

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

SESSÃO PARA A DÁDIVA DE SANGUE EM CACIA

Fotorreportagem (Pág. 4 e 5)



SUMÁRIO:

- QUEM SOMOS NÓS? (Pág. 2)
- JOVEM MARCA A DIFERENÇA! TORNA-TE DADOR DE SANGUE! (Pág. 3)
- PEQUENAS-GRANDES COISAS (Pág. 3)
- A BÍBLIA PERMITE A DOAÇÃO DE SANGUE? (Pág. 6)
- DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE (Pág. 7)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2023 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO IV • Nº32 • Edição Mensal
Abril, 2023

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,
1.º Piso - Loja G, Rua de Ovar
Telef: 234 095 331
(Chamada para rede móvel nacional)
E-mail: geral@adasca.pt
Site: www.adasca.pt

TIRAGEM:
1.500 Exemplares

POLÍTICA EDITORIAL:
Os artigos são da inteira
responsabilidade dos respectivos
autores, cabendo ao Director a
decisão final da publicação dos
mesmos em conformidade com a Lei
da Imprensa em vigor, e de acordo
com o Estatuto Editorial que rege
este órgão de informação para a
promoção da dádiva de sangue.

Autoriza-se a transcrição de artigos e
imagens desde que seja mencionada
a sua fonte de origem, ou solicitada
por escrito, caso contrário incorre-se
na prática de plágio que é punível
criminalmente.

PAGINAÇÃO/DESIGN:
OSHDesigner - www.o2wd.com

QUEM SOMOS NÓS?



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) única do género existente no Concelho de Aveiro, foi constituída por escritura pública no dia 7 de Fevereiro de 2007, no extinto Cartório em Aveiro a cargo da Notária Maria Deolinda Almeida Rolo.

No dia 22 de Novembro do ano 2022 no Cartório Notarial de Águeda foi oficializada a alteração dos actuais Estatutos, conforme a Acta nº. 14 da Assembleia Geral de 24 de Setembro do ano acima referido, na qual foi por unanimidade deliberada a sua alteração.

Decorridos estes 16 anos de existência ao serviço da comunidade aveirense e, de quem necessita de componentes sanguíneos para os seus tratamentos. Devemos ter em consideração que, Aveiro tem um Centro Hospitalar que necessita diariamente de unidades de sangue no seu Serviço de Imunohemoterapia.

Durante estes anos, temos saboreado mais os amargos de boca, do que a cereja no topo do bolo, como se diz na gíria popular. Não tem sido fácil levar o barco a bom porto.

Sem os apoios da Câmara Municipal de Aveiro, União de Freguesias da Glória e Vera-Cruz, algumas empresas (poucas) e de alguns amigos que acompanham a missão da ADASCA tudo seria mais difícil. Nos tempos que decorrem estar à frente duma associação com a dinâmica da ADASCA, só para malucos, se tivermos em conta as burocracias e exigências que nos são colocadas. Somos da opinião, que devíamos ser alvo de outra atenção da parte do IPST. Estamos no direito de discordar das exigências que nos são impostas. Sentimo-nos condicionados nas nossas actividades.

Para quem não sabe, decorridos estes 16 anos a ADASCA continua impedida de realizar sessões para a dádiva de sangue nas freguesias de Santa Joana, S. Bernardo, Nossa Senhora de Fátima, Eixo, Esgueira e Requeixo, Aradas deslocando-se apenas a Cacia. Em Cacia as adesões mantêm-se entre as 50, 60 a 80 inscrições por cada brigada. O apoio da Junta de Freguesia desta localidade tem sido fundamental, a comunidade é colaborante, participativa e solidária.

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:

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

‘SEMANA DO DADOR DE SANGUE’

JOVEM MARCA A DIFERENÇA! TORNA-TE DADOR DE SANGUE!

Este é o lema que a ADASCA vai manter durante o ano 2023. É urgente renovar o universo de dadores, tendo em conta que os mais "velhos" vão deixando de poder fazer a sua dádiva por razões de idade, saúde ou outras causas que o impedem. É urgente que os jovens adiram à dádiva de sangue, eles serão os dadores do futuro.

A aposta da ADASCA faz todo o sentido, aliás, está a ser organizada/programada a ‘Semana do Dador de Sangue’ que irá decorrer entre os dias 12 e 18 de Junho no âmbito da comemoração do Dia Mundial do Dador de Sangue que acontece no dia 14 daquele mês e engloba um conjunto de iniciativas, para despertar a aten-



ção da comunidade aveirense, assim nos ajude o estado do tempo. Posteriormente serão disponibilizadas mais informações sobre o evento.

A ‘Semana do Dador de Sangue’ termina com uma sessão para a dádiva de sangue no dia 18 no Salão da Junta de Freguesia de Cacia, com a oferta de um almoço Convívio. Este evento conta com o apoio da Câmara Municipal de Aveiro, União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz, Junta de Freguesia da Cacia e Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra.

Vamos necessitar de jovem voluntários. Os interessados em colaborar podem contactar-nos através do e-mail geral@adasca.pt

PEQUENAS-GRANDES COISAS

Fazer de cada momento uma vida e da vida um único momento, isto é felicidade.

Os melhores perfumes vêm sempre em frascos pequenos.

As grandes amizades provam-se nos gestos pequenos.

Coração sem inteligência é um perigo. Inteligência sem coração é um desastre.

Vida sem palavras é triste. Palavras sem vida é mais triste ainda: um desperdício.

A música eleva e o amor enleva. Duas asas que nos levam longe.

A distancia cria saudades. Saudades... presença ausente de alguém.

Os maus não perdem tempo. Porque esbanjamos tanto tempo, discutindo?

Muitos buscam apenas a si mesmos, nas amizades que cultivam. Assim como Narciso, procurando o seu rosto nas águas da vaidade.

O fogo aquece. O amor faz-nos ascender, na escada do bem-querer.

Prestar favores não é o mais difícil, na amizade. Amigo verdadeiro é aquele que jamais nos trai ou abandona.

Os grandes encontros alimentam-se de pequenos encontros anteriores.

Soçobra na vida quem não aprendeu a servir.

Se achas bom ser importante, um dia descobrirás que é mais importante ser bom.

Ninguém é insubstituível. Mas todos somos úteis e necessários.

Que triste, se não houvesse pessoas necessitadas do meu amor.

Onde, como, quando e quanto... não é o mais decisivo, na fraternidade. O importante é amar sempre, com respeito e lealdade.

Passei a amar a vida e ela deixou de ser um enigma para mim.

Queres elevar o mundo? Começa em casa, elevando a ti mesmo, através da conversão.

A voz da pessoa amiga é a nota mais suave na orquestra da vida.

Quem muito chorou tem olhos mais claros para sondar as estrelas e olhos mais profundos para as coisas do quotidiano.

Derrotar um ignorante, numa discussão, é simplesmente impossível.

Quem sentiu a morte de perto, olha a vida sob prismas novos.

Quem escapou de um perigo, ama a vida com outra intensidade.

Só descobri o potencial da minha luz interna, quando passei a iluminar os meus irmãos.

Os objectos têm preço, na sociedade. O homem tem dignidade.

Dizes que a tua vida já está acabada? Desconfio que ainda nem a iniciaste.

Ama as pessoas como são, que elas terminarão por ser o que devem ser.

Queres permanecer vivo entre os teus, mesmo após a morte? Ama-os aqui na terra.

Pequena-grande verdade: A repetição cansa, na vida, menos no terreno do amor, onde a mesma palavra, cem vezes repetida, tem poder de eterna novidade!

*Autor: Roque Schneider
Livro: O Valor das pequenas coisas, páginas 31 a 34

FOTORREPORTAGEM DA SESSÃO DIA 26 DE FEVEREIRO

No passado dia 26 de Fevereiro a ADASCA realizou a sua primeira sessão para a dádiva de sangue do ano, na localidade de Cacia, que contou

com o apoio da CM de Aveiro, Freguesia de Cacia, Pastelaria Delicreme, Agrupamento de Escolas Rio Novo Do Príncipe - Escola Básica

Do 2º E 3º Ciclos De Cacia e CST de Coimbra.

À semelhança das brigadas anteriores, a comunidade disse presente, tendo registado os seguintes resultados:

- Total de inscrições: 65
- Aprovados: 58
- Dadores primários: 8
- Eliminados: 2
- Medula Óssea/CEDACE: 2.

Sendo Cacia uma localidade relativamente pequena, é fácil as pessoas conhecerem-se pessoalmente, acontecendo o mesmo connosco, pelo que notámos a falta de alguns dadores habituais. Ainda assim, todos devem ter-se sentido bem-vindos.



ÃO PARA A DÁDIVA DE SANGUE REIRO EM CACIA

Como vem sendo habitual, não podia faltar a oferta do Pastel de Nata. Obrigado a todos e a todas quantos(as) fizeram questão de comparecer.

As imagens feitas testemunham a onda de solidariedade que se fez sentir, destacando os mais jovens, que durante o corrente ano vão merecer especial destaque pela ADASCA com o lema: "JOVEM MARCA A DIFERENÇA! TORNA-TE DADOR DE SANGUE!" já com o foco na "Semana do Dador de Sangue" que vai decorrer entre os dias 12 e 18 de Junho próximo, conforme vem publicado no Boletim InfoADASCA para o mês de Março, coincidindo com a comemoração do Dia Mundial do Dador

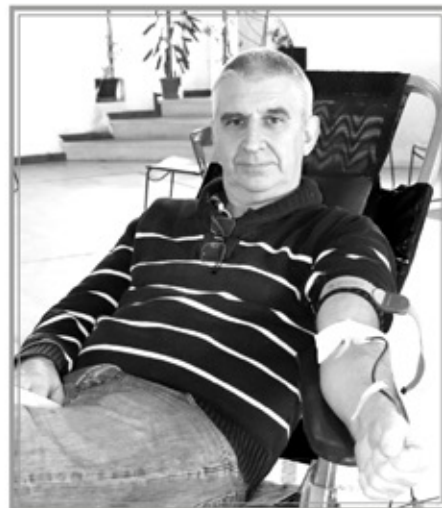
de Sangue a 14 daquele mesmo mês que pode ser lido através deste link <http://www.adasca.pt/node/1680>.

Obrigado ao senhor presidente da Freguesia por ter cedido o Salão da Junta de Freguesia, ao Agrupamento de Escolas indicado acima por autorizar a afixação da faixa no gradeamento, ao senhor Nelo do Quiosque dos Jornais e como não deixar de ser ao senhor Aristides da Pastelaria Delicreme.

A próxima sessão vai decorrer no dia 18 de Junho no mesmo local entre as 9 e as 13 horas.

Até lá Obrigado e boa saúde!

**Joaquim Carlos*



O senhor Aristides (na imagem) com quase 60 anos de idade, decidiu fazer a sua primeira dádiva de sangue no dia 26, portanto, nunca é tarde para se ser dador benévolo. Obrigado.



A BÍBLIA PERMITE A DOAÇÃO DE SANGUE?

Algumas religiões recorrem aos versículos bíblicos abaixo para condenar a transfusão de sangue:

Levítico 3:17 - "Estatuto perpétuo é pelas vossas gerações, em todas as vossas habitações: nenhuma gordura nem sangue algum comereis."

Levítico 17:10-11: "E qualquer homem da casa de Israel, ou dos estrangeiros que peregrinam entre eles, que comer algum sangue, contra aquela alma porei a minha face, e a extirparei do seu povo".

"Porque a vida da carne está no sangue; pelo que vo-lo tenho dado sobre o altar, para fazer expiação pelas vossas almas; porquanto é o sangue que fará expiação pela alma."

Em primeiro lugar, o sangue nesses versos referido é o sangue de ANIMAIS e não o sangue HUMANO. Em segundo lugar, o que esses versos dizem é que não se pode COMER o sangue, ou seja INGERIR (via oral, pela boca), não se referindo em momento algum ao acto de INJECTAR sangue (via venal, pela veia).

Outro ponto que é importante ressaltar, é que na época em que a bíblia foi escrita, nem existia transfusão de sangue, para que isto pudesse ser proibido expressamente, mas a sabedoria divina já alertava que a ingestão de sangue de animais faz mal à saúde.

Aproveitando estes versos, podemos perceber que o sangue, na bíblia, é um símbolo da VIDA. Com isto em mente leia o versículo abaixo:

I João 3:16 - "Nisto conhecemos o



amor: que Cristo deu a sua vida por nós; e nós devemos dar a vida pelos irmãos."

Podemos então compreender que se Cristo derramou o seu sangue por nós para nos doar a vida (pois o sangue simboliza a vida), nós também hoje podemos doar a nossa vida aos nossos irmãos ao fazer transfusão de sangue, sem medo de estar fazendo algo contrário à vontade de Deus.

Outro aspecto que pode ser analisado é que: se uma pessoa perdida está à beira da morte precisando de sangue, é preferível que ela morra perdida por causa de uma transfusão de sangue? Ou Deus prefere que ela receba a transfusão de sangue e tenha mais uma oportunidade de conhecer o evangelho.

É claro que Deus prefere a segunda opção!

Portanto devemos deixar de lado

qualquer fanatismo que coloque a vida em segundo plano, por que Deus coloca a vida sempre em primeiro plano!

**Fonte: Programa "Na Mira da Verdade"*

O Sangue é "a água necessária" que faz correr o rio da vida! (Elsa Oliveira).

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980
matosefilhos@gmail.com
(Chamada para rede móvel nacional)

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 jónas.

Os donativos em dinheiro podem ser efetuados através de meio de pagamento que permita a identificação do doador, designadamente por transferência bancária, cheque nominativo ou débito direto.

*NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213 5,

Montepio Geral, Balcão: Aveiro – Eucalipto, Rua de Anadia, nº 10, Empreendimento Vila Jovem, 3810-208 Aveiro.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331
(Chamada para rede móvel nacional)

e-mail: geral@adasca.pt

www.adasca.pt



DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE



Na edição anterior não foi possível publicar o texto que se segue, por falta de espaço. Fazemo-lo agora porque pensamos ser útil aos doadores mais jovens, para terem um pouco conhecimento da história que conferiu algum reconhecimento público aos doadores de sangue. Com o decorrer dos anos alguns "incentivos" foram insensivelmente retirados, numa lógica de redução de despesas. Classificamos tais decisões administrativas como injustas.

A ADASCA faz o que está ao seu alcance para que a dignidade dos doadores seja integralmente respeitada, pelo menos nos espaços onde decorrem as suas sessões para a dádiva de sangue, sabendo que é vista com desconfiança. (NR)

Resolução do Conselho de Ministros 40/86, de 19 de Maio

Corpo emitente: Presidência do Conselho de Ministros

Fonte: Diário da República n.º 114/1986, Série I de 1986-05-19.

Data: 1986-05-19

Institui o Dia Nacional do Dador de Sangue.

Texto do documento

Resolução do Conselho de Ministros n.º 40/86

Para a maior parte dos países a dádiva benévola constitui a base fundamental de obtenção de sangue humano para utilização terapêutica no tratamento de doentes.

Também em Portugal os programas de acção, a curto e médio prazo, se baseiam na participação activa da população na dádiva de sangue regular, não remunerada.

Esta orientação, expressamente reconhecida e apoiada pelos organismos

internacionais especializados de que Portugal faz parte, tem a sua expressão concreta nas disposições legais que estabelecem os princípios fundamentais da política de saúde neste sector e, em particular, na determinação que impede a comercialização do sangue como produto terapêutico. Considera-se, por todos estes motivos, ter sido atingida uma situação que, por si mesma, justifica que seja posta oficialmente em relevo a contribuição que, para o tratamento de doentes, tem vindo a desenvolver-se a partir da actuação, desinteressada e persistente, dos doadores benévolos de sangue, a qual importa que seja reconhecida e ampliada.

A institucionalização de um Dia Nacional do Dador de Sangue constituirá, assim, a expressão oficial desse reconhecimento e servirá para evidenciar, junto da população em geral, o valor, social e humano, da dádiva benévola de sangue, estimulando a sua prática e tornando mais conhecida a sua indispensabilidade. Nestes termos, o Conselho de Ministros, reunido em 17 de Abril de 1986, resolveu:

1 - É instituído o Dia Nacional do Dador de Sangue, destinado à realização de actos comemorativos da actividade desenvolvida pelos doadores benévolos para obtenção do sangue necessário ao tratamento de doentes.
2 - Para esse fim é designado o dia 27 de Março de cada ano, em comemoração da data da fundação da Federação Portuguesa de Dadores Benévolos de Sangue.

3 - Compete ao Instituto Nacional de Sangue, no âmbito das suas atribuições específicas, a promoção dos actos oficiais, pelos quais, em relação com esse dia, se procure dar a conhecer à população o valor humano e social da dádiva benévola de sangue, assim como a importância do contributo prestado pelos doadores, suas associações e ou outras organizações no sentido de tornar possível

o tratamento dos doentes que necessitem desse meio terapêutico.

4 - Compete igualmente ao Instituto Nacional de Sangue aprovar e promover a articulação, em âmbito nacional, dos programas e iniciativas das instituições de carácter privado (associações de doadores ou outras) que lhe sejam apresentadas para esse fim, com a antecedência indispensável, e para as quais se pretende o reconhecimento e ou a possível participação das entidades oficiais.

**Presidência do Conselho de Ministros.
- O Primeiro-Ministro, Aníbal António Cavaco Silva*

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



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

Dias 29 de Abril, 29 de Julho, 28 de Outubro, 23 e 30 de Dezembro (Sábados)

Dias 7 de Abril, 1 de Novembro, 1 e 8 de Dezembro (Feriados)

Dias 18 de Junho e 29 de Outubro (Domingos) - 9h00 - 13h00

Salão da ex-Junta de Freguesia de Cacia

ABRIL

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

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

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

JUNHO

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

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

AGOSTO

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

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

OUTUBRO

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

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

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

DEZEMBRO

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)

Dia 15 | 15h00 - 19h00 | (6.ª feira)

Dias 1 e 8 (feriados) e 23, 30 (Sábados) | 9h00 - 13h00

MAIO

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

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

JULHO

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

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

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

SETEMBRO

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)

Dias 1, 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)

NOVEMBRO

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

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

Dia 1 de Novembro (feriado) | 9h00 - 13h00

**DAR SANGUE É
SALVAR VIDAS**

Dúvidas sobre...

- A dádiva de sangue

- Como se inscrever para dador de medula óssea

- Se determinado medicamento pode impedir a dádiva

- Entre outros exemplos relacionado com a condição de dador(a).

Pode enviar um e-mail para omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt
na certeza que em breve vai ter uma resposta.

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 estes 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** (Chamada para rede móvel nacional)



Reparações e Comércio Automóvel
Serviços Electrónicos Auto
Serviços Mecatrónicos, Lubrificantes Yacco
Montagem, Manutenção
e Reparação de Ar Condicionado Auto



Estrada 109 • Apt.800 • AVEIRO

Tif.: 234 315 603
(Chamada para rede móvel nacional)



DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



(Chamada para rede móvel nacional)
Tel: 234 048 186

Av. Fernando Augusto Oliveira
3800-540 Cacia

SHD DESIGNER

- Design Web
- Gráfico
- Multimédia
- Motion Design

www.o2wd.com | info@o2wd.com


matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



27º ANIVERSÁRIO

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980

matosefilhos@gmail.com

(Chamada para rede móvel nacional)



CONSUMÍVEIS INFORMÁTICOS

Toner's
Tinteiros
Rolos Térmicos (normais)
Papel fotocópia
Etiquetas

José Santos

Tlms. 964 443 450
913 530 570

Rua Santos Mártires, 2 A
3810-179 Aveiro

Tel. 234 423 540
Fax. 234 420 134
(Chamada para rede móvel nacional)

DAR SANGUE
UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA



Visite-nos

Posto Fixo da ADASCA
www.adasca.pt

Telef: 234 095 331 / 964 470 432 (Chamada para rede móvel nacional)
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 (Chamada para rede móvel nacional)


limpaveiro
prestação especializada de limpezas
limitada

Yes We Can!®

Rua da Arrochela 27 - A, 3810-052 Aveiro
Tel.: 234 382 932
(Chamada para rede móvel nacional)
geral@limpaveiro.pt | 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, n.º 10, Empreendimento Vila Jovem.

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

Informações através do Telef: 234 095 331 (Sede) | Site: www.adasca.pt | E-mail: geral@adasca.pt
P'la Direcção da ADASCA