

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

ADASCA IMPEDIDA DE REALIZAR SESSÕES PARA A DÁDIVA DE SANGUE NA UNIVERSIDADE DE AVEIRO (UA)

Editorial (pág. 2)



SUMÁRIO:

- MAPA DE BRIGADAS COM DATAS E HORÁRIOS 2024 (Pág. 3)
- AS CÉLULAS SANGUÍNEAS, VEÍCULOS E POLÍCIAS (Pág. 4, 5)
- CANDIDATO À DÁDIVA DE SANGUE O QUE DEVES SABER! (Pág. 6)
- SOLIDARIEDADE E HISTÓRIA (Pág. 7)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2023 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO IV • Nº39 • Edição Mensal
Novembro, 2023

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:
Joaquim M.C. Carlos

CORPO REDACTORIAL:
Direcção da ADASCA

FOTOGRAFIA:
Arquivo da ADASCA e Diversos
Não Registado na ERC

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

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

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

TIRAGEM:
1.500 Exemplares

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

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

PAGINAÇÃO/DESIGN:
OSHDesigner - www.o2wd.com

ADASCA IMPEDIDA DE REALIZAR SESSÕES PARA A DÁDIVA DE SANGUE NA UNIVERSIDADE DE AVEIRO (UA)



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

Daqui a três meses a Associação de Dadores de sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) completa 17 anos de existência. Apesar de ser única do género neste Concelho, não está autorizada a realizar brigadas pelas Freguesias que formam geograficamente o referido Concelho, parece surreal, mas, é verdade.

Existem interesses que falam mais alto há anos.

Como o título deste editorial indica, também estamos impedidos de realizar sessões para a dádiva de sangue no Campus da Universidade de Aveiro (UA), a pedido de diversos dirigentes dos Núcleos ali existentes. Este impedimento deixa-nos numa situação desconfortável, uma vez que a ADASCA é sempre a primeira entidade a ser contactada, porque o CST de Coimbra/IPST controla as nossas actividades. É isso mesmo, o nosso Plano de Actividades vale zero. Só nos deslocamos onde nos deixam, nesta situação a nossa autonomia vs independência é zero.

Aqui estão as provas:

- "Bom dia, Espero que este e-mail os encontre bem. O meu nome é Margarida Cordeiro e sou Vogal do setor Aveiro é Nosso da *Associação Académica da Universidade de Aveiro*. O Aveiro é Nosso é o setor de responsabilização social e de aproximação à região aveirense da nossa associação. Escrevo este e-mail com o intuito de organizar uma dádiva de sangue dia 21 de setembro, num dos espaços da nossa Associação, a Loja Vol, localizada no Bairro de Santiago (Rua de Espinho no 25, (...)). Esta dádiva seria destinada tanto para a comunidade

aveirense, como para a nossa comunidade académica. Assim, queria saber se seria possível a colaboração da ADASCA para a realização deste momento solidário. Estamos ao vosso dispor para responder a quaisquer questões. Aguardo atentamente uma resposta. Com os melhores cumprimentos,"

Outro exemplo:

- "Bom dia, Sou a coordenadora do Núcleo de Estudantes de Gestão e Planeamento em Turismo da Universidade de Aveiro e em colaboração com pelo menos mais 3 núcleos da UA surgiu-nos a ideia de promover uma dádiva de sangue convosco dentro da academia.

Tenho interesse em perguntar se seria possível trazerem um dia, a marcar, uma equipa de técnicos para que a dádiva de sangue pudesse decorrer dentro do campus da UA pois acreditamos que assim a adesão será muito maior por parte dos estudantes. Com os melhores cumprimentos." Não omitimos os nomes das pessoas porque são jovens dirigentes e empenhados com a sociedade contemporânea, dignos do nosso respeito e consideração. Podíamos avançar com outros pedidos semelhantes, bastam estes para desfazer dúvidas.

Da parte da Direcção da ADASCA a abertura tem sido total, sempre demonstramos disponibilidade para colaborar com todos os Núcleos dos Estudantes da UA. Somos os primeiros a ser contactos, a ouvir expressões injustas, e a dar a face.

Eu próprio efectuei diversas diligências junto da Reitoria da UA ou serviços ali existentes. Sai com a percepção que estava a pedir algo impossível ou incomodo, porque as respostas foram evasivas. Esta associação mantém um Protocolo com dita universidade, desde o tempo da Sra. Profa. Dra. Helena Nazaré então sua Reitora, nomeadamente com a ES-SUA tendo realizado diversos eventos em conjunto.

Não perspectivamos mudanças, sentimo-nos subjugados... até um dia.

MAPA DAS BRIGADAS COM DATAS E HORÁRIOS 2024 (PROVISÓRIO)

JANEIRO

Dias 3, 10, 17, 24 e 31 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 5, 12 e 19 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dia 27 de Janeiro \(Sábado\) das 9h00 às 13h00](#)

FEVEREIRO

Dias 7, 14, 21, 28 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 2, 9, 16 e 23 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

MARÇO

Dias 6, 13, 20, 27 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 1, 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dia 29 \(feriado - 6^a feira Santa\) das 9h00 às 13h00](#)

ABRIL

Dias 3, 10, 17 e 24 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 5, 12 e 19 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dia 27 de Abril \(Sábado\) das 9h00 às 13h00](#)

MAIO

[Dia 1 \(feriado\) das 9h00 às 13h00](#)

Dias 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 3, 10, 17, 24 e 31 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

JUNHO

Dias 5, 12, 19, 26 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

JULHO

Dias 3, 10, 17, 24 e 31 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 5, 12 e 19 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dia 27 de Julho \(Sábado\) das 9h00 às 13h00](#)

AGOSTO

Dias 7, 14 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 2, 9, 16 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

SETEMBRO

Dias 4, 11, 18 e 25 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 6, 13, 20 e 27 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

OUTUBRO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 4, 11 e 18 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dia 26 \(Sábado\) das 9h00 às 13h00](#)

NOVEMBRO

Dias 6, 13, 20 e 27 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dia 1 \(feriado Dia Todos os Santos\) 6^a. feira das 9h00 às 13h00](#)

DEZEMBRO

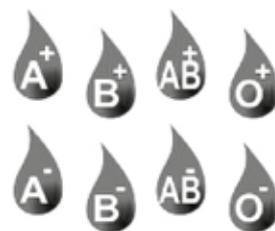
Dias 4, 11, 18 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 6 e 13 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

[Dias 21 e 28 \(Sábados\) das 9h00 às 13h00](#)

* Elaborado pela Direção da ADASCA
Aveiro, 9 de Julho de 2023

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.



www.adasca.pt

AS CÉLULAS SANGUÍNEAS

(Continuação da edição 38)

A corrente sanguínea transporta três espécies de células com origens e funções diferentes. Os glóbulos vermelhos, hemátias ou eritrócitos fabricados na medula vermelha dos ossos, são transportadores de oxigénio. Estes discos minúsculos com uma depressão no centro foram perfeitamente observados e descritos pelos primeiros utentes do microscópio desde o fim do século XVII, mas, apenas século e meio mais tarde se compreendeu o seu papel. Nos mamíferos, os glóbulos vermelhos são apenas uma espécie de esponjas embebidas passivamente em hemoglobina. São desprovidos de núcleo e, incapazes de assegurar a sua sobrevivência, desaparecem após uma actividade de alguns meses, despedaçados pelo desgaste produzido pelas pressões mecânicas. Provem da transformação de células particulares cujas mães se situam, no adulto, na medula rugosa dos ossos, e perdem o núcleo quando passam para o sangue.

Trata-se de uma especialização evolutiva, já que os eritrócitos de todos os vertebrados, com excepção dos mamíferos, conservam o núcleo. No homem, pelo contrário, os glóbulos vermelhos já não passam de veículos lançados na corrente sanguínea com uma certa quantidade de reservas energéticas. Durante



a sua viagem de cerca de cento e vintedias, terão de fazer face, não só ao atrito, ao choque, mas também à tendência dos constituintes da hemoglobina para se oxidarem e à água para se infiltrar no interior até os fazer rebentar (hemólise), esgo-

tadas as suas reservas, incapazes de as sintetizar de novo uma vez que não possuem o programa contido normalmente no núcleo, os glóbulos são destruídos.

Em número de quatro e meio a cinco milhões por milímetro cúbico de

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 jóias.

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



S, VEÍCULOS E POLÍCIAS



sangue, as hemácias humanas representam, em volume metade do volume sanguíneo. Esta população é tal que, nos mais finos capilares, de diâmetro escassamente superior ao dos glóbulos, estes se enfileiram como automóveis em dia de parti-

da para férias! A sua especialidade é, por conseguinte, transportar hemoglobina, pigmento cuja molécula tem a propriedade de fixar temporariamente o oxigénio. Existe no conjunto dos animais uma variedade de tipos de pigmentos respiratórios. Em todos eles, a parte quimicamente activa em relação ao oxigénio, constituída por átomos metálicos. Trata-se de cobre nos cefalópodos (polvos, etc.), alguns gasterópodos, crustáceos alguns aracnídeos (aranhas, escorpiões); o pigmento azulado correspondente chama-se hemocianina. As hemoglobinas, pois existem diversas espécies que diferem na envergadura molecular, são activas pela presença do ferro. Num grande número de invertebrados, as moléculas dispersam-se simplesmente no plasma circulatório. Os vertebrados partilham com os equinodermes (ouriços, estrelas do mar) a posse de células particulares para o transporte do pigmento. Todavia, é preciso lembrar que tecido muscular vermelho de muitos vertebrados, miocárdio incluído, encerra também uma hemoglobina (mioglobina).

As diferentes hemoglobinas não têm a mesma reactividade em relação ao oxigénio: não se carregam deste gás a uma mesma pressão parcial do meio. De modo geral, as espécies aquáticas são providas de uma hemoglobina que fixa o oxigé-

nio a pressões relativamente baixas. Encontra-se a mesma diferença de propriedade entre a hemoglobina do embrião humano, fabricada no fígado, que se carrega de oxigénio a uma fraca pressão parcial, e a hemoglobina do adulto, fabricada principalmente na medula óssea, cuja reactividade mais baixa necessita de uma pressão parcial mais importante. Neste aspecto, o embrião comporta-se como um animal aquático.

**Autor: Jean-Pierre Gasc*

Livro: A AVENTURA PRODIGIOSA DO NOSSO CORPO, págs. 139, 140. Edições 70.

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

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)

Um sorriso pela vida

Dê Sangue

Deixe-se levar pelo coração

O Sangue é necessário todos os dias.

O Sangue não se fabrica artificialmente.

O Sangue corre nas suas veias. É saudável?

Dê Sangue! Ajude os outros...

Poderá ser você mesmo a precisar de ajuda!

Dádiva a dádiva...

E a vida recomeça num adulto ou numa criança!

Saiba como, quando e onde pode dar Sangue.

Site: www.adasca.pt, geral@adasca.pt,

Tm: 964 470 432 (Chamada para rede móvel nacional)

Candidato à Dádiva de Sangue o que deves saber!

O que precisas de saber sobre ser dador de sangue

Há pouco mais de três semanas, as reservas de sangue em Portugal estavam no limite, pois com as férias é mais complicado manter os stocks de sangue.

A doação de sangue é o processo pelo qual um dador voluntário permite a recolha de uma unidade do seu sangue, que será armazenado num banco de sangue ou hemocentro. É um ato simples, indolor e seguro que pode ajudar a salvar vidas, por isso se preencheres todos os requisitos, não hesites em dirigir-te a um posto de recolha de sangue da tua localidade.

Quem pode ser dador de sangue?

Se tens bom estado de saúde, hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos, és um ótimo candidato para ser dador de sangue. No entanto, há mais critérios a ter em conta para que a tua doação seja segura. Nesse momento é dado um inquérito com algumas perguntas sobre doenças anteriores, uso de medicação, viagens recentes e outros fatores que possam comprometer a dádiva, para que possas responder com verdade.

A segurança começa em ti e na tua responsabilidade.

A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

Todos os dias são necessárias 1.000 a 1.100 unidades de sangue para ajudar a salvar vidas, por isso meia hora do teu dia pode mudar muitas vidas. Regra geral, todo o processo de dádiva, que inclui inscrição, triagem clínica, colheita e refeição, demora cerca de 30 minutos.

Cuidados a ter na doação de sangue:

Por cada doação de sangue que é feita, é doado até 450 ml de sangue, o que corresponde a menos 10% do sangue que circula no corpo de um adulto, por isso é importante teres em atenção alguns cuidados antes e após a doação.

Antes da doação:

- Deves hidratar-te com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;
- Deverás evitar grandes períodos de exposição solar;
- Deverás alimentar-te bem, com um pequeno-almoço reforçado e rico em vitaminas.

Após a doação:

- Deverás continuar a hidratação;
- Deverás evitar grande períodos de exposição solar;
- Deverás evitar exercícios físicos;
- Deverás alimentar-te bem.

*Fonte: IPST

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



SOLIDARIEDADE E HISTÓRIA (2)

Na contundente expressão de O. Fullat, todo o homem nasce antes do tempo. Quer-se assim sublinhar que, ao vir ao mundo, o ser humano não tem, por si só, condições de sobrevivência: precisa da solidariedade de outros seres, quer ambientais, quer sobretudo humanos. A solidariedade é assim condição indispensável da sobrevivência (existência) do grande construtor da História que é o homem.

Além disso, o próprio desenrolar da História mostra-nos a solidariedade (por vezes, antagonismos) dos grupos sociais. Esta nasce da própria convivência, do habitar comum de determinado território, mas sobretudo de projectos (frequentemente, ideologias) partilhados. Como sublinha R. Garaudy, em *Comment l'homme devint humain*, desde o século VI A.C. que apareceram vozes que foram ouvidas por milhões de pessoas: Buda na Índia, Zarathoustra na Persia, Ezequiel entre os Hebreus, Heraclito e Pitágoras na Grécia, Confúcio e Lao-Tsé na China, etc. E as vozes destes pioneiros fizeram-se (fazem-se) ouvir em largas regiões: o budismo estende-se por toda a Ásia e chega à Europa, incluindo Portugal (Antero); Zarathoustra faz-se escutar não apenas no Médio Oriente, mas – exaltado por Goethe, Shelley, V. Hugo, Nietzsche, etc – também em vastos espíritos do continente europeu; as civilizações de Ankor Vat na Ásia, do Vale dos Reis em África, de Machu Pichu na América do Sul, et., fizeram sentir largamente a sua influência. Isto para não falarmos da cultura greco-romana, do judaísmo-cristianismo, do islamismo – cuja importância é de todos conhecida. Tal não significa se ignorem os conflitos de que a História vem sendo entretecida. Eles ocorrem um pouco por toda a parte e devem-se a factores os mais variados: conquista de um território, promoção de uma ideia religiosa ou uma ideologia político-social, expansão de um império colonial tendente à aquisição de riquezas ou posse de matérias-primas, controlo de uma via de comunicação, etc.



Porém, ultrapassados os conflitos, cedo ou tarde os povos dão-se conta de que a cooperação é bastante mais saudável. Isto torna-se particularmente notório no século XX: as nações vão-se progressivamente abrindo umas às outras. Neste campo, notam-se duas tendências complementares: enquanto países ex-colonizados acentuam os seus valores peculiares, outros – tais como a República Popular da China, o Japão, os países neo-industrializados – conscientes de que a ciência, a tecnologia, a economia, etc. são cada vez mais condicionados pelo contexto internacional, abrem suas fronteiras a perspectivas mais gerais.

Há assim – sem esquecermos os reflexos em sentidos contrário – um movimento de abertura a valores de solidariedade internacional e multicultural. Ou, como diz L. Sabourin: "Se todas as sociedades foram influenciadas e forjadas por valores e costumes locais e regionais, é igualmente verdade que fenómenos internacionais tais como as permutas de bens e de ideias, muitas vezes veiculadas por descobertas, invasões, conflitos, afectaram e marcaram profundamente os clãs, as cidades, os impérios e os Estados" (*L'ecole et les valeurs*, p.64).

Esta caminhada em sentido universalista vai adquirindo expressões concretas, como atrás acentuámos. A emergência de preocupação e sentimentos univer-

salistas é igualmente saliente no domínio dos desportos, dos espectáculos, da arte, do turismo, das ideologias, das religiões, do património comum da humanidade, enfim, nas tentativas de estabelecer e difundir um novo humanismo. Ou, citando, outra vez L. Sabourin: "O fenómeno novo, revolucionário mesmo em relação passado é que o facto internacional se tornou um elemento intrínseco da vida nacional, não apenas no plano político e económico, mas em quase todos os sectores da existência, sem que o indivíduo disso se aperceba claramente, o aprecie com exactidão ou mesmo se preocupe com ele muitas vezes" (ib. p. 66).

**Autor: Filipe Rocha*

Livro: Educar em Valores, páginas 81 e 82

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

Ser solidário é...

- partilhar;
- perceber as diferenças;
- acreditar que é possível mudar o que está errado;
- ser maior de coração;
- dar com alegria;
- dizer não ao egoísmo em que todos vivemos;
- dizer não à miséria e à injustiça social;
- dar afecto;
- ser amigo.

**Mário de Freitas.*



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 23 e 30 de Dezembro (Sábados)

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

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.

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

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

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



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

Tlf.: 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

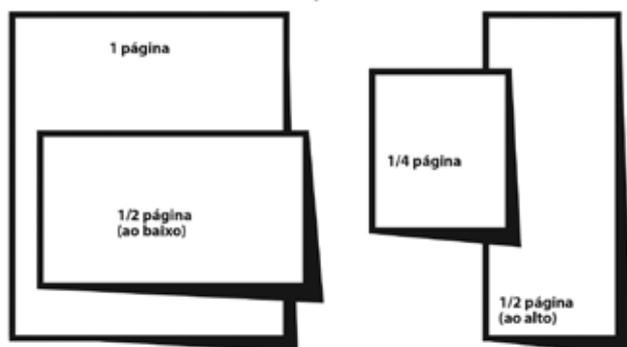
Posto Fixo da ADASCA

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

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