



Boletim Mensal
Ano IV - Edição nº36 - Agosto 2023

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

CAMPANHA DE VERÃO 2023

(Última página)



SUMÁRIO:

- ADASCA CONDICIONADA NAS SUAS ACTIVIDADES (Pág. 2)
- CONFRATERNIZAÇÃO ENTRE DADORES EM CACIA (Pág. 3)
- CONCEITO(S) DE SOLIDARIEDADE (Pág. 4,5)
- RESERVAS DE SANGUE ESTÃO ESTÁVEIS MAS TODOS OS DIAS SÃO NECESSÁRIOS MAIS DADORES, ALERTA IPST (Pág. 6)
- ESTUDO SUGERE QUE MICROPLÁSTICOS EM SISTEMAS AQUÁTICOS ACUMULAM BACTÉRIAS PATOGENICAS RESISTENTES A ANTIBIÓTICOS (Pág. 7)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO IV • Nº36 • Edição Mensal
Agosto, 2023

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:
Joaquim M.C. CarlosCORPO REDACTORIAL:
Direcção da ADASCAFOTOGRAFIA:
Arquivo da ADASCA e Diversos
Não Registado na ERCPROPRIEDADE/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
(Chamada para rede móvel nacional)
E-mail: geral@adasca.pt
Site: www.adasca.ptTIRAGEM:
1.500 ExemplaresPOLÍTICA 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

ADASCA CONDICIONADA NAS SUAS ACTIVIDADES



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA
(Presidente da Direcção da ADASCA)

Não posso precisar a data, mas, fomos contactados através de um telefonema pela Polícia Municipal de Aveiro, que estamos impedidos de afixar cartazes pela cidade divulgando as datas e horários para as sessões da dádiva de sangue. Aliás, fomos exortados a retirar um cartaz afixado num pilar junto à antiga Capitania, sob pena de nos ser aplicada uma coima, apesar de se tratar de um prédio de propriedade privada. Estranho!

A propósito e para quem não sabe, decorridos 16 anos de existência a ADASCA continua impedida pelo CST de Coimbra de realizar sessões para a dádiva de sangue nas freguesias de Santa Joana, S. Bernardo, Nossa Senhora de Fátima, Nariz, Oliveirinha, Eixo, Esgueira e Requeixo, Aradas, deslocando-se apenas a Cacia, apesar da sua denominação: Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro.

As explicações que nos tem sido da-

das não convencem, assim continuamos subjugados. Que interesses existem por detrás destes impedimentos? Por uma questão de civismo não escrevemos o que pensamos sobre isto. É feio, é vergonhoso...

As freguesias acima referidas foram abandonadas, é o que ouvimos dos dadores nelas residentes. Convidam-nos a deslocarmo-nos lá, mas, estamos impedidos de agendar brigadas sem a concordância do CSTC, o que nos provoca profundo desconforto.

A ADASCA não despreza os dadores que se deslocam ao seu Posto Fixo, bem pelo contrário, tudo faz para que se sintam bem acolhidos. Esta é a justificação pela qual não fazemos divulgação naquelas localidades, ou, esporadicamente.

Nunca foi desenvolvido tanto trabalho em prol da dádiva em Aveiro, desde que surgiu esta associação. Assim, chegámos aos 16 anos existência sem cancelar uma brigada. Devagar, devagarinho para não cansar: limitamo-nos a fazer o que o CST de Coimbra autoriza. A promoção tem os seus custos e inconveniências.

Vamos reduzir as nossas actividades? Não nos digam que faltam dadores de sangue...

"Ao doar sangue, está ajudando a salvar vidas e proporcionando esperança para aqueles que estão em situações críticas. Uma única dádiva pode beneficiar até quatro pessoas, evidenciando o impacto positivo que cada indivíduo pode ter na sociedade. Além disso, a dádiva de sangue é um acto altruísta que proporciona uma sensação de realização pessoal e fortalece os laços comunitários. É importante realçar que todas as etapas da dádiva de sangue seguem rigorosos protocolos de higiene e segurança, garantindo a saúde tanto do dador quanto do receptor".

Mensagem da OMS.

"A dádiva de sangue é um acto de amor que salva vidas! A sua dádiva pode ser a esperança que alguém tanto precisa".

Faça parte dessa corrente de solidariedade.

Aceda ao site www.adasca.pt



CONFRATERNIZAÇÃO ENTRE DADORES EM CACIA

O Núcleo de Dadores de Sangue da Junta de Freguesia de Cacia, sob a orientação da ADASCA, no âmbito da "Semana do Dador de Sangue" e comemoração do Dia Mundial do Dador, que decorreu entre os dias 12 e 18 de Junho, como documentam as imagens, após a sessão para a dívida de sangue realizou um almoço convívio, evento que foi interrompido por força da situação pandémica Covid19.



Apesar da sua participação ser gratuita, a adesão ficou aquém dos eventos semelhantes anteriores, provavelmente pelo facto naquele dia, terem decorrido dois acontecimentos na mesma localidade, um de natureza desportiva o outro religioso. O mais importante foi o ambiente de convívio que os participantes desfrutaram.

Ficamos tristes quando, os ex-dadores nos dizem: "isso já não é para



mim, porque já não posso doar sangue, já ultrapassei a idade limite, ou a saúde não o permite". Nós contrapomos: as iniciativas promovidas pela ADASCA destinam-se a todos, quer sejam dadores no activo ou ex-dadores, ninguém deve sentir-se excluído, mesmo que não sejam associados desta associação. Não se trata de esbanjar dinheiro, mas, sim de promover confraternização saudável, aproximar-mo-nos uns dos outros. Juntos a força da so-

lidariedade eleva a nossa dignidade. Todos dependemos uns dos outros.



PRECISAMOS DO SEU APOIO

A ADASCA necessita do apoio de todos, para fazer face às despesas diárias, pois os nossos associados não pagam quotas nem jórias.

Os donativos em dinheiro podem ser efetuados através de meio de pagamento que permita a identificação do doador, designadamente por transferência bancária, cheque nominativo ou débito direto.

*NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213 5,

Montepio Geral, Balcão: Aveiro – Eucalipto, Rua de Anadia, nº 10, Empreendimento Vila Jovem, 3810-208 Aveiro.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331

| e-mail: geral@adasca.pt

| www.adasca.pt

(Chamada para rede móvel nacional)



CONCEITO(S) DE

O vocábulo *solidariedade* é de introdução relativamente recente no léxico português. Etimologicamente, relaciona-se com *solidário* (que deriva de *solido*) e pretende significar que os membros de um grupo devem comportar-se à imagem do corpo sólido cujas partes se movem conjunta e interdependentemente. Esta palavra evoluiu naturalmente para *solidez* e, menos naturalmente, para *solidariedade*. Em ambas, porém, se acha a mesma ideia fundamental.

A *solidariedade*, para além de facto mais ou menos difundido na vida concreta dos povos desde tempos imemoriais, alcançou dimensão jurídica de acentuado valor. Aqui, ela designa, em sentido próprio, um dos regimes aplicáveis às obrigações com pluralidade de sujeitos, o qual se caracteriza por a totalidade da prestação (ou da indemnização devida pelo incumprimento dela) poder ser exigida pelo credor a qualquer dos devedores (*solidariedade passiva*) ou por qualquer dos credores ao devedor (*solidariedade activa*). Quando utilizada em sentido impróprio, traduz a situação do garante, legal ou negocial, que não goza do benefício de prévia excussão dos

bens do devedor principal.

Além desta aceção jurídica (e a ela ligada), *solidariedade* indica uma dependência recíproca, ou seja, o carácter dos seres de tal modo ligados entre si que aquilo que acontece a um se repercute sobre o outro. Este significado acha-se bastante difundido sobretudo depois de A. Comte (*Discours sur l'esprit positif*, s22). Nesta linha, o vocábulo traduz também o dever moral de assistência entre os membros de uma mesma sociedade que se consideram como constituindo um todo.

Em terceiro lugar – embora afastando-se um tanto da respectiva etimologia – *solidariedade* significa a dependência de um fenómeno face a outro que lhe serve de causa e em relação ao qual manifesta alguma continuidade. Isto pode ser entendido, em certas circunstâncias, como dever moral (por exemplo, a afirmação de que a geração presente tem uma dívida mais ou menos acentuada em relação às anteriores).

A *solidariedade* não é, em si mesma, um dever; depende da consistência humana (individual e/ou social) dos objectivos que com ela se prendem. É que ela tanto pode estar na base de associações de malfeitores e margi-



nais como em agrupamentos, de pessoas honestas e íntegras. E, se hoje se insiste tanto no dever de *solidariedade*, pressupõe-se sempre que a tarefa em vista é nobre e útil. É neste pressuposto que aqui nos movemos.

No entender de M. Bernés, "convém considerar a noção de *solidariedade* como caracteriza por uma tríplice condição. Ela designa: 1º. Relações existentes ou concebidas (não relações ideais); 2º. Relações recíprocas (de parte ao todo, de todo a parte, de parte a parte do mesmo todo); 3º. Relações inseparáveis de um sentido e de um valor e, portanto, relações de consciência ou de factos de consciência. Ela é assim um facto espe-

DAR SANGUE – UM ATO DE

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.

DÁDIVA DE SANGUE

1. Dar sangue é um ato simples e seguro, não há risco de contrair doenças, sendo todo o material descartável. Em condições normais, efetuar um dádiva de sangue demora cerca de **30 minutos**.

2. Durante o processo, será inscrito

na **base de dados**, preencherá e assinará um Termo de Consentimento Esclarecido. Será ainda sujeito a uma **consulta de triagem** cuja informação é confidencial, onde será determinada a sua hemoglobina e tensão arterial, sendo também, nesta triagem, colocadas questões de foro pessoal para garantir, simultaneamente, que a dádiva não constitui risco para a saúde do dador, bem como a segurança dos componentes sanguíneos a serem transfundidos ao doente.

3. Após a aprovação na triagem (pode também ser suspenso temporária ou definitivamente) será encaminhado para a colheita. A **dádiva efetiva**

realiza-se em cerca de 10 minutos. Uma unidade de sangue são cerca de 450ml, aproximadamente 10% do volume sanguíneo, sendo este reposito nas 24 horas subsequentes, não o deixando debilitado.

4. No dia 1, é-lhe oferecida uma **pequena refeição**, onde é importante ingerir água ou bebidas não alcoólicas, para reforçar a sua hidratação.

5. Nos dias seguintes, após ter efetuado a dádiva, será informado por **sms** (ou carta, caso não tenha telemóvel) do resultado das análises efetuadas. Caso se tenha detetado alguma alteração nas análises, será informado pelo serviço responsável.

SOLIDARIEDADE



cialmente humano que pode servir de matéria a uma apreciação moral e põe a questão da mais perfeita *solidariedade* (*solidariedade* ideal e *deveres de solidariedade*)" (in Lalande, p.1007). Durkheim (1893) distingue duas espécies fundamentais de *solidariedade*: a mecânica e a orgânica. A mecânica ou por similitude – por exemplo, a reacção geral de pessoas honestas contra uma acção criminosa – tem lugar sobretudo em sociedades onde os papéis se acham pouco diferenciados; a outra resulta de uma acentuada diferenciação do trabalho, quer biológico, quer social, e exige uma complementaridade de cada um em relação aos outros, ou seja, uma colaboração

activa. Estamos, como é evidente, bastante próximos dos conceitos e da sociedade propostos por F. Tonnies.

Se procurarmos uma mais abrangente definição de *solidariedade*, deparamos com caracterizações bastante vagas e imprecisas. Assim, a Enc. Verbo caracteriza-a como "a influência e dependência dos elementos de um determinado grupo, entre si e relativamente ao grupo ou sociedade em questão". E acrescenta: a *solidariedade* não é apenas um facto que radica na essência social do homem, mas constitui um "dever de mútua responsabilidade (que) se verifica a um tríptico nível: nas relações dos indivíduos entre si, destes com o grupo ou sociedade da qual são membros e entre as diversas sociedades" (v.17, col.500-1).

Em dimensão antropológica, a *solidariedade* caracteriza-se como um sistema de atitudes e comportamentos que garante a coesão do grupo face a terceiros não obstante os antagonismos internos.

Em suma: "A *solidariedade* não deve ser entendida moralisticamente como a ajuda que um indivíduo se *dispõe* a dar a outro, pois esta atitude corre o risco de ser lida e vivida como vínculo

que se estabelece entre um indivíduo mais forte, mais capaz, talvez mais afortunado e outro claramente inferior em todos esses pontos de vista. Pelo contrário, deve ser interpretada como aquele movimento de reciprocidade que tem de estabelecer-se entre todos os indivíduos – independentemente de quaisquer diferenças ou mesmo utilizando essas diferenças – pelo qual um e outro se colocam em melhores condições de se compreenderem a si próprios e de corrigir o *sentido* que tais diferenciadas condições materiais apresentam" *(P. Bertolini, p. 468). E o mesmo autor continua: "O conceito ou a perspectiva da *solidariedade*, fundando-se na intersubjectividade ou, se se preferir, num modo autêntico de entender a sociabilidade, exige – tanto no plano pedagógico como no social, político e económico – a *participação activa*, e não a homologação, de todos os indivíduos (bem como de todas as comunidades de indivíduos historicamente realizadas) e o reconhecimento da sua *essencial* igualdade" (ib.)

*Autor: Filipe Rocha

Livro: *Educar em Valores*, páginas 78 e 79.

Estante editora

** Continua nas próximas edições tendo em consideração o interesse público do tema.

CIDADANIA PARTICIPATIVA

ANÁLISES E PROCESSAMENTO DO SANGUE

Após a colheita do sangue, este é analisado, processado e separado em diferentes componentes sanguíneos, obtendo-se os seguintes componentes:

- **Glóbulos Vermelhos:** Tem 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 outros.

- **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.

ANÁLISES REALIZADAS

Determinação do grupo sanguíneo ABO e Rh, rastreio de Hepatite B e C, VIH1 e VIH2 (vírus de imunodeficiência humana 1 e 2, responsável pela sida), HTLV, Sífilis, entre outros. Sempre que o resultado destas análises estiver alterado ou for positivo, o dador é informado, sendo a unidade de sangue inutilizada.

A todas as unidades de sangue colhidas são realizadas análises que visam

garantir a segurança do sangue, protegendo os doentes que recebem os componentes.

TENHA EM ATENÇÃO

*Se esteve exposto a uma situação de risco de doença responda com sinceridade na triagem.

*Por favor, não dê sangue com o objetivo de realizar análises e despistar uma situação de risco ou dúvida.

*Solicite informação e encaminhamento junto do seu médico.

*Consulte o site www.dador.pt

ou envie um email para omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt.

*Fonte: flyer do IPST

RESERVAS DE SANGUE ESTÃO ESTÁVEIS MAS TODOS OS DIAS SÃO NECESSÁRIOS MAIS DADORES, ALERTA IPST

As reservas de sangue estão estáveis, mas todos os dias são necessários mais dadores e dádivas, disse esta segunda-feira a presidente do Instituto Português do Sangue, lembrando que *os hospitais necessitam diariamente de 1.100 unidades de sangue e componentes sanguíneos*.

Nas vésperas de se assinalar o Dia Mundial do Dador de Sangue (14 de junho), que tem este ano como lema *"Dê sangue, dê plasma, partilhe a vida, partilhe com frequência"*, Maria Antónia Escoval realçou os objetivos desta data instituída pela Organização Mundial de Saúde em maio de 2005 e que homenageia o nascimento de Karl Landsteiner.

Este médico e biólogo norte-americano, de origem austríaca, foi precursor da transfusão sanguínea e recebeu o Nobel de Fisiologia/Medicina em 1930, pela classificação dos grupos sanguíneos, sistema ABO, e por ter descoberto o fator RH.

"O grande objetivo deste dia é, por um lado, reconhecer os dadores de sangue e, por outro lado, sensibilizar a opinião pública para a importância [da dádiva] regular de sangue e para as necessidades da população, tanto em Portugal como nos países com nível de desenvolvimento inferior, em que as necessidades em sangue são ainda mais prementes", declarou à agência Lusa a presidente do Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST).

Questionada se as reservas de sangue estão estáveis, uma vez que o verão é um período crítico em termos de dádivas, Maria Antónia Escoval afirmou que, *neste momento, a situação é estável, mas defendeu serem precisos mais dadores, que têm de ter entre 18 e 65 anos e pesar 50 ou mais quilos*.

"Precisamos todos os dias de mais dadores e de mais dádivas, porque o



que nos aconteceu, nomeadamente em 2022, foi que tivemos mais dadores, mas esses dadores deram menos vezes e, portanto, precisamos que o dador fique fidelizado e que regularmente faça a sua dádiva", defendeu.

A responsável salientou que, para garantir a sustentabilidade da transfusão, o mais importante é uma dádiva regular e continuada para evitar a sazonalidade na dádiva de sangue. Lembrando que *o sangue tem um prazo de validade de 42 dias para os concentrados linfocitários e 5 a 7 dias para as plaquetas, sendo que os homens só podem dar sangue de três em três meses e as mulheres de quatro em quatro*, Maria Antónia Escoval sublinhou que "todos os dias são um desafio".

"Tendo sido os anos 2021 e 2022 excelentes anos, com o aumento do número de dadores e uma inversão da tendência da diminuição do número de dadores e de dádivas, o início deste ano de 2023 continua a ter este desafio. Portugal tem uma situação estável, mas precisa de mais dadores", reiterou.

A Federação Portuguesa de Dadores Benévolos de Sangue pediu na sexta-feira que os dadores de sangue voltem a ter direito a dispensa de trabalho no dia da dádiva, uma possibilidade que foi tirada em 2011 e nunca reposta.

Comentando este pedido, Maria Antónia Escoval afirmou que, *em Portugal, a dádiva "é anónima voluntária, não remunerada"* e é isso que se pretende.

"Em relação qualquer incentivo, o que nós achamos é que deve haver uma neutralidade financeira. *Isto é, o dador não pode perder por dar sangue, mas também não pode ganhar por dar sangue. Estes são os nossos princípios e dentro de muito pouco tempo teremos o regulamento europeu que neste momento está em discussão*", que analisa também a questão dos incentivos e da remuneração da dádiva de sangue e que será implementado automaticamente em todos os Estados membros.

Por fim, a presidente do IPST quis deixar uma mensagem de "enorme agradecimento" a todos os dadores no ano em que o instituto completa 65 anos e às duas federações de dadores que, disse, "têm sido parceiros incedíveis" e a todas as associações de dadores de sangue.

*Fonte:

<https://portocanal.sapo.pt/noticia/329448>

matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES

Desde 1995

27º ANIVERSÁRIO

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980
matosefilhos@gmail.com
(Chamada para rede móvel nacional)

ESTUDO SUGERE QUE MICROPLÁSTICOS EM SISTEMAS AQUÁTICOS ACUMULAM BACTÉRIAS PATOGENICAS RESISTENTES A ANTIBIÓTICOS

Um estudo da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC) sugere que os microplásticos acumulam mais bactérias resistentes a antibióticos em substratos naturais, como a areia, em sistemas aquáticos (rios).

Este estudo, da autoria de Isabel Silva, aluna de doutoramento em Biociências do Departamento de Ciências da Vida (DCV) da FCTUC, revela ainda que o tipo de plástico influencia o número e as características das bactérias que aderem a estas partículas.

