

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

EDITORIAL

OS DADORES DE SANGUE SUSTENTAM MILHARES DE POSTOS DE TRABALHO

Admito que o título deste editorial provoque alguma perplexidade e desconforto. Mas, é mais do que real. Ora vejamos: Desde o fabrico das agulhas, aos locais onde se efectuam as colheitas de sangue, sacos, tubos para separação do sangue que vai ser analisado nos laboratórios, os especialistas que processam as análises, armazenamento, distribuição pelo circuito comercial até que chegue aos hospitais públicos e privados, como ainda às clínicas que recorrem a tratamentos à base de componentes sanguíneos, terminando no consumidor final, o doente, soma milhares de pessoas, que por sua vez recebem os ordenados no final de cada mês.

(Continuar ler: Pág. 2)

SUMÁRIO:

- **FAÇO NÓDOAS NEGRAS COM FACILIDADE. SERÁ MOTIVO DE PREOCUPAÇÃO?** (Pág. 3)
- **DESMITIFICANDO A VACINAÇÃO PARA COVID19** (Pág. 4)
- **SALVE UMA VIDA!** (Pág. 4)
- **A BÍBLIA PERMITE A DOAÇÃO DE SANGUE?** (Pág. 5)
- **O DEVER** (Pág. 6)
- **POESIA** (Pág. 7)

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº8 • 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:

720 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

EDITORIAL

OS DADORES DE SANGUE SUSTENTAM MILHARES DE POSTOS DE TRABALHO

Por Joaquim M. C. Carlos *



(Continuação):

É da mais elementar justiça colocar a seguinte observação: por norma o dador é uma pessoa saudável, não acarreta despesas para o ministério da saúde vs. IPST, e continua a ser desrespeitado?

O dador não deve ser visto e tratado como um herói, mas, sim como um cidadão que cumpre com o seu dever cívico, que se preocupa com a saúde do seu semelhante, preocupado também com o que lhe pode acontecer no dia de amanhã ou com um dos seus familiares. Não é objecto descartável.

O autor deste texto tem conhecimento do que escreve, não só como dador que foi cerca de 36 anos, como ainda na qualidade de dirigente associativo, por fim como receptor de transfusão quando foi sujeito a uma operação ao coração há 4 anos.

Sempre estive do lado dos colegas dadores, nunca senti a necessidade de alinhar com qualquer federação, por essa e outras razões o preço a pagar tem sido elevado. Os dadores sabem com o que podem contar deste lado. Somos dum só rosto, não existe duplicidade nem fingimento que está tudo bem.

Quando nos editoriais anteriores foco a minha atenção no Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra (CSTC), faço-o porque me sinto indignado, injustiçado, na medida em que tinha uma visão daquele centro completamente diferente da que tenho hoje. Manifestei durante algum tempo, uma confiança cega em determinadas pessoas. Resultado? Desencanto. Pelos frutos se conhece a árvore. So-

mos vistos como os incómodos.

O desrespeito pelo trabalho que tem sido desenvolvido ao longo dos 14 anos em Aveiro, é desmotivante. Quando se dá conhecimento do que acontece aos superiores (?), na esperança de uma actuação eficaz, a desilusão é descomunal.

Uma queixa que há uns anos foi movida chegou ao responsável daquele centro em Coimbra, foi desvalorizada. Porque não houve audição em sede de inquérito como determina o Código Procedimento Administrativo (CPA)? Quem está acima da lei? Ali não se aplica os deveres dos funcionários públicos?

O mais estranho de tudo, os anteriores conselhos directivos do IPST tiveram conhecimento dos acontecimentos. Porque não actuaram?

Convém abrir as portas da percepção. Não se trata de insinuações, trata-se de factos comunicados por escrito. Sejam razoáveis. O que nos diz a Lei? *“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”.*

Pedimos respeito pelo nosso trabalho e pelos dadores de sangue que sustentam milhares de postos de trabalho. Somos inconvenientes? Temos pena. Vamos continuar a ser.

Em 14 anos nunca foi cancelada uma sessão de colheitas de sangue, porque nos assiste o sentido de responsabilidade. Não brincamos em serviço, nem admitimos que brinquem connosco.

*Director

Leia o **infoADASCA** no site:

www.adasca.pt

ou peça-o pelo e-mail:

geral@adasca.pt

“Faço nódoas negras com facilidade. Será motivo de preocupação?”



Os hematomas ligeiros ou “nódoas negras” como são vulgarmente chamados, aparecem maioritariamente como resultado de lesões na pele (colheita de sangue, cortes) e trauma (embate contra superfícies ou quedas). O impacto leva à ruptura dos vasos sanguíneos mais superficiais com consequente extravasamento e acumulação do sangue sob a pele. Podendo ocorrer em qualquer parte do corpo, os hematomas são facilmente identificáveis como manchas de formato bem definido, dolorosas à palpação, que frequentemente mudam de cor. Esta alteração da coloração (vermelho -> azul/roxo -> amarelo/verde) resulta da degradação da hemoglobina presente no sangue e faz parte do processo natural de reabsorção do mesmo com consequente desaparecimento.

Estas lesões tornam-se mais frequentes e visíveis à medida que vamos envelhecendo, uma vez que a pele e os vasos sanguíneos vão ficando progressivamente mais frágeis pela diminuição da espessura e elasticidade.

No entanto, existem pessoas que apresentam uma maior tendência para o desenvolvimento de hematomas: toma de medicação crónica que interfere com a capacidade de coagulação de sangue (anti-coagulantes, aspirina e anti-inflamatórios não esteróides como o ibuprofeno), presença de doenças do sangue (hemofilia e outras alterações

da coagulação, diminuição do número e função das plaquetas, do fígado (cirrose hepática, défice de vitamina K), do rim (doença renal crónica), entre outras.

Na maioria dos casos, os hematomas têm resolução espontânea e não requerem tratamento. Aplicar gelo ou água fria costuma ser o suficiente para aliviar a dor. Procure, sempre que possível, arrefecer a área dorida logo após a lesão, aplicando um pano embebido em água fria, ou um saco de gelo protegido por uma toalha, durante 10 minutos. O frio alivia a dor e reduz o edema contribuindo para diminuir a quantidade de sangue que extravasa e se acumula sob a pele. No caso de a dor for muito intensa, pode aplicar anti-inflamatórios sobre a pele, na forma de gel, pomada, emplastro ou spray.

Se notar a formação de hematomas de grandes dimensões sem causa aparente, de localização atípica (dorso e abdómen), de difícil desaparecimento e/ou se notar maior tendência para a hemorragia como sangramento nasal frequente sem relação com a exposição ao calor ou traumatismo nasal, períodos menstruais recorrentemente abundantes, hemorragia prolongada após pequenos cortes, colheita de



sangue, procedimentos dentários ou durante a escovagem dos dentes, deverá dirigir-se ao seu médico assistente ou recorrer ao Serviço de Urgência do Hospital mais perto de si.

**Catarina Freitas de Almeida
(Médica Interna do Serviço de Imuno-hemoterapia do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, Aveiro)*

*** Direcção de Serviço: Dra. Lúcia Borges*

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



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

Desmitificando a vacinação para COVID19

O processo de vacinação para a COVID19 da população portuguesa está em curso, pelo que é muito importante garantir a difusão de informação correta relativamente a este assunto. Saiba a seguir a resposta às dúvidas mais frequentes acerca da vacinação COVID19.

1. A vacinação para a COVID19 vai proteger-me de ter doença COVID19?

SIM. A vacinação faz com que o nosso corpo aprenda a reconhecer o vírus e crie respostas de defesa contra ele, e desta forma, protege-nos de formas mais graves da doença ou até da própria COVID19.

2. Tenho que ser vacinado mesmo após ter tido doença COVID19?

SIM. Após o desenvolvimento da COVID19 não se sabe durante quanto tempo ficamos protegidos contra a doença. Assim, mesmo após termos a infeção por SARS-CoV-2, existe a possibilidade de reinfeção, ainda que diminuta.

3. Posso ficar doente com COVID19 após fazer a Vacina?

NÃO. Nenhuma das vacinas atualmente autorizadas contém o vírus vivo, isto significa que a vacina não pode causar doença COVID19. Todas as vacinas autorizadas e em desen-



volvimento servem para o nosso sistema imunitário reconhecer o vírus como agente causador de doença e criar resposta imunitária que "lute" e controle a doença. Por vezes, neste processo, ocorrem sintomas tais como, febre, dores de cabeça, dores musculares e reações no local de aplicação da vacina, isto é chamada de reação vacinal e pode acontecer com qualquer outra vacina e não apenas com a vacina para a COVID19.

4. A Vacina para a COVID19 pode alterar o meu DNA?

NÃO. As vacinas de mRNA ensinam as nossas células a produzirem uma proteína que desencadeia uma resposta imunitária. O mRNA não tem capacidade de entrar no núcleo das nossas células, que é onde se encontra o nosso DNA. Deste modo, o mRNA não consegue afetar ou interagir com o DNA.

5. Posso fazer a vacina para a COVID19 se quiser engravidar?

SIM. Os estudos atuais demonstram que é pouco provável que a vacina tenha qualquer risco para a fertilidade a curto e longo prazo. Não existe também evidência de que qualquer vacina cause infertilidade ou os anticorpos produzidos após a administração da vacina para a COVID19 interfiram com a gravidez.

*Dra. Lorrane Viana,
Médica Interna do Serviço de Infeciologia
do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, Aveiro*

Salve uma vida!

O transplante de medula óssea permanece como um dos pilares fundamentais do tratamento de pessoas com certos tipos de leucemia e outras doenças graves do sangue e sistema imunitário.

Hoje em dia, nem sempre estas células transplantadas são colhidas directamente da medula, mas sim de sangue periférico, sendo chamadas células progenitoras hematopoiéticas, através de um processo de colheita muito mais cómodo para o dador.

A colheita de medula óssea tradicional é feita no bloco operatório, sob anestesia geral, retirando células do interior dos ossos pélvicos. A colheita de células progenitoras hematopoiéticas de sangue periférico é feita por um processo chamado aférese, através de uma veia do braço, não havendo necessidade de qualquer anestesia e não sendo

muito diferente de uma dádiva de sangue, em termos de incómodo para o dador. Esta técnica é, actualmente, a mais utilizada. Neste caso, é necessário que o dador tome pre-



viamente um medicamento (factor de crescimento) que faz aumentar a produção e circulação destas células progenitoras.

Todos os dadores são avaliados

antes da colheita, para garantir o seu estado de saúde e minimizar os riscos associados ao procedimento.

O transplante de medula pode ser autólogo (auto-transplante), quando as células são colhidas do próprio doente, ou alogénico, quando as células são colhidas de um dador saudável, que pode ser familiar ou não relacionado, existindo bancos nacionais e internacionais de dadores. Em Portugal, esta actividade é organizada pelo Centro Nacional de Dadores de Células de Medula Óssea, Estaminais ou de Sangue do Cordão - CEDACE.

Quem se pode inscrever como potencial dador de medula óssea? Quem for saudável, tiver entre 18 e 45 anos, mais de 50 Kg e 150 cm, e nunca ter recebido transfusões após 1980.

(Página 5) →

A inscrição pode ser feita em qualquer brigada móvel do IPST, nos Centros de Sangue e da Transplantação de Lisboa, Porto ou Coimbra, e na maioria dos hospitais que têm locais fixos de dádiva de sangue.

Após esta inscrição é colhida uma amostra de sangue que é analisada, passando posteriormente o dador a fazer parte de uma base nacional. Eventualmente, caso seja compatível com um doente que necessite de um transplante de medula, o dador será contactado pelo CEDACE

a fim de realizar uma avaliação adicional.

O dador pode desistir do processo, mesmo após saber que existe um doente compatível? Sim, pode. Como voluntário, o dador não tem qualquer obrigação legal, e pode desistir do processo por várias razões, sendo sempre a sua vontade respeitada. Contudo, uma desistência tardia neste processo pode ter consequências graves para o doente. Todos os profissionais envolvidos neste processo são extremamente competentes e podem esclarecer

todas as dúvidas do dador, ajudando na sua decisão que, em última análise, poderá salvar uma vida.

O Serviço de Imunohemoterapia do Hospital Infante D. Pedro incentiva todos os dadores de sangue que tenham condições para isso, a realizarem a sua inscrição como potencial dador de medula. Ajude-nos a ajudar os outros – salve uma vida!

*Dr. Alexandre Sarmento,
Médico Interno de Imunohemoterapia
do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, Aveiro*

A BÍBLIA PERMITE A DOAÇÃO DE SANGUE?

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

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:

1 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”

○ DEVER

Falar do dever nos dias que correm é complicado, porque as pessoas preferem os direitos. A questão do dever está intimamente relacionada com a consciência moral, pois esta não o dá a conhecer apenas, mas impõe-no à vontade, como uma realidade absoluta e categórica.

De facto, o homem, perante os ditames da sua consciência, não fica indiferente, mas sente que eles o afectam pessoalmente e o constroem à sua prática, ainda que o não violentem. O homem sente-se ligado aos imperativos da sua consciência e sente dentro de si uma necessidade moral de proceder de harmonia com eles.

Esta necessidade moral de proceder segundo os ditames da consciência moral, chama-se obrigação ou dever. Por vezes obrigação moral e dever empregam-se como sinónimos: há, no entanto, uma certa diferença, a obrigação moral é o vínculo moral que liga o homem à lei moral ou à sua finalidade e o dever é a obrigação concretizada, que liga o homem ao juízo de valor – é o que o homem tem de fazer ou evitar para satisfazer a obrigação.

O dever é uma realidade interior que leva a vontade a agir de determinada maneira, sem a violentar, mas que, no entanto, se impõe, como expressão de uma ordem que impera absoluta e incondicionalmente a observância e o respeito, subsistindo, apesar de todas as transgressões da vontade que são sempre sancionadas.

O dever é, portanto, um imperativo: não hipotético, que impera condicionalmente, como um meio para conseguir outro objectivo, mas categórico, que impera sem condição – o dever não diz «faz isto, se queres alcançar aquilo», mas «faz isto» ou «não faças isto», simplesmente.

O dever é uma forma de imperativo que a lei moral e a consciência tomam quando entram em conflito com uma resistência interior. É um imperativo que exige sacrifícios constantes e, por vezes, até o sacrifício da própria vida. O Piloto que, em noite escura, arrisca a vida, não o faz

apenas como resultado de uma ordem recebida, mas sim por ser esse o seu dever. O dever é algo que transcende o homem e que vale mais do que a própria vida.

O dever tem duas condições principais: a liberdade e a dualidade da natureza humana. Realmente a liberdade é condição importante do dever, pois «dever fazer uma coisa» implica a possibilidade de a não fazer. Por isso,



só se impõem deveres ao homem; as coisas e os animais estão submetidos ao determinismo. O homem submete-se a regras que pode aceitar ou recusar e é nesta aceitação ou recusa que se manifesta a liberdade.

Kant exagerou o papel da liberdade dando à vontade uma autonomia absoluta que cria a própria lei. Para Kant, o dever é um imperativo que livremente criamos e impomos a nós próprios. Porém, **o dever é antes uma obrigação que aceitamos, mas derivada de um ser superior a nós e que impomos a nós próprios, porque queremos, isto é, por sermos livres.**

Uma outra condição é a dualidade do ser humano. O homem consta de dois princípios – o corpo e a alma, resultando daqui a existência de duas espécies de tendências: inferiores, que estão ligadas às funções do organismo e de cuja satisfação deriva uma afectividade sensível, e superiores, que inclinam o homem para o bem moral, que é o próprio dever. **O dever consiste precisamente na orientação e**

comando das tendências inferiores, o que se não compreenderia se o homem fosse constituído por uma só substância ou princípio, pois então haveria perfeita unidade e harmonia absoluta.

A moral aspira a acabar com o conflito entre os dois princípios, visa alcançar a síntese entre a miséria e a grandeza do homem de que fala Pascal. O dever é a própria norma moral aplicada à vida.

Nunca é de mais ler os livros dos professores J. Bonifácio Ribeiro e José da Silva, mesmo as edições mais antigas, neles encontramos uma filosofia pura, sem terminologia complicada, dispensando os dicionários.

Fonte: *Compêndio de Filosofia*
*J. Bonifácio Ribeiro
** José da Silva



MÁSCARA

Sou eu que estou por trás da máscara, dobrando mapas de infinito.
 Digo adeus a quem conheço e não conheço. Quero estar sempre ali.
 Sonhos grandes, pequenas certezas.
 Mil flores só para mim. Estrelas a brilhar, a sorrir para mim.
 São sonhos lindos que, na penumbra do momento, mostram o sorriso do teu olhar,
 Concretizam o olá do nosso encontro.
 Amar é viver sempre, é caminhar com alguém ao lado.
 O amor não tem máscara, não esconde a alegria, o riso e o sofrimento.
 Um dia a máscara vai cair, mostrar novamente a nossa face com sentimentos loucos
 prontos para dar à luz tempos felizes.
 E, no olhar de esperança, no unir das vidas, nos vistos de passagens sem limites, no
 anseio das nossas mãos, nas palavras que ficam por dizer, rasgamos a escuridão de
 cada momento e gritamos bem alto "gosto de ti, gosto de vós!"



*Dra. Lúcia Borges
 Directora do Serviço de Imuno-hemoterapia
 do Centro Hospitalar do Baixo Vouga*

DOCE PRIMAVERA

*Doce Primavera
 Que o tempo fizera
 Bela e colorida
 P'la sua beleza
 É na Natureza
 A mais preferida.*

*Doce Primavera
 Tão breve quimera
 Como a mocidade
 Que após a partida
 Deixa bem sentida
 Na alma a saudade.*

*Romântica Primavera
 Dos amantes sonhadores
 Que perfuma a atmosfera
 Ao dar vida e cor às flores.*

*Primavera que a andorinha
 Ao ressurgir anuncia
 Com virtude de rainha
 É dela simbologia !...*

*Primavera é melodia
 Da vida feita canção
 Nos versos duma poesia
 De suave inspiração.*

*Primavera sempre doce
 Que a alegria prolifera
 Ai que bom se a vida fosse
 Uma eterna Primavera !...*



*Dr. Euclides Cavaco
 Poeta, Radialista e Declamador*



AVEIRO

*Aveiro, cidade tão bonita
 Lá, a ADASCA encontramos
 Se quiseres ser altruísta
 Dá sangue, vai lá, vamos!*

*ADASCA existe para ajudar
 A dar sangue a quem precisa
 Por isso vamos todos colaborar
 Mesmo que "suando a camisa".*

(Maria Fernanda Rebelo)

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)

- Dia 2 de Abril (6ª. Feira) | 9h00 - 13h00 | Posto Fixo da ADASCA
- Abril 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

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.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331

| e-mail: geral@adasca.pt

| www.adasca.pt

