

Boletim Mensal
Ano II • Edição nº 5 • Janeiro 2021



info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

ADASCA deseja a todos
um Próspero Ano
2021



O QUE VAMOS LER:

- **ABANDONADOS** (Pág. 2)
- **A SOLIDARIEDADE EM ACÇÃO** (Pág. 3)
- **OS MITOS E OS MEDOS DE DOAR MEDULA ÓSSEA** (Pág. 4 e 5)
- **DOAR MEDULA ÓSSEA: A MAGIA DE SALVAR UMA VIDA** (Pág. 5 e 6)
- **POESIA * LITERATURA** (Pág. 7)

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº • 5 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

Abandonados



No dia 22 de Novembro do ano 2020 a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) fez 14 anos que foi registada no Registo Nacional de Pessoas Colectivas (RNPC) com o nº. 59852, e no dia 30 de Dezembro, daquele mesmo ano (2006) organizou a primeira sessão de Colheitas de Sangue no Salão dos Bombeiros Velhos de Aveiro.

Decorridos estes anos nunca cancelou uma brigada, bem pelo contrário, não realizou mais, porque o Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra (CSTC) começou a limitar as nossas actividades e a impor a sua vontade.

Nunca em Aveiro foi feito tanto trabalho em prol da dádiva de sangue. No início sentíamos que estávamos a remar contra interesses instalados, ainda que mesquinhos, condicionaram muito a nossa missão. Ainda existem, embora mais fracos, tendo conta que alguns protagonistas saíram de cena. Nem tudo o que parece é.

O ano 2020 foi para nós, um ano confuso, desmotivante, atípico, tendo-se instalado a confusão por influência do Covid-19 (?) no local onde decorre as sessões de colheitas. Sentimos os efeitos das imposições, por vezes exageradas, com reflexos de arrogância, do posso e mando.

O que mais se ouvia era: "Não vamos fazer isto, aquilo ou aqueloutro, são as ordens que temos", esta a postura de alguns funcionários que formaram as brigadas naquele período. Pelos vistos o homem adapta-se às circunstâncias que o envolvem.

Da parte do Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra (CSTC) ou do Conselho Directivo do IPST, nem uma palavra, um telefonema, ou um comunicado a dar conta de como devíamos proceder. Sentimo-nos abandonados. No decorrer das conferencias de imprensa da Direcção Geral da Saúde (DGS) nem uma palavra sobre os dadores de sangue. Chegamos a colocar a seguinte observação: O IPST não tem gabinete de imprensa? Não nos é enviado um comunicado a dar-nos conta do ponto da situação!? Apesar de tudo, sujeitos aos riscos de seremos contagiados, a ADASCA nunca cancelou uma brigada. Vontade não faltou.

Por Joaquim M. C. Carlos *

Sentimo-nos abandonados quando constatamos que as federações falavam e falam por cima do IPST, aliás, impõem a sua vontade. Sentimo-nos abandonados quando nem resposta tínhamos aos e-mails enviados, apesar da lei determinar o seguinte: *"A correspondência transmitida por via eletrónica tem o mesmo valor da trocada em suporte de papel, devendo ser-lhe conferida, pela Administração e pelos particulares, idêntico tratamento. Arto. 26º, no. 2, do Dec. Lei nº. 135/99, de 22 de Abril"*.

Esta é a consideração que dizem ter pela associação e pelos dadores de sangue? Também por quem a fundou e a ela se tem dedicado a tempo inteiro há mais de 14 anos?

Segundo as notícias que foram saindo, o IPST nunca cancelou qualquer brigada, quem tomou a decisão dos seus cancelamentos foram as associações ou os seus promotores locais. O IPST saiu limpinho, os maus foram os que tomaram a decisão, os mesmos de sempre, os que trabalham no terreno. Dar ordens ou impor a sua vontade a partir dum gabinete, e não respeitar o direito de resposta, é o mesmo que não assumir responsabilidades. Ninguém quer comprometer-se com aquilo que escreve. Dar o dito pelo não dito, é fugir às responsabilidades.

