguíneos têm um tempo limitado de armazenamento (35 a 42 dias para os concentrados eritrocitários; 5 a 7 dias para as plaquetas); os dadores de sangue, sendo homens, só podem realizar a sua dádiva de 3 em 3 meses e, sendo mulheres, de 4 em 4 meses.

Para ser dador de sangue, basta ter entre 18 a 65 anos (o limite de idade para a primeira dádiva é os 60 anos), ter peso igual ou superior a 50Kg e ter hábitos de vida saudável. Pedimos a todos os dadores que há muito que não fazem uma dádiva de sangue, ou todos aqueles que preenchem os requisitos, que se dirijam a um local de colheita e façam uma dádiva de sangue. Saibam mais em www.ipst.pt

Este Natal há alguém que precisa do seu presente. Dê Sangue, Ofereça Vida.

O IPST,IP pede a todos os que estejam em condições de o fazer, que façam uma dádiva de sangue, contribuindo desta forma para a estabilização das Reservas de Sangue.

Fonte: IPST

DIA MUNDIAL DA QUALIDADE | SUSTENTABILIDADE

Este ano o Dia Mundial da Qualidade assinalou-se a 11 de novembro, e teve como tema a Sustentabilidade. Sustentabilidade na melhoria dos produtos, dos serviços, dos procedimentos e das ações que mudam a vida das pessoas e do próprio planeta.

O Dia Mundial da Qualidade foi instituído em 1990, pela Organização das Nações Unidas, com o objetivo de destacar a importância da qualidade na produtividade e na competitividade das organizações, assim como para a prosperidade dos indivíduos e dos países.

Neste dia, as organizações públicas, privadas e da economia social são incentivadas a envolver, ainda mais, os seus colaboradores na promoção da qualidade. É uma oportunidade para se falar em qualidade e de se encontrarem novas formas de a promover. A satisfa-



ção e a motivação dos colaboradores são fatores críticos para o sucesso de qualquer organização.

O Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP tem implementado, um Sistema de Gestão da Qualidade de acordo com os requisitos da Norma

ISO 9001:2015 e com dispositivos legais no âmbito do Sangue e Transplantação, sustentado pelos princípios da gestão da qualidade, e está certificado pela Associação Portuguesa de Certificação (APCER) n.º2006/CEP.2702.

Fonte: IPST

ANO NOVO

*P'ra celebrar a passagem
Do ano, em todo o mundo
Faz-se do tempo a contagem
No fim segundo a segundo.*

*Um comum comportamento
Que apraz à sociedade
Sublimando o momento
Com pompa e solenidade.*

*Há festas e euforia
Celebrações entre o povo
Na transição deste dia
Para mais um Ano Novo.*

*Esquecem-se as arrelias
Que se afogam na bebida
Entre galas e folias
Celebra-se enfim a vida.*

*Trocam-se saudações
Em êxtase de alegria
Tomam-se resoluções
Tão notórias deste dia.*

*Chega mais um Novo Ano
Que vivê-lo valha a pena.
Salutar prò ser humano
Nesta passagem terrena!...*



* Euclides Cavaco

ANO NOVO NA COR DA PAZ

*Para você ganhar belíssimo Ano Novo
cor de arco-íris, ou da cor da sua paz,
Ano Novo sem comparação como todo o tempo já vivido
(mal vivido ou talvez sem sentido).*

*Para você ganhar um ano
não apenas pintado de novo, remendado às carreiras,
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser,
novo até no coração das coisas menos percebidas
(a começar pelo seu interior).*

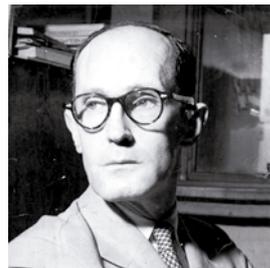
*Novo espontâneo, que de tão perfeito nem se nota,
mas com ele se come, se passeia,
se ama, se compreende, se trabalha,
você não precisa beber champanhe ou qualquer outra birita,
não precisa expedir nem receber mensagens
(planta recebe mensagens? passa telegramas?).*

*Não precisa fazer lista de boas intenções
para arquivá-las na gaveta.*

*Não precisa chorar de arrependido
pelas besteiras consumadas
Nem parvamente acreditar
que por decreto da esperança
a partir de janeiro as coisas mudem
e seja tudo claridade, recompensa,
justiça entre os homens e as nações,
liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
direitos respeitados, começando
pelo direito augusto de viver.*

*Para ganhar um ano-novo
que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo,
tem de fazê-lo de novo, eu sei que não é fácil,
mas tente, experimente, conscientize.*

*É dentro de você que o Ano Novo
cochila e espera desde sempre.*



* Carlos Drummond de Andrade *Biografia resumida:* (Itabira, 31 de outubro de 1902 - Rio de Janeiro, 17 de agosto de 1987) foi um poeta, contista e cronista brasileiro, considerado por muitos o mais influente poeta brasileiro do século XX. Drummond foi um dos principais poetas da segunda geração do modernismo brasileiro, embora sua obra não se restringia a formas e temáticas de movimentos específicos. Os temas de sua obra são vastos e empreendem desde questões existenciais, como o sentido da vida e da morte, passando por questões cotidianas, familiares e políticas, como a utopia socialista, dialogando sempre com correntes tradicionais e contemporâneas de sua época. As características formais e estilísticas de sua obra também são vastas, destacando-se, por vezes, o dialeto mineiro. Drummond nasceu na cidade de Itabira, em Minas Gerais. Sua memória dessa cidade viria a permear parte de sua obra. Seus antepassados, tanto do lado materno como paterno, pertencem a famílias de há muito tempo estabelecidas no Brasil. Posteriormente, foi estudar no Colégio Arnaldo, em Belo Horizonte, e no Colégio Anchieta, dos jesuítas, em Nova Friburgo. Formado em farmácia pela Universidade Federal de Minas Gerais, com Emílio Moura e outros companheiros, fundou "A Revista", para divulgar o modernismo no Brasil.

