

Boletim Mensal

Ano I • Edição nº 3 • Novembro 2020



# info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO



## OBRIGADO POR TEREM SIDO DADORES DE SANGUE!

### O QUE VAMOS LER:

- **DESAGRADO** (Pág. 2)
- **ESTATUTO DO DADOR DE SANGUE** (Pág. 3)
- **COMO DAR SANGUE E EM QUE LOCAL EM AVEIRO** (Pág. 4 e 5)
- **TESTEMUNHO DE UMA DADORA DE SANGUE** (Pág. 6)
- **POESIA \* LITERATURA** (Pág. 7)

## LITORAL CENTRO

### COMUNICAÇÃO E IMAGEM

*Informação sem Fronteiras*

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

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO I • Nº • 3 Edição Mensal

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:

600 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.osh.o2wd.com

**EDITORIAL**

## **DESAGRADO**

Por Joaquim M. C. Carlos \*



Alguns funcionários do CST de Coimbra não tem por princípio pedir desculpas pelos erros que cometem, menos ainda quando "ofendem" os dadores pela maneira como os atendem. Passam a percepção que estão a fazer um favor.

Tal princípio não faz parte do seu vocabulário educacional. No dia 2 de Outubro, não seriam exactamente 19:30 horas, compareceram dois jovens dadores no Posto Fixo com o propósito de fazer a sua dádiva, não foram atendidos, porque, segundo alegou o administrativo, estava em cima da hora, tendo-lhes se dito para regressarem noutra altura.

Os jovens, alegaram que raramente tem disponibilidade tendo conta o horário do seu trabalho. Provavelmente não regressam mais, e se isso vier a acontecer, quem vai sentir a sua falta é a ADASCA e não CST de Coimbra.

É triste, senão mesmo lamentável que isto aconteça, porque ninguém dá a cara e disponibiliza os seus ouvidos para ouvir as queixas dos dadores.

Sabendo nós com quem lidamos,

em nome da Direcção à qual presido, faço questão, por este meio pedir desculpas àqueles dois jovens – como ainda a outros que tenham passado por situações semelhantes –, que regressem para fazer a sua dádiva de sangue, porque se os funcionários do CST de Coimbra não necessitam da vossa dádiva, o mesmo já não acontece com os milhares de doentes que necessitam todos os dias.

Pois fim, o horário para as sessões de colheitas está estabelecido decorrer entre as 15 horas e as 19:30 horas, raramente é cumprido, como aconteceu naquela data. Então se não cumprem os horários como é suposto ser seu dever, não podem atender os dadores que comparecem às 19:30 horas ou uns minutos antes porquê?!

Vamos de mal para pior, não venham dizer-nos que faltam dadores. É mentira, à falta de organização, sentido de responsabilidade para não falarmos em desconsideração por quem se sujeita a ser prejudicado nas empresas onde trabalha.

Quantos dadores já viram ser descontado no seu recibo do vencimento o tempo considerado necessário para fazer a sua dádiva de sangue? Quem se preocupou com eles? BASTA!

Aqui fica exposto o desagrado da ADASCA.

*\*Director*

*(O autor escreve de acordo com a anterior ortografia)*

**LEITOR,**

**O Boletim InfoADASCA é uma publicação na qual todos os leitores podem participar.**

**Este espaço está reservado à sua participação.  
Escreva,**

**Participe,**

**Colabore.**

(Faça-o em formato word enviando imagens em JPEG para: geral@adasca.pt)

# Estatuto do Dador de Sangue

## Lei n.º 37/2012 de 27 de agosto

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 aprova o Estatuto do Dador de Sangue.

### Artigo 2.º

#### Princípios gerais

1 - Compete ao Estado assegurar a todos os cidadãos o acesso à utilização terapêutica do sangue, seus componentes e derivados, bem como garantir os meios necessários à sua correta obtenção, preparação, conservação, fracionamento, distribuição e utilização.

2 - É dever cívico de todo o cidadão saudável contribuir para a satisfação das necessidades de sangue da comunidade, nomeadamente através da dádiva.

3 - É proibida toda e qualquer comercialização do sangue humano.

### Artigo 3.º

#### Dador de sangue

1 - Entende-se por dador de sangue aquele que, depois de aceite clinicamente, doa benevolmente e de forma voluntária parte do seu sangue para fins terapêuticos.

2 - Candidato a dador é aquele que se apresente num serviço de sangue e declare ser sua vontade doar sangue.<sup>1</sup> - Entende-se por dador de sangue aquele que, depois de aceite clinicamente, doa benevolmente e de forma voluntária parte do seu sangue para fins terapêuticos.

3 - Pode dar sangue aquele que cumpra os critérios de elegibilidade, previamente definidos por portaria do Ministério da Saúde.

4 - Ao dador de sangue é atribuído um cartão nacional de dador, a regulamentar por portaria do Ministério da Saúde.

### Artigo 4.º

#### Dádiva de sangue

1 - A dádiva de sangue é um ato cívico, voluntário, benévolo e não remunerado.

2 - A dádiva é considerada regular quando efetuada, no mínimo, duas vezes por ano.

3 - O carácter das doações, nomeadamente a sua regularidade, definição de unidade de sangue, intervalos das dádivas e outros aspetos relacionados com a dádiva, deve atender aos critérios definidos pelo organismo público responsável, de modo a garantir a disponibilidade e acessibilidade de sangue e componentes sanguíneos de qualidade, seguros e eficazes.

4 - Compete aos serviços de sangue garantir que os dadores de sangue cumprem todos os critérios de elegibilidade.

### Artigo 5.º

#### Deveres do dador de sangue

1 - O dador de sangue deve observar as normas técnicas e científicas previamente estabelecidas, tendo em vista a defesa da sua saúde e a do doente recetor.

2 - O dador de sangue deve colaborar com os servi-

ços de sangue, em particular através do cumprimento dos seguintes pressupostos:

a) O consentimento para a dádiva de sangue deve ser formalizado por escrito, através do preenchimento do modelo aprovado pelo organismo público responsável;

b) O dador de sangue deve prestar aos serviços de sangue as informações solicitadas pelo organismo público responsável, respondendo com verdade, consciência e responsabilidade;

c) O dador de sangue encontra-se subordinado a rigorosos critérios de elegibilidade, tendo em vista a preservação da sua saúde e a proteção do recetor de quaisquer riscos de infeção ou contágio.

### Artigo 6.º

#### Direitos do dador de sangue

1 - O dador ou candidato a dador tem direito: a) Ao respeito e salvaguarda da sua integridade física e mental;

b) A receber informação precisa, compreensível e completa sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue;

c) A não ser objeto de discriminação;

d) À confidencialidade e à proteção dos seus dados pessoais, nos termos da Constituição da República Portuguesa e da legislação em vigor;

e) Ao reconhecimento público;

f) À isenção das taxas moderadoras no acesso às prestações do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nos termos da legislação em vigor;

g) A ausentar-se das suas atividades profissionais, a fim de dar sangue, pelo tempo considerado necessário para o efeito, sem quaisquer perdas de direitos ou regalias do trabalhador dador;

h) Ao seguro do dador;

i) À acessibilidade gratuita ao estacionamento dos estabelecimentos do SNS, aquando da dádiva de sangue.

2 - Não perde os direitos consagrados no número anterior o dador que:

a) Esteja impedido definitivamente, por razões clínicas, ou por limite de idade e tenha efetuado o mínimo de 10 dádivas, nos últimos cinco anos;

b) Por razões clínicas devidamente comprovadas, ou por motivos que lhe não sejam imputáveis, venha a encontrar-se temporariamente impedido da dádiva, e desde que tenha efetuado o mínimo de 10 dádivas, nos últimos cinco anos.

3 - Para a avaliação da elegibilidade do dador, os serviços de sangue dispõem de local que garanta a privacidade da entrevista.

4 - Perde o direito aos benefícios o dador que interrompa, sem motivo justificado e por mais de 24 meses, a dádiva de sangue.

### Artigo 7.º

#### Ausência das atividades profissionais

1 - O dador está autorizado a ausentar-se da sua atividade profissional pelo tempo necessário à dádiva de sangue.

2 - Para efeitos do número anterior, a ausência do

dador é justificada pelo organismo público responsável.

3 - O dador considera-se convocado desde que decorrido o intervalo mínimo fixado entre as dádivas.

4 - O médico pode determinar, em cada dádiva, o alargamento do período até à retoma da atividade normal, quando a situação clínica assim o exija, desde que devidamente justificado.

5 - O disposto no presente artigo não implica a perda de quaisquer direitos ou regalias do dador.

### Artigo 8.º

#### Associações de dadores de sangue

1 - O Estado reconhece a importância das associações de dadores de sangue.

2 - Consideram-se associações de dadores de sangue as organizações que tenham como objeto a promoção altruísta e desinteressada da dádiva de sangue, estimulando esta prática entre os cidadãos.

3 - Os dadores de sangue podem livre e voluntariamente constituir-se em associações de dadores de sangue.

4 - As associações de dadores de sangue são parceiros privilegiados na promoção dos direitos e deveres dos dadores de sangue, na dinamização da dádiva de sangue e na informação e esclarecimento de dúvidas sobre a dádiva de sangue.

5 - As associações de dadores de sangue colaboram com as entidades oficiais nas campanhas de promoção da dádiva e colheita de sangue, bem como na definição de políticas, medidas legislativas e planos de atividades relacionados com a dádiva de sangue.

6 - As associações de dadores de sangue são livres de se agrupar ou filiar em uniões, federações ou confederações, de âmbito local, regional, nacional ou internacional, com fins análogos.

### Artigo 9.º

#### Visitas a doentes internados

1 - Ao dador de sangue é assegurada a livre visita a doentes internados nos estabelecimentos hospitalares do SNS, durante o período estabelecido para o efeito.

2 - Excecionalmente, a visita pode ser autorizada fora do horário estabelecido e pelo período de tempo definido pelo estabelecimento hospitalar.

### Artigo 10.º

#### Regulamentação

A presente lei é regulamentada pelo Ministério da Saúde no prazo de 90 dias após a sua publicação.

### Artigo 11.º

#### Entrada em vigor

A presente lei entra em vigor no dia seguinte à sua publicação.

Aprovada em 25 de julho de 2012.

A Presidente da Assembleia da República, Maria da Assunção A. Esteves.

Promulgada em 10 de agosto de 2012.

Publique-se.

O Presidente da República, Aníbal Cavaco Silva.

Referendada em 17 de agosto de 2012.

O Primeiro-Ministro, Pedro Passos Coelho.

**Quais são os meus deveres enquanto dador de sangue?**

O dador deve formalizar o seu consentimento para a dádiva por escrito (preenchimento do consentimento informado) e deve responder com verdade, consciência e responsabilidade às questões que lhe são colocadas. Desta forma, pretende-se garantir a sua saúde e do recetor/doente, preservando também a qualidade e segurança do componente doado.

**Posso dar sangue enquanto estou a amamentar?**

Não é aconselhável, uma vez que a dádiva de sangue durante a amamentação pode reduzir as reservas de ferro e afetar a quantidade deste componente no leite materno. Deve suspender temporariamente a doação de sangue até 3 meses após a amamentação.

Estará apta a dar sangue se a amamentação for superior a 12 meses.

**Estou grávida. Posso dar sangue?**

Enquanto estiver grávida não pode dar sangue. Poderá candidatar-se à dádiva de sangue 6 meses após o parto.

Em caso de interrupção da gravidez, aborto, gravidez ectópica antes das 12 semanas e sem perda significativa de sangue, pode candidatar-se à dádiva de sangue, sendo avaliada pelo profissional que realiza a triagem clínica.

Caso haja perda significativa de sangue nas circunstâncias anteriormente mencionadas deve aguardar 6 meses para se candidatar à dádiva de sangue.

**Fiz um exame endoscópico (endoscopia, colonoscopia). Posso dar sangue?**

Sim. Pode dar sangue 4 meses depois da realização do exame.

**Fui operado. Posso dar sangue?**

Pode dar sangue 4 meses depois, caso não tenha tido complicações e não tenha recebido transfusão de sangue.

Caso tenham ocorrido complicações (reinternamento, dificuldade de cicatrização) deve aguardar 6 meses.

dádivas de sangue.

Os homens podem dar sangue 4 vezes por ano e as mulheres 3 vezes por ano, com um intervalo mínimo de 2 meses entre as dádivas.

**Estou a tomar medicação para o colesterol. Posso dar sangue?**

A medicação para o colesterol não é impedimento para a dádiva de sangue, desde que se sintam bem.

**COMO DAR SANGUE LOCAL**

**Posso dar sangue se estiver com gripe?**

Caso apresente síndrome gripal (febre, tosse e mialgias) ou sintomatologia compatível com febre indeterminada no período temporal compreendido entre 1 de maio e 31 de outubro de cada ano, é suspenso por 28 dias.

Fora do período referido, e, em presença de uma gripe, poderá dar 15 dias depois, se não apresentar sintomas e não estiver a tomar medicação.

**Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?**

Sim. Pode repetir a dádiva sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar desde que sejam respeitados os intervalos definidos entre as

**Mudei de parceiro/a sexual. Posso dar sangue?**

A mudança de parceiro sexual implica um período de suspensão de 6 meses.

Todas as unidades de sangue colhidas são, conforme a lei obriga, submetidas ao rastreio de doenças infecciosas potencialmente transmissíveis pela transfusão de sangue (hepatite B, hepatite C, sífilis e vírus da imunodeficiência humana).

Esta avaliação é feita durante a triagem clínica pelo profissional de saúde, que analisa e decide sobre a elegibilidade do potencial dador de sangue baseando-se na evidência científica, nas diretivas europeias e na legislação em vigor, tendo em conta as circunstâncias concretas que são apresentadas pelo dador.

## Não sei o meu grupo sanguíneo. É grave?

Não saber o grupo sanguíneo não é impedimento para a dádiva de sangue.

## O meu tipo de sangue é necessário?

Sim. Todos os grupos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. A raridade/necessidade depende da proporção de pessoas que doa e recebem o mesmo tipo de sangue (se pensar que o grupo mais comum é o A+, também é

aguarda os seus resultados, não deve dar sangue. Assim que tiver um diagnóstico e os resultados dos exames realizados pode dirigir-se a um local de colheita de sangue para ser esclarecido sobre a elegibilidade para a dádiva de sangue.

## Recebi uma transfusão. Posso dar sangue?

Se recebeu uma transfusão antes de 1980 pode continuar a dar sangue.

Se recebeu uma transfusão após 1980 não poderá dar sangue.



pelo profissional de saúde qualquer circunstância de risco que impeça a dádiva de sangue.

# ANGUE E EM EM AVEIRO?

este grupo o mais necessário).

## Estou menstruada. Posso dar sangue?

Na avaliação clínica do dador faz-se a determinação da hemoglobina. Se o valor da hemoglobina for superior ou igual a 12.5gr/dl e não tiver cólicas menstruais (dismenorreia) poderá dar sangue.

## Fiz uma pequena cirurgia. Posso dar sangue?

Se fez uma pequena cirurgia pode dar sangue 1 semana depois, desde que esteja sem sintomas.

## Fiz exames solicitados pelo médico de família. Posso dar sangue?

Se realizou exames complementares de diagnóstico e

A implementação deste critério de suspensão da dádiva de sangue surge na sequência do risco de transmissão de uma variante da Doença de Creutzfeldt-Jakob (vCJD), também designada por doença das vacas loucas.

## Será a minha profissão de risco?

Apesar de muitas profissões estarem expostas a um certo grau de risco, o que importa considerar na dádiva de sangue é a exposição ao risco infeccioso (trabalhar em enfermaria, matadouro, exposição accidental a doença, sangue ou fluidos, etc).

Assim e apesar de as profissões terem um risco inerente, não são por si só impedimento para a dádiva de sangue, mas pode, eventualmente, durante a triagem clínica, ser identificado

## Fiz um tratamento dentário. Posso dar sangue?

No caso de: destartarização, ajuste de aparelho ortodôntico, branqueamento e polimento dentários: pode dar sangue 24 horas após tratamento e se não tiver sintomas de doença.

Extração dentária, obturação e implante: pode dar sangue 7 dias após terminar o tratamento e se não tiver sintomas de doença.

Sutura na cavidade oral: pode dar sangue 7 dias após remoção dos pontos e se não tiver sintomas de doença.

## Tenho diabetes. Posso dar sangue?

Sim. Pode dar sangue desde que os valores da glicemia (açúcar no sangue) estejam normalizados e não esteja a fazer insulina.

## Tenho hipertensão. Posso dar sangue?

É recomendável que no momento da dádiva de sangue os valores da tensão arterial estejam compreendidos entre:

(página 6) →

## COMO DAR SANGUE E EM QUE LOCAL EM AVEIRO?

**Sistólica:** igual ou superior a 100mmHg e igual ou inferior a 180mmHg.

**Diastólica:** igual ou superior a 60mmHg e igual ou inferior a 100mmHg.

A tensão arterial elevada é um fator de risco para a doença cardiovascular e a existência de doença pode condicionar a resposta do coração à dádiva de sangue.

### Estou a tentar engravidar. Posso dar sangue?

Sim. Pode dar sangue desde que não tenha atraso menstrual e não esteja em investigação ou sob tratamento de infertilidade.

### Tenho fibromialgia. Posso dar sangue?

Sim, se a medicação que o dador realiza não contraindicar a dádiva de sangue e se o dador se sentir bem. No entanto, deverá ser sempre avaliado na triagem clínica pelo profissional de saúde por forma a que a decisão seja adequada ao estado.

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa não inflamatória caracterizada por dores musculares difusas, fadiga, distúrbios do sono e parestesias.

### Tenho mais de 65 anos de idade. Posso dar sangue?

Não há limite de idade para a dádiva de sangue. Os dadores com mais de 65 anos poderão dar sangue com autorização do médico do serviço de sangue.

### Tenho um piercing. Posso dar sangue?

Sim. Pode dar sangue 4 meses depois da colocação do piercing.

### Tenho uma tatuagem. Posso dar sangue?

Sim. Pode dar sangue 4 meses depois da realização da tatuagem. As pinturas, stencilling e uso de transfers não contraindicam a dádiva de sangue.

### Tive epilepsia. Posso dar sangue?

Pode dar sangue desde que tenham passado 3 anos desde a última data em que tomou a medicação anticonvulsiva sem reaparecimento de convulsões.

### Estou a tomar antibiótico. Posso dar sangue?

O antibiótico não é impedimento para a dádiva de sangue, mas sim doença infecciosa subjacente.

Os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, fungos), apesar de localizados, podem ser encontrados no sangue circulante.

Em caso de infeção aguda (limitada no tempo) poder dar sangue 7 dias após terminar o antibiótico e desde que esteja sem sintomas.

### Estou a tomar antidepressivos. Posso dar sangue?

Sim. Os antidepressivos não são impedimento para a dádiva de sangue, desde que se sintam bem e não tenham sintomas associados (tristeza profunda, indiferença, baixa autoestima, choro fácil).

### Viajei recentemente. Posso dar sangue?

Para uma informação correta é importante saber:

Para onde viajou ou residiu temporariamente.

Durante quanto tempo.

Se ficou doente (ocorrência de sintomas durante ou após regresso).

### Tive um aborto. Posso dar sangue?

Pode dar sangue passado 6 meses, desde que se sintam bem.

Pode consultar mais informações sobre doação de sangue: [www.sns24.gov.pt/tema/dadiva-e-transplante](http://www.sns24.gov.pt/tema/dadiva-e-transplante).

**Posto fixo da ADASCA: Mercado Municipal de Santiago, 1º. Piso**

**Tel.: 964 470 432**

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



*Desde os primórdios da humanidade que, as lendas e tradições identificam o sangue como a energia da vida e a fonte da coragem e da saúde.*

*A meu ver, o sangue, é o símbolo dos poderes que controlam o destino de todas as coisas vivas.*

*"Onde há sangue, há vida!"*

*Doar sangue, é ter a capacidade de sentir amor pelo próximo, além disso, a oportunidade em ajudar alguém sem saber a quem e quando, é inexplicável. E isso, faz-me sentir tão bem! É realmente gratificante, é realmente indescritível, é intrínseco!*

*Após cada dádiva, surge-me o sentimento de excitação e felicidade, e, ao mesmo tempo, uma calma e tranquilidade de dever cumprido.*

*Como diz Jefferson Calixto, "Doar sangue, é mais que um ato de amor, trata-se de solidariedade e civismo, coisas que se encontram no sangue do doador."*

*Melissa Salvador*

## Cadência da Vida

*Os dias são simplesmente a contagem  
Do tempo que nos falta p'ra viver  
Na terra, nesta tão curta passagem  
Onde o tempo está sempre a decrescer.*

*Compreende esta fórmula tão prática  
Apenas uma breve operação  
Não carece ser mestre em matemática  
Ou nutrir doutras artes propensão.*

Poema de Euclides Cavaco

*Cada hoje é sempre o primeiro dia  
Do resto que nos faltam p'ra partida  
Que avançam em constante correria.*

*E cada dia é fracção subtraída  
Deixando sempre menor a quantia  
Do resto dos dias da nossa vida !...*



## A VAREZA

*Nunca vê o avarento  
Nos outros um seu irmão  
Tem falta de sentimento  
E de humana compaixão.*

*Vive bem e com fartura  
Em opulenta riqueza  
Mas não sente a desventura  
De quem não tem pão na mesa.*

*Há muitos necessitados  
Que mendigam com tristeza  
Quantas vezes confrontados  
P'la pertinaz avareza.*

*Esta injusta indiferença  
Que não faz nenhum sentido  
É quase como doença  
Sem remédio conhecido.*

*Quem tem a barriga cheia  
E muitos banquetes come  
Quase nunca liga meia  
Aos pobres que passam fome.*

*O avarento egoísta  
Na vida não tem amigos  
Nada tem de altruísta  
É mais pobre que os mendigos.*



Conceição Oliveira

## A Nobreza da Dádiva

*É urgente olharmos o espelho.  
É lá que avaliamos a máquina que somos:  
- O corpo, na medida do crescer, na desmedida do envelhecer,  
nos adereços que lhe pomos...*

*Não nos atrai cetra ou coroa, porque não foi nobreza que carregámos.  
Não é azul o sangue afundado no corpo e não justifica coroação o berço que herdámos.*

*É apenas um corpo vulgar, à deriva – coisa orgânica a precisar de reparos...  
A nobreza está na dádiva. Essa, a única verdade.*

*Se analisarmos (melhor) a esfinge refletida  
mazelas vão surgindo... pequenos nadas;  
veias ficando grossas  
salientes  
azuladas.*

*Mas se todos perscrutarem a fundo, alguns verão, por certo,  
a nobreza merecida. De veia a veia, na solidariedade.*

Conceição Maia Rocha de Oliveira é natural de Aveiro, Portugal, onde reside.

Frequentou o curso de Línguas e Literaturas Modernas na Universidade de Coimbra.

É Licenciada em Línguas e Literaturas, português/francês pela Universidade de Aveiro. Diplomou-se pela Escola do Magistério Primário e pelo Instituto de Línguas – Alliance Française. Exerceu docência. Publicou em Jornais Escolares, informativos locais e, uma ou outra vez, em Jornais Diários. Integrou grupos de Escrita Criativa.

Aposentada, dedica-se à escrita, pintura e tertúlia poético/literária. É autora de livros (Poesia, Conto para adultos e Infante/Juvenil). É coautora em Antologias, Coletâneas, Agendas e Revistas Culturais (Portugal, Brasil, Moçambique, Roménia e Equador). Prefaciou, posfaciou, ilustrou poemas, capas de livros, apresentou obras e autores.

Constam do seu currículo Prémios Literários, Menções Honrosas e outros destaques de âmbito cultural. Integra Associações e Agremiações Culturais e de Solidariedade – APE (Associação Portuguesa de Escritores); APP (Associação Portuguesa de Poetas); GPA (Grupo Poético de Aveiro); AveiroArte; Árvore - Cooperativa de Atividades Artísticas do Porto; AAAGP (Associação das Artes e da Amizade Galego/Portuguesa); Movimento União Cultural, Brasil; CEMD (Círculo de Escritores Moçambicanos na Diáspora); Associação Musical e Cultural de Santa Cecília, São Bernardo; Bombeiros Velhos de Aveiro, entre outras.

# Está na Hora?!

DAR SANGUE



É SER HUMANO

**CAMPANHA DE OUTONO  
para a dádiva de sangue  
Novembro 2020**



**Esta criança  
merece viver.**

**VAMOS AUMENTAR  
OS GRUPOS  
SANGUÍNEOS:**



**Quartas e Sextas-feiras  
15:00h – 19:30h**

**Dia 14 de Novembro (Sábado)  
9:00h – 13:00h**

**POSTO FIXO DA ADASCA**

Mercado Municipal de Santiago,  
1º Piso, Aveiro  
Telef: 234 095 151  
Tel.: 964 470 432  
[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)



COM APOIO DE:

**LITORAL CENTRO  
COMUNICAÇÃO E IMAGEM**

*Informação sem Fronteiras*

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

## Requisitos para a dádiva de sangue

O apelo aos dadores não regulares, para que "proveitem esta época de verão para fazer as suas dádivas, permitirá que os doentes tenham o verão com a sua doença, mas sem correr mais riscos, 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 3 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)**

## 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.