

# info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

## NATAL 2022

*BOAS FESTAS,  
FELIZ ANO  
NOVO!*



### SUMÁRIO:

- PREGAS O QUE PRATICAS, OU, PRATICAS O QUE PREGAS? (Pág. 2)
- FELIZ NATAL (Pág. 3)
- COLHEITAS PARA BANCO PÚBLICO DO CORDÃO UMBILICAL RETOMAM NO INÍCIO DO PRÓXIMO ANO (Pág. 4, 5)
- A NOSSA VIDA É UMA TAREFA (Pág. 6)
- O REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO COMEÇA NA MICROBIOTA (Pág. 7)
- NATAL MAIS SOLIDÁRIO – CAMPANHA DA ADASCA 2022 (Pág. 7)
- CAROS COMPANHEIROS! (Pág. 4, 5)
- SOLIDARIEDADE (Pág. 6)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO III • Nº28 • Edição Mensal  
Dezembro, 2022

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:  
Joaquim M.C. CarlosCORPO REDACTORIAL:  
Direcção da ADASCAFOTOGRAFIA:  
Arquivo da ADASCA e Diversos  
Não Registado na ERCPROPRIEDADE/EDIÇÃO:  
Associação de Dadores de Sangue do  
Concelho de Aveiro (ADASCA)

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

SEDE: REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:  
Mercado Municipal de Santiago,  
1º. Piso - Loja G, Rua de Ovar  
Telef: 234 095 331  
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

\*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

A ADASCA continua sem dar tréguas à sua missão, em prol da dádiva de sangue, fazendo tudo para sensibilizar os mais jovens a aderir à dádiva de sangue.

Temos registado algum êxito, mas, por vezes somos invadidos por ondas de desmotivação, até parece que estamos a trabalhar para uma causa perdida...

Pelo que nos à dado observar, o presente modelo para dádiva de sangue vai deixar de fazer sentido. Nós alertámos há anos os responsáveis do IPST. Alguns até concordaram com o que dizemos, outros encolheram os ombros ou ficaram indiferentes. Na minha opinião existem diversas causas que contribuem para tudo o que assistimos. É melhor manter o doente com as doenças todas, do que curá-lo de vez, para justificar o modelo - numa linguagem figurativa.

As associações de dadores de sangue (no plural não representativo) em vez de estarem unidas, são ferozes inimigas umas das outras, por interesses mesquinhos, bizarros, que não têm ponta por se lhe pegue.

Assim sendo, gosto desta máxima: **"PREGAS O QUE PRATICAS, OU PRATICAS O QUE PREGAS?"**. A um dirigente associativo assiste-lhe a responsabilidade moral de ser um exemplo pela positiva. Existem poucos, esses tais vão segurando os elos da corrente solidária para que não falte sangue nos hospitais, apesar da sua dedicação não ser reconhecida.

Estamos a viver uma crise de valores em todas as áreas do associativismo. A tendência é para piorar. Ninguém quer comprometer-se com nada, mas, a crítica derrotista está sempre. Essa coisa de "por amor à camisola" acabou. Os jovens não veem futuro para se integrem nos órgãos sociais das associações, retira-lhes tempo. Os mais "velhos" vão

segurando o barco, até um dia...

Tudo isto deixa-me profundamente triste e preocupado. Para onde o nosso País está a ser conduzido? Os governantes não nos dão ouvidos, querem lá saber de assuntos que pertencem às comunidades locais. Contudo, apertam o cerco com mais normas, obrigações e deveres. É lamentável. O IPST tem um pé dentro e outro fora das nossas actividades, a ele estamos submetidos para não perdermos os apoios financeiros. Se não obedecermos às regras que nos são impostas, somos confrontados com os pedidos de devolução dos apoios, mesmo que cumpramos o plano anual de actividades ou façamos mais brigadas e consigamos mais dadores. **INGRATIDÃO OU INJUSTIÇA?**

Em vez de nos ajudarem só complicam com mais regulamentos (muitos deles sem força de lei), papéis e mais papéis, muitas das vezes, sujeitos a apreciações por pessoas sem experiência jurídica/administrativa. Tudo isto tira-nos do sério, e vontade de abandonar tudo não falta. Como é que o mundo pode ser melhor, se os obstáculos que nos são levantados, são cada vez maiores?

É a cultura típica portuguesa: submissão, condicionar e controlar. Somos assim tão desgarrados?

**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



# FELIZ NATAL

As luzes voltam a brilhar na ruas e nas casas!

O movimento de pessoas e automóveis aumenta sem cessar. Não há muito tempo para muita coisa... Tudo tem de estar pronto para o grande dia da família. A preocupação dominante é que nada falte: as prendas, os arranjos decorativos e uma abundante ceia.

Nas ruas, os vendedores ambulantes apregoam toda a sorte de artigos bons, bonitos e baratos. Nas lojas, as montras chamam a atenção das multidões com enfeites e encantos.

As pessoas correm de um lado para o outro à procura do que mais lhe convém e ao melhor preço. *A indecisão e a ansiedade inundam os corações de quem não pode gastar muito. Apesar de tudo, também É NATAL PARA ELAS!*

Algumas crianças "vagabundas", que já nos habituámos a ver durante o ano, saltitam à frente das montras ricamente ornamentadas. Não estão habituadas a gestos de amor e ternura, mas nesta quadra festiva podem pelo menos sonhar com um sapatinho bonito colocado numa chaminé imaginária com o brinquedo que talvez nunca venham a possuir.

Indiferentes a tudo a a todos, as luzes multicolores das lojas apinhadas de gente continuam a espalhar o seu brilho. Cá fora, as pessoas sentem-se incomodadas com o mau cheiro das roupas andrajosas das crianças que sonham. Apesar de tudo, também *É NATAL PARA ELAS!*

O fumo e o cheiro das castanhas assadas parecem ser o néctar próprio da época. Os pinheiros, de diversos tamanhos e feitios exalam um perfume resinoso e penetrante.

As canções de Natal soam um pouco por toda a parte, espalhando a sua mensagem de amor, paz e fraternidade, como se isso bastasse para o entendimento e a concórdia entre os homens... Apesar de tudo, *O NATAL É PARA TODOS!*

Tudo está pronto o cenário está montado. Afinal de contas, para muita gente este Natal será igual a tantos outros: é mais um Natal. Como sempre, as mesmas frustrações acabarão por manifestar-se: sonhos por realizar, vazios por preencher, gestos e comportamentos aprendidos, multidões de palavras e promessas, presépios que se desfazem logo mais, pinheiros que se lançam no lixo, luzes que se apagam... Apesar de tudo, *O NATAL É PARA SI!*

Sim, há uma LUZ que não se apaga: é a *LUZ DE BELÉM!* Ela indica-nos a direcção certa, tal como o fez há mais de dois mil anos com um grupo de humildes pastores, enquanto guardavam os seus rebanhos no campo.

A *LUZ de Belém* anima-nos a caminhar com *ESPERANÇA* e sem medo num *DIÁLOGO* permanente com Jesus de Nazaré, mas também com o nosso semelhante. De facto, tem sido um diálogo lento e progressivo ao longo dos séculos, porque o caminho do amor é sempre um caminho lento, onde se consagra a liberdade individual e se dignifica a personalidade humana. O caminho do amor é por isso, o mais seguro de Deus:

- Jesus Cristo fez-se carne e habitou entre nós. Assim, em Jesus Cristo, o *DIÁLOGO* de Deus com o homem chegou ao grau máximo de intimidade. É a intimidade deste *DIÁLOGO* com Deus e com o seu semelhante que o NATAL lhe traz. É este o verdadeiro sentido e significado do NATAL.

*Desejamos-lhe, pois, um NATAL diferente, um FELIZ NATAL!*

*\*Folheto do Programa Novas de Alegria*

## 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

| e-mail: geral@adasca.pt

| www.adasca.pt



# COLHEITAS PARA BANCO PÚBLICO RETOMAM NO INÍCIO

## BANCO PÚBLICO TEM APENAS 400 AMOSTRAS CRIOPRESERVADAS.

As colheitas para o Banco Público de Células do Cordão Umbilical vão retomar no início do próximo ano, depois de uma paragem de dois anos por causa da pandemia, revelou o diretor técnico do Centro de Sangue e Transplantação do Porto.

"Estamos a preparar tudo para reiniciar, o que acontecerá no início do próximo ano", disse à Lusa Jorge Condeço, que reconhece que têm sido anos "muito duros" para o banco público, que tem criopreservadas 400 amostras.

O responsável esclareceu, contudo, que durante estes dois anos de pandemia se manteve a atividade em relação à prestação de colheitas para familiares, em situações específicas, assim como a necessidade de fazer a acreditação e de validar o processo.

