

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

Os hospitais portugueses necessitam entre 800 a 1000 unidades de sangue e componentes sanguíneos todos os dias.



SUMÁRIO:

- **ESTENDER AS MÃOS À CARIDADE** (Pág. 2)
- **EMPRESA COM VEIA SOLIDÁRIA** (Pág. 4)
- **FOTORREPORTAGEM DA COLHEITA DE SANGUE DIA 27 DE FEVEREIRO EM CACIA** (Pág. 4, 5)
- **PROJETO DE INVESTIGAÇÃO RECORRE À INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA TENTAR COMBATER A ESCASSEZ DE ÓRGÃOS PARA TRANSPLANTE RENAL** (Pág. 6)
- **TRANSPLANTES RENAIIS CRUZADOS INTERNACIONAIS** (Pág. 7)
- **DAR SANGUE. UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA** (Pág. 7)
- **CORAGEM NAS SOLUÇÕES** (Pág. 3)
- **QUE É A VIDA?** (Pág. 5)

TIPOGRAFIA VENEZA
IMPRESSÃO E TRABALHOS EM PAPEL AVEIRO

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

ESTENDER AS MÃOS À CARIDADE



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

Caros (as) colegas dadores (as) de sangue e amigos, ultrapassada a azafama do Natal, Ano Novo, Carnaval, agora em época da Páscoa, voltamos com a mesma coerência de sempre face às necessidades que nos incomodam. Faz sentido uma associação como esta de interesse público estender as mãos à caridade para sobreviver, ou porque a sua missão fala mais alto? *"A pessoa humana é dotada de uma dignidade tal que não pode ser considerada e tratada como um objeto, mas sempre e só como alguém"* escreveu Óscar Lúcio.

No dia 12 de Novembro do ano transacto recebemos um e-mail dando-nos conta daquilo que já prevíamos, a partir do momento em que se começou desenhar o chumbo do Orçamento de Estado, que passamos a transcrever:

"O Conselho Diretivo do IPST está ciente dos constrangimentos que a situação recente de não aprovação do Orçamento de Estado/2022 criará e que serão transversais às várias Entidades que, sob diversas formas, desenvolvem a sua atividade nesta área; reconhecendo, como não podia deixar de ser, todo o trabalho desenvolvido diariamente na promoção da dádiva de sangue e organização de sessões de colheita pelas várias Organizações de Dadores de Sangue em todo o país, envidaremos todos os esforços no sentido de proceder à abertura do concurso para atribuição de apoios financeiros no ano 2022 logo que o quadro legal o permita. Agradecemos toda a colaboração e compreensão(,...)". Desde então nada mudou (alterou), nem um telefonema.

Nunca em Aveiro foi feito em prol da dádiva de sangue, como o que tem sido desenvolvido durante estes 15 anos. O interesse em manter este inédito projecto editorial no âmbito da dádiva de sangue da autoria duma associação de dadores de sangue como a ADASCA não é um luxo, é uma necessidade, porque a comunidade e os dadores têm direito à informação, de saber como vivemos. Já temos sido confrontados com esta observação: **faz sentido um projecto destes? Faz! Ou querem silenciar-nos? Afinal a quem interessa o silêncio? Já BASTA a falta de apoio financeiro.**

Este Boletim é distribuído aos dadores nos locais de colheitas realizadas pela ADASCA com excelente receptividade, o que nos deixa satisfeitos, como ainda por muitos estabelecimentos comerciais em Aveiro e arre-

dores. *É para continuar.*

Sem condições financeiras o que vamos fazer? Vale a pena continuar com a Sede e o Posto Fixo a funcionar? Como pagar as comunicações, o caso da Internet e, a manutenção das duas viaturas entre outras despesas? O sentimento de angústia não se descreve, vive-se. Sentimos, mais do que nunca vontade de fechar as portas. Há dúvidas? Lá diz o ditado: quem vive no Convento é que sabe o que lá vai dentro...

Somos obrigados a promover uma Campanha para Angariação de Fundos. Se cada leitor contribuisse com um donativo 5.00€ (o valor dum maço de tabaco) já nos ajudava a equilibrar a situação. Sabemos que existem pessoas generosas motivadas a apoiar esta causa que tem sido desprezada por quem devia sentir-se na obrigação moral e administrativa de a ajudar. Necessitamos de gestos que se traduzam em actos generosos e concretos. É público, não temos por onde fazer receitas.

Permitam-me que transcreva a mensagem de dois genuínos amigos que colaboraram com o seu donativo: *"Caríssimo, envio comprovativo de donativo. É pouco mas para apoiar todas as causas nobres, cada um dá o que pode. (...) e muita resiliência para continuar esse seu trabalho tão importante, e ao mesmo tempo tão desvalorizado por quem ainda não se viu entre a vida e a morte, nem sabe o que é sofrer. Abraço amigo! Rui Conde"*

"A vida ensina-nos muita coisa... o amor e dedicação que nutrimos uns pelos outros deve ser sempre louvado. Bem haja!" M.F.

Um agradecimento à União de Freguesias da Glória e Vera Cruz pelo generoso apoio atribuído, como ainda à Junta de Freguesia de Requeixo, N. Sr.ª de Fátima e Nariz que pela primeira vez, achou por bem apoiar dentro das suas possibilidades. Quanto às restantes Freguesias nem resposta. Será que não fazem parte deste Concelho?

CAMPANHA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS - Colabore Unindo Forças

Vamos unir forças e pedir a todos os que lerem esta mensagem, para conseguirem um, dois, três ou quatro empresários, lojistas ou profissionais liberais para inserir publicidade no InfoADASCA, como forma de manter este Projecto editorial gratuito de comunicação e informação em prol da dádiva de sangue.

Temos uma tabela de preços, e um gráfico para a dimensão dos anúncios. Mais informações através dos: 234 095 331 ou pelo 964 470 432.

As doações podem ser feitas directamente para a conta bancária através do NIB da ADASCA: 0036 0189 99100051821.35, Montepio Geral, ou entregues no decorrer das sessões de colheitas de sangue.

CORAGEM NAS SOLUÇÕES

Respondendo a uma pergunta de Aldous Huxley – “poderemos nós discernir alguns princípios absolutos, e assim reconhecidos, na adopção dos quais os homens pudessem comunicar por cima da diversidade das suas culturas nacionais?” – Julien Benda pôs os seguintes princípios:

1º.) O da lógica humana, das regras do “método de bem conduzir a nossa razão e de procurar a verdade nas ciências”;

2º.) O absoluto da ideia de justiça. Nas respostas à pergunta ambiciosa de Huxley, outros pensadores se mostraram irresolutos e algo confusos. Na verdade, como afirmar o absoluto por meio dum instrumento tão relativo e contingente como o espírito humano? A simples forma de pergunta de Huxley arruína o problema: como passar, com efeito, do relativo ao absoluto, do contingente ao necessário? O que, no fundo, preocupa estas nobres inteligências é o sentimento da sua impotência perante os problemas que nos assoberbam, os conflitos que nos excedem, as crises diante das quais os esforços da razão bem orientada, da vontade, se revelam tão débeis. Um pequeno esforço bastaria para lhes mostrar que o problema não deve ser posto em termos de absoluto, de eterno, de espiritual – mas sim de ordem objectiva, e só relativamente e objectivamente deve e pode ser posto. Se em vez de se lançarem comicamente, quixotesicamente, à la recherche de l'absolu, eles tivessem a coragem, aliás, fácil, de se voltarem para o real e de aí buscarem as origens e os remédios dos nossos males – melhor teriam merecido dos homens.

Quando pode o orgulho do pensamento! Agarrados à crença no valor absoluto das ideias, os pensadores



* Bento de Jesus Caraça

acabarão por deixar-se ir ao fundo, de olhos fechados para os factores reais dos problemas, os únicos de que a sua razão poderia colher alguns frutos. Na realidade, nem a razão, instrumento supremo, nem a vontade de justiça estão em crise. O que está em crise na Europa e no mundo é a estimação dos meios de impor a razão e de realizar a justiça, superestruturas dum mundo social cujas bases se decompõem rapidamente. O que a Europa e o mundo reclamam dos intelectuais – é a coragem de assumir a responsabilidade de soluções capazes de integrar mais profundamente a Razão e a Justiça na existência comum dos homens. Nunca esses conceitos nos pareceram tão dignos de estima como no momento em que os vemos paralisados pela dinamização dos instintos e o predomínio da força. Não é o momento de nos entreolharmos, procurando ansiosamente saber em que medida somos europeus ou australianos: mais do que nunca, despidos de preconceitos, devemos mergulhar nos problemas até tocarmos na essência do humano.

Fonte: *Crepúsculo da Europa*, em Conferências e Outros Escritos, págs. 219-220.
Bento de Jesus Caraça – um humanista para o nosso tempo por Álvaro Salema.

tu és do tipo
positivo
ou negativo?



**TU ÉS DO TIPO SANGUÍNEO
POSITIVO OU NEGATIVO?**

Tanto faz!

Dar sangue é dar oportunidade de vida a milhares de pessoas. É também uma oportunidade de ajudar sem interesse e uma demonstração de solidariedade. Todos nós podemos precisar de uma transfusão de sangue e esta necessidade pode surgir em qualquer família, a qualquer momento.

A necessidade torna-os iguais. Dá para receber.



PUBLICIDADE NO INFOADASCA

A publicidade em todas as suas formas, é hoje tão indispensável ao metabolismo económico da sociedade, como o oxigénio para os nossos pulmões. É um factor de progresso económico e social, traduzindo-se numa força invencível.

Anuncie os seus produtos ou as actividades da sua empresa no InfoADASCA. Ao fazê-lo está a apoiar uma causa de interesse público. Contacte-nos através do telef: 234 095 331 ou 964 470 432.

EMPRESA COM VEIA SOLIDÁRIA

No dia 4 de Março, a empresa CAF - Cravo Fortes Antão & Associados, Sroc, Lda. com cerca de 50 colaboradores, fez questão de permitir que 10 dos seus colaboradores se deslocassem até ao Posto Fixo da ADASCA para doar sangue, assim houvesse mais empresas motivadas com esta veia solidária.

Dar sangue não é para quem quer, é para quem pode, porque nem sempre a saúde ou outros motivos o permitem. Se uma imagem vale mais do que mil palavras, uma basta.

Diariamente, são gastas entre 1000 a 1200 unidades de sangue nos hospitais do país. Os grupos sanguíneos mais necessitados são o (A) positivo e negativo, o (O) negativo e o (B) negativo. O tipo de sangue da maioria dos nossos doadores é o (A) positivo e o (O) positivo, que corresponde ao sangue da maioria dos portugueses. Obrigado a todos os doadores e a todas asadoras que compareceram, como ainda à empresa em causa. Voltem sempre, com mais elementos se for possível.



SOBRE A EMPRESA

A CFA foi constituída em 1990 por Domingos Cravo, João Fortes e Ave-lino Antão, sócios fundadores. Hoje a sociedade, que se encontra inscrita na OROC e na CMVM, conta com seis sócios ROC (Revisores Oficiais de Contas), que exercem a sua atividade em exclusividade de funções.

Toda a atividade é desempenhada de acordo com as normas nacionais e internacionais de Revisão e Auditoria, assentando a organização da sociedade nos sócios, responsáveis pela gestão e supervisão técnica dos trabalhos.

A CFA apresenta uma equipa composta por técnicos com formação superior nas áreas de auditoria, contabilidade, fiscalidade, economia ou gestão, num total de 6 ROC, 27 auditores e 8 consultores, com competências ajustadas às necessidades estratégicas.

Com 30 anos de existência, a sociedade tem prestado serviços em diversos ramos de atividade, no âmbito das competências atribuídas aos Revisores Oficiais de Contas, incluindo funções de consultoria financeira em áreas especializadas, reestruturações empresariais, consultoria fiscal e formação.

FOTORREPORTAGEM DA COLHEITA DE SAN

Como é do conhecimento público, e amplamente divulgada, a ADASCA realizou no dia 27 de Fevereiro a primeira sessão de colheitas de sangue agendada para a localidade de Cacia, que decorreu entre as 9 horas e as 13 horas.

Admiravelmente, a brigada foi cumpridora do horário. Sim, porque conta-se pelos dedos de uma mão a sua pontualidade. Os doadores de Cacia disseram "presente" nesta sessão de colheitas. Ora vejamos os resultados:

- Total de inscritos: 81
- Aprovados: 68
- Doadores pela primeira vez: 10
- Suspensos: 11
- Eliminados definitivamente: 3
- CEDACE/Medula óssea: 3.

A previsão da ADASCA apontava para uma adesão entre os 80 a 100

presenças, ficámos pelos 81. Nas brigadas anteriores no Posto Fixo, compareceram alguns doadores de Cacia, se tivessem optado por se deslocar a Cacia, certamente que a adesão ficaria entre as 90 e as 100 presenças.

