

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

DÁDIVA A DÁDIVA SALVAMOS + VIDAS



O Clã Académico de Aveiro, CAAv, um grupo de jovens inserido no CNE (Corpo Nacional de Escutas) e estudantes dos mais diversos cursos da Universidade de Aveiro, visitou o Posto Fixo da ADASCA onde efectuaram a sua dádiva de sangue. (Pág. 5)

SUMÁRIO:

- **MAIS UM ANO, VIRA O DISCO E TOCA O MESMO** (Pág. 2)
- **AVC: COMO RECONHECER OS PRIMEIROS SINAIS** (Pág. 3)
- **DÁDIVA A DÁDIVA SALVAMOS + VIDAS 2025** (Pág. 4)
- **GRUPO DA EMPRESA 8X8 NA ADASCA** (Pág. 5) • **ESTATUTO DO BOLETIM INFOADASCA** (Pág. 6)
- **ESTAMOS AQUI DE PASSAGEM** (Pág. 6) • **A TRANSFUSÃO DE SANGUE • MISÉRIA...** (Pág. 7)
- **MAPAS DE BRIGADAS PARA 2025** (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO V • Nº53 • Edição Mensal
Janeiro, 2025

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:
Joaquim M.C. CarlosCORPO REDACTORIAL:
Direcção da ADASCAFOTOGRAFIA:
Arquivo da ADASCA e Diversos
Não Registado na ERCPROPRIEDADE/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
(Chamada para rede móvel nacional)
E-mail: geral@adasca.pt
Site: www.adasca.ptTIRAGEM:
1.500 ExemplaresPOLÍTICA 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

MAIS UM ANO, VIRA O DISCO E TOCA O MESMO



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA
(Presidente da Direcção da ADASCA)

Chegamos à edição no. 53 do nosso Boletim. Não é fácil manter um projecto editorial destes, gratuito e sem apoio publicitário. Com base na nossa persistência, vamos continuar **"incomodar por uma boa causa"**, esta é a expressão que ouvimos com frequência.

Assim, iniciamos mais um ano. Não perspectivamos coisas "boas", nem fáceis. Não é ser pessimista, sim, realista. O ano transactado, particularmente, não me deixou saudades, foi apenas mais um ano que passou onde as dificuldades se fizeram sentir, e de que maneira. Não vivo com base nas ilusões, nem de fantasias, vivo num país cada vez mais estranho, em que tudo passou a ser banal.

Sempre procurei fazer o meu melhor na qualidade de dirigente, assim continuarei com a imperfeição por companhia. Que as promessas se transformem em actos concretos, recheados de generosidade.

A ingratidão encontra-se ao virar da esquina da vida. O que magoa é sua origem. O mundo está a ser governado por loucos perigosos, destituídos do sentido da responsabilidade, onde a vida deixou de fazer sentido, ou, de ser sagrada. Morrem milhões de pessoas inocentes e indefesas à fome, pela guerra, pelas forças da natureza, e pelas doenças que eram de evitar se fossem apoiadas. Sugiro a leitura do livro **"Os Homens contra o Homem"** da autoria de Gabriel Marcel, apesar da sua antiguidade, continua actual. Recordo apenas o capítulo XV que nos fornece uma visão sobre **"A crise dos valores no mundo actual"**.

Não conheço palavra que dê mais o

flanco ao equívoco e à mentira do que a sinceridade. Se a sinceridade consiste em manifestar exteriormente o que se passa no interior, não receio afirmar que todos os homens são sinceros, inclusive os maiores mentirosos. A mentira revela uma pessoa do mesmo modo que a verdade: é a projecção exterior duma natureza adulterada. Tudo é sincero em nós, até a própria máscara, porque, na ordem moral a máscara é um semblante doente.

«Nascemos diversos, com várias tendências, e morremos um só» (Valéry). No bem como no mal «ao homem de princípios» falta a lucidez: a mentira é o resgate da sua pseudo-unidade. Já basta de moral...

O Boletim começa a ser distribuído no início de cada mês aos dadores no decorrer da sessão para a dádiva de sangue. Sugiro que leiam com atenção os editoriais, neles partilho um pouco mais o sentimento do agrado e desagrado. Quantas vezes senti a vontade de virar costas a tudo, porque sinto-me usado e enganado por quem devia estar mais próximo do trabalho que a ADASCA tem desenvolvido nestes 18 anos de existência, em prol da dádiva de sangue. Integramos uma sociedade com valores invertidos. Para onde estamos caminhando?

Teimosamente vamos estar do vosso lado. Fica o apelo à união, só assim seremos mais fortes.

VOTOS DE PROSPERO ANO 2025,
que a saúde seja amiga de todos vós e de nós também.

*"A dádiva de sangue
é um grande gesto de
solidariedade para com
o próximo que nem
conhecemos."*

J. Carlos

AVC: COMO RECONHECER OS PRIMEIROS SINAIS

O AVC (Acidente Vascular Cerebral) é uma condição que ocorre quando há uma interrupção do fornecimento de sangue para uma parte do cérebro, que dessa forma não recebe oxigénio, e como consequência pode provocar a morte de tecido cerebral.

A maioria dos AVCs ocorre pela obstrução das artérias cerebrais por um coágulo ou trombo. Por essa razão, por vezes também é chamado de "trombose cerebral", embora o nome correcto seja AVC isquémico. Noutras situações, o AVC deve-se ao rompimento de uma artéria (e não à sua obstrução), que dá origem a uma hemorragia (ou "derame", como também é conhecido popularmente) que causa um AVC hemorrágico.

Independentemente do mecanismo que causa o AVC, quanto mais tempo passa desde a sua instalação maior é a probabilidade dessa porção do cérebro sofrer morte. Isto significa que o AVC é uma verdadeira emergência médica, e é essencial agir rapidamente. No entanto, em muitas situações o pedido de socorro é realizado tardiamente, o que tem consequências graves pois



Laura Martins Sobral Falcão Baptista

a intervenção médica precoce pode em muitos casos ser altamente eficaz.

Alguns sinais de alarme são:

- **"boca ao lado"**: a vítima parece deixar cair o canto da boca. Uma forma fácil de confirmar este aspecto é pedir à pessoa para sorrir;
- **falta de força** num dos lados do corpo: pode afectar a força de braço e perna do mesmo lado (por exemplo, braço e perna esquerdas), ou limitar-se a um membro, como por exemplo o braço direito. Pode pedir à pessoa para estender os dois braços, e verificar se algum deles parece cair mais rápido do que o outro;
- **Dificuldades na fala** ou com-

preensão: pode notar a fala arrastada, confusão, troca de nomes de objectos ou incapacidade de cumprir ordens simples.

Outros sinais de alarme menos comuns mas que devem ser notados são: dor de cabeça forte e incapacitante; alterações de visão; desequilíbrio ou tonturas; confusão mental. Informações importantes que equipa médica irá perguntar incluem: a hora exacta em que se apercebeu da alteração na outra pessoa, a última vez que a vítima foi vista bem, e se se encontrava a realizar alguma medicação anticoagulante ou antiagregante (por exemplo, aspirina). Acima de tudo, o importante é reconhecer os sinais de alarme mais comuns e imediatