

# info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

## Juntos Pela Dádiva de Sangue!



### SUMÁRIO:

- **COMO VAI SER O ANO DE 2024?** (Pág. 2)
- **JANTAR DE NATAL DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ADASCA** (Pág. 3)
- **OBSTÁCULOS À SOLIDARIEDADE** (Pág. 4, 5)
- **RESULTADO DAS ÚLTIMAS BRIGADAS EM CACIA** (Pág. 6)
- **AS CÉLULAS SANGUÍNEAS, VEÍCULOS E POLÍCIAS** (Pág. 7)
- **MAPA DE BRIGADAS PARA 2024** (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO V • Nº41 • Edição Mensal  
Janeiro, 2024

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 - www.o2wd.com

# COMO VAI SER O ANO DE 2024?



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

O ano de 2023 já faz parte do passado, ainda que recente. Parece que entrámos num ciclo de vida vicioso: vira o disco e toca o mesmo, a rotina continua. O País está mergulhado numa burocracia asfixiante, de tal modo que mata à nascença a vontade de realizar iniciativas.

Está a completar um ano que a ADASCA requereu o Estatuto de Utilidade Pública. Com 17 anos de actividade ininterrupta em prol da dádiva de sangue, ainda somos vistos com desconfiança vs. desconsideração, os factos são evidentes. Como podemos melhorar as instituições? Tudo à portuguesa, é para se ir fazendo.

Apela-se à inovação vs. mudanças nas diversas áreas da sociedade, mas, quando damos um passo em frente, somos bloqueados. O país é mais do Não do que do Sim.

Quando decidimos avançar, ninguém quer saber do que necessitamos, ainda que seja de interesse público... A resposta fulminante é: Não pode(m).

Apesar do apoio contínuo que a Câmara Municipal de Aveiro tem conferido a esta associação de dadores de sangue (ADASCA) durante a sua existência - única do género neste concelho -, continuamos limitados nas acções públicas em prol da dádiva de sangue. Quanto à União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz não temos razões para nos lamentarmos, pelo contrário. O seu Presidente, senhor Fernando Marques tem acompanhado de perto a nossa missão, contribui com apoio de acordo com as suas possibilidades.

Quanto às notícias vindas a público, o Mercado Municipal de Santiago vai entrar em obras para requalificação. Ali funciona a sede e Posto Fixo da ADASCA, como ainda o "armazém" onde se encontra a nossa logística. Estamos

preocupados, apesar de confiarmos que a Câmara Municipal não nos vai "abandonar"; pelo contrário, uma vez que a ADASCA não pode parar a sua actividade, quando realiza 7, 8 e 9 sessões de colheitas por mês.

Sobre este problema não podemos contar com o apoio financeiro do IPST, o que é de lamentar, tendo em conta que é a primeira entidade a beneficiar com os resultados do nosso trabalho. O seu lema é: "venham as nós as dádivas de sangue, quanto ao tudo o mais, nada nos diz respeito, desenrasquem-se!..

Não deixa de ser surreal, é o que temos! Provavelmente não somos merecedores de mais. Necessitamos de apoios concretos.

**Como vai ser o ano de 2024?**, certamente que não vai ser melhor do que 2023. Não nos sentimos iludidos, as promessas valem o que valem, temos que contar connosco próprios. Há algo de errado no mundo da dádiva de sangue, é tempo de dizer basta, não façam de nós pacóvios, apesar de sermos voluntários. A crise de recursos humanos está cada vez mais acentuada. Ninguém quer saber das suas causas.

Nunca fomos contactados pelo IPST, para perguntar sobre o que mais necessitamos, pelo contrário, condiciona as nossas actividades. Afinal, para que serve o Plano Anual de Actividades? E o Orçamento? Pagamos para ser solidários! A dignidade humana caminha pelas ruas da amargura. Não existe falta de dadores, sim de aproveitamento. Lá iremos.

«Não tenho tradições, não tenho partido, não tenho outra causa que não seja a da liberdade e dignidade humana» tomo-a por divisa esta declaração feita há mais de um século pelo grande democrata francês Alexis de Tocqueville.

A quem vamos dar o nosso voto de confiança? Existem valores que não abdicamos. Sempre estivemos e vamos continuar na defesa pela dignidade dos dadores de sangue.

Não damos o dito pelo não dito, somos duma só palavra. Os dadores não podem ser tratados como objectos descartáveis, sendo apenas lembrados de 3 em 3 meses, ou, de 4 em 4 meses conforme os critérios.

# JANTAR DE NATAL DOS ÓRGÃOS SOCIAIS DA ADASCA

Decorreu no dia 16 de Dezembro (2023) o primeiro Jantar de Natal dos órgãos sociais da ADASCA, com um sabor diferente: primeiro porque durante os 17 anos de existência desta associação, as esposas dos dirigentes também estiveram presentes pela primeira vez, segundo os esposos das mulheres que integram os ditos órgãos sociais também marcaram presença, conforme documenta as fotos. Quantas vezes as nossas esposas e esposos sofrem as mesmas angústias e preocupações com as dificuldades que nos afligem, nos dão coragem para não cruzarmos os braços, e seguirmos em frente. A elas, e, a eles toda a honra lhes seja prestada. Eu que o diga!

Assim a direcção entendeu por bem, que este convívio devia ser diferente, e foi na verdade.

Contamos repetir a experiência, provavelmente com convidados especiais. Vamos aguardar pelo que nos reserva o futuro.

Como o presidente do conselho fiscal não conseguiu estar presente, nem sua esposa, decorreu posteriormente um almoço mais reservado.

A todas e a todos a direcção expressa o seu sincero OBRIGADO!

Próspero Ano 2024.



*"Na convivência, o tempo não importa. Se for um minuto, uma hora, uma vida. O que importa é o que ficou deste minuto, desta hora, desta vida."*

*\*Mario Quintana*

*"Havendo respeito há harmonia, há amor e há tudo, pois isto evidencia uma elevação de espírito e uma compreensão muito ampla do que deve significar a convivência entre os semelhantes."*

*\*Carlos Bernardo González Pecotche*

# OBSTÁCULOS À

A solidariedade exerce-se (deve exercer-se!) não apenas de pessoa a pessoa, de nação a nação – enfim, entre todos os membros da família humana. Daqui que as barreiras que se lhe opõem, sejam de índole muito diversa e (quase) impossíveis de enumerar. Vamos no entanto, destacar algumas:

## 1. A dificuldade de compreender o outro

A sabedoria tradicional insiste em que cada *pessoa é inefável*, ou seja, não pode traduzir-se em palavras, nem sequer ser completamente apreendida pelo pensamento próprio ou alheio. Numerosos são os pesquisadores contemporâneos, de diversos quadrantes, que se situam na mesma linha. Mark Twain sugere: "Cada indivíduo é como uma lua: tem o seu lado oculto que nunca mostra a ninguém" – E apetece-nos acrescentar: enquanto a face escondida da lua é relativamente reduzida, o lado oculto das pessoas é bastante dilatado. Estas intuições tradicionais – situadas na pegada da dicotomia kantiana que distingue o mundo dos fenómenos da coisa em si (*Ding an Sich*) – vêm sendo progressivamente confirmadas por investigações psicossociológicas. Explicitamos um pouco mais levados pela mão de G. Allport (1970, p. 433-455).

a) Acentue-se, em primeiro lugar, a parcimónia com que os indivíduos revelam a sua personalidade profunda – apesar das grandes diferenças na quantidade de informações que, acerca de si, espontaneamente fornecem e da qualidade de pessoas que tornam por confidentes. Embora o desejo de "se revelar" seja fundamental para a apreensão da personalidade, não é tudo. Há ainda o importante problema das estruturas psíquicas. É que certos indivíduos, no decurso das suas actividades quotidianas, apresentam-se relativamente transparentes – enquanto outros se mostram apenas translúcidos ou mesmo opacos.

b) Vem, depois, o problema das *primeiras impressões*. É impressionante a rapidez com que formulamos juízos acerca de outras pessoas mesmo que, com elas, tenhamos um contacto pessoal diminuto. E isto apesar de sabermos, por experiência vivida, que muitos desses juízos se vêm a revelar tendenciosos ou erróneos. E mesmo um suplemento de informação nem sempre consegue apagar as marcas das primeiras impressões. Parece que – escreve Allport – "quando as primeiras impressões são abundantes, ricas e variadas, há pessoas que, com informações complementares, estão dispostas a corrigir e ampliar os seus juízos originais; enquanto aqueles que, numa primei-



ra perspectivação, se aperceberam de um número limitado de coisas, se acham provavelmente inclinados a permanecer numa visão estreita e estereotipada, mesmo que lhes sejam fornecidas informações complementares" (ib. p. 437-8).

c) De facto, a capacidade de julgar os outros não é idêntica em todas as pessoas. Para o estudo da personalidade, são necessárias três espécies de normas: 1) *universais*, que exprimem a maneira mais comum como se comportam os seres humanos; 2) *grupais*, que evidenciam as prá-

## 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



# SOLIDARIEDADE



ticas mais constantes em determinada cultura, classe social, região ou grupo profissional; 3) *individuais*, que procuram traduzir as formas características do comportamento de cada pessoa.

Estas considerações – que parecem evidentes – acham-se na linha de estudos feitos (1958) por U. Bronfenbrenner e seus colaboradores acerca de duas aptidões imprescindíveis para quem pretende julgar os outros de forma minimamente correcta:

1) sensibilidade ao homem médio, isto é, conhecimento da maneira como se comportam as pessoas em geral; 2) sensibilidade interpessoal, tendente a aperceber-se das atitudes de determinada pessoa. Estes investigadores sublinham que tais aptidões são bastante independentes entre si – podendo determinado indivíduo ser exímio na primeira e bastante deficiente na segunda e vice-versa. É por demais evidente que a união de ambas as sensibilidades proporciona uma mais adequada aptidão para julgar os outros.

d) Explicitando um pouco, Allport

aponta algumas características que considera imprescindíveis para esta tarefa:

- **experiência**, isto é, maturidade plena e boa dose de conhecimento da natureza humana;

- **similitude** (como caso particular da experiência): quanto mais os outros se parecerem comigo, mais fácil me é conhecê-los;

- **inteligência**: experiências numerosas indiciam haver alguma relação entre uma inteligência superior e a aptidão para julgar outrem;

- **complexidade cognitiva**: como regra, as pessoas não conseguem compreender quem é mais complexo e subtil que elas;

- **justo sentimento de si**: quem possui um razoável conhecimento de si, tende a avaliar os outros de maneira mais exacta;

- **habilidade social e adaptação**: os bons avaliadores são pessoas socialmente hábeis e emocionalmente estáveis;

- **distanciamento**: para poder ser mais objectivo e imparcial;

- **atitude estética**: que procura apreender a harmonia intrínseca a todo o objecto que é centro de atenção;

- **intracepção**: ou seja; um certo estado de espírito que tende a apreender o significado de elementos subjectivos tais como sentimentos, intenções, etc. (cf. ib.p. 441-3).

Ser um correcto avaliador de si e dos outros não é, pois, tarefa fácil. "Quase tudo o que constitui uma possível fonte de erro, de pensamento torna-se também ocasião de induzir a um juízo erróneo sobre os outros: a observação superficial, as falhas de memória, os dados erróneos, as inferências falsas, as superstições, os preconceitos, a racionalização, a projecção... A quantidade de falsos passos possíveis é demasiado grande para os enumerarmos" (ib. p.

450). Importa, no entanto, sublinhar duas situações extremamente frequentes: a **simplificação exagerada** que não tem em conta as numerosas facetas da personalidade nem as limitações inerentes ao intelecto humano; e a **projecção** que consiste em ver nas outras pessoas traços que só pertencem a nós próprios ou em exagerar, nos outros, determinada qualidade pelo simples facto de a possuímos em grau considerável. A conclusão de tudo isto parece decepcionante. E, no entanto, é preciso tentar. Citemos, ainda uma vez, Allport: *"Embora seja complexo o processo que leva ao conhecimento dos outros e numerosas as fontes de erro que possam embaciar os nossos juízos, o esforço maior da vida deve consistir em colmatar, pela compreensão, o abismo que nos separa (...). A chave da percepção da pessoa reside na atenção prestada àquilo que o outro se esforça por fazer. Suas metas, os valores que são os seus, bem como as suas aptidões e a energia de que dispõe, eis aquilo que nos fascina"* (ib. p. 452-3).

*\*Autor: Filipe Rocha  
Livro: Educar em Valores, páginas 83 a 85  
\*\* 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.*

# A SESSÃO PARA A DÁDIVA DE SANGUE EM CACIA NO DIA 29 DE OUTUBRO ULTRAPASSOU A PREVISÃO

(Fotorreportagem)

Por falta de oportunidade, não publicámos no Boletim de Novembro nem de Dezembro do ano transacto (2023) os resultados obtidos com a brigada que decorreu no dia 29 de Outubro no Salão da Junta de Freguesia de Cacia. Fazemo-lo agora: Inscritos 76, aprovados 67, suspensos temporariamente 8, dadores primários 11. Se todas as pessoas que compareceram no local tives-



sem sido atendidas, teríamos garantidamente ultrapassado os 80 inscritos. Em 2024 vamos estar em

Cacia nas seguintes datas: 25 de Fevereiro, 30 de Junho e 10 de Novembro, todas ao Domingo, entre as 9 e as 13 horas no mesmo local. O nosso obrigado a todos quantos fizeram questão de comparecer, aqui incluímos mais uma vez a cêdência do Salão pelo senhor presidente da referida Junta, ao Nelo do



Quiosque do Jornais, como ainda à Pastelaria Delicreme pela oferta dos pasteis de nata, e por fim ao Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Escola Básica Do 2º E 3º Ciclos, por autorizar a afixação da tarja no gradeamento, permitindo assim mais visibilidade.

Aqui disponibilizamos este singelo registo fotográfico. Como diz o sábio Povo: Vale mais tarde do que



nunca. Sugerimos que consultem o site [www.adasca.pt](http://www.adasca.pt), onde são disponibilizadas mais informações.





**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](mailto:matosefilhos@gmail.com)  
(Chamada para rede móvel nacional)

# AS CÉLULAS SANGUÍNEAS, VEÍCULOS E POLÍCIAS

(Continuação da edição 39)

*Aos interessados em acompanhar integralmente este assunto, sugerimos que leiam o artigo da edição 39. (NR)*

Compondo-se cada uma de trinta e dois por cento de hemoglobina, o número de hemátias que circulam no sangue dá uma imagem fiel da capacidade deste para fixar oxigênio durante a passagem nos alvéolos pulmonares. Os números citados acima correspondem a uma necessidade média dos tecidos em oxigênio, com uma ligeira diferença sexual, seno mais elevada no sexo masculino. Mas podem intervir dois tipos de variação: ou uma diminuição da taxa do oxigênio o ar inspirado, ou um consumo aumentado ao nível dos tecidos. O primeiro caso ocorre quando organismo respira a grande altitude; o segundo no caso de um esforço violento. A resposta é idêntica: um aumento considerável do número de hemátias postas em circulação e, portanto, da quantidade de hemoglobina susceptível de captar oxigênio. Quando a exigência é meramente temporária, o baço, reservatório de hemátias, liberta rapidamente o seu conteúdo.

Mas, se as condições persistem, como é o caso de uma permanência prolongada na alta montanha, a medula óssea é solicitada; certas partes em repouso, invadidas pela gordura (medula amarela), podem ser reactivadas (poliglobulia de altitude). Esta regulação permite, assim, uma aclimação ou adaptação temporária dos indivíduos a condições extremas.

Muito antes de se reconhecer o papel respiratório do sangue, sabia-se que uma perda importante de substância, na sequência de ferimentos graves, implicava um enfraquecimento considerável, e mesmo a morte, se o volume perdido ultrapassasse cerca de quarenta por



cento do total. Outros factores, com excepção da insuficiência do pigmento fixador de oxigênio, intervêm em caso de hemorragia. Perante tais situações, pensara-se substituir o sangue derramado por um sangue extraído a outro ser. Tal é o sentido dos primeiros ensaios de transfusão desde o século XVII. Mas, quer o doador fosse um animal, quer outro homem, os resultados revelaram-se, na maior parte das vezes catastróficos, sem que tivessem podido compreender as causas do insucesso. Esta é a razão por que os médicos se contentaram em remediar a perda em volume, portanto em pressão, pelo emprego de substâncias de substituição que possuíam, aproximadamente, as mesmas propriedades físicas que a porção líquida do sangue e não eram tóxicas para o organismo. Diversos tipos de soros artificiais foram ensaiados. O mais simples é uma solução a nove décimos por cento de cloreto de sódio (frac-

ção principal do sal das cozinhas) em água pura. Entretanto, as moléculas de sal têm um tamanho diminuto e, passando livremente através dos capilares, fogem para o espaço intercalar dos tecidos. Este processo remedeia, assim, uma perda de água mas tende a diluir o sangue e a perturbar o equilíbrio da concentração molecular (pressão osmótica) entre o sector circulante e os tecidos. Durante a 1ª. Guerra Mundial utilizou-se uma suspensão de uma goma vegetal cujas grandes moléculas ficavam prisioneiras dos capilares. Este substituto do soro teve de ser abandonado quando se descobriu que a goma era mal aceite pelas células do fígado, esses agentes de controlo da toxicidade aos quais elas regressavam a cada revolução circulatória.

*\*Autor: Jean-Pierre Gasc  
Livro: A AVENTURA PRODIGIOSA DO NOSSO  
CORPO, págs. 140 a 142 Edições 70.*

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



# ADASCA

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

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

(Chamada para rede móvel nacional)

## Mapa das Brigadas com datas e horários para 2024

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

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

### JANEIRO

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

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

**Dia 27 de Janeiro (Sábado) das 9h00 às 13h00**

### MARÇO

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

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

**Dia 29 (feriado - 6ª feira Santa) das 9h00 às 13h00**

### MAIO

**Dia 1 (feriado) das 9h00 às 13h00**

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

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

### JULHO

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

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

**Dia 27 de Julho (Sábado) das 9h00 às 13h00**

### SETEMBRO

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

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

### NOVEMBRO

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

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

**Dia 1 (feriado Dia Todos os Santos) 6ª. feira das 9h00 às 13h00**

### FEVEREIRO

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

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

### ABRIL

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

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

**Dia 27 de Abril (Sábado) das 9h00 às 13h00**

### JUNHO

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

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

### AGOSTO

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

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

### OUTUBRO

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

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

**Dia 26 (Sábado) das 9h00 às 13h00**

### DEZEMBRO

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

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

**Dias 21 e 28 (Sábados) das 9h00 às 13h00**

### 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](mailto: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](http://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, sintá-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site [www.adasca.pt](http://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

Tif.: 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](mailto: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



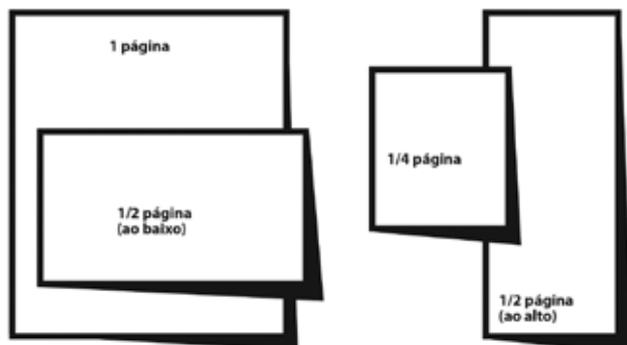
**Visite-nos**

Posto Fixo da ADASCA  
[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

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

(Chamada para rede móvel nacional)  
[geral@limpaveiro.pt](mailto:geral@limpaveiro.pt) | [www.limpaveiro.pt](http://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 2024

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 2024?

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 17 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 **17 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 2024 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](http://www.adasca.pt) | E-mail: [geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)  
P'la Direcção da ADASCA