A ADASCA conseguiu atingir os objectivos. Parabéns aos doadores de Cacia, como a todos os demais que ajudaram na divulgação.

Obrigado ao Agrupamento de Escolas Rio Novo Príncipe por ter autorizado a afixação da faixa, à Pastelaria Delicreme, ao Quiosque da Urbanização de Jornais e Revistas que intercalou os Boletim InfoADASCA nos exemplares que foi vendendo. O nosso sincero OBRIGADO ao senhor Presidente da Junta de Freguesia pela cedência do Salão!



QUE É A VIDA?

(Continuação da edição anterior)

GRAUS DA VIDA: TODOS DE ACORDO

Como vimos, variam as noções – vulgar, científica e filosófica – da vida num ponto se juntam: não desvendam o mistério da vida. Não é, porém, só nisto, que é valor negativo, que estão de acordo.

O senso comum ou sabedoria das nações, que o mesmo é dizer o povo, distingue entre seres vivos visíveis a planta, o animal e o homem. A estas três ordens de vivos atribuem três graus da vida: sabe que a planta vive mas não sente; que o animal é mais que a planta, porque vive e sente; e que o homem é mais que o animal, porque vive, sente e pensa. Pode não saber pôr por ordem estes conhecimentos, mas possui-os de algum modo.

Os sábios estão, na sua grande maioria, perfeitamente do mesmo pensar, a este respeito, ou, mais exactamente, o povo é que está com eles, porque estes é que, pelo estudo dos fenómenos, podem reconhecer e hierarquizar ou alinhar por escala os graus da vida.

Os filósofos, baseados nestes dados, também concluem: há tantos graus da vida quantos os modos segundo os quais os seres operam ima-

nentemente, que são três: vegetativo, sensitivo, intelectual.

São verdadeiros graus, distintos uns dos outros, e não completamente. Assim, a planta não é animal imperfeito, porque, na sua espécie, a planta é um



ser completo, nada lhe falta de essencial, isto é, nada lhe falta para ser planta. O animal não é homem imperfeito, porque, na sua espécie, é um ser completo.

A planta executa as suas operações próprias, mas não pode modificar a forma que as regula, nem conhecer o próprio fim; a planta vive, mas não sente qualquer espécie de dor ou de bem estar, nem sabe para que vive nem sequer que vive.

O animal executa as suas operações e sente, mas não é capaz de conhecer ou determinar o fim: não sabe para que vive, nem tem consciência de que vive.

O homem vive, sente e é capaz de se propor um fim ou intenção nos seus

actos e de escolher os meios para atingir esse fim. É um ser inteligente.

Se, como fica dito, os graus da vida se conhecem pelas operações iminentes dos seres, é aqui altura de perguntar quais são essas operações.

Por Santos Rocha e Domingos Fernandes
Livro edições: ACP para Formação
Integral, págs 79 e 80.

*Na próxima edição continuamos com Graus da Vida: Todos de acordo.

DIÁ 27 DE FEVEREIRO EM CACIA 2022



O CST de Coimbra deve habituar-se que, a ADASCA trabalha para aumentar o universo de dadores nas brigadas a realizar por si. Parabéns a todos os elementos que formaram a brigada, pela forma como decorreu o atendimento aos dadores, a triagem clínica, com as 10 cadeiras sempre ocupadas, e por fim o desenvolvimento das inscrições junto dos respectivos administrativos.

Em Junho há mais, quiçá já possamos comemorar o Dia Mundial do Dador de Sangue com o tão desejado Convívio.

Acedam ao site www.adasca.pt onde estão disponíveis as datas para Março, incluindo o Dia 5 (sábado) entre as 9 horas e as 13 horas no Posto Fixo.

*Joaquim Carlos

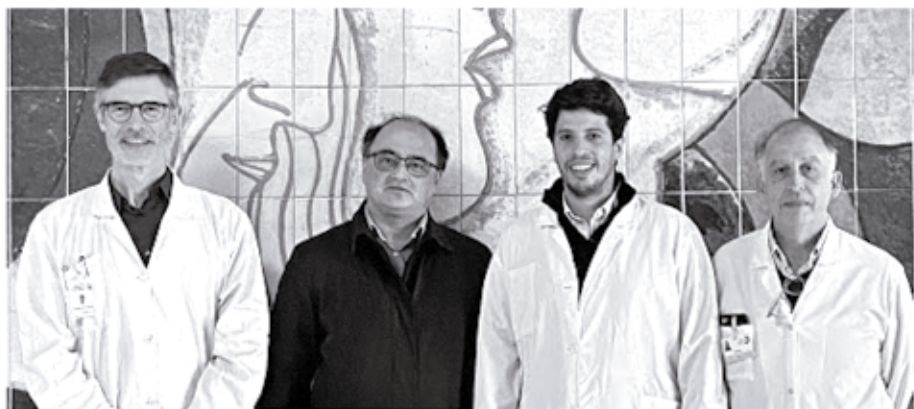
PROJETO DE INVESTIGAÇÃO RECORRE À INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA TENTAR COMBATER A ESCASSEZ DE ÓRGÃOS PARA TRANSPLANTE RENAL

