

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

DÁDIVA DE SANGUE MAIS DIGITAL

(Página 6)



SUMÁRIO:

- HAJA RESPEITO PELOS DADORES DE SANGUE (Pág. 2)
- FUNDAMENTOS DA SOLIDARIEDADE (Pág. 3)
- 20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE (Pág. 4, 5)
- A SOLIDARIEDADE EM ACÇÃO (Pág. 7)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2023 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO IV • Nº37 • Edição Mensal
Setembro, 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,
1.º 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

HAJA RESPEITO PELOS DADORES DE SANGUE



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

Já escrevi não sei quantas vezes, que sou defensor acérrimo dos direitos dos dadores e ex-dadores, exactamente aqueles que a Lei lhes consagra. Porém, nunca esquecendo os doentes que diariamente dependem dos componentes sanguíneos, para lhes proporcionar melhor qualidade de vida, ou até recorrendo a transfusões de sangue para salvar as vidas daqueles que são vítimas de acidentes de viação, de trabalho, com perdas elevadas de sangue.

Por vezes sou acusado de ser o *"zeloso dos dadores"* desprezando os doentes. Acusação totalmente falsa, só pode sair de pessoas que não me conhecem minimamente, ou então reflexo de maldade que está a crescer assustadoramente na nossa sociedade. Eu próprio, fui vítima de um enfarte miocárdio, por pouco não me tirou a vida, tendo sido alvo de transfusão porque a operação a que fui sujeito foi delicada.

Este assunto é controverso, tendo em conta, que cada um tem o seu ponto de vista. Provavelmente, defendo mais os dadores de sangue, uma vez que contacto pessoalmente com estes, muitos deles desde que a ADASCA foi fundada há mais de 16 anos. Os dadores se não se sentirem bem-vindos aos locais de colheitas, bem acolhidos, respeitados, provavelmente não regressam mais. Diz-me a experiência que isso acontece. Enquanto que, com os doentes não mantenho qualquer contacto pessoal, queiram ou não, pela sua saúde são obrigados a permanecer no hospital, portanto estamos perante duas situações diferentes.

O modo como os dadores são atendidos no locais de colheitas, transmite a percepção que são ou não prescindíveis. Alguns chegaram a abandonar o local sem fazer a dádiva, porque o que observavam não lhes agradava. Eu tomaria a mesma decisão...

Quando uma brigada se desloca para o terreno, deve ter em consideração, que muitos dadores são prejudicados nos seus salários, além de suportarem as despesas com as deslocações. Analisadas as circunstâncias, os dadores pagam para doar sangue. Por

isso, são mais do que dignos do nosso respeito. Este trato aumenta as anti-motivações. Mais, também contribuem para a manutenção de muitos postos de trabalho. Este ponto é desagradável para muita gente. Com menos dadores são dispensados funcionários... O sangue é necessário a cada momento, todos os dias. Alguém tem dúvidas? O sangue não se fabrica artificialmente. O sangue corre nas veias do leitor e nas minhas também. Qual é o problema? Todos necessitamos uns dos outros. O leitor é saudável? Já procurou saber se pode ou não fazer a sua dádiva? Do que está à espera? A necessidade surpreende-nos.

Há pessoas que não querem doar sangue por diversas razões, uma delas é não querer colaborar com o Estado - essa figura abstrata, quando nos dizem que o Estado somos todos nós... É uma forma de contestação. Por vezes, em diálogo é nos dito: "não tenho nada a ver com esse assunto do sangue, o meu seguro paga tudo". Pois é, se não houver sangue disponível... para que serve o seguro? Sou da opinião que se deve proporcionar um ambiente acolhedor para a dádiva. Há aspectos que devem ser melhorados, um deles é a falta de fiscalização durante o período de tempo em que decorre as sessões de colheitas.

Nos tempos que correm, falamos muito sobre a poluição dos mares, dos rios, do ar que respiramos. Deveríamos também falar numa poluição mais radical: um espírito individualista, de lucro calculista, que nos torna inviável o viver juntos, nos torna incapazes para a vida em comum. Como acto livre que é, a dádiva regular só pode resultar de uma informação adequada, baseada na verdade dos factos respeitantes ao dador. É isso que procuramos fazer em cada edição do Boletim InfoADASCA. Aqui chegados, ajude os outros... Poderá ser você mesmo a precisar de ajuda, quando menos espera ao virar da esquina! Dádiva a dádiva... E a vida recomeça num adulto ou numa criança, sem querer ser agressivo nos adjectivos.

Saiba como, quando e onde pode fazer a sua dádiva de sangue em Aveiro. Nunca é de mais lembrar que: Doar sangue é dar vida. Todos somos dignos de viver. Todos dependemos uns dos outros. Quem se isola não vai longe, como também não devemos esperar que alguém cumpra o nosso dever cívico, este é um gesto intransmissível, é pessoal, é único, como o Cartão de Cidadão. Os dadores não são objectos descartáveis, para serem lembrados de 3 em 3 meses, ou de 4 em 4 meses, são humanos com sentimentos próprios, sabe Deus pelo que já passaram.

FUNDAMENTOS DA SOLIDARIEDADE

A solidariedade não é preocupação momentânea da "consciência lúcida" de alguns mentores da nossa sociedade. Ela radica no que há de mais profundo do ser humano em suas variadas dimensões. Daí que possamos apontar-lhe diversos fundamentos:

1. Solidariedade e perspectivas filosóficas:

Desde o século XIX que se vem acentuando progressivamente a análise da dimensão social do homem, sendo esta considerada, umas vezes, qual elemento (quase) exclusivo da pessoa, outras como uma das facetas estruturais do ser humano. É o predomínio do *nós* sobre o *eu* ou, pelo menos, uma tentativa de equilíbrio entre ambos.

Este sublinhar reflexivo da dimensão comunitária radica numa longa tradição que não é difícil fazer entroncar na civilização grega, designadamente a ateniense. Para os helénicos, educar era formar os jovens na verdade e na virtude para, a partir daí, se empenharem na tarefa de ajudarem seus concidadãos a conduzirem-se segundo os mesmos parâmetros. O cristianismo, desde as suas origens, acentua o princípio fundamental: *ama o próximo como a ti mesmo*. Kant (1724-1804) insiste repetidamente: *age de modo que a máxima da tua vontade possa sempre valer como lei universal*.

A Revolução Francesa tinha vivo o ideal da solidariedade, subjacente ao lema da liberdade, igualdade, fraternidade. Hegel entendia que o indivíduo se acha submerso no espírito objectivo, sem desligar o cordão umbilical daquilo que foi. Durkheim, por seu turno, concebe a sociedade como entidade superior e englobante da realidade das pessoas que a constituem. O pensador contemporâneo E. Lévinas, em suas reflexões ético-filosóficas, toma por ponto de partida a ideia



da responsabilidade pessoal pelo outro: olhando nos olhos ao seu semelhante, não posso deixar de sentir um imperativo de solidariedade para com ele. M. Buber (1878-1965) centrou a sua concepção pedagógica no problema do diálogo como exigência fundamental da realização humana: é que o encontro com o outro (com o *tu*) não é um relacionamento qualquer, mas a relação por excelência, o facto primário e fundamental da existência humana. Para aqui convergem também as investigações de Piaget acerca da linguagem e do pensamento, bem como as de Kohlberg sobre os vários estádios do desenvolvimento moral. Também a corrente existencialista – apesar de alguma aparência em contrário – sublinha esta faceta fundamental: *o homem é essencialmente um-ser-no-mundo e, portanto, um ser-com-os-outros*. Neste esboço – se bem que deveras sucinto – não podemos esquecer o pensamento personalista, tão em voga nos anos cinquenta e ainda hoje profundamente actuante: *a pessoa é fundamentalmente um ser em relação*. A sua experiência fundamental "não consiste na origina-

lidade, na reserva circunspecta, na afirmação solitária; não consiste na separação, mas na comunicação" (E. Mounier, p 19). Para aqui convergem ainda as teorias da acção comunicativa da Escola de Frankfurt, designadamente com Habermas e Apel.

Com J. Escámez Sanches, diremos: "O que parece caracterizar o pensamento antropológico do nosso tempo, podemos resumir-lo assim: a) a convicção de que o social é uma realidade com que as pessoas vivem, se configuram e em função da qual a vida pessoal se orienta e adquire um significado; b) o social, sendo uma realidade, não está à margem das pessoas: surge como dimensão das mesmas, na comunicação interpessoal, que se plasma em objectos e instituições radicados na liberdade humana e de que as pessoas são responsáveis. A realidade social pertence ao âmbito humano e, conseqüentemente, ao sector da liberdade e da responsabilidade" (p. 506-7).

* Autor: Filipe Rocha

Livro: Educar em Valores, páginas 79 e 80

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

20 DÚVIDAS SOBRE A

1 - Nunca ninguém me pediu para dar sangue.

Considere-se convidado desde já. Esse convite silencioso não é formal, é real: é-lhe dirigido por todas as crianças e adultos que carecem de sangue ou dos seus componentes, pelas vítimas de acidentes de trabalho ou rodoviários, por todos aqueles que aguardam disponibilidade de sangue para serem operados e que, por isso, ocupam uma cama que muitos precisariam de utilizar.

2 - O meu sangue não deve prestar porque já tive várias doenças.

A sua dúvida deverá ser esclarecida junta do seu médico assistente. Mas, mais simplesmente, pode oferecer-se para dar sangue, pois será submetido a um exame clínico, no decurso do qual o médico lhe aconselhará a atitude correcta, sempre pensando na preservação da sua saúde e bem-estar. Confie nos serviços de sangue e nos seus médicos.

3 - O sangue faz-me falta.

Num adulto normal existem entre 5 e 6 litros de sangue. Uma pessoa saudável pode dar sangue regularmente, sem que esse facto prejudique a sua saúde.

4 - O meu tipo sanguíneo não é o que faz mais falta.

Todos os tipos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais raros. Basta que se lembre que você mesmo pode precisar de sangue. Se todas as pessoas, com um grupo sanguíneo igual ao seu, pensassem como você...

5 - Francamente, tenho medo de dar sangue.

Uma grande parte das pessoas sente isso, quando vão dar sangue pela primeira vez.

Mas logo depois, perdem o receio e a dádiva de sangue torna-se natural e simples.

Observe o à-vontade e descontração das pessoas que regularmente vão dar sangue e tire as suas conclusões.



6 - Ainda não tenho idade para dar sangue.

Qualquer pessoa saudável, com idade compreendida entre os 18 e os 60 anos podem dar sangue a primeira vez sem qualquer problema.

7 - Peso pouco.

Qualquer pessoa com peso superior a 50 kg pode dar sangue. Confie, nesse e noutros aspectos, no critério experimentado e seguro do especialista que lhe vai fazer o exame clínico, no serviço de sangue a que se dirigir.

8 - Já dei sangue este ano.

Fez bem, mas pode repetir a dádiva sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar. Qualquer pessoa pode dar sangue várias vezes por ano (os homens de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses). Esta informação tem uma base científica segura e recolhe uma vasta experiência de muitos anos, abarcando milhões de dádivas em todas as partes do mundo.

9 - Dei o meu sangue benevolmente, mas penso que o venderam ao doente.

A venda ou comercialização do sangue está proibida por lei. Apenas poderão ser cobradas as despesas relativas ao processamento do sangue, isto é, os custos de material e exames laboratoriais necessários à preparação do sangue, para que este possa ser transfundido com a maior segurança.

10 - Receio sentir-me enfraquecido se der sangue.

Apenas lhe são colhidos cerca de 450 mililitros de sangue. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Momentos após a dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas actividades como por exemplo, pilotos de aviões, mergulhadores, não devem ser exercidas nas horas seguintes à dádiva.

11 - Já há muita gente que dá sangue.

É verdade, mas a procura de sangue, componentes e derivados não cessa de aumentar, graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma as-

DÁDIVA DE SANGUE

sistência que se pretende de melhor qualidade, a um número cada vez maior de pessoas. As necessidades terapêuticas dos doentes exigem cada vez mais dadores, isto é, pessoas em boas condições de saúde e com hábitos de vida saudáveis, como você.

12 - Nunca imaginei que o meu sangue fosse necessário.

Claro que é. A cada minuto é necessário sangue nos hospitais do nosso país. Decida-se desde já!

13 - Não sabia como ou onde dar sangue.

Muito facilmente: dirija-se ao Posto Fixo da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA), Mercado Municipal de Santiago, 1o. Piso, Rua de Ovar. A sua visita será sempre bem recebida e terá todas as informações que desejar. Aceda ao site www.adasca.pt. Neste local as sessões de colheitas decorrem todas as 4as feiras e 6as feiras entre as 15 horas e as 19:30 horas.

14 - Não tenho tempo.

Se por um instante pensar no bem que fez com a sua dádiva de sangue, rapidamente concluirá que essa não é boa razão: verá que não está tão ocupado como julga.

15 - Receio que me recusem como dador.

Se for saudável nada há como experimentar. Aliás, pode ficar suspenso por múltiplas razões. No caso de isso acontecer temporariamente, volte quando o médico lho indicar.

16 - Fui pressionado a dar sangue mas não estou disposto a fazê-lo outra vez.

Ninguém é obrigado a dar sangue. A dádiva de sangue é um acto livre e voluntário de pessoas de bem, habituadas a pensar nos outros. Não esqueça, no entanto, que muita gente precisa do sangue que só você pode dar, porque é saudável.

17 - Se eu precisar de sangue, recorro a um serviço privado, e pago todas as despesas.



Você pode dispor do dinheiro mais do que suficiente, para pagar todo o sangue do mundo. Mas nunca deverá esquecer que o dinheiro não se pode transfundir. Mesmo neste caso alguém terá cedido um pouco do seu sangue para você poder dele beneficiar. Sem sangue, de nada servirá o seu dinheiro. Aliás, o sangue deve estar à espera do doente e não o contrário, para que tudo funcione bem e sem riscos.

18 - O meu sangue não presta.

Uma amostra do seu sangue será analisada. Se for detectada alguma alteração, terá conhecimento disso e será informado sobre medidas a tomar.

19 - Causa-me transtorno dar sangue. Pode escolher o dia e hora que mais lhe convier. No Posto Fixo da ADASCA, em Aveiro, pode dar sangue todas as 4as e 6as das 15h às 19:30h. Com os exames prévios e a dádiva em si, o tempo dispendido em média é de 30/40 minutos, dependendo das pessoas que se encontram à sua frente, pois o atendimento é feito por ordem de chegada. No entanto, se de todo lhe for impossível, contacte-nos. Poderemos ir ao seu local de trabalho, particularmente se quiser colaborar connosco, divulgando esta ideia e motivar alguns colegas de trabalho a dar também sangue.

20 - Só dou sangue se alguém precisar dele.

Esse alguém pode ser um familiar seu muito querido, num momento em que você nem sequer é conhecedor do que se está a passar! Aliás, em situações de catástrofe, geralmente não falta o sangue. As carências reais – essas sim, muitas vezes dramáticas mas sem espectacularidade – são prementes, são o dia a dia dos serviços de sangue. Na verdade, algo está mal, se é o doente que está à espera do sangue e não o sangue à espera do doente.

** Texto adaptado.*

** Artigo escrito de acordo com a anterior ortografia.*

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
(Chamada para rede móvel nacional)

e-mail: geral@adasca.pt

www.adasca.pt



DÁDIVA DE SANGUE MAIS DIGITAL

SE da Promoção da Saúde participou na apresentação das novas ferramentas digitais do IPST.

A Secretária de Estado da Promoção da Saúde, Margarida Tavares, participou esta segunda-feira, 17 de julho, na apresentação do Cartão Digital do Dador de Sangue e da página de agendamento online de dádiva, que permite uma pré-triagem dos dados e marcação de dia e hora para dar sangue num dos três Centros de Sangue e da Transplantação do Instituto Português do Sangue e Transplantação, em Lisboa, Porto ou Coimbra.

"Quero dar os parabéns ao IPST, que ao longo destes 65 anos tem sabido renovar-se, manter intacta a sua missão e conquistar os portugueses na missão de dar voluntariamente a quem precisa", afirmou Margarida Tavares. "Há quem possa dar e há quem precise e vocês sabem ir buscar o que há de bom nas pessoas e fazer-nos ter vontade de dar".

A Secretária de Estado da Promoção da Saúde sublinhou que, atualmente, os dois grandes desafios nesta área são fidelizar os dadores para que façam dádivas regulares e captar a geração mais jovem, entre os 25 e os



45 anos. "É uma geração ocupada, no auge da sua atividade profissional e familiar. Temos de ser arrojados para os conseguirmos mobilizar, para que possam colaborar dentro das suas possibilidades", afirmou a governante, salientando que as novas ferramentas digitais têm esse objetivo de facilitar e tornar mais cómoda a relação com os serviços de sangue.