Perante o abandono a que fomos votados, ainda há quem peça aos dadores para responderem a uns questionários no decorrer do lanche, avaliando o grau da sua satisfação ou insatisfação. Os resultados são antecipadamente conhecidos. Pura estatística. Que resposta pode dar um dador de sangue, que comparece no local de colheitas de 3 em 3 meses, ou uma dadora de 4 em 4 meses? Independentemente da causa ser mais ou menos justa, ser dirigente duma associação com a dinâmica da ADASCA não tarefa fácil. É desgastante.

Alvo Dumbledore tinha razão quando escreveu que *"A indiferença e o abandono muitas vezes causam mais danos do que a aversão direta"*.

Quantas vezes tenho alertado os meus colegas dadores de sangue para que abram os olhos, questionem, pensem na forma como são tratados. O conceito que se formou acerca do dador de sangue é desumanizante, injusto e vergonhoso.

Os direitos e deveres fundamentais do dador de sangue são os que servem de medula à cidadania participativa através da dádiva de sangue.

Minhas senhoras e meus senhores, vamos continuar abandonados!?

*Director

A SOLIDARIEDADE EM ACÇÃO

Por Jorge Humberto

A solidariedade não deve ser palavra vã, devemos ser solidários uns para com os outros em qualquer circunstância de nossa vida. Da solidariedade nascerá a justiça e a verdade, e nos tornaremos mais fortes enquanto seres que fazem parte de uma sociedade. A verdade enriquece-nos e o altruísmo faz-nos maiores, de carácter assumido e de boa índole. Solidariedade não tem raça, crença ou cor, ela nasce do nosso bem-querer, e no bem viver, uns com os outros. Ser solidário é defender as nossas ideias, em prol do injustiçado, que vê seus direitos serem usurpados e manipulados a bel-prazer, pelo carrasco.

A solidariedade é um conceito a levar em conta, para com os nossos amigos e vizinhos, é a reciprocidade de obrigações e de interesses. É a dependência mútua entre as pessoas da mesma comunidade, que prezam valores iguais e preponderantes. Ser-se solidário e ter solidariedade para com as outras pessoas é sermos solidários, conosco próprios, com as coisas da nossa vida, no dia-a-dia de nosso dia. Mostrarmo-nos solidários para com quem nos rodeia é vivermos em paz uns com os demais. Solidariedade não se compra, habita em cada um de nós, seres humanos

capazes de viver em comunidade.

Quem é solidário mostra a força do cunho de cada um, e firmeza na dignidade. Solidariedade para com os outros povos faz de nós seres superiores no génio e na atitude. Lutar pela liberdade dos demais isso é solidariedade levada aos extremos, dos ideais. É não estar só e a sós com as suas ideias, pois sabe que por trás e de lado, tem a solidariedade das outras pessoas, que com ela comungam dos mesmos preceitos. Se uma pessoa é maltratada devemos mostrar toda a nossa solidariedade para com essa pessoa, fazendo-a acreditar nas suas crenças, com toda a força de sua integridade.

Ser-se solidário é a palavra-chave para uma sociedade que preza os bons valores e costumes, como um bem comum. Enormes são aquelas pessoas, que saem de seu país, para ir para um outro, que não o seu, lutar pelos direitos dos habitantes desse país, lá no estrangeiro, muitas vezes pagando com a sua própria vida, a solidariedade, que prezam e apregoam, para toda a gente ver e ouvir. Ser-se solidário é ser-se filantropo e firme nas suas convicções, que passam de boca em boca. Não é só crer no que os seus olhos testemunham, mas nos sentimentos, que transportam con-

sigo, como um tesouro relevante.

É termos inclinação para procurarmos obter o bem para o próximo e sentirmo-nos felizes com o feito realizado ou em vias de se realizar. Ser-se solidário é vir para a rua gritar pelos direitos e liberdades de todo um povo ou povos. É estar sempre presente quando mais precisamos dessa solidariedade, que por vezes é tão fugaz. Ser-se solidário é ser-se reivindicativo e pelejar por aquilo que se acredita, com fidelidade e fogaosidade. Quem usa da solidariedade usa do orgulho que é o de poder ajudar o próximo, sem contra partidas para si, que não o sentir-se comprometido com uma causa, acima de tudo importante, nas relações humanas.

NB: Quem desejar apoiar as actividades da ADASCA através de donativos pode fazê-lo por transferência bancária - NIB indicado na última página, solicitando posteriormente o respectivo recibo mediante o comprovativo bancário.

Os dadores associados da ADASCA não pagam qualquer valor de cotas ou jóias, pelo que estamos perante uma associação sem fins lucrativos, que tem de gerir as dificuldades financeiras com imaginação e criatividade.



A SOLIDARIEDADE é
a melhor forma de alguém expressar o seu amor.
É um sentimento nobre que podemos desenvolver pela acção prática.
O bem estar interior que a atitude de solidariedade
provoca em nós incentiva-nos a continuar.



Ajude-nos a Ajudar
Dê Sangue

Cerca de 80% de todos os doentes têm, pelo menos, um potencial dador compatível e o transplante de medula óssea é a única forma de cura para uma percentagem elevada de pessoas com doenças graves e fatais, como linfomas, leucemias, anemias graves, entre outras. O Dia Mundial do Dador de Medula Óssea assinala-se a 19 de setembro.

Doar medula óssea é um ato simples e seguro que ajuda a salvar vidas. Mesmo assim, há dúvidas e receios sobre o processo, sobre riscos e perigos. Em 2018, por exemplo, 80 inscritos no Centro Nacional de Dadores de Medula Óssea (Cedace) recusaram fazer a doação quando foram chamados. A percentagem de dadores indisponíveis é considerável. A principal razão para as desistências relaciona-se com os mitos criados em torno do processo de colheita da medula óssea.

O procedimento cirúrgico não é a única forma de doar medula e não há impactos negativos para o dador. Em quase 80% das vezes, a medula é extraída a partir de um processo denominado aférese, que não envolve cirurgia e é semelhante à transfusão de sangue. O dador pode sentir apenas um ligeiro desconforto e vai para casa no próprio dia.

O maior número de transplantes é realizado a doentes com leucemias, em particular as leucemias de pior prognóstico, em que as probabilidades de cura sem transplante são muito reduzidas

"Cerca de 70% dos doentes que dependem do transplante não têm um irmão compatível e, por isso, a única opção é encontrar

um dador fora da família", adianta Ana C. Alho, assistente hospitalar de Hematologia Clínica do Hospital de Santa Maria, em Lisboa. Por isso, é fundamental continuar a sensibilizar para a importância desta dádiva e desmistificar algumas ideias erradas. "Em primeiro lugar, importa reforçar que quanto maior o número de inscritos no Cedace, maior é a possibilidade de encontrar um dador compatível, permitindo a realização de transplante alogénico (com

quena amostra de sangue para análise. Uma vez inscrito, o dador integra automaticamente o registo nacional e mundial, onde permanece até aos 55 anos ou antes, em caso de desistência. Durante esse período, caso surja um doente com quem apresente compatibilidade, o dador é chamado e, se mantiver o interesse na dádiva, colhe-se então sangue periférico para estudos adicionais.

OS MITOS MEDOS DE MEDULA ÓSSEA

células de outro) com maior sucesso", indica.

"Assim, sendo o transplante de Progenitores Hematopoiéticos (PH), isto é, de células estaminais com o potencial de originar células sanguíneas, uma terapêutica curativa para determinadas doenças benignas e malignas, na ausência de irmãos ou irmãs compatíveis, a existência de um dador compatível é sinónimo de remissão duradoura para muitos doentes."

Um dador tem de ser saudável, ter entre 18 e 45 anos, peso mínimo de 50 quilos, altura superior a 1,5 metros, e não ter sido transfundido após 1980, ou seja, ter recebido uma transfusão de sangue. A inscrição deve ser feita de forma consciente e informada e envolve a recolha de uma pe-

A recuperação após a doação é rápida e alguns dadores retomam as suas atividades normais no dia seguinte

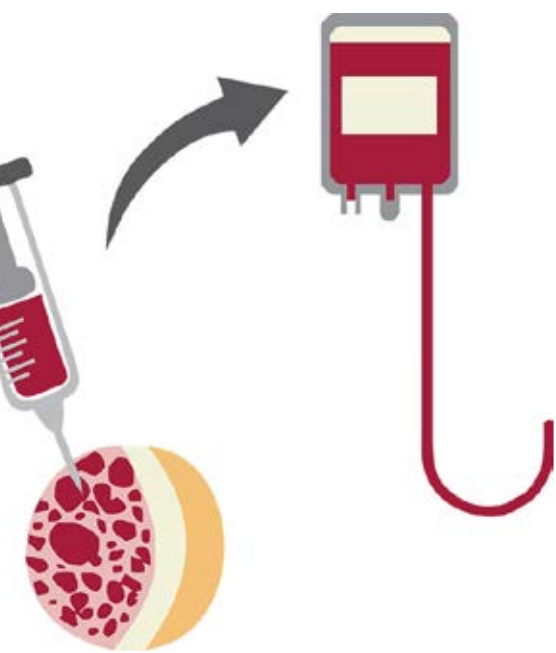
Uma vez confirmada a compatibilidade, a colheita de PH pode ser feita de duas formas, ao critério do dador. Segundo Ana C. Alho, "uma das formas consiste na colheita por veia periférica, um processo que não envolve cirurgia e é semelhante à transfusão de sangue, durante o qual o dador fica ligado a uma máquina por onde circula o sangue, sendo separadas as células estaminais, que serão armazenadas num saco de transfusão. A este processo antecede um tratamento prévio com injeções de fator de crescimento que estimulam a medula óssea a produzir mais

células estaminais.”

“Outra forma é a colheita de medula óssea no bloco operatório, sob anestesia, por punção dos ossos da bacia”, refere. Ambos os procedimentos, sublinha, são seguros e não afetam a posterior atividade de vida do dador, sendo nessa fase que termina o contributo. Posteriormente, as células colhidas do dador são transfundidas no doente, previamente condicionado com quimioterapia em alta dose ou imunossupressão.

E OS DOAR SSEA

“Esta terapêutica permite criar espaço para que as células infundidas se multipliquem e deem origem a novas células sanguíneas.



Este é um processo moroso, durante o qual o doente está mais suscetível a complicações, nomeadamente infeções oportunistas, pela ausência de células com imunidade eficaz. Das infeções mais frequentes destacam-se as infeções virais, nomeadamente a infeção por CMV, que sendo um vírus latente na maioria da população, tem um elevado risco de reativação nos doentes imunodeprimidos, condicionando elevada morbilidade”, explica.

Há medicamentos eficazes no tratamento de uma eventual infeção e que impedem a sua progressão para doença

O transplante alogénico é frequentemente a única alternativa terapêutica, pelo que na ausência de um dador compatível, são aceites dadores sem compatibilidade total. “Nestes casos existe um maior risco de doença do enxerto (dador) contra o hospedeiro (doente), que é a principal causa de insucesso do transplante alogénico. O incentivo à dádiva de PH aumenta, assim, a probabilidade de ter um dador compatível, contornando desta forma a principal complicação do transplante alogénico.”

O atual contexto exige maior sensibilização. “Se até agora os mitos e a desinformação têm impedido as pessoas de doar medula óssea, neste ano, governado pela pandemia Sars-Cov2, o afastamento social e o medo prevalecem face aos gestos de dádiva que podem salvar vidas. Torna-se, por isso, premente assinalar o Dia Mundial do Dador de Medula Óssea e incentivar as pessoas a tomar a decisão informada de se tornarem dadores”, sublinha a assistente hospitalar.

Por Sara Dias Oliveira
(19/09/2020)

Doar medula óssea: a magia de salvar uma vida

O que é o transplante de medula óssea e como funciona o processo de doação?

A doação de medula óssea é um acto de enorme altruísmo que pode fazer a diferença entre a vida e a morte de outra pessoa. Com o transplante de medula, que substitui integral ou parcialmente a medula óssea do doente, algumas doenças do sistema hematopoiético (responsável pela formação das células sanguíneas) passam de potencialmente fatais a curáveis, ganhando-se noutras a possibilidade de cura definitiva.

Mas o que é o transplante de medula óssea e como funciona o processo de doação? Como referi, o transplante de medula óssea consiste na substituição da medula óssea de um doente, por não funcionar adequadamente – produzindo células sanguíneas inadequadas ou insuficientes, ou por estar infiltrada por células malignas não passíveis de erradicação apenas com quimioterapia, por exemplo.

Quando é necessário um transplante de medula óssea, se um dador familiar imediato – irmãos, pais ou filhos – não é compatível, pesquisa-se, nos registos de dadores (nacional e internacionais), dadores voluntários compatíveis. Uma vez identificados, são convocados para iniciar o processo de colheita de medula, dando o seu consentimento e fazendo análises.

A medula óssea encontra-se no interior de todos os ossos, e a sua recolha para transplante pode consistir na punção dos ossos da anca no bloco operatório, sob anestesia geral, sendo um procedimento cirúrgico simples.

(Página 6) →

Doar medula óssea: a magia de salvar uma vida

No entanto, na maior parte dos casos, a doação passa pela punção de veias periféricas ou colocação de cateter para recolher sangue – que passa por um aparelho que separa as suas células, em uma ou mais sessões de poucas horas.

O dador decide qual o método que prefere, embora seja aconselhado pela equipa médica. Após a colheita, termina aqui o seu contributo.

Quanto ao doente que vai receber o transplante de medula óssea, este fica internado, em isolamento, para fazer condicionamento, isto é, quimioterapia com ou sem radioterapia para eliminar parcial ou totalmente a medula óssea doente, de modo a receber, posteriormente, a medula do dador.

No dia do transplante propriamente dito, as células do dador são administradas ao doente, como se fosse uma transfusão de sangue, e migram naturalmente para os ossos, reconstituindo assim a medula óssea.

Na fase seguinte – aplasia – os diferentes constituintes do sangue estão em baixa quantidade. Os glóbulos brancos baixos aumentam o risco de infeções e a diminuição de glóbulos vermelhos e plaquetas fazem com que sejam necessárias transfusões.

Depois da recuperação, se tudo correr como programado, o doente tem alta mantendo, no entanto, risco de algumas complicações, que devem ser sempre consideradas: por um lado, a doença pode recair, pelo que deve manter-se o acompanhamento médico. Por outro lado, o risco de contrair infeções mantém-se, bem como o de reativação de vírus que se encontram latentes na maioria das pessoas, como o Herpes Simplex, responsável pelo herpes labial, o Varicela Zoster, responsável pela varicela e pela zona, ou o Citomegalovírus, que pode causar infeção em múltiplos órgãos e obrigar a terapêutica dirigida.

A reativação destes vírus pode

ser prevenida usando antivirais profiláticos, em caso de necessidade, podendo a infeção por bactérias e fungos também ser prevenida por terapêutica profilática adequada, quando necessário.

A complicação mais específica do transplante de medula óssea é a doença do enxerto contra o hospedeiro, na qual a nova medula reage contra o novo organismo, numa espécie de rejeição que se previne com redução da terapêutica imunossupressora após o transplante.

Parece magia, mas faz-se todos os dias em todo o mundo. Doe medula, salve uma vida.

Um artigo do médico Eduardo Lima da Silva Espada, especialista em Hematologia Clínica no Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Norte, EPE – Hospital de Santa Maria.

Fonte: <https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/doar-medula-ossea-a-magia-de-salvar-uma-vida>

HÁ DIREITOS FUNDAMENTAIS

«A pessoa humana, uma vez que por sua natureza necessita absolutamente da vida social, é e deve ser o princípio, o sujeito e o fim de todas as instituições sociais» (G. S. 25). Quer dizer que o homem-indivíduo, mesmo antes de considerar as suas relações com os outros e com a sociedade, tem direitos ingénitos e inalienáveis. Ainda que os seus direitos se concretizem na vida social, necessária

para sua realização e expansão.

Essa soma de direitos, já enumerados por Pio XII em 1956 ao VII Congresso do Médicos Católicos, são referidos pelo Concílio no nº. 26 da Gaudium et Spes, nos seguintes termos: «É necessário tornar acessíveis ao homem todas as coisas de que necessita para levar uma vida verdadeiramente humana: alimentos, vestuário, casa, direito de escolher

livremente o estado de vida e de constituir família, direito à educação, ao trabalho, à boa fama, ao respeito, à conveniente informação, direito de agir segundo as normas da própria consciência, direito à protecção da sua vida e à justa liberdade, mesmo em matéria religiosa» (cfr. Déclaration des droits de l’homme, 10-12-48, e Pacem in Terris, João XXIII, 11-4-63.

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)

A leitura indispensável para uma formação humana integral
(Joaquim Carlos)

MOLHADAS MÃOS

Bárbara Varela

*Como a água que flui, livre,
Por entre os dedos das mãos
Também o tempo desaparece
Deixando como prova da sua breve existência
Molhadas mãos, rugosas.*

*Eu ando pelas ruas perdida...
Passo por vultos de estranhos monstros,
Com formas distorcidas,
De origens desconhecidas.
Tal é o caminho percorrido, passado.*

*Quem sou?
Mergulhada num abismo aquoso,
A encher-se de gotas que escorrem,
E fogem das minhas
Molhadas mãos, trémulas.*

*Respiro as águas e
Num simples momento afogo-me
E morro; sucumbo ao gélido abraço
Das correntes do tempo.
A minha mente, desliga-se e tudo é nada.*

*Abro os olhos, estou na mesma rua.
Com cardumes de formas desconhecidas,
Cobertas de grandes casacos que combatem as correntes.
Chove então, e estes peixes guardam-se com grandes toldos.
E a minha alma encharcada reflete numa poça inocente.*

*Fecho as janelas, estou no espelho da minha alma.
Tentando segurar o tempo,
Que transborda da minha prisão mortal.
Outro dia, outro segundo que cai das minhas
Molhadas mãos, pequenas.*

*Viro as costas ao abismo,
Olhando uma última vez para
Os seus olhos que tremem, ansiosos, sedentos.
E continuo a andar, com as lágrimas celestiais
A humedecer a minha mortalha.*



Bárbara Nóbrega Varela dos Santos tem 17 anos, frequentando o 12^o ano do curso de Ciências e Tecnologia.

A autora vive em Aveiro, desde sempre. Segundo afirma, adora viajar, ler, ver filmes e desenhar.

A publicação deste poema constitui a sua estreia no domínio da poesia. Auguramos o maior sucesso à jovem escritora, na sua carreira literária.

ANO NEGRO

Euclides Cavaco

*Soneto dedicado à ADASCA por sugestão
do meu conterrâneo e amigo Manuel Janicas*

*ANO NEGRO da COVID dezanove
Que assolou tragicamente o nosso mundo
Com um furor violento que comove
E o deixou irresoluto e moribundo.*

*Ano sombrio que espalhou o luto e dor
E espargiu seu negrume em toda a terra
Consumido por um vírus de terror
Mais letífero do que uma nefasta guerra.*

*Ano de medo e cruel confinamento
Que nos roubou o direito à liberdade
Condenando o ser humano a tal tormento.*

*Ano atroz que lesou a humanidade
Infortúnio deste meu triste lamento
Ano negro que a ninguém deixa saudade.*





ADASCA

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

Promove **Colheitas de Sangue**

Mapa para 2021

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

Quartas-feiras e Sextas - feiras
15h00 - 19h30 (na Sede)

- Janeiro 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29
- Fevereiro 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 e 26
- Março 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 e 31
- Abril 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30
- Maio 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 e 28
- Junho 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 e 30
- Julho 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30
- Agosto 4, 6, 11, 13, 18 e 20
- Setembro 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 e 29
- Outubro 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29
- Novembro 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 e 26
- Dezembro 3, 10, 15, 17, 22 e 29
- **Dias 1 e 8 de Dezembro 9h00 - 13h00**
- **Dia 28 de Fevereiro (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta | 9h00 - 13h00**

- **Dia 13 de Junho (Domingo) | Salão da Junta de Freguesia de Cacia | 9h00 - 12h30 | Comemoração do dia Mundial do Dador de Sangue.**
- **Dia 24 de Outubro (Domingo) | Cacia (Aveiro) Salão da Junta | 9h00 - 13h00**
- **Dia 1 de Abril (5ª. Feira) | ESSUA - Escola Superior de Saúde de Aveiro | 9h30 - 13h00 | na Edf. ESSUA, salas 30B.1.59 e 30B.1.57 do Edf.b - Campus Crasto.**
- **Dia 25 de Novembro (5ª. Feira) | ESSUA - Escola Superior de Saúde de Aveiro | 9h30 - 13h00 | na Edf. ESSUA, salas 30B.1.59 e 30B.1.57 do Edf.b - Campus Crasto.**

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**

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.