Cerca de 50% dos rins provenientes de doadores falecidos são rejeitados para transplante porque os métodos atuais de classificação de biópsias renais, um meio essencial para o médico decidir se o órgão doado pode ou não ser utilizado, são subjetivos e propensos a erros de avaliação.

Para tentar ultrapassar este problema, uma equipa de investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC) e médicos do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), com a colaboração da Universidade de Buffalo, nos EUA, está a desenvolver um algoritmo inteligente que permita auxiliar os médicos especialistas na complexa tarefa de avaliar as biópsias renais de doadores falecidos no momento da colheita, o designado tempo-zero.

A biópsia fornece informação essencial para a avaliação da qualidade do órgão, se reúne ou não condições para ser implantado no recetor. Porém, os atuais métodos de classificação das biópsias renais são visuais, semi-quantitativos e, por vezes, imprecisos, ou seja, *«é um exame que resulta da observação humana e depende muito da experiência do especialista que interpreta os resultados, sendo difícil prever a evolução do órgão a longo prazo. É uma análise semiquantitativa porque está sujeita à forma como o clínico classifica uma imagem. O médico observa, avalia determinadas estruturas e toma uma decisão sobre a qualidade ou não do órgão. É um processo muito manual, laborioso e subjetivo, suscetível de gerar o desperdício de órgãos que poderiam ser utilizados»*, explica Luís Rodrigues, investigador principal do projeto, que foi recentemente distinguido pela Sociedade Portuguesa de Nefrologia.

«A melhor opção terapêutica para tratar doentes com insuficiência renal muito grave, dependentes de hemodiálise, é o transplante, mas deba-



temo-nos com a escassez de órgãos, um grande problema. Em Portugal a taxa de incidência de doença renal terminal tratada é uma das maiores da Europa, e a lista de espera para transplante aumenta todos os anos, sendo por isso urgente desenvolver ferramentas que permitam aumentar o número de órgãos disponíveis para transplante e otimizar a sua alocação, melhorando assim a sobrevivência e qualidade de vida dos recetores dos órgãos», frisa o também médico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC).

A equipa do projeto não tem dúvidas de que a inteligência artificial (IA) pode ser uma grande aliada para evitar o desperdício de órgãos. Mas não só. Luís Rodrigues esclarece que o grande objetivo da investigação, que faz parte do seu doutoramento, orientado pelo professor Rui Alves, é desenvolver um algoritmo inteligente de análise de imagem que *«além de aumentar a eficácia e precisão da caracterização morfológica dos rins doados, também melhore a alocação dos órgãos, com correspondência de longevidade entre doador e recetor»*.

«Os dados obtidos através da análise computacional podem fortalecer significativamente a nossa capacidade de prever os resultados do transplante e otimizar o uso e a alocação de órgãos. Quanto mais durarem os órgãos que nós implantamos, menor é a possibilidade de um segundo

transplante e menor é a possibilidade de precisarmos de mais um doador», nota o investigador da FMUC.

Se o desenvolvimento de um novo meio de diagnóstico, baseado em inteligência artificial, que permita uma abordagem robusta e sistemática de análise de biópsias renais for bem-sucedido, Luís Rodrigues estima que *«entre 10 e 25% dos órgãos que atualmente são rejeitados poderão ser aproveitados»*. No entanto, acautela, até conseguir um algoritmo robusto para ser aplicado na patologia renal, a equipa ainda tem muito trabalho pela frente. Neste momento, os investigadores estão a recolher informação junto de doentes renais envolvidos no projeto. Os dados obtidos na amostragem clínica serão aplicados na aprendizagem e no treino do algoritmo.