UM ANO DE ESPERANÇA

*Ano novo é tudo novo
no sentimento da gente,
porém preserve do antigo
o que lhe empurrou pra frente
junte tudo que prestou
misture com muito amor
e faça um mundo diferente.*

*Preserve os beijos, os cheiros,
os chamegos de amor,
as gargalhadas mais altas,
as piadas que contou,
e se a tristeza apertar
basta você se lembrar
dos sorrisos que arrancou.*

*meu ou o seu caminho
não são muito diferentes,
tem espinho, pedra, buraco
por modo atrasar a gente.
não desanime por nada
pois até uma topada
empurra você pra frente!*

*Continue sendo forte
tenha fé no criador
fé também em você mesmo
não tenha medo da dor
siga em frente a caminhada
saiba que a cruz mais pesada
o filho de Deus carregou.*

Bráulio Bessa
(Fonte: <https://youtu.be/AlarAa1QgS0>)

A TRISTEZA DA INGRATIDÃO

*Só em uma alma triste, que a ingratidão existe...
Na presença da ingratidão, que faz mal ao coração...
No ódio irreversível, evitá-lo sempre é possível...
Na ira incalculável, uma raiva terrível...*

*No egoísmo desmedido, algo descabido...
No sofrimento tormentoso, que causa padecimento...
Nas grandes tragédias, que triste momento...
Quero chorar, mas o melhor será amar, para a ingratidão apagar...*

(Por Marcial Salaverry)

Pensamento: "O pior dos defeitos é a ingratidão, que despreza e apedreja hoje quem nos beneficiou ontem." (Autor desconhecido)



ADASCA

Promove Sessões de Colheitas de Sangue

Rua de Ovar | Mercado Municipal de Santiago, Loja G - 1º. Piso

Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

Mapa das Brigadas com datas e horários 2022

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00 (na Sede)

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

- Dia 14 de Abril (5ª. Feira) | Altice Labs | 9h00 - 13h00
- Dia 27 de Outubro (5ª. Feira) | Altice Labs | 9h00 - 13h00
- Dia 27 de Fevereiro (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta | 9h00 - 13h00
- Dia 19 de Junho (Domingo) | 9h00 - 12h30 | Salão da Junta de Freguesia de Cacia | Comemoração do dia Mundial do Dador de Sangue.
- Dia 30 de Outubro (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta | 9h00 - 13h00
- Dia 7 de Abril (5ª. Feira) | ESSUA | 9h30 - 13h00 | na Escola Superior de Saúde de Aveiro Edf. essua, salas 30B.1.59 E 30B.1.57 do Edf. b-Campus Crasto
- Dia 24 | Novembro (5ª. Feira) | ESSUA | 9h30 - 13h00 | na Escola Superior de Saúde de Aveiro Edf. essua, salas 30B.1.59 E 30B.1.57 do Edf. b-Campus Crasto

JANEIRO

Dias 5, 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 7, 14 e 21 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)
 Dia 29 de Janeiro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

MARÇO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

MAIO

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

JULHO

Dias 6, 13, 20, 27 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)
 Dia 30 de Julho | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

SETEMBRO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

NOVEMBRO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

FEVEREIRO

Dias 2, 9, 16 e 23 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

ABRIL

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)
 Dia 30 de Abril | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

JUNHO

Dias 1 (Feriado), 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 3, 10 (Feriado), 17, 18, 24 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

AGOSTO

Dias 3, 10, 17 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 5, 12 e 19 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

OUTUBRO

Dias 5 (Feriado), 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 7, 14, 21 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)
 Dia 29 de Outubro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

DEZEMBRO

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)
 Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

Elaborado pela Direcção da ADASCA, Aveiro, 20 de Setembro de 2021. Aprovado pelo CST de Coimbra a 5/11/2021

Dúvidas? Os dadores podem endereçar as suas dúvidas pelo e-mail:

omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt

Tome nota

Permita que a vida que corre em suas veias seja vida para outras pessoas também!

(Robertha Nobre Thompson)

O sangue é necessário todos os dias, pois todos os dias existem doentes com anemia, pacientes que vão ser submetidos a cirurgia, acidentados com hemorragias, doentes oncológicos que fazem tratamento com quimioterapia, transplantes, etc., que necessitam de fazer tratamento com componentes sanguíneos.

Enquanto um doente com anemia pode necessitar de uma ou duas unidades de sangue, um doente com transplante de fígado pode necessitar de mais de 20 unidades e um doente com leucemia pode necessitar de mais de 100 unidades.

Há momentos em que os hospitais ficam com as reservas de sangue reduzidas. Muitas vidas poderão ficar em perigo por falta de sangue ou dos seus componentes para transfusões.

E afinal é tão simples dar uma pequena ajuda para que nada disso aconteça. Se você der, se todos derem, não haverá falta de sangue e consequentemente seus componentes.

Com a sua dádiva... **ajude-nos a salvar mais vidas.** Aveiro tem um hospital que necessita de sangue todos os dias. Aveiro acorda para a máxima importância da dádiva de sangue.

A dádiva de sangue é um grande gesto de solidariedade para com o próximo que nem conhecemos!

(J. Carlos)

Apoio:

LITORAL CENTRO
COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt