



NÃO PODEMOS NEM DEVEMOS IMITAR A AVESTRUZ

Editorial (Pág. 2)



SUMÁRIO:

- OS JOVENS E O ÁLCOOL (Pág. 3)
- ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO DENOMINADA "ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO" (Pág. 4, 5)
- INVERNO: NÃO SE DEIXE APANHAR PELO FRIO (Pág. 6)
- VAMOS PROTEGER O SISTEMA IMUNITÁRIO? (Pág. 7)
- PORTUGAL PERDE 2,1% DA POPULAÇÃO EM 10 ANOS E INVERTE TENDÊNCIA DE CRESCIMENTO (Pág. 7)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2023 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO IV • Nº29 • Edição Mensal
Janeiro, 2023

Distribuição Gratuita

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

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

SEDE: REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:
Mercado Municipal de Santiago,
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

NÃO PODEMOS NEM DEVEMOS IMITAR A AVESTRUZ



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

O ano 2022 já faz parte do passado, ainda que recente. Vivemos um pouco mais descomprimidos relativamente ao Covid-19, mas, os seus efeitos negativos ainda se fazem sentir, a prevenção no local das sessões para a dádiva continua, com o uso da máscara. Até quando?

2022 não nos deixou boas recordações como prevíamos no seu início, é mesmo para esquecer, como perspectivamos para 2023. Se a Câmara Municipal de Aveiro, a União de Freguesias da Glória e Vera-Cruz, o contributo de algumas empresas e muitos amigos, não nos tivessem apoiado da forma como apoiaram, certamente teríamos encerrado as portas ou reduzido para metade as nossas actividades. A desmotivação tomou-nos de assalto.

Tudo rodou em nome da falta de Orçamento de Estado. Contudo, foi notória a falta de vontade e aproximação dos responsáveis do IPST para com a ADASCA. Porque não houve recurso aos duodécimos para adiantamento de verbas na condição de posteriormente fazer-se o acerto de contas? Os ordenados não deixaram de ser pagos, entre outros compromissos pois não?!

Continuamos a ser o País do desenrasca, expressão que mais se ouve. Não devia ser assim. O sentido de responsabilidade e a melhor eficácia devia vigorar em tudo o que tem de ser feito, é para isso que existem as remunerações e incentivos. Dos problemas que reportámos, nunca tivemos uma resposta escrita. Aconteceu com os incidentes nas brigadas na Altice - Labs e na ESSUA, qual avestruz com a cabeça na areia...

Em determinada altura um funcionário reagiu com esta expressão: "Pode escrever ou fazer queixa contra mim, não tenho medo, sou funcionário do público vs Estado". Que tamanha falta de decoro. A propósito: "Decoro é o mesmo que agir com decência e pudor, seguindo as normas morais e éticas previstas em uma sociedade. Este termo também está relacionado com o comportamento de recato e respeito tido por alguém em determinada circunstância.

Quando se diz que uma pessoa age com decoro significa que se comporta de forma correcta, do ponto de vista da moral e ética vigente em determinado grupo ou sociedade. A falta de decoro, por outro lado, se refere ao comportamento oposto, ou seja, agir sem respeito, dignidade e compostura em situações onde esta é adequada.

O decoro também se refere a postura requerida aos indivíduos que exercem cargos ou funções públicas de modo geral.

Etimologicamente, a palavra "decoro" se originou a partir do latim decorum, que significa "decência" ou "conveniência". Este termo, por sua vez, deriva do verbo decere, que quer dizer "convir" ou "ser adequado"

(<https://www.significados.com.br/decoro/>).

Não podemos nem devemos ficar alheios aos problemas que existem no mundo da dádiva de sangue, nem negar a sua existência. Existem soluções para tanto basta ouvir os dirigentes associativos e, colocá-las em prática no terreno. As desculpas são tantas que a falta de vontade dá demasiado nas vistas. Os hábitos adquiridos ao longo dos anos ganharam raízes, são contra às inovações. Não podemos fazer de conta que está tudo bem, porque cada vez há menos dadores nos locais de colheitas. Não podemos nem devemos imitar a avestruz cuja imagem trazemos na capa deste Boletim Informativo para melhor simbolizar/ilustrar.

O ministério da saúde tem conhecimento sobre o que se passa? A Comissão Parlamentar da Saúde idem? Vamo-nos desenrascando... até um dia.

Bom ano 2023 com votos para cada um de nós assuma as suas responsabilidades administrativas, éticas e morais como cidadãos de pleno direito, pois só assim a sociedade pode ser um pouco melhor.

matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES

Desde 1995

27º ANIVERSÁRIO

ESTRADA DE S. BERNARDO, 67 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980
matosefilhos@gmail.com

OS JOVENS E O ÁLCOOL

Dr. Hugo Braga Tavares

"A adolescência é um período de profunda maturação cerebral com grande suscetibilidade ao efeito de tóxicos que reconhecidamente afetam o funcionamento dos neurónios e das sinapses, como é o caso do álcool e das drogas de abuso", afirma o pediatra Hugo Tavares do Hospital Lusíadas Porto.

O que leva os adolescentes a beber?

"A adolescência é na sua essência um período de autodescoberta e definição da identidade de um indivíduo, o que potencia a adoção de comportamentos exploratórios e opostos às normas e de desafio da autoridade parental", explica o pediatra. Os adolescentes encontram nos pares o seu modelo de identificação, adotando os comportamentos do grupo.

Fruto da sua imaturidade cerebral, sobretudo das estruturas do córtex pré-frontal, na maioria dos casos não têm ainda a capacidade de perceber as potenciais consequências dos seus atos.

"Os adolescentes bebem porque sabe bem, porque os faz sentir bem e porque facilita a sua socialização e aceitabilidade pelos pares. Os adolescentes bebem porque é fácil ter acesso ao álcool, porque os media promovem imagens de felicidade associadas ao consumo de álcool e porque este faz muitas vezes parte da rotina familiar, onde frequentemente se iniciam no seu consumo", refere o médico.

O que podem os pais fazer?

"Promover um diálogo aberto e franco sobre o álcool ainda antes da adolescência. O discurso não se deve apenas focar nos potenciais malefícios, mas também abordar as sensações positivas esperadas e referir outras formas de as obter sem ter que recorrer ao álcool", esclarece Hugo Tavares.

"Aproveitar as ocasiões em que consome álcool para falar do tema



e esclarecer as dúvidas dos jovens, além de abordar os efeitos de um consumo em idade precoce e, dessa forma, diminuir a probabilidade de experimentação."

Sinais de alerta

Não há sintomas de alerta específicos para o consumo de álcool. Até porque muitas vezes este se associa a outros comportamentos de risco ou se enquadra noutros problemas comportamentais. É, no entanto, importante, estar atento a alguns sinais que sugerem algum problema, relacionado ou não com o álcool, e que apontam para a necessidade de intervenção especializada:

- Problemas académicos ou comportamentais na escola (especialmente se há uma mudança recente);
- Comportamento distante, agressividade ou isolamento marcado;
- Mudança frequente de grupo de amigos;
- Menor interesse por atividades ou aparência;
- Detecção de bebidas alcoólicas nos seus pertences ou hálito a álcool;
- Discurso arrastado ou problemas de coordenação;
- Problemas de memória ou de concentração.

Consequências do álcool

A curto prazo / de forma aguda:

- Alteração da forma como o jovem

perceciona a realidade e a sua capacidade de reagir a diferentes estímulos, comprometendo o controlo da quantidade de álcool ingerida, por falta de noção dos efeitos do mesmo;

- Lentificação do discurso e descoordenação dos movimentos;
- Algum grau de desinibição, levando à adoção de comportamentos desadequados, violentos ou exibicionistas que potenciam acidentes e podem comprometer a segurança dos jovens (tentando "proezas" sem perceber o risco das mesmas, conduzindo ou deixando-se conduzir por terceiros também sob efeito de álcool);
- Outros comportamentos de risco de natureza sexual ou relacionada com outros consumos.

A longo prazo e com o consumo prolongado:

- Comprometer o normal desenvolvimento cerebral e as funções cognitivas;
- Associar-se a alterações sérias na personalidade do adolescente e jovem adulto, nomeadamente comportamentos aditivos;
- Comprometer o funcionamento do fígado e outros órgãos vitais.

Colaboração

Dr. Hugo Braga Tavares

Como abordar o tema álcool com o seu filho adolescente? E que sinais o devem preocupar? O pediatra Hugo Tavares, do Hospital Lusíadas Porto, esclarece as suas dúvidas.

"A dádiva de sangue é um grande gesto de solidariedade para com o próximo que nem conhecemos."

J. Carlos

ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE

“ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE”

CAPÍTULO PRIMEIRO

Denominação, Sede e Objectivos

Artigo Primeiro: - A Associação adopta a denominação de Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro - ADASCA, tem a sua sede no Mercado Municipal de Santiago, 1.º Piso, Lojas G e F, na Rua de Ovar, 3810-145, Freguesia da Glória e Vera Cruz, Concelho de Aveiro, podendo no entanto ser transferida para outro local dentro da mesma Freguesia ou Concelho, *regendo-se pela total imparcialidade em matéria política e religiosa*, pelas disposições dos presentes Estatutos e nos casos omissos pela legislação aplicável.

Artigo Segundo: - A Associação tem por objecto: organizar sessões para colheitas de sangue, promover Campanhas para a dádiva de sangue, Campanhas de sensibilização para novos dadores, bem como fomentar a educação e sensibilização para a dádiva de sangue e medula óssea.

A Associação tem ainda por objectivos a dádiva desinteressada de sangue a toda a comunidade sem qualquer distinção ou preconceitos.

Artigo Terceiro: - Para melhor prossecução dos seus objectivos, a Associação deverá colaborar com os serviços de ImunoHemoterapia e outras entidades e com eles celebrar protocolos por forma a:

- Contribuir para a produção e divulgação de conhecimentos na área da Imunohemoterapia;
- Criar programas específicos de apoio a actividades para a promoção da dádiva de sangue;
- Propor e levar a cabo programas para a formação de professores e animadores;
- Fomentar a troca constante de ideias, experiências e projectos;
- Dinamizar acções interculturais que valorizem a cooperação para a dádiva de sangue;
- Estabelecer parcerias preferenciais com a Universidade de Aveiro, Centro Hospitalar Baixo Vouga, empresas e outros organismos, públicos ou privados;
- Promover e apoiar actividades que contribuam para a

promoção da dádiva de sangue;

h) Fornecer metodologias que facilitem a implementação e desenvolvimento de actividades no espaço público e privado;

i) Dar colaboração a entidades públicas ou privadas de interesse público;

j) Promover actividades tais como seminários, colóquios, conferências, encontros e exposições;

l) Organizar e desenvolver serviços de documentação e informação relativos à dádiva de sangue;

m) Promover e patrocinar a edição de publicações em conformidade com o objecto da ADASCA;

n) Prestar aos seus associados o apoio necessário para a defesa dos seus direitos, quando estes se enquadrem no objecto da ADASCA.

Artigo Quarto:

A Associação exercerá a sua actividade na área do Concelho de Aveiro e poderá constituir Núcleos de Associados em todas as Freguesias, conforme o caso, podendo, ainda, filiar-se em organizações nacionais e internacionais que prossigam objectivos idênticos ao da Associação.

CAPÍTULO SEGUNDO

Dos Associados

Artigo Quinto: - Podem ser associados, todos os indivíduos que preencham os requisitos legais e desejem assumir essa qualidade.

Artigo Sexto: - O número de associados é ilimitado e repartem-se pelas seguintes categorias:

- Associados fundadores;
- Associados efectivos;
- Associados honorários.

Parágrafo Primeiro: - São associados fundadores as pessoas que se tenham inscrito na ADASCA até à subscrição dos Estatutos de constituição.

Parágrafo Segundo: - São associados efectivos as pessoas singulares que tenham idade acima dos 18 anos quer sejam dadores ou ex-dadores de sangue ou pessoas

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



ASSOCIAÇÃO DENOMINADA "DÁDIVA DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO"

colectivas, nacionais ou estrangeiras, que se identifiquem com o objecto da ADASCA.

Parágrafo Terceiro: - São associados honorários as pessoas, singulares ou colectivas, que, pela sua categoria científica ou pedagógica, pelos serviços prestados ou pelos donativos legados à ADASCA, sejam admitidas como tal em Assembleia-Geral, por proposta da direcção.

Parágrafo Quarto: - A admissão dos efectivos, depende da aprovação da direcção.

Artigo Sétimo: - São direitos dos associados:

- a) Participar activamente na Assembleia-Geral.
- b) Eleger e ser eleito para os Órgãos Sociais da Associação.
- c) Requerer a convocatória da Assembleia-Geral.
- d) Requerer aos Órgãos competentes da Associação informações de interesse associativo.
- e) Propor novos associados, junto da Direcção.
- f) Ser informado dos aspectos médico — científicos ligados ao fenómeno da dádiva de Sangue.
- g) Apresentar à Direcção qualquer sugestão útil ao progresso e desenvolvimento da associação.
- h) Recorrer para a Assembleia-Geral dos actos da Direcção que considerem prejudiciais à Associação ou lesivos dos seus direitos.
- i) Participar nas actividades promovidas pela ADASCA.
- j) Frequentar a sede e usufruir das regalias que a ADASCA concede aos seus membros.

Artigo Oitavo: - São deveres dos associados:

- a) Tomar parte nas Assembleias Gerais e cumprir as deliberações aí tomadas.
- b) Observar os princípios do dever cívico e da dádiva desinteressada de Sangue.
- c) Comunicar à Direcção todas as dádivas de sangue efectuadas de forma o mais detalhada possível, data, volume e local da dádiva.
- d) Promover e dinamizar na comunidade, nomeadamente no meio familiar e do trabalho para a dádiva desinteressada de sangue.
- f) Cumprir os Estatutos, assim como as deliberações da Assembleia-Geral e da Direcção.
- g) Exercer com solicitude e zelo os cargos para que forem nomeados.
- h) Colaborar para o prestígio, imagem e prossecução do objecto da ADASCA.

Artigo Nono: - Qualquer membro da Associação pode ser excluído por motivos de grave e culposa violação destes Estatutos, nomeadamente no que diz respeito aos princípios da dádiva desinteressada de sangue ou não mantenha o bom comportamento moral e cívico dentro da Associação ou ao serviço desta.

Parágrafo Primeiro: - Compete à Direcção a suspensão

do infractor até à próxima Assembleia Geral que decidirá sobre a sanção a aplicar.

Parágrafo Segundo: - Os direitos e a qualidade de sócio perdem-se:

- a) A pedido do próprio dirigido à direcção.
 - b) Por suspensão ou exclusão compulsiva, resultante da deliberação da Direcção, quando se verificarem por parte do sócio atitudes incompatíveis com os objectivos e o bom-nome e imagem da ADASCA.
- Parágrafo Terceiro:** - Nos casos da alínea b), do parágrafo anterior, a Direcção elaborará o respectivo processo, que respeitará o princípio do contraditório, cabendo da decisão final recurso para a Assembleia-Geral, a interpor no prazo de 30 dias a contar da notificação.

NB: Reformulação discutida e aprovada por unanimidade em Assembleia-Geral, realizada no dia 24 de Setembro, na Sede da Freguesia da Vera-Cruz. A escritura pública decorreu no dia 22 de Novembro no Cartório Notarial de Águeda.

Por fim, a título de informação a Direcção já apresentou a candidatura à Secretaria Geral da Presidência do Concelho de Ministros para a obtenção do Estatuto de Utilidade Pública na área da saúde, que vai proporcionar mais benefícios fiscais como ainda no que diz respeito à dedução de donativos.



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

INVERNO: NÃO SE DEIXE APANHAR PELO FRIO

A Guia básico de resistência contra gripes e constipações.

Com a chegada do outono e do inverno, e das consequentes oscilações de temperatura, surge também o aumento do número de infeções respiratórias, como gripes e constipações.

A gripe resulta da infeção pelo vírus Influenza, e afeta o nariz, os seios perinasais, a garganta, os pulmões e os ouvidos, podendo levar ao aparecimento de febre alta, dores musculares e das articulações, bem como à perda de apetite. A constipação é provocada por vírus menos agressivos (os rinovírus), que causam sintomas mais leves, como congestão e corrimento nasal, comichão e vermelhidão do nariz, espirros, diminuição do olfato e paladar, dor de cabeça e febre baixa.

VACINE-SE

A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção e controlo da doença. Saiba se integra um grupo de risco ou se tem direito à vacinação gratuita através do Serviço Nacional de Saúde. A vacina está fortemente recomendada para todas as pessoas com 65 ou mais anos, para aquelas que apresentem doenças crónicas ou sejam imunodeprimidas (desde que tenham idade superior a seis meses), que estejam grávidas, sejam profissionais de saúde ou prestadoras de cuidados.

Importa esclarecer que a vacina contra a gripe não contém o vírus, pelo que, apesar de poder levar ao aparecimento de sintomas ligeiros como reação à sua toma, não provoca a doença.

Uma vez que o vírus Influenza muda constantemente, a vacina não consegue proteger a longo prazo, daí a necessidade de ser diferente a cada ano. Também não impede as pessoas de poderem contrair outras



infeções respiratórias para as quais não há vacina.

RESPEITE A ETIQUETA RESPIRATÓRIA

De forma a diminuir o contágio, evite o contacto com pessoas infetadas. Poderá optar pelo uso de máscara, se estiver com alguém constipado ou engripado. E, se ficar doente, poderá usar a máscara para proteger os que estiverem em contacto consigo.

Mantenha a etiqueta respiratória difundida aquando da pandemia de COVID-19: cubra a boca e o nariz ao espirrar ou tossir, com o braço ou antebraço, na ausência de um lenço (evite usar a mão).

Lave as mãos com regularidade, uma vez que estas podem ser um veículo de contacto com os vírus. Sendo a boca e os olhos as principais entradas, é importante manter a correta higiene das mãos, lavando-as com água e sabão durante cerca de 20 segundos, fundamentalmente antes das refeições e após idas à casa de banho. Se não tiver acesso a água e sabão, use toalhetes ou álcool gel.

ADAPTE-SE AO AMBIENTE

Pratique exercício físico de forma regular, o que ajuda a reforçar o seu sistema imunitário, aumentando as

defesas do corpo contra as infeções.

Opte por uma alimentação variada e equilibrada. Privilegie alimentos ricos em vitamina C, como frutos cítricos (laranja, toranja, clementina e limão), kiwi, papaia, morangos, salsa, coentros, couve, espinafres, pimentos e castanhas. Para que não percam as suas propriedades, se possível consuma estes alimentos crus, a fruta logo que cortada e os sumos acabados de fazer, uma vez que a exposição ao ar e à luz podem levar a perdas significativas de vitamina C. Evite o consumo de alimentos ou bebidas ricas em açúcar, que prejudicam o bom funcionamento das células do sistema imunitário.

Adapte o vestuário à temperatura ambiente em que se encontrar. Em caso de frio mais severo, use cache-cóis, gorros e luvas, para evitar perdas de calor.

Deite-se mais cedo e durma mais, ou pelo menos tente descansar, quando os dias estão mais frios.

Faça frente às gripes e constipações. Não se deixe apanhar pelo frio.

**Joana Afonso.*

(médica de Medicina Geral e Familiar)

Fonte: https://www.revistasauda.pt/Revistas/Revista_Sauda/Pages/default.aspx

VAMOS PROTEGER O SISTEMA IMUNITÁRIO?

Com a chegada do tempo frio, voltam as gripes e constipações. Por vezes, sentimo-nos mais cansados, e até ficamos mais deprimidos. Mas porquê? Porque é nesta altura do ano que o nosso sistema imunitário, que nos protege contra os vírus, bactérias e outros agentes externos, fica mais enfraquecido. É importante torná-lo mais forte e resistente, para conseguirmos combater e prevenir as doenças.

Para além de ser fundamental fazer uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regular e dormir bem, pode ser necessário aumentar as suas defesas com um suplemento alimentar. Estes devem ter na composição vitaminas e/ou minerais, bem como outros nutrientes que atuem no sistema imunitário, tais como:

- **Vitamina C** - Tem um forte e conhecido poder antioxidante. É essencial para a reparação e manutenção dos músculos, da pele, dos ossos e dos dentes, atuando também no cansaço e na fadiga;
- **Vitamina D** - No inverno, os níveis de vitamina D têm tendência a ser mais baixos, pela redução à exposição solar. Esta vitamina é impor-



tante para manter os ossos fortes e apoiar o sistema imunitário no combate às infeções do sistema respiratório;

- **Vitamina B6** - Apoia o normal funcionamento do sistema imunitário e do sistema nervoso, e contribui para reduzir o cansaço e a fadiga;
- **Selénio** - É importante para a produção de antioxidantes no nosso corpo, que ajudam as células a funcionar corretamente e a manter o normal desempenho do sistema imunitário;
- **Zinco** - É um nutriente fundamental para o desenvolvimento e a comunicação das células do sistema imunitário, permitindo manter o cabelo, as unhas, a pele, a visão e os ossos saudáveis;

- **Equinácea** - Esta planta pode ajudar a estimular as defesas do nosso organismo, nomeadamente as defesas das vias aéreas superiores, como a laringe, a faringe e a cavidade nasal;

- **Própolis** - Proveniente da abelha, revela ter propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias.

Na farmácia encontra uma grande variedade de suplementos. A escolha do suplemento alimentar com a composição mais adequada para si deve ser orientada por um profissional de saúde.

Aconselhe-se com o seu farmacêutico e passe o inverno descansado.

**Mariana Miranda de Noronha
Farmacêutica*

PORTUGAL PERDE 2,1% DA POPULAÇÃO EM 10 ANOS E INVERTE TENDÊNCIA DE CRESCIMENTO

Em abril de 2021 viviam no país 10.343.066 pessoas, o que mostra que o fenómeno de envelhecimento da população se está a agravar. Ao mesmo tempo, a população estrangeira residente em Portugal cresceu 37%.

Portugal perdeu 2,1% da população entre 2011 e 2021, invertendo a tendência de crescimento registada nas últimas décadas, indicam os resultados definitivos dos censos de 2021 divulgados esta quarta-feira.

"Residiam em Portugal, à data do momento censitário, dia 19 de abril de 2021, 10.343.066 pessoas (4.920.220 homens e 5.422.846 mulheres), o

que representa um decréscimo de 2,1% face a 2011", adiantou o Instituto Nacional de Estatística (INE).

De acordo com o INE, essa redução constitui uma inversão na tendência de crescimento da população que se verificou nas últimas décadas e representa a "segunda quebra populacional registada desde 1864, ano em que se realizou o I Recenseamento Geral da População", agravando-se o fenómeno de envelhecimento da população, com o aumento expresso da população idosa e a diminuição da população jovem.

Ao mesmo tempo, a população estrangeira residente em Portugal

cresceu 37%.

Em termos de série censitária, Portugal apenas tinha registado uma redução do seu efetivo populacional nos censos de 1970, como resultado da elevada emigração verificada na década de 60, salientou o instituto.

Na última década, o Algarve (3,6%) e a Área Metropolitana de Lisboa (1,7%) registaram um crescimento populacional, enquanto nas restantes regiões decresceu o efetivo populacional, com o Alentejo (menos 7,0%) e a Região Autónoma da Madeira (menos 6,4%) a observarem as descidas mais significativas, indicou o INE.



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

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 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

Requisitos para a dádiva de sangue

O apelo aos dadores não regulares, para que façam as suas dádivas, permitirá que os doentes não tenham que esperar pelo seu tratamento ou pelo adiamento, e o ISPT esteja tranquilo, assim como os hospitais.

Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos. A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

Cuidados a ter na dádiva de sangue

Antes:

Deverá hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;

Deverá evitar grandes períodos de exposição solar; Deverá tomar o pequeno almoço se der sangue no período da manhã;

Se der sangue após o almoço deverá aguardar 2:30 horas para completar a digestão.

Após:

Deverá continuar a hidratação;

Deverá evitar grande períodos de exposição solar; Deverá evitar exercícios físicos.

Se o leitor preenche este requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt

Especialidades em Churrasco
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

O Gavião



ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY

Rua da Sofia - FORÇA | 3800 - 189 AVEIRO **234 313 552**



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](https://plantaveiro.myshopify.com)

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

Venha Saborear!



viasa
churrascaria

www.viasa.pt

35
ANOS

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 excepção" 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

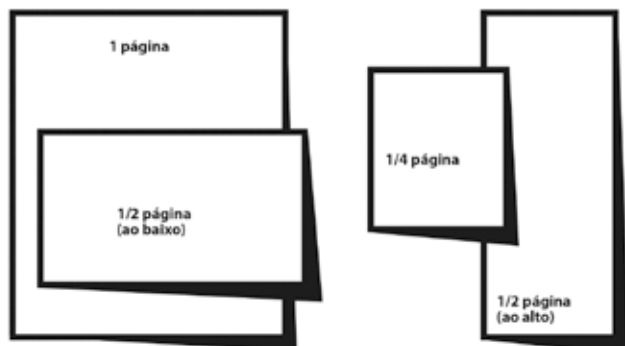
www.adasca.pt

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)**



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, 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 | E-mail: geral@adasca.pt
P'la Direcção da ADASCA