Participou também na sessão o Secretário de Estado da Digitalização e Modernização Administrativa, que destacou o impacto da digitalização na área da saúde. "Podemos ver facilmente quando demos sangue pela última vez

e no futuro teremos notificações. O Simplex é verdadeiramente isto: ajudar as pessoas a ter serviços mais intuitivos", afirmou Mário Campolargo.

O Cartão Digital do Dador do Sangue está disponível para download na App ID.GOV.PT, da Agência para a Modernização Administrativa, e permite consultar o histórico de dádivas e grupo sanguíneo. Em breve este cartão vai estar também articulado com a app SNS24. Já a marcação de dádiva pode ser feita em ipst.pt, no botão "Agendar Dádiva", no canto inferior direito.

*Fonte: Site do IPST

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



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)

A SOLIDARIEDADE EM ACÇÃO

A solidariedade não deve ser palavra vã, devemos ser solidários uns para com os outros em qualquer circunstância de nossa vida. Da solidariedade nascerá a justiça e a verdade, e nos tornaremos mais fortes enquanto seres que fazem parte de uma sociedade. A verdade enriquece-nos e o altruísmo faz-nos maiores, de carácter assumido e de boa índole. Solidariedade não tem raça, crença ou cor, ela nasce do nosso bem-querer, e no bem viver, uns com os outros. **Ser solidário é defender as nossas ideias, em prol do injustiçado, que vê seus direitos serem usurpados e manipulados a bel-prazer, pelo carrasco.**

A solidariedade é um conceito a levar em conta, para com os nossos amigos e vizinhos, é a reciprocidade de obrigações e de interesses. É a dependência mútua entre as pessoas da mesma comunidade, que prezam valores iguais e preponderantes. **Ser-se solidário e ter solidariedade para com as outras pessoas é sermos solidários, connosco próprios, com as coisas da nossa vida, no dia-a-dia de nosso dia. Mostrarmo-nos solidários para com quem nos rodeia é vivermos em paz uns com os demais. Solidariedade não se compra, habita em cada um de nós, seres humanos capazes de viver em comunidade.**

Quem é solidário mostra a força do cunho de cada um, e firmeza na dignidade. Solidariedade para com os outros povos faz de nós seres superiores no génio e na atitude. Lutar pela liberdade dos demais isso é solidariedade levada aos extremos, dos



ideais. É não estar só e a sós com as suas ideias, pois sabe que por trás e de lado, tem a solidariedade das outras pessoas, que com ela comungam dos mesmos preceitos. Se uma pessoa é maltratada devemos mostrar toda a nossa solidariedade para com essa pessoa, fazendo-a acreditar nas suas crenças, com toda a força de sua integridade.

Ser-se solidário é a palavra-chave para uma sociedade que preza os bons valores e costumes, como um bem comum. Enormes são aquelas pessoas, que saem de seu país, para ir para um outro, que não o seu, lutar pelos direitos dos habitantes desse país, lá no estrangeiro, muitas vezes pagando com a sua própria vida, a solidariedade, que prezam e apregoam, para toda a gente ver e ouvir. **Ser-se solidário é ser-se filantropo e firme nas suas convicções, que passam de**

boca em boca. Não é só crer no que os seus olhos testemunham, mas nos sentimentos, que transportam consigo, como um tesouro relevante.

É termos inclinação para procurarmos obter o bem para o próximo e sentirmo-nos felizes com o feito realizado ou em vias de se realizar. **Ser-se solidário é vir para a rua gritar pelos direitos e liberdades de todo um povo ou povos.** É estar sempre presente quando mais precisamos dessa solidariedade, que por vezes é tão fugaz. **Ser-se solidário é ser-se reivindicativo e pelejar por aquilo que se acredita, com fidelidade e foga-sidade.** Quem usa da solidariedade usa do orgulho que é o de poder ajudar o próximo, sem contra partidas para si, que não o sentir-se comprometido com uma causa, acima de tudo importante, nas relações humanas.

**Jorge Humberto*



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

SETEMBRO

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

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

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

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)

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!®

Rua da Arrochela 27 - A, 3810-052 Aveiro

Tel.: 234 382 932

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 e envie para a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, Mercado Municipal de Santiago, 1.º 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, n.º 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