Boletim Mensal
Ano III • Edição nº18 • Fevereiro 2022

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

SUMÁRIO:

- QUINZE ANOS, NÃO SÃO QUINZE MESES (Pág. 2)
- 15 ANOS ADASCA – ASSOCIAÇÃO DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO (Pág. 3)
- PARABÉNS ADASCA! (Pág. 3)
- À NOSSA SAÚDE! (Pág. 3)
- MENSAGEM DO PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA-GERAL (Pág. 4)
- PARABÉNS À ADASCA PELO XV ANIVERSÁRIO (Pág. 4)
- QUE É A VIDA? (Pág. 5)
- LEGISLAÇÃO (Pág. 6)
- POESIA E LITERATURA (Pág. 7)

TIPOGRAFIA VENEZA
IMPRESSÃO E TRABALHOS EM PAPEL AVEIRO
offset - tipográfica - digital - estampagem (ouro - prata - verniz)
R. Cândido dos Reis, 64 234 423 225 tipografiaveneza@gmail.com

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO III • Nº18 • Edição Mensal
Fevereiro, 2022

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
E-mail: geral@adasca.pt
Site: www.adasca.pt

TIRAGEM:
1.000 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

QUINZE ANOS, NÃO SÃO QUINZE MESES

**Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA*

É verdade, quantas vezes já ouvimos, ou até já o dissemos: "já tens idade para ter juízo". Quando me encontro com determinadas pessoas e, me perguntam como tem sido possível manter uma associação com a dinâmica da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) com elas partilhar a experiência, a resposta é categórica: ***"isso não era para mim, a sociedade e o País nada reconhecem".***

Devemos ser justos. Sem os apoios da Câmara Municipal de Aveiro durante estes anos, no que diz respeito à utilização dos espaços onde funcionam a Sede e o Posto Fixo para as sessões de colheitas de sangue, sem encargos de aluguer, água e luz, como ainda à aquisição das duas viaturas, uma fotocopiadora, não teríamos chegado onde chegámos. Sejamos honestos. O Instituto Português do Sangue e Transplantação (IPST) é a entidade mais beneficiada com o nosso trabalho. Ou não é assim?

Nesta referência está incluída a União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz que dentro das suas possibilidades, tem acompanhado e apoiado financeiramente, todas as outras Freguesias que integram o Concelho de Aveiro, nem se dignam a responder aos pedidos de apoio. Por vezes ainda somos confrontados com esta observação: ***"Faz sentido apoiar a ADASCA quando não desenvolve qualquer actividade na nossa Freguesia?"*** Referimo-nos a actividades específicas que não se sobrepõem às de outras associações. Além do mais o Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra (CSTC) não nos autoriza a realizar sessões de colheitas de sangue nas Freguesias de Aradas, S. Bernardo, Santa Joana, Esgueira, Eixo, Oliveirinha, o mesmo acontece na Universidade de Aveiro. Estamos por assim dizer colocados em prisão domiciliária. Haja paciência de monge! Este é o ambiente em que nos movemos. Controlados, condicionados, limitados, "pressionados", proibidos, em nome de princípios administrativos iníquos.

É verdade que, o IPST tem apoiado financeiramente, nessa condição interfere nas nossas actividades, é o dono disto tudo. Temos o flagrante exemplo do que aconteceu com a substituição da cadeiras para colheitas de sangue no Posto Fixo. O que se passou foi uma vergonha além da falta de respeito. Há 15 anos que beneficia com os resultados do nosso trabalho, sabe Deus com que dificuldades e angústias. A sua omnipresença faz-se sentir em tudo o que pensamos fazer. Financia/apoia para nos controlar, impor a sua vontade. Durante estes 15 anos nunca foi canelada uma brigada, ainda nos pede a devolução de verbas que considera não ter sido gastas nas rubricas por ele definidas nos impressos. O que não fizemos nós, que devíamos ter feito? INGRATIDÃO descomunal. Vão aos poucos, depenando em vida a galinha que lhes dá ovos de oiro, e a cereja no topo do bolo.

Considerando ao que estamos sujeitos, manter ADASCA ainda em actividade é um "milagre". Só mesmo por teimosia duma equipa que me apoia: Direcção, Conselho Fiscal e Assembleia-Geral. Um sincero agradecimento a todos quantos nos têm apoiado no decorrer das campanhas para angariação de fundos, como ainda às poucas empresas que nunca viraram as costas. Para que serve a nossa dedicação?

O meu/nosso Obrigado aos dadores que nos procuram e em nós confiam através da sua presença no Posto Fixo, como aos que ajudam na divulgação das nossas actividades. Obrigado aos Núcleos de Estudantes da Universidade de Aveiro, todos somam uns milhares.

Quem está de fora não faz a menor ideia o que se passa, nem do que pretendo dar a conhecer. Talvez seja melhor não terem conhecimento. O CST de Coimbra não é digno ter na sua área de acção uma associação como a ADASCA, o mesmo acontece com o IPST. Interessa-lhes unicamente os dadores, tudo resto é palha para arder. Este modelo não serve, estrangula a motivação. Não consigo ser simpático, lançando para o papel elogios, dando a entender que está tudo bem, quando na verdade não está. Criticamos, mas, apresentamos resultados e avançamos com sugestões.

São 15 anos de trabalho a tempo inteiro em prol duma causa cada vez menos apoiada. É VERDADE. Deixámos de ser voluntários para ser OBRIGADOS...

Pessoalizando: Nestes 15 anos além do tempo, dei o meu sangue, o meu dinheiro e a minha saúde, prejudicando seriamente a minha família em todas as áreas. Sinto-me cansado, desiludido, porque afinal nem tudo o que parece é, como vemos ou pensamos. Sou igual a mim próprio, não consigo fingir nem vestir a pele que não me pertence.

Nunca esquecemos os doentes, mas, devemos ser solidários com os dadores que muitas vezes são prejudicados para doarem o seu sangue. Somos os seus genuínos porta-vozes. Podem contar sempre connosco.

15 ANOS ADASCA – ASSOCIAÇÃO DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

Comemora a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro 15 anos. Nesta ocasião particularmente feliz, em nome do Conselho Diretivo do Instituto Português do Sangue e da Transplantação, a que presido, dou os parabéns aos seus dirigentes, na pessoa do Senhor Joaquim Carlos, e a todos os Dadores de Sangue.

Todos os dias nos hospitais portugueses são necessárias cerca de 800 a 1000 unidades de sangue e componentes sanguíneos. Dar sangue é uma dádiva de vida. No entanto muitos desafios se colocam á dádiva de sangue em Portugal: as alterações demográficas com uma população cada vez mais envelhecida, as migrações; a necessidade de dádivas geneticamente diferentes; as alterações climáticas com os seus desafios de doenças emergentes num mundo em constante mutação.

De acordo com os dados preliminares do Census de 2021, para além de uma redução global de cerca de 2%, verifica-se em Portugal um aumento da população com 65 e mais anos e mantêm-se os fluxos migratórios especialmente da população em idade ativa.

Assim para além de dar os parabéns gostaria também de agradecer à ADASCA o importante trabalho realizado em prol da dádiva benévola e não remunerada. Ao longo destes 15 anos tem sido esta Associação de Dadores um importante parceiro do IPST não só na realização de sessões de colheita de sangue como também no âmbito da literacia em saúde e da promoção da dádiva de sangue.

Agradecemos o trabalho dos responsáveis e dos voluntários que no seu dia-a-dia dão o seu melhor, em prol da promoção da dádiva de sangue e agradecemos a todos os que realizaram as suas dádivas.

Em nome dos milhares de doentes que necessitaram de terapêutica com sangue e componentes sanguíneos para sobreviver e receberam as vossas dádivas, o nosso Muito Obrigada!

Para 2022 desejo-vos o maior sucesso nesta causa que nos une, dar Vida à Vida.

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

PARABÉNS ADASCA!

Muitos doentes não estariam vivos hoje sem as dádivas realizadas de forma generosa pelos nossos dadores de sangue e de medula ao longo de mais um ano difícil, em que estiveram sempre presentes para estes actos nobres e solidários.

Quero em nome dos doentes a quem servimos, dos colaboradores do Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra (CSTC) e em meu nome pessoal, dirigir um profundo "Obrigado" a todos os nossos incríveis dadores de sangue e de medula, assim como aos colaboradores altruístas da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) que ao longo dos anos contribuíram para esta missão de salvar vidas.

Bem-hajam.

**Cristina Caeiro*
Médica Coordenadora do Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra

À NOSSA SAÚDE!

A ADASCA cumpre 15 anos na dádiva de Sangue e no salvar de Vidas.

Como Vereador da Saúde, não poderíamos deixar de sublinhar uma palavra de profundo reconhecimento a todos os nossos concidadãos dadores, bem como aos órgãos sociais desta Associação.

Nesta oportunidade, não nos ficamos pelos agradecimentos, mas com igual intensidade, expressamos o inexcedível orgulho pelo excelente empenho e trabalho desenvolvidos, e que têm sido decisivos para que a ADASCA seja marcante no panorama das Colheitas de Sangue em Portugal.

Ao longo destes anos conservamos na memória e no coração tudo o que nos foi dado testemunhar e a certeza que estas insígnias estão nas pessoas, na sua dedicação e generosidade; é bom saber que a ADASCA conta com os melhores entre os melhores.

Em tempos de resiliência em Pandemia - e provável viragem para endemia - inscrevemos, pois, este tributo,

Bem-haja! Viva a ADASCA pela nossa Saúde!

**Dr. Miguel Capão Filipe*
Vereador da Saúde
Câmara Municipal de Aveiro

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA-GERAL SOBRE O 15º ANIVERSÁRIO DA ADASCA

Aos dadores, à Direcção e demais Corpos Sociais, a todas as Entidades e pessoas que colaboram com a ADASCA:

A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro -ADASCA comemora 15 anos de atividade e está de parabéns pelo seu profícuo trabalho em prol da dádiva de sangue.

Infelizmente mais um ano em que a Pandemia de Covid-19 nos obriga a festejar duma forma mais contida, sem o alegre convívio a que a Associação, anualmente, nos havia habituado.

Embora mais comedidos, não queremos nem podemos alhearmo-nos de data tão especial, face ao objetivo da nossa Associação, a dádiva benévola de sangue, a ajuda anónima e desinteressada, para bem de todos aqueles que necessitam de tão precioso suporte de vida.

O lema da campanha da ADASCA estampado na carrinha "Aveiro acorda para a Dádiva de Sangue" tem

o duplo significado de apresentar uma verdade insofismável, com um número sempre recorde de dadores mas, também, de chamar a atenção e acordar aqueles que estão mais alheados desta realidade.

A falta de sangue nos hospitais é uma situação quase permanente, sendo a meritória acção da nossa Associação e das congéneres associações de dadores, o esteio para essa reiterada falta.

Como presidente da Assembleia-Geral cumpre-me agradecer:

Aos dadores a primazia do nosso reconhecimento pois, de maneira generosa e desinteressada, continuam a doar o seu sangue, um bem precioso e escasso;

Aos nossos parceiros benfeitores públicos e privados que permitem dar continuidade a esta cruzada;

Aos grandes obreiros, verdadeiros trabalhadores apaixonados, que não regateiam esforços para alcançar os seus objectivos, todos os membros da Direcção, com especial relevância para o seu Presidente.

Bem hajam todos aqueles que, de qualquer forma, colaboram na dádiva voluntária de sangue, anónima e desinteressada, que tantas vidas salva.

**Humberto Rocha*
O Presidente da Assembleia-Geral

PARABÉNS À ADASCA PELO XV ANIVERSÁRIO

A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) celebra, em Fevereiro, quinze anos de atividade dedicada à colheita de sangue, merecendo o reconhecimento de quem, durante uma década e meia, foi tratado com transfusões sanguíneas, bem como a consideração das suas famílias, da comunidade e da Administração Pública. Esta mensagem é formulada a convite do senhor Joaquim Carlos, Diretor do boletim mensal infoADASCA.

A ADASCA foi constituída por iniciativa do Presidente da Direção em funções e de outros membros da Comissão Instaladora inicial, reunindo atualmente mais de 3.780 associados. Salienta-se que o senhor Joaquim Carlos e a equipa que ele lidera, promoveram *105 brigadas*, durante o último ano, em parceria com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST).

Nas sessões de colheitas de sangue realizadas pela ADASCA, na sua sede e noutros locais do Concelho de Aveiro, *em 2021, foram apurados os seguintes resultados: 3.798 dadores de sangue inscritos, 3.195 dádivas aprovadas, 513 dadores primários, 603 dadores suspensos, 33 dadores elimi-*

nados e 48 inscrições para o Centro Nacional de Dadores de Células de Medula Óssea, Estaminais ou de Sangue do Cordão (CEDACE).

Tendo em conta os excelentes resultados das colheitas de sangue efetuadas, ao longo de 15 anos, é devida a justa gratidão aos dadores benévolos associados da ADASCA e, em especial, aos membros dos órgãos diretivos que zelam para que nada falte, apesar da escassez de recursos com que a Associação se debate.

Verifica-se, por um lado, o aumento da esperança de vida da população portuguesa e, por outro, o crescimento dos setores de viagens e turístico, em especial na região de Aveiro, factos que incrementam o número de doentes e de vítimas de acidentes, a necessitar de cuidados de saúde diferenciados, incluindo os componentes sanguíneos. Pelo contrário, no nosso país, regista-se, há mais de uma década, a redução das dádivas de sangue, problema referido por diversas entidades, nomeadamente o IPST e os órgãos da comunicação social, especialmente em épocas festivas e de férias.

Os responsáveis autárquicos e dos serviços do Ministério da Saúde, designadamente os do IPST, deveriam incentivar mais os potenciais doadores, com a aplicação de medidas apelativas à dádiva de sangue. Os doentes e os acidentados que necessitam de sangue, tal como os diretores das associações de dadores, incluindo a ADASCA, certamente ficariam gratos por essa *prenda de aniversário.*

Felicito vivamente os dadores de sangue associados da ADASCA, com destaque para os elementos dos respetivos corpos sociais: - Saúde para todos, com votos de muito sucesso para a Associação.

FELIZ XV ANIVERSÁRIO à ADASCA!

Um abraço solidário de Parabéns a cada Dador de Sangue!!

**Manuel Janicas*

QUE É A VIDA?

(Continuação da edição anterior)

CONCEITO CIENTÍFICO

Dividem-se os sábios, quando se trata de definir a vida. Não admira. A vida é transcendental, em si mesma não pode ser objecto do conhecimento que se adquire pela experiência (A experiência pode consistir na experimentação e observação ao mesmo tempo, como usam os sábios nos laboratórios, ou simplesmente na observação dos factos ou das pessoas. Qualquer destas formas de experiência é mestra da vida. De uma pessoa nova dotada de especiais qualidades de observação se pode dizer justamente que te mais experiência do que outra já idosa e sem aquelas qualidades. O caso da Santa Teresa do Menino Jesus, falecida aos 24 anos, é um exemplo admirável de espírito de observação, saber conhecer o mundo e a vida sem se deixar contaminar) sensível, de qualquer forma de verificação directa pela experimentação ou pela observação. Não se vê, não se ouve, não se atinge directamente pelos sentidos. O que dela pode ser visto ou ouvido ou sentido de qualquer maneira, são os efeitos, os sinais por que se manifesta – não é ela propriamente, ela fica sempre para além do que os sábios podem alcançar pelos seus métodos (Os *métodos* dos sábios aplicam-se só áquilo que os sentidos podem apreender. Fora do seu alcance, existem muitas realidades importantíssimas, as principais: Deus, a alma humana, as essências dos próprios seres materiais. O que levou alguém a afirmar: nous ne savons le tout de rien = nós não sabemos o *tudo* de coisa alguma), o que levou muitos fisiologistas, seguindo Claude Bernard, a renunciarem mesmo a defini-la. ***A vida é uma realidade que não pode ser negada, mas que é misteriosa*** (Não nos assustemos com a palavra. Em nós e à nossa volta, a cada passo deparamos com o *mistério*. São de Ravignan estes pensamentos profundos: ***«o primeiro axioma que a ciência, digna deste nome deveria escrever à frente das suas verdades mais demonstradas, é que o mundo está cheio de coisas que são, no mesmo grau, indubitáveis e inexplicáveis.***

Um sábio que não começa por declarar que entre os fenómenos ou os factos impossíveis de rejeitar, os que a razão humana não explica ultrapassam muito os que ela atinge, não é um sábio, nem mesmo um homem sensato, é um ignorante». Cfr. Réponses a quelques accusations contre la Religion – pelo autor de Pailletes d'or – 9ª. Edição, p. 78, nota).

No entanto, os sábios são, por umas palavras ou por outras, a bem dizer unânimes em definir ***ser vivo*** qualquer dessa «substância organizada» (Estas definições, embora em forma lapidar do ponto de vista científico, deixam sempre escondido o mistério da vida, não o desvendam) ***e vida*** «o estado dessa substância organizada», ou melhor, o conjunto de funções próprias dos seres organizados: a nutrição, o crescimento, e outras.

Assim pensam e escrevem principalmente os cultores da biologia (*Biologia* = ciência dos organismos vivos. Chama-se *Morfologia e Anatomia*, quando estuda a forma externa e interna dos seres vivos; *Fisiologia*, quando estuda as funções do ser vivo no estado normal; *Patologia*, quando estuda as perturbações do funcionamento vital).

Sem conseguirem definir rigorosamente a vida, têm no entanto prestado valioso contributo para uma noção mais exacta da vida. Dos estudos de muitos se pode concluir que ***a vida, como actividade,*** se caracteriza pelo movimento contínuo e imanente (*Imanente* = que principia e termina no mesmo ser, como já se disse. O movimento ***vital*** tem de ser ***contínuo***, porque a sua interrupção seria a morte. E imanente, porque as operações vitais de um ser têm o princípio e o fim nele próprio).

Por Santos Rocha e Domingos Fernandes
Livro edições: ACP para Formação Integral, pág.as 77, 78 e 79.

*Na próxima edição continuamos com o Conceito filosófico.

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Lei n.º 85/2021
de 15 de dezembro

Sumário: Proíbe a discriminação em razão da identidade de género ou orientação sexual na ele- gibilidade para dar sangue, alterando a Lei n.º 37/2012, de 27 de agosto, que aprova o Estatuto do Dador de Sangue.

Proíbe a discriminação em razão da identidade de género ou orientação sexual na elegibilidade para dar sangue, alterando a Lei n.º 37/2012, de 27 de agosto, que aprova o Estatuto do Dador de Sangue

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

Artigo 1.º
Objeto

A presente lei proíbe a discriminação na elegibilidade para dar sangue em razão da identidade de género, orientação sexual, expressão de género e das características sexuais e promove a dádiva de sangue junto dos jovens, procedendo à primeira alteração à Lei n.º 37/2012, de 27 de agosto, que aprova o Estatuto do Dador de Sangue.

Artigo 2.º
Alteração à Lei n.o 37/2012, de 27 de agosto

Os artigos 3.º e 4.º da Lei n.o 37/2012, de 27 de agosto, passam a ter a seguinte redação:

«Artigo 3.º
[...]

1 — [...]
2 — [...]
3 — Pode dar sangue aquele que cumpra critérios de elegibilidade definidos por portaria do Ministério da Saúde, de forma objetiva, clara, proporcional e respeitando os princípios da confidencialidade, equidade e não discriminação.
4 — Os critérios de elegibilidade definidos nos termos do número anterior não podem discriminar o dador de sangue em razão da sua orientação sexual, da sua identidade e expressão de género, e das suas características sexuais.
5 — (Anterior n.º 4.)

Artigo 4.º
[...]

1 — [...]
2 — [...]
3 — [...]
4 — Os critérios definidos nos termos do número anterior devem respeitar os princípios da proporcionalidade e da equidade, e não podem discriminar o dador em razão da sua orientação sexual, da sua identidade e expressão de género e das suas características sexuais.
5 — Compete aos serviços de sangue garantir que os dadores de sangue cumprem todos os critérios de elegibilidade e que estes critérios são aplicados de forma objetiva, igual e proporcional a todos os candidatos.
6 — O Instituto Português do Sangue e da Transplantação, I. P., promove a formação dos profissionais de saúde que desempenham funções nos serviços de sangue, consentânea com os critérios e princípios definidos nos termos do presente artigo.»

Artigo 3.º
Campanha pela dádiva jovem

1 — O Instituto Português do Sangue e da Transplantação, I. P., promove, em parceria com as instituições de ensino, uma campanha anual de incentivo à dádiva de sangue por parte de jovens.
2 — A campanha referida no número anterior deve ser promovida nos diferentes meios de comunicação social, com recurso a uma mensagem simples, clara e informativa, e ter em consideração os diversos contextos sociais.
3 — A campanha deve sensibilizar para a não discriminação do dador, com especial incidência em razão da sua identidade e expressão de género ou orientação sexual.

Artigo 4.º
Entrada em vigor

A presente lei entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação. Aprovada em 5 de novembro de 2021.
O Presidente da Assembleia da República, Eduardo Ferro Rodrigues. Promulgada em 23 de novembro de 2021.
Publique-se.
O Presidente da República, MARCELO REBELO DE SOUSA. Referendada em 7 de dezembro de 2021.
O Primeiro-Ministro, António Luís Santos da Costa.

ANIVERSÁRIO DA ADASCA

Quinze anos! Uma luta de verde esperança
Em Aveiro nascida e também sediada
Corre montes e vales, por todos avança
Numa correria servil e abençoada.

Em sessões de colheitas de sangue se lança
Com amor, paixão e vontade redobrada
Dádivas de medula também são herança
P'ra cura de tanta gente necessitada.

Sejamos cura para os caídos da vida!
Mesmo que o nosso querer esteja no Alasca,
Contribuamos p'ra sarar essa ferida.

Bem longe de uma qualquer ideia nefasta,
A esses nobres apelos demos guarida
E assim todos colaboramos com a ADASCA.

(Seixo, 13 de Janeiro 2022)

** Manuel Evangelista Jorge*

TARDES DE INVERNO

Chega o triste inverno quase de repente
As tardes ficam escuras e dão melancolia
O canteiro de flores se torna inexistente
E já não me transmite uma doce alegria

Os pássaros voaram para bem distante
As crianças já não brincam mais na rua
As nuvens encobrem do sol o semblante
À noite não consigo ver o clarão da lua

Falta ainda muito pra chegar a primavera
E vai ser tão longa esta pesada atmosfera
Que não me dá ânimo para sair de casa

Em minh' alma eu sinto um grande vazio
E faz aumentar a solidão que me arrasa.

(jmd/Maringá)

ESTE É O INVERNO

Um frio de leve
vem pra ficar.
A brisa suave
faz a árvore balançar.
O vento sopra
assobiando.
O céu escuro
vai ficando.
As nuvens passam
de mansinho.
A chuva chega
devagarinho.
As pessoas correm
abrindo guarda-chuvas.
Vi um homem de casaco
e uma mulher de luvas.
É esse o inverno
sorrateiro.
Vem chegando
e nem avisa primeiro

(Clarice Pacheco)

"QUANDO ESTÁ FRIO NO TEMPO DO FRIO", PARA AQUECER CORAÇÕES E MENTES:

Quando está frio no tempo do frio, para mim é como se estivesse agradável,
Porque para o meu ser adequado à existência das cousas
O natural é o agradável só por ser natural.

Aceito as dificuldades da vida porque são o destino,
Como aceito o frio excessivo no alto do Inverno —
Calmamente, sem me queixar, como quem meramente aceita,
E encontra uma alegria no fato de aceitar —
No fato sublimemente científico e difícil de aceitar o natural inevitável.

Que são para mim as doenças que tenho e o mal que me acontece
Senão o Inverno da minha pessoa e da minha vida?
O Inverno irregular, cujas leis de aparecimento desconheço,
Mas que existe para mim em virtude da mesma fatalidade sublime,
Da mesma inevitável exterioridade a mim,
Que o calor da terra no alto do Verão
E o frio da terra no cimo do Inverno.

Aceito por personalidade.
Nasci sujeito como os outros a erros e a defeitos,
Mas nunca ao erro de querer compreender demais,
Nunca ao erro de querer compreender só corri a inteligência,
Nunca ao defeito de exigir do Mundo
Que fosse qualquer cousa que não fosse o Mundo.

(Alberto Caeiro, in "Poemas Inconjuntos"
Heterónimo de Fernando Pessoa.)

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.

POSTO FIXO DA ADASCA

Mercado Municipal de Santiago, 1º Piso, loja G, Aveiro
Tlm.: 964 470 432
Tel.: 234 095 331
E-mail: geral@adasca.pt
www.adasca.pt
Coordenadas GPS:
N 40.62659
W -8.65133

ADASCA

Promove Sessões de Colheitas de Sangue

Rua de Ovar | Mercado Municipal de Santiago, Loja G - 1º. Piso
Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

Mapa das Brigadas com datas e horários 2022

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00 (na Sede)
Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

FEVEREIRO
Dias 2, 9, 16 e 23 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

MARÇO
Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

ABRIL
Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)
Dia 30 de Abril | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

MAIO
Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

JUNHO
Dias 1 (Feriado), 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 3, 10 (Feriado), 17, 18, 24 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

JULHO
Dias 6, 13, 20, 27 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)
Dia 30 de Julho | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

AGOSTO
Dias 3, 10, 17 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 5, 12 e 19 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

SETEMBRO
Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

OUTUBRO
Dias 5 (Feriado), 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 7, 14, 21 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)
Dia 29 de Outubro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

NOVEMBRO
Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

DEZEMBRO
Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (4ªs feiras)
Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (sextas – feiras)

Elaborado pela Direcção da ADASCA, Aveiro, 20 de Setembro de 2021. Aprovado pelo CST de Coimbra a 5/11/2021

Dúvidas? Os dadores podem endereçar as suas dúvidas pelo e-mail:
omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt

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*