O projeto, com o título "Redes neurais convolucionais para avaliação de biópsias de doadores cadáver de rim em tempo-zero", decorre na Unidade de Transplante Renal do CHUC, envolvendo a colaboração dos serviços de Nefrologia, de Urologia e Transplantação Renal e de Anatomia Patológica. Além de Luís Rodrigues e Rui Alves, a equipa portuguesa é constituída por Vitor Sousa, Rui Almeida, Ana Pimenta, Catarina Romãozinho, Lídia Santos, Edgar Silva e Arnaldo Figueiredo.

Cristina Pinto

Assessoria de Imprensa - Universidade de Coimbra • Reitoria Comunicação de Ciência

TRANSPLANTES RENAIIS CRUZADOS INTERNACIONAIS

Em dezembro de 2021, ao abrigo da South Alliance for Transplants, realizaram-se dois transplantes renais cruzados em Portugal, envolvendo pares do Centro Hospitalar Universitário do Porto, do Hospital Clinic i Provençal de Barcelona e o Hospital Universitari de Bellvitge.

As possibilidades de cruzamento foram determinadas em outubro, depois de Portugal, Espanha e Itália terem incluído os pares elegíveis para o programa internacional. Após



determinação das possibilidades de cruzamento seguiu-se um período de análise, avaliação e aceitação dos dadores por cada um dos Centros de Transplantação, envolvendo troca de informações relevantes para uma to-

mada de decisão sustentada.

Os cruzamentos realizados em dezembro permitiram transplantar um total de 5 doentes, 2 portugueses e 3 espanhóis. O transporte dos órgãos entre os hospitais foi assegurado pela Força Aérea Portuguesa e por um voo comercial organizado pela Organización Nacional de Trasplantes. Tanto dadores como recetores envolvidos neste cruzamento estão bem de saúde.

Fonte: IPST

DAR SANGUE. UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA

O sangue é um bem insubstituível, obtendo-se através de dádiva benévola, pois não é possível produzi-lo artificialmente. São muitos os doentes que necessitam de componentes sanguíneos de forma a terem melhor qualidade de vida, sendo a sua disponibilidade essencial para situações em que há risco de vida.

Dar sangue é um ato simples e seguro, não há risco de contrair doenças, sendo todo o material descartável. Todo o percurso da dádiva, iniciando-se na inscrição, passando pela triagem clínica, colheita e terminando numa ligeira refeição, demora cerca de 45 minutos.

A todas as unidades de sangue colhidas são realizadas análises que vi-



sam garantir a segurança do sangue, protegendo os doentes que recebem os componentes sanguíneos. A determinação do grupo sanguíneo ABO e Rh, rastreio de Hepatite B e C, VIH 1 e VIH 2 (vírus da imunodeficiência humana 1 e 2, responsável pela sida), HTLV, sífilis; são algumas das análises realizadas. Sempre que o resultado destas análises estiver alterado ou for positivo, o dador é informado, sendo a unidade de sangue inutilizada.

Após o estudo analítico às unidades de sangue colhidas, estas são

processadas e separadas em diferentes componentes sanguíneos:

- Glóbulos vermelhos – têm como principal função transportar o oxigénio a todas as células do nosso corpo. Este componente é utilizado, por exemplo, em situações de hemorragia, doença hemorrágica, oncológica, entre outras;
- Plaquetas – a sua função principal é parar uma hemorragia, sendo utilizadas no tratamento de doenças oncológicas, hematológicas, nos transplantes de medula óssea, entre outras;
- Plasma – contém principalmente albumina e proteínas de coagulação. É utilizado para o tratamento de coagulopatias, nos grandes queimados e em doenças infecciosas.

Fonte: IPST

OS MEUS PARABÉNS À ADASCA

Nos últimos tempos tenho constatado algo que me tem enchido de orgulho enquanto cidadão Português e Caciense: Há cada vez mais pessoas a dar sangue! Nas últimas doações tenho reparado a quantidade de pessoas, muitas jovens, que têm enchido o Salão da Junta de Freguesia de Cacia para fazer a sua doação de Sangue. Tenho 26 e sou dador desde a idade mínima permitida e é uma



alegria imensa ver a evolução positiva que se tem vivido. Para mim é um

sinal que a cidadania continua viva e renovada e as pessoas têm consciência da importância de dar Sangue.

Os meus parabéns à ADASCA pelo trabalho incansável, pois está a dar frutos. Que nunca vos falem as forças!

