

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO



*Dia 27 de Março,
comemora-se o Dia Nacional
do Dador de Sangue.*

O QUE VAMOS LER:

- **DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE?** (Pág. 2, 3)
- **DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE - 27 DE MARÇO DE 2021** (Pág. 4)
- **ENTREVISTA COM MANUEL JANICAS** (Pág. 5)
- **FERNANDO LAMAS VOLUNTÁRIO NA ADASCA HÁ 13 ANOS** (Pág. 6)
- **POESIA * LITERATURA** (Pág. 7)

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE?

Por Joaquim M. C. Carlos *



Sim. Que dia é esse? O Dia Nacional do Dador de Sangue (DNDS) é celebrado a 27 de Março, tendo sido instituído oficialmente através da Resolução do Conselho Ministros n.º 40/86, tinha por objectivo reconhecer a importância da contribuição desinteressada dos Dadores de Sangue para o tratamento de doentes.

A institucionalização do DNDS devia constituir, a expressão oficial desse reconhecimento e servir para evidenciar, junto da população em geral, o valor social e humano da dádiva de sangue, estimulando a sua prática como imprescindível.

Contudo, a realidade que vivenciamos é bem diferente, na medida em que não existem incentivos à dádiva e os dadores por sua vez sentem-se desrespeitados pelo ministério da saúde. O foco está nos Centros de Saúde.

Este dia é comemorado num ambiente de total hipocrisia, desunião, de desconforto entre associações por contágio da existência de duas estruturas federativas (qual deus na terra) que já deviam ter desaparecido para dar lugar uma só. Interesses mesquinhos falam mais alto. Estamos perante a vaidade das vaidades...

Tenho afirmado ao longo destes anos, que os dadores não são respeitados no SNS, onde são vistos como interesseiros e dispensáveis. Com uma mão tiram-nos o sangue, com a outra sacam-nos o dinheiro, obrigando por vezes a pagar o que não devia. Não pode continuar a

ser assim, tendo em conta que os dadores não dão prejuízo ao IPST nem ao ministério da saúde, bem pelo contrário, a prova disso é que o IPST é credor de milhões de euros.

A quebra de dívidas deve-se à prática de certos actos administrativos, não por outras razões como se faz crer através de declarações públicas, que as consideramos infelizes. Alguém sacode as responsabilidades que devia assumir.

“O sangue é um bem imprescindível e insubstituível, cuja obtenção depende exclusivamente da dádiva voluntária e benévola.” Se é tão imprescindível porque os dadores continuam a ser vistos como descartáveis? Porque devem pagar para ser solidários? No decorrer desta pandemia, nem uma palavra se ouviu a seu respeito no decorrer de tantas conferências de imprensa. Muitos foram tratados como fontes de contágio ou agentes de transmissão de viroses.

Mais: *“O valor que esta dádiva representa para a comunidade e o mérito dos dadores, que dedicada e persistentemente ao longo de toda a uma vida contribuem de forma desinteressada e altruísta com um bem indispensável à vida daqueles que dele carecem, devem ser mais fortemente sublinhados.”* De boas intenções e discursos bonitos está o inferno a transbordar. Estamos perante afirmações que já pouco ou nada nos dizem.

“Justifica-se, pois, que estes actos de inequívoco relevo e solidariedade social sejam reconhecidos ao mais alto nível da hierarquia do Ministério da Saúde.” É caso para dizer: palavras levas o vento.

Vejamos: O cartão de dador continua a ser um problema. Ninguém faz nada para alterar a situação. Porque não existe equipamento informático para ler o Cartão Nacional de Dador de Sangue nos Centros de Saúde?

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº7 • 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,

1.º 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

A situação agrava-se quando no Despacho no. 6961/2004 (2a. Série), no parágrafo 4 diz: "É considerado documento idóneo e bastante, análogo ao previsto no no. 5 do Decreto-Lei nº. 173/2003 de 1 de Agosto, o Cartão Nacional de Dador de Sangue, instituído pelo Ministério da Saúde versus Instituto Português do Sangue, pela Portaria nº. 790/2001 de 23 de Julho para fazer prova das situações aqui previstas." Perante um documento tão idóneo, porque continua a ser necessária a declaração para a isenção das taxas moderadoras?

No que diz respeito aos critérios para atribuição de isenção aos Dadores de Sangue, as Circulares Normativas da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), com os N.os 36 e 8, de 28 de Dezembro de 2011 e 19 Janeiro

de 2012, explicitam que os Dadores de Sangue podem apenas (!) beneficiar da isenção do pagamento dos valores das taxas moderadoras nas seguintes condições: se tiverem efectuado mais de 30 dádivas na vida (designado por dador benemérito) ou se tiverem duas dádivas nos últimos 12 meses, incluindo os candidatos à dádiva impedidos temporária ou definitivamente de dar sangue desde que tenham efectuado 10 ou mais dádivas válidas (*).

As declarações comprovativas das condições anteriormente referidas

são emitidas pelos Serviços de Sangue ou pelo IPSangue, IP.*

Aqui está a razão que me motiva a dizer que, com uma mão tiram-nos o sangue, com a outra sacam-nos o dinheiro. Isto revela uma falta de sensibilidade social pela causa da dádiva de sangue, que além surrealista e arrepiante, é injusta.

O descontentamento e número de queixas que nos são transmitidas pelos dadores associados da ADASCA é preocupante, muitos declaram mesmo que se sentem enganados e vão deixar de comparecer.

Se a hipocrisia dos discursos proferidos no DNDS se transformassem em mais um imposto, os seus autores seriam mais prudentes nas afirmações. A escassez de sangue

não deve ser imputada aos dadores ou às associações, deve sim ser atribuída a quem destruiu todo um trabalho que demorou anos a erguer. Temos memória do que aconteceu no reinado do senhor Paulo Macedo.

É melhor é ficar por aqui, porque nós é que somos os maus da fita, os malandros, assim nos pintam junto das famílias dos doentes.

**Director*

**Circular Normativa No 8/2012, de 19 Janeiro da Administração Central dos Sistema de Saúde (ACSS).*



Sabe que em Aveiro existe um Posto Fixo para Colheitas de Sangue?



**Coordenadas GPS:
N 40.62659 | W -8.65133**

**Mercado Municipal de Santiago,
1º Piso, Loja G**

**Tel.: 234 095 331
Telm.: 964 470 432
E-mail: geral@adasca.pt**

Apoio de:

**Litoral Centro
Comunicação e Imagem**



Significado de Vaidade

Substantivo feminino característica daquilo que é vão; que não possui conteúdo e se baseia numa aparência falsa, mentirosa. Excesso de valor dado à própria aparência, aos atributos físicos ou intelectuais, caracterizado pela esperança de reconhecimento e/ou admiração de outras pessoas: demonstra excesso de vaidade ao falar; decidiu

fazer caridade por vaidade pura. Auto-crítica ou opinião envaidecida que alguém possui sobre si mesmo: sua vaidade sempre está acima de tudo! Ideia exageradamente positiva que alguém faz de si próprio; presunção, fatuidade, gabo: não teria a vaidade de intitular-se sábio. Algo sem significado; futilidade: ele é composto por inúmeras

vaidades. Etimologia (origem da palavra vaidade). Do latim vanitas.atís.

Sinónimos de Vaidade

Vaidade é sinónimo de:

Ostentação, alarde, inanidade, jactância, orgulho, soberba, ufanía, vanglória.

Fonte: Dicionário Online de Português.

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE - 27 DE MARÇO DE 2021

Dra. Maria Escoval, Presidente do Conselho Directivo do IPST

Comemora-se a 27 de março o Dia Nacional do Dador de Sangue.

É neste dia que agradecemos publicamente a todos aqueles que, sem nada receberem, altruisticamente e benevolamente, ajudam a dar vida à vida, ajudam a salvar vidas.

É para mim um enorme privilégio, como Presidente do Conselho Directivo do Instituto Português do Sangue e da Transplantação, ter a possibilidade de agradecer aos dadores de sangue, nomeadamente aos dadores da Associação de Dadores Benévolos de Sangue do concelho de Aveiro, ADASCA.

Quero ainda agradecer a todos aqueles que tornam a dádiva de sangue possível, estabelecendo conosco uma constante parceria, os dirigentes associativos.

Quero agradecer o vosso empenho, a vossa iniciativa, as muitas horas dedicadas ao serviço do próximo, certamente retiradas ao vosso descanso, ao vosso lazer e às vossas famílias.

Muito Obrigada! Bem Hajam!

A dádiva (de sangue, tecidos, células e órgãos) é um gesto transversal a toda a atividade do IPST, constituindo uma enorme rede de solidariedade

social entre todos em Portugal, mas muitos desafios se nos colocam, as alterações demográficas com uma população envelhecida, as migrações, a pobreza, os desafios de doenças emergentes num mundo em cons-



tante mutação e particularmente os desafios da pandemia por COVID-19.

Vivemos tempos de exceção e precisamos de Pessoas de exceção! E os nossos dadores têm respondido excepcionalmente às necessidades de todos aqueles que necessitam de terapêutica com sangue e componentes sanguíneos. Nestes tempos, tal como sempre, os dadores de sangue

não esqueceram que a sua Dádiva é essencial à Vida.

A situação da reserva estratégica de sangue é neste momento confortável mas gostaria de lembrar que os componentes sanguíneos têm um período limitado de armazenamento; os dadores de sangue, sendo homens só podem realizar a sua dádiva de 3 em 3 meses e sendo mulheres de 4 em 4 meses e que se desconhece a evolução da pandemia.

Assim reitero o apelo a todos os dadores para que, dentro das suas possibilidades, procurem os serviços e as sessões de colheita de sangue de forma regular e faseada ao longo do tempo, uma vez que só assim será possível continuar a garantir as condições de distanciamento social, um melhor atendimento ao dador e a distribuição constante e regular de unidades de sangue aos hospitais.

As comemorações do Dia Nacional do Dador de Sangue são este ano diferentes mas o nosso MUITO OBRIGADA é igual ao de Sempre!

Sem a vossa oferta do "dom da vida" muitas vidas ter-se-iam perdido!

Sessão de colheitas de sangue dia 27 de Março no Salão dos Bombeiros Velhos de Aveiro

Das 9 horas às 13 horas



Esta sessão de colheitas ocorre no âmbito da comemoração do Dia Nacional do Dador de Sangue que todos os anos acontece no dia 27 de

Março, por determinação do Conselho de Ministros.

A brigada agendada para o dia 26 no Posto Fixo sem fica sem efeito.

A entrada para o salão é efectuada pela porta das traseiras, virada para a nova Junta de Freguesia (Rua Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Aveiro).

Alerta-se para o o rigoroso cumprimento das medidas de segurança emanadas pela DGS.

O compromisso primordial da ADASCA é estar ao lado dos dadores de sangue, pela defesa dos seus direitos, para que a justiça social nesta área seja uma realidade. Não somos melhores. Nem piores. Somos iguais a nós próprios. Melhor é a nossa causa em prol da dádiva de sangue.



Entrevista com Manuel Janicas (MJ), Presidente do Conselho Fiscal da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA)

- Antes de integrar os órgãos sociais da ADASCA, foi dador de sangue. Como descreve a sua experiência?

MJ - O perigo de vida, em consequência de acidentes, e as operações de pessoas da minha família e amigos, que necessitavam de transfusões de sangue, motivaram as minhas dádivas benévolas de sangue, inicialmente, no Hospital de Aveiro e nos Hospitais da Universidade de Coimbra. As situações críticas vividas pelos acidentados e por amigos chegados mostraram-me o valor do sangue para quem dele necessita. Foi assim que, desde a juventude, tomei consciência da importância vital de doar sangue, um bem não reprodutível industrialmente, que proporciona mais saúde e qualidade de vida. Assim, a partir de 1992, passei a dar sangue periodicamente, na Administração Regional de Saúde de Aveiro, conforme consta em diploma emitido em meu nome, pelo Instituto Português do Sangue. O dador de "ouro vermelho" sente uma satisfação imensa ao contribuir para prolongar a vida e melhorar a saúde de quem carece de cuidados de saúde diferenciados.

- A ADASCA completou 14 anos, no dia 7 de Fevereiro do ano em curso; como tem acompanhado a sua evolução?

MJ - Tenho participado voluntariamente nas atividades promovidas pela ADASCA, desde que aderi a esta grande Associação sem fins lucrativos, a convite de Joaquim Carlos, membro da Comissão Instaladora inicial.

Tenho colaborado nas funções que desde então me foram atribuídas, no sentido de se promover a dádiva benévola de sangue a toda a comunidade, através da promo-

ção de campanhas de colheitas de sangue e da sensibilização para novos dadores, bem como da garantia de assistência médica e social aos dadores e ex-dadores. Com dedicação e zelo, contribuo



para que a ADASCA ajude a salvar vidas que podem ser, inclusivamente, de familiares meus, de amigos e de mim mesmo, em situações críticas imprevisíveis.

- Foi o primeiro Presidente da Assembleia Geral da ADASCA, hoje é Presidente do Conselho Fiscal. Como tem sido essa experiência?

MJ - O desempenho de funções confirmou a importância do diálogo e da troca de pontos de vista, entre os associados, em geral, e os membros dos corpos sociais, em especial, ao procurar atingir os objetivos estabelecidos pela Associação. As reuniões da Assembleia Geral e do Conselho Fiscal da ADASCA proporcionam uma análise mais concreta das dificuldades enfrentadas, ao longo do processo de realização das atividades. Os relatórios e contas, as atas e os pareceres apresentados nas reuniões da Assembleia-Geral e do Conselho Fiscal garantem a regularidade, transparência e importância social

das ações promovidas pela ADASCA, perante os serviços da Administração Pública, designadamente na área da Saúde.

- Tem acompanhado de perto os problemas e as dificuldades que a ADASCA tem vivenciado durante estes anos. Na sua opinião, o que deve ser melhorado?

MJ - A articulação com os serviços do IPST-CST de Coimbra poderia ser mais eficiente e profícua, em tempos de pandemia, no sentido de facilitar o esclarecimento sobre as ações a desenvolver e um diálogo efetivo com a Direção da ADASCA. Na minha opinião, também se torna conveniente, face aos perigos do novo coronavírus, a promoção de ações de formação e difusão de conhecimentos, designadamente sobre as normas de atuação nas colheitas de sangue, bem como sobre temas genéricos de saúde, epidemiologia e imuno-hemoterapia, por exemplo.

- A 27 de Março comemora-se o Dia Nacional do Dador de Sangue. Quer deixar uma mensagem aos dadores que se dirigem ao Posto Fixo para ali efectuarem a sua dádiva?

MJ - Aqui manifesto um sincero bem-haja a cada um dos dadores, neste Dia Nacional do Dador de Sangue, por virem contribuir para que os serviços de saúde salvem vidas humanas, quando a terrível pandemia covid-19 ameaça toda a humanidade, há mais de um ano. Declaro-vos o meu maior apreço e reconhecimento, por vos deslocardes de vossas casas, à sede da ADASCA, a fim de oferecer ao vosso semelhante algo de vós próprios - o vosso sangue. Muito obrigado, em meu nome pessoal e da ADASCA, pela vossa generosidade e humanismo!

*Entrevista conduzida por
Joaquim Carlos.*

FERNANDO LAMAS VOLUNTÁRIO NA ADASCA HÁ 13 ANOS

O presidente da Direcção Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) e simultaneamente director do Boletim infoADASCA, pediu-me para dar o meu testemunho enquanto voluntário desta associação há 13 anos. Não foi fácil assumir o sim, porque a ADASCA tem um historial que fala por si. Resumidamente, vou procurar falar um pouco sobre quem é o Fernando Lamas.

Nasci em 1948, sou natural do Porto (Cedofeita), vim para Ovar aos 4 anos de idade, meu pai era serralheiro mecânico, e veio para Ovar desenvolver a Sociedade Metalúrgica Ovarense. Lda. (SMOL), estudei também em Ovar, tendo tirado o curso de electromecânico. Trabalhei na fábrica com o meu pai, sou um ex-combatente da guerra colonial entre os anos 70 a 1973.

Recordo que o meu falecido pai foi dador de sangue durante muitos anos. Era contactado com alguma regularidade para ir doar sangue, porque alguém estava necessitando do seu grupo sanguíneo. Não tenho memória de ter ouvido um "não" da boca do meu pai, o seu exemplo marcou-me para sempre. É caso para dizer que a sua solidariedade estava mesmo no sangue, era prática.

Não é fácil recuar no tempo. Fui técnico na Rabor, como ainda na Efacec em Ovar durante 18 anos, fiz ainda um estágio na Alemanha. Tirei um curso de acompanhamento e fiscalização de construção ci-

vil, vim trabalhar para Aveiro, onde acompanhei o sistema integrado de saneamento da Ria, construção Simria e resíduos, Aveiro Centro, e Centro Logístico da Aleluia na Gafanha do Carmo.



Tive uma companheira dadora de sangue que integrava a Direcção da ADASCA, razão pela qual conheço bem a dinâmica desta associação. Como voluntário dei sempre o meu melhor apoio. Esta associação de dadores de sangue pelo trabalho desenvolvido, ganhou prestígio e reconhecimento público dos dadores do Concelho de Aveiro e não só, graças à dedicação do seu fundador e presidente Joaquim Carlos, justiça lhe seja feita. A nível nacional quem não conhece a ADASCA?

Após ter vindo morar para Cacia (Aveiro), a convite do presidente da ADASCA, foi possível desenvolver

um intenso trabalho de divulgação junto dos dadores desta localidade, tendo sido criado o Núcleo de Dadores de Sangue de Cacia, com a colaboração da Junta de Freguesia mediante a cedência do Salão em muito facilitou os dadores desta localidade para efectuarem a sua dádiva.

Já cá vão 13 anos como voluntário, na certeza que enquanto puder e a saúde me permitir darei sempre apoio à ADASCA, também em memória do meu pai.

Parabéns à Direcção da ADASCA, na pessoa do seu fundador e presidente Joaquim Carlos, como a todos os dadores que se dirigem ao Posto Fixo para cumprirem o seu dever cívico.

Aqui fica o meu singelo testemunho como voluntário, na esperança que venham melhores tempos. Dia 27 de Março comemora-se o Dia Nacional do Dador de Sangue, que esta data não passe despercebida, que os dadores passem a ser mais respeitados, só assim se vão sentir motivados a comparecer.

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



SER DADOR

Manuel Evangelista Jorge

I

*Ser dador de sangue é grande altruísmo
Que enobrece quem o dá a quem precisa
É ser exemplo de bom humanismo
Que o sofrimento de alguém suaviza.*

II

*É ser gesto de quase fanatismo
Que não se cobra nem sequer avisa
É ter o dom de amar até ao extremismo
Todo aquele que sofre ou se escraviza.*

III

*É ser dádiva que sai duma artéria,
Mesmo que seja para um vigarista.
É vida que atrasa a viagem etérea*

IV

*E som que o melhor violinista
A tocar uma sinfonia séria
Não consegue ser tão nobre e altruísta.*

Manuel Evangelista Miranda Jorge nasceu no Seixo de Mira, em 1938.

- Terceiro Ciclo do antigo Ensino Liceal - Grande Colégio Universal (Porto) e Escola Secundária José Falcão (Coimbra);
- Curso de Jornalismo - Centro Protocolar de Formação Profissional para Jornalistas (CENJOR);
- Colaboração nas publicações: VOZ DE MIRA, JORNAL DA GÂNDARA, DIÁRIO DE COIMBRA, O DESPERTAR (Coimbra), BOLETIM DO PESSOAL DAS FÁBRICAS TRIUNFO (Coimbra) e O CANHANGULO (Damba-Angola).



DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE

Euclides Cavaco

(Soneto dedicado à ADASCA)

I

*Solene seja Março vinte e sete
Ao doador de sangue dedicado
Que muitíssimo altruísmo reflete
Em gesto solidário demonstrado.*

II

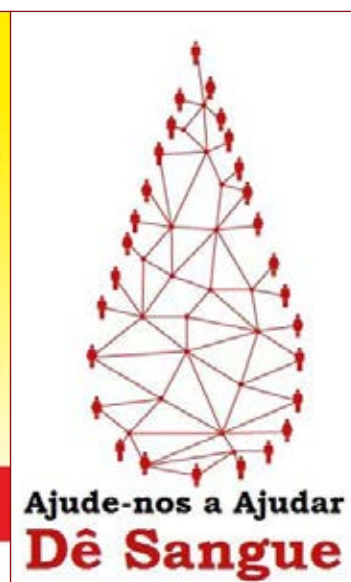
*Devemos esta data enobrecer
E colocar mais alto esta virtude
Do acto de seu sangue oferecer
Por filantropia e solicitude.*

III

*Esta data que enaltece os doadores
Seja um dia p'ra sempre soberano
E inspire vindoiros seguidores.*

IV

*Que ela seja exaltada cada ano
Mostrando os sentimentos e valores
Que existem no imo do ser humano.*



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)

- Março 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 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 **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, sintá-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.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331

| e-mail: geral@adasca.pt

| www.adasca.pt