«Recentemente, verificou-se que as características destas partículas facilitam o estabelecimento de um conjunto de microrganismos com características distintas dos que se estabelecem noutros substratos. Uma das preocupações que se levanta é a possibilidade destes microrganismos incluírem bactérias resistentes a antibióticos, capazes de causar infeções graves (bactérias patogénicas)», enquadra Isabel Silva. Durante a investigação, foi possível detetar «bactérias potencialmente patogénicas incluídas na lista prioritária da Organização Mundial de Saúde (OMS), multirresistentes, isto é, resistentes a três ou mais classes de antibióticos diferentes, e com características de virulência preocupantes. A maioria destas bactérias foi detetada em microplásticos expostos à influência das descargas de águas residuais, demonstrando uma vez mais



o contributo destas descargas para a evolução do problema da resistência aos antibióticos», observa a autora.

No entanto, esclarece, «as estações de tratamento de águas residuais contribuem significativamente não só para a redução do número de bactérias resistentes aos antibióticos nos efluentes finais, mas também para a redução do número de microplásticos que atingem os sistemas recetores. Mas, infelizmente, os processos de tratamento disponíveis não são suficientemente eficazes para eliminar o impacto que observámos neste estudo», lamenta a aluna.

Os resultados deste estudo, agora publicado na revista *Environmental Pollution*, mostram a grande pertinência no apoio a medidas que possam mitigar a dispersão da resistência a

antibióticos. «Foram apresentados novos dados que identificam as descargas de águas residuais como determinantes na modulação, quer da composição microbiológica dos microplásticos, quer nas características de resistência destes microrganismos», aponta Isabel Silva.

Além disso, prossegue, «o facto de o tipo de microplásticos alterar a capacidade destas partículas de transportarem bactérias patogénicas e multirresistentes, poderá influenciar as escolhas futuras no que diz respeito à utilização de diferentes tipos de plásticos. Em última análise, este estudo apresenta mais evidências que apontam para a necessidade premente de diminuir a utilização de plástico, nomeadamente microplásticos, e de melhorar os tratamentos de águas residuais de forma a reter e eliminar estes contaminantes», conclui.

O estudo foi coordenado por Isabel Henriques, professora do DCV e investigadora do Centre for Functional Ecology (CFE), e Marta Tação, investigadora auxiliar do Centro de Estudos do Ambiente e do Mar da Universidade de Aveiro, e contou também com a participação de Elsa Rodrigues investigadora do CFE.

O artigo científico pode ser consultado: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0269749123009971?via%3Dihub>.

*Sara Machado

Assessora de Imprensa

Universidade de Coimbra · Faculdade de Ciências e Tecnologia



Um sorriso pela vida

 Dê Sangue

POSTO FIXO DA ADASCA

Mercado Municipal de Santiago,
1º Piso, loja G, Aveiro

Tlm.: 964 470 432

Tel.: 234 095 331

(Chamada para rede móvel nacional)

E-mail: geral@adasca.pt

www.adasca.pt

Coordenadas GPS:

N 40.62659 W -8.65133

Leia o infoADASCA
no site:

www.adasca.pt

ou peça-o pelo e-mail:

geral@adasca.pt



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 para 2023

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

Dias 28 de Outubro, 23 e 30 de Dezembro (Sábados)

Dias 1 de Novembro, 1 e 8 de Dezembro (Feriados)

Dia 29 de Outubro (Domingo) - 9h00 - 13h00

Salão da ex-Junta de Freguesia de Cacia

AGOSTO

Dias 2, 9, 16 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 4, 11 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

SETEMBRO

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

Dias 1, 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

OUTUBRO

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 6, 13 e 20 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dia 28 de Outubro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

NOVEMBRO

Dias 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 3, 10, 17 e 24 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dia 1 de Novembro (feriado) | 9h00 - 13h00

DEZEMBRO

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

Dia 15 | 15h00 - 19h00 | (6ª. feira)

Dias 1 e 8 (feriados) e 23, 30 (Sábados) | 9h00 - 13h00

**DAR SANGUE É
SALVAR VIDAS**

Dúvidas sobre...

- A dádiva de sangue

- Como se inscrever para dador de medula óssea
- Se determinado medicamento pode impedir a dádiva
- Entre outros exemplos relacionado com a condição de dador(a).

Pode enviar um e-mail para omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt
na certeza que em breve vai ter uma resposta.

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 este requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt

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** (Chamada para rede móvel nacional)



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



Estrada 109 • Apt.800 • AVEIRO

Tíf.: 234 315 603
(Chamada para rede móvel nacional)



DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



(Chamada para rede móvel nacional)
Tel: 234 048 186

Av. Fernando Augusto Oliveira
3800-540 Cacia

SHD DESIGNER

- Design Web
- Gráfico
- Multimédia
- Motion Design

www.o2wd.com | info@o2wd.com


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

(Chamada para rede móvel nacional)



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
(Chamada para rede móvel nacional)

DAR SANGUE
UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA



Visite-nos

Posto Fixo da ADASCA
www.adasca.pt

Telef: 234 095 331 / 964 470 432 (Chamada para rede móvel nacional)
geral@adasca.pt

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 (Chamada para rede móvel nacional)


limpaveiro
prestação especializada de limpezas
limitada

Yes We Can! ^{le}®

Rua da Arrochela 27 - A, 3810-052 Aveiro

Tel.: 234 382 932

(Chamada para rede móvel nacional)
geral@limpaveiro.pt | www.limpaveiro.pt

Quiosque da Urbanização

**Jornais,
Revistas
Livros**

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



CAMPANHA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS 2023

A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA), pede ao leitor desta mensagem um pouco de atenção para as observações que formula e às quais no seu íntimo responderá:

Que prefere o leitor neste ano de 2023?

Dar o seu donativo ao acaso, sem nenhuma garantia de que será realmente profícuo, ou doá-lo a uma associação que pelos seus objectivos humanitários, **vem há 16 anos** despertando a opinião pública para a máxima importância da dádiva de sangue, que acarreta diariamente despesas difíceis de superar?

O que prefere o leitor?

Ser constantemente assediado com pedidos de toda a ordem e praticar uma "caridade dispersa", ou fortalecer uma associação como a ADASCA, com bases sólidas na promoção da dádiva de sangue?

Se o leitor meditou bem nestas observações e se quer prestar a sua valiosíssima colaboração (por muito humilde que seja) para a concretização dos nossos objectivos, porque não nos dá o prazer da sua colaboração?

Finalmente, Amigos, então o que fazer?

Se todas as pessoas que tiverem a oportunidade de ler esta mensagem, **se pudessem contribuir com um donativo no valor de 5€ (valor de um maço de tabaco)**, seria um bom início para levarmos a efeito algumas iniciativas já a partir de Janeiro do ano novo.

Naturalmente que nem todos podem colaborar, mas, acreditamos na generosidade das pessoas de boa vontade, como ainda em todas aquelas que já nos conhecem e que de alguma forma têm acompanhado as nossas actividades durante os **16 de anos de existência**. Acreditamos que cada leitor irá fazer o seu melhor, segundo as suas possibilidades.

O nosso antecipado OBRIGADO pela atenção dispensada, com votos sinceros de **Próspero Ano 2023 para todos**.

SIM, ESTOU INTERESSADO EM COLABORAR COM O MEU DONATIVO

Desejando colaborar numa causa tão humana como a que a ADASCA está a desenvolver em prol da comunidade doente, o meu donativo será de

€ _____

Nome/Empresa _____

Morada _____

Código Postal _____ Telefone _____

E-mail _____ NIF _____

Por favor, recorte envie para a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, Mercado Municipal de Santiago, 1º. Piso, Loja G, Rua de Ovar, 3810-166 Aveiro, ou por transferência bancária, cheque nominativo ou débito directo.

* NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213.5

Montepio Geral, Balcão: Aveiro – Eucalipto, Rua de Anadia, nº. 10, Empreendimento Vila Jovem.

NOTA: - Procedemos à emissão de recibos dos valores recebidos, desde que nos sejam fornecidos os elementos necessários para o efeito.

Informações através do Telef: 234 095 331 (Sede) | Site: www.adasca.pt | E-mail: geral@adasca.pt
P'la Direcção da ADASCA