Nesta vez não dei sangue, fui recusado, mas fiz questão de estar presente à mesma.

*Abraço,
Gabriel Esteves.*



ADASCA

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 30 de Abril (Sábado)

10 de Junho (Sexta Feira)

Dia 30 de Julho (Sábado)

Dia 5 de Outubro (Quarta Feira)

Dia 29 de Outubro (Sábado)

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, 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)

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)

DAR SANGUE É SALVAR VIDAS

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:

omedicorepondecoimbra@ipst.min-saude.pt

Requisitos para a dádiva de sangue

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 ISPT esteja tranquilo, assim como os hospitais.

Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg 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:

Deverá 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 2:30 horas para completar a digestão.

Após:

Deverá continuar a hidratação;

Deverá evitar grande períodos de exposição solar; Deverá evitar exercícios físicos.

Se o leitor preenche estes requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt



CONVITE

Precisamos da vossa força solidária!

Precisamos de: + Pessoas Dadoras de Sangue; + Jovens; + Dádivas.

Os doentes agradecem, + Sangue, + Vida.

**Maria Antónia Escoval
Presidente do Conselho Diretivo do IPST*

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt

Especialidades em Churrasco
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

O Gavião



ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY

Rua da Sofia - FORÇA | 3800 - 189 AVEIRO **234 313 552**



Reparações e Comércio Automóvel
Serviços Electrónicos Auto
Serviços Mecatrónicos, Lubrificantes Yacco
Montagem, Manutenção
e Reparação de Ar Condicionado Auto



Estrada 109 • Apt.800 • AVEIRO
Tlf.: 234 315 603



DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

- cafetaria
- pastelaria
- padaria
- pizzaria
- bolos de aniversário
- bolos de sobremesa
- pastelaria fina



Tel: 234 048 186
Av. Fernando Augusto Oliveira
3800-540 Cacia



(Re) *Crie* (-Se)
a
Sua
Horta

GRANDE VARIEDADE de LEGUMES e AROMÁTICAS

Mais Informações em: [Plantaveiro.my.shopify.com](https://plantaveiro.myshopify.com)

234 941 936
Oliveirinha | 3810-867 (Junto à escola primária)

matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



27º ANIVERSÁRIO

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980

matosefilhos@gmail.com



CONSUMÍVEIS INFORMÁTICOS

Toner's
Tinteiros
Rolos Térmicos (normais)
Papel fotocópia
Etiquetas

José Santos

Tlms. 964 443 450
913 530 570

Rua Santos Mártires, 2 A
3810-179 Aveiro

Tel. 234 423 540
Fax. 234 420 134

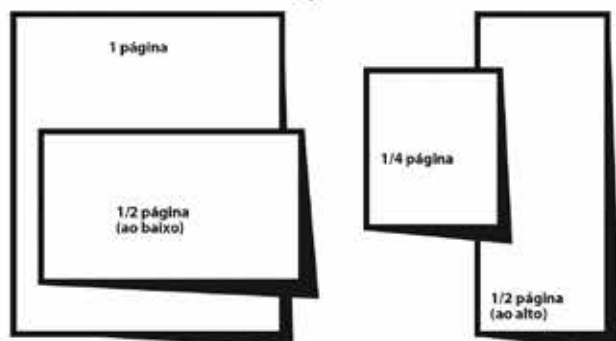


- Padaria
- Pastelaria
- Pizzaria
- Cafeteria
- Refeições Rápidas
- Bolos Aniversário
- Bolos Baptizado
- Bolos Casamento
- Sobremesas Variadas

Tel: 234 918 280 • Rua Dr. Alberto Souto, 16, 3800-522 Cacia - Aveiro

anuncie no infoADASCA

o que quiser
onde quiser
como quiser



No InfoADASCA é assim.

Você só tem que escolher o espaço para o seu anúncio ficar mais sugestivo. Ao alto, deitado, em meia página, página inteira, página e meia - todas as variantes que você quiser.

E o InfoADASCA faz o resto.

No InfoADASCA pode fazer com que cada leitor seja um consumidor do seu produto.

Onde o anúncio faz parte duma leitura diferente!
Mais informações através do 964 470 432 + 234 095 331
E-mail: geral@adasca.pt



Quiosque da Urbanização

**Jornais,
Revistas
Livros**

**Local: Av. Fernando Augusto de Oliveira 6A,
3800-540 Cacia
(Junto à Pastelaria Delicreme)**