Jorge Condeço sublinhou a complexidade de uma organização com estas características, à qual se acrescentaram outras dificuldades nestes últimos anos: "Por exemplo, precisamos de sacos de colheita que nem sequer existem na Comunidade Europeia e temos que mandar vir da Suíça, onde está o fornecedor. O que acontece é que temos imensas dificuldades em mandar vir os sa-



cos porque é extracomunitário".

Com esta paragem de dois anos, acrescentou, os prazos de alguns reagentes também expiram, sendo necessário comprar novos.

O Banco Público de Células do Cordão Umbilical (BPCCU), que recebe, analisa, processa, criopreserva e distribui dádivas benévolas de sangue do cordão umbilical, está sob a alçada do Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST) e, ao longo dos anos, tem-se debatido com dificuldades de pessoal e financeiras.

Segundo o IPST, estão adstritos ao BPCCU a tempo inteiro um médico, dois técnicos de saúde, diagnóstico e terapêutica (TSDT) e um assistente operacional. A tempo parcial — "de acordo com as necessidades de serviço" — tem três enfermeiros e

dois TSDT.

Jorge Condeço reconhece que o número de profissionais é reduzido para a atividade, sublinhando: "Nós somos a plataforma principal do tratamento de órgãos, somos os responsáveis pelo CEDACE [Centro Nacional de Dadores de Células de Medula Óssea, Estaminais ou de Sangue do Cordão], somos responsáveis pelo banco de células do cordão e somos responsáveis por 60% das colheitas nacionais de sangue e componentes".

Dá ainda o exemplo do "programa estratégico de plasma" que está a ser desenvolvido para aproveitar todo o plasma nacional: "Mais uma responsabilidade de grande valor acrescentado para o Instituto que veio sem verbas e sem recursos humanos".

## Caros companheiros!

Hoje (dia 22 de Novembro) é um dia especial para mim, senão mesmo para todos os que formam os órgãos directivos da ADASCA – este foi o post que escrevi no Facebook.

QUANDO SE REGISTOU A ADASCA?

A sua designação foi aceite no Registo Nacional de Pessoas Colectivas de Lisboa, com o n.º 59852, datada com o dia 22-11-2006, sendo-lhe atribuído o NIF: 513 091 203.

Repito: Como referi acima, foi efectuada nova escritura pública para a oficialização da rectificação dos estatutos. Coincidência ou não... Nada acontece por acaso. Vamos ter maior abrangência vs intervenção no que diz respeito às actividades. Ainda hoje me interrogo: Aveiro merece ter uma associação de dadores com a dinâmica da ADASCA no seu meio? Vou continuar com as dúvidas que me tem acompanhado desde a sua fundação.

Esta semana (à data em que escrevo este apontamento) é enviada a candidatura para a obtenção do Estatuto de Utilidade Pública na área da Saúde. Desde a primeira hora que tenho dado a cara e tudo o mais por esta associação vs causa, continuarei com a mesma postura, ainda que desagrade a muitos que espreitam o nosso modelo.

Como fundador e presidente da direcção necessito que me ajudem, nunca daqueles que me querem

# BOLÉTIM DO BANCO PÚBLICO DO CORDÃO UMBILICAL DO PRÓXIMO ANO

Quanto a investimentos, segundo o IPST, estão previstos para 2023 cerca de 150 mil euros para aquisição de aplicação informática.

Criado em 2009, o banco tem atualmente 400 amostras criopreservadas. Cada amostra pode assim permanecer 20 anos, mantendo todas as características.

Em declarações à Lusa a propósito do Dia Mundial do Sangue do Cordão Umbilical, que se assinala esta terça-feira, Jorge Condeço explicou as vicissitudes pelas quais o BPCCU tem passado, desde a mudança de instalações – estava inicialmente instalado no antigo Pavilhão Maria Fernanda, no Centro Hospitalar de São João – até à concentração no IPST, no âmbito do Programa de Reestruturação da Administração Central do Estado.

Apesar de o BPCCU ter mudado de instalações, parte do biobanco (as amostras propriamente ditas) continua nas anteriores instalações: “É uma estrutura muito pesada, que funciona com nitrogénio líquido para ter temperaturas de 300 graus celsius negativos”, explicou. No futuro, o biobanco mudará para Loulé, integrando o Algarve Medical Center.

“Vai para instalações muito mais adequadas para aquilo que são as necessidades de um banco destes. Há uma melhoria significativa na

qualidade da instalação do arquivo”, considerou.

Sobre a importância da existência do banco público, e a diferença para os bancos privados, Jorge Condeço sintetizou: “O banco público tem uma questão fundamental, que é a questão da dívida. De colocarmos ali potencialmente algo que pode ser útil para outro. É uma dívida benévola, altruísta e voluntária”.

Explicou ainda que a utilidade do BPCCU é para colmatar a falta de dadores CEDACE, ou seja, dadores de medula óssea. “Quando nós não conseguimos, em situações limite, que os doentes tenham um dador que seja adequado”.

O responsável sublinhou igualmente que, a este nível, Portugal tem “um dos maiores registos mundiais de CEDACE” e, por isso, a utilização das células do cordão umbilical “é muito limitada”.

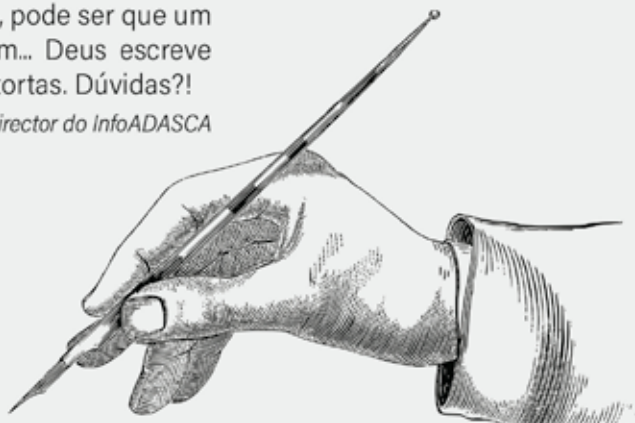
“Neste momento temos muito poucos pedidos, casos pontuais para famílias”, acrescentou.

Contudo, lembrou, “existem situações, por exemplo, de patologias que estão relacionadas com os cromossomas, anomalias genéticas, em que o próprio cordão, mesmo no próprio, não pode ser utilizado”.

*\*Fonte: Texto e Imagem/DN*

travar. Quem sabe, pode ser que um dia se arrependam... Deus escreve direito por linhas tortas. Dúvidas?!

*\*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA*



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](http://www.adasca.pt)

# A NOSSA VIDA É UMA TAREFA

Nós estamos numa encruzilhada de liberdades, numa encruzilhada de hipóteses e nós temos de escolhermo-nos. Temos de fazer a escolha por nós próprios, a escolha por aquilo que é uma vida autêntica, uma vida verdadeira. Isso não é um dado, a vida verdadeira não é uma coisa que já temos, não é uma coisa que estamos a guardar zelosamente. Não, a vida verdadeira é uma escolha que nós fazemos, é uma decisão que nos cabe a nós fazer, em cada dia, em cada instante. Temos de a tomar como decisão fundamental da nossa própria existência. Por isso, nós temos de adquirir, de adquirir a nossa alma.

"Nós podemos pensar que o mundo é a nossa alma", diz Kierkegaard. O mundo, o conhecimento, a riqueza, a grandeza, os nossos projetos, isto e aquilo, o que possuímos, o que temos – pensamos que isso é a nossa alma.



Nós temos a ilusão que temos o carro, verdadeiramente o carro é que nos tem a nós; nós temos a ilusão de que temos um bem, não, esse bem é que nos possui a nós, porque ele não é capaz de dialogar profundamente com a construção da nossa alma mais profunda. Por isso, não é a alma do mundo que nos vai dar uma vida autêntica mas é aquilo que só Deus nos pode oferecer e é aquilo que nós só podemos adquirir do próprio Deus. E podemos adquirir pela paciência.

O que é a paciência: "A paciência é aquilo que um viajante tem de ter." Quer dizer, não se consegue tudo de uma vez. Às vezes é preciso a demora, às vezes é preciso o tempo de paragem, o tempo de pausa. Isso é a paciência na nossa vida. Como o agricultor não pode entrar numa ansiedade em relação à semente que deitou ao campo e ir lá escavar para ver se ela já está a brotar ou não, a germinar ou não. Não, ele tem de esperar que a coisa aconteça. Também nós temos de esperar na paciência a emergência da vida autêntica.

Se queremos construir uma vida autêntica, é por dentro, é por dentro. É através do vento do Espírito, mas também de uma decisão fundamental, que nós temos de cumprir a nossa própria existência.

*Cardeal José Tolentino Mendonça  
\*Artigo seleccionado por Mário Freitas no  
Facebook*

## SOLIDARIEDADE

Ser solidário é sentir na nossa alma a dor de alguém como se fosse a nossa própria dor e não se conformar enquanto não fizer os impossíveis para a irradiar.

Acontece muitas vezes sentirmos um certa timidez em oferecer a nossa ajuda.

Perguntamos: "precisa de alguma coisa?", "o que posso fazer?" e outras questões inúteis do mesmo género. Inúteis, porque não levam a nada, não

arrastam consequências, não impellem à acção, mas a um quietismo comodista, de quem pensa com os seus próprios botões: "Já fiz o que devia".

Aprendi com a aflição, que a melhor ajuda que podemos dar e receber, não se oferece, impõe-se. No momento da doença, da aflição, do sofrimento, não se pergunta a ninguém se precisa de ajuda. Nessas horas devemos apresentar-nos de corações e bagagens como quem

afirma: "Estou aqui! Vou fazer o que posso, mesmo sem pedir licença".

A isto chamo solidariedade em directo. A outra, a da pergunta, é solidariedade em diferido, teórica, e como tal não passa de uma morna e estéril boa-vontade.

*Any Onofre de Ataíde  
Livro: Migalhas de Verdade, Pág. 88*

*\*\*"O homem, todo o homem, é uma permanente vocação de valor, qualquer que seja o seu modo singular e único de o ser".  
(G. Vasquez)*



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  
E-mail: geral@adasca.pt  
www.adasca.pt  
Coordenadas GPS:  
N 40.62659  
W -8.65133

Leia o infoADASCA  
no site:  
[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

ou peça-o pelo e-mail:  
[geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)

## O REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO COMEÇA NA MICROBIOTA

Já ouviu dizer, com certeza, que o sistema imunitário desempenha um papel essencial no funcionamento do organismo humano, mas sabia que 70% das células imunitárias estão presentes no intestino? É neste órgão do sistema digestivo que se encontra a microbiota ou flora intestinal, um conjunto de bactérias, vírus, leveduras e fungos que participa na regulação do sistema imunitário. É, assim, crucial o equilíbrio da microbiota intestinal para o seu bom desempenho nas nossas defesas imunitárias.

Os sintomas de que o seu sistema imunitário pode estar a funcionar mal não se limitam a desconfortos no sistema digestivo. Embora sintomas como vômitos, gases, náuseas e dores abdominais possam ser alarmantes, a baixa imunidade também pode traduzir-se em febre, infeções frequentes (por exemplo, herpes ou amigdalite), olhos secos, manchas na pele, fadiga, dores articulares e até queda de cabelo.

Para prevenir estes casos, é fundamental apostar no fortalecimento da microbiota intestinal e zelar pelo seu bom funcionamento. Assim, deve optar-se pela adoção de uma



alimentação saudável, rica em fibras e alimentos que contenham probióticos, isto é, microrganismos vivos, como bactérias ou fungos. Alimentos fritos ou açucarados, bem como processados, devem ser evitados. Já alimentos como vegetais, frutas, aveia, linhaça, amêndoas, grãos (todos ricos em fibras), cogumelos (fungo e antioxidante) e iogurte (alimento fermentado), devem ser valorizados.

Para além dos cuidados a ter com a alimentação, são de extrema importância para o sistema imunitário a prática regular de exercício físico, a hidratação, um sono tranquilo, a redução do stress, a não utilização de

substâncias como álcool e nicotina, e a exposição ao sol, que fomenta a absorção de vitamina D.

Pode, ainda, complementar com suplementos alimentares, como a gama Osmobiotic Immuno, com três formulações, todas compostas por vitamina D e três estirpes adaptadas a cada fase da vida. Osmobiotic Immuno ajuda na regulação da imunidade e no reequilíbrio da microbiota intestinal, através de estirpes microbóticas selecionadas, utilizando uma tecnologia de microencapsulamento que garante uma colonização cinco vezes superior. Osmobiotic Immuno Criança (dos 3 aos 16 anos) e Osmobiotic Immuno Adulto (dos 16 aos 60 anos) estão disponíveis em 30 saquetas de pó orodispersível com sabor a framboesa e alperce, respetivamente. Osmobiotic Immuno Sénior, indicado para mais de 60 anos, está também disponível em 30 saquetas para dissolver na água com sabor neutro. Com uma toma diária recomendada durante 30 dias, Osmobiotic Immuno garante o reforço das defesas imunitárias, com uma formulação sem glúten, lactose e outros alergénios alimentares.

*\*Dr. Nuno Negrão Martins,  
Farmacêutico*

## NATAL MAIS SOLIDÁRIO – CAMPANHA DA ADASCA 2022

Com a chegada do frio e da gripe os hospitais ficam sujeitos a ter menos sangue em stock para tratamento de quem dele necessita ou depende, até mesmo para manter a regularidade das operações, tendo em consideração a redução de doadores nos locais de colheitas de sangue.

É incontornável, os hospitais precisam sempre de sangue, todos nós sabemos disso. Referimo-nos a um acto único, melhor: exclusivo. Não perca mais tempo a pensar que é um problema dos outros. Por falta de sangue, podemos estar sujeitos



a perder alguém que amamos ou conhecemos, não estamos a dramatizar. O impensável e os imprevistos acontecem. **DAR SANGUE É SER HUMANO**, é prolongar a vida de alguém que nem conhecemos, mas, que merece viver tanto como qualquer um de nós.

Não estamos a usar frases feitas, ou slogans à medida, estamos a tratar de assunto sério.

"Não há falta de forças: o que há é falta de vontade" (Vitor Hugo). Mais, nada é impossível ao homem de vontade.

*\*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA*



## 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 2022

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00 (na Sede)

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

#### DEZEMBRO

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feira)

### Mapa das Brigadas com datas e horários para 2023

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

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

Dia 26 de Fevereiro, Dia 18 de Junho e 29 de Outubro (Domingos)  
9h00 - 13h00

Salão da ex-Junta de Freguesia de Cacia

#### JANEIRO

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

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

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

#### MARÇO

Dias 1, 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

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

#### MAIO

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

Dias 5, 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

#### JULHO

Dias 5, 12, 19, 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 7, 14 e 21 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dia 29 de Julho | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

#### 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

#### FEVEREIRO

Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

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

#### ABRIL

Dias 5, 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 14 e 21 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dias 7 (feriado 6ª. feira) e 29 (Sábado) | 9h00 - 13h00

#### JUNHO

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

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

#### AGOSTO

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

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

#### OUTUBRO

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

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

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

#### 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

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

Dúvidas? Os doadores podem endereçar as suas dúvidas pelo e-mail:

[omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt](mailto:omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt)

### Requisitos para a dádiva de sangue

O apelo aos doadores 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](http://www.adasca.pt)

Apoio:

## LITORAL CENTRO

### COMUNICAÇÃO E IMAGEM

*Informação sem Fronteiras*

[www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt](http://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**



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



## DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



Tel: 234 048 186  
Av. Fernando Augusto Oliveira  
3800-540 Cacia



(Re) *Crie* (-Se)  
*a*  
*Sua*  
*Horta*

GRANDE VARIEDADE de LEGUMES e AROMÁTICAS

Mais Informações em: [Plantaveiro.my.shopify.com](http://Plantaveiro.my.shopify.com)

234 941 936  
Oliveirinha | 3810-867 (Junto à escola primária)

Venha Saborear!



**viasa**  
churrascaria

35  
ANOS

www.viasa.pt

### RESERVAS

Estamos abertos Segunda das 8h30 às 15h00  
(almoço)

e Quarta a Domingo das 8h30 às 24h00  
(almoços e jantares).

Terça-feira estamos fechados para um descanso  
semanal.

Assim que recebermos a sua reserva,  
contatamos de volta para confirmar.

LIGA-NOS (+351) 234 911 750

*"Trabalho, trabalho, trabalho, todos os dias,  
sem exceção" é a máxima da gerência do Viasa  
que lhe tem garantido o sucesso*

EN 109, Variante de Cacia, 3800-533 Aveiro  
geral@viasa.pt | www.viasa.pt



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

# DAR SANGUE

UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA



Visite-nos

Posto Fixo da ADASCA

www.adasca.pt

Telef: 234 095 331 / 964 470 432

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

limpaveiro®  
prestação especializada de limpeza  
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)**



# DONATIVO SOLIDÁRIO DE NATAL 2022

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 Natal?

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?

## 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, pudessem contribuir com um **donativo de apenas 5 €**, 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 Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

### *SIM, ESTOU INTERESSADO EM COLABORAR COM O MEU DONATIVO*

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

€ \_\_\_\_\_

Nome/Empresa \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_ Telefone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_

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

\* NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213.5

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

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

Informações através do Telef: 234 095 331 (Sede) | Site: [www.adasca.pt](http://www.adasca.pt) | E-mail: [geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)

P'la Direcção da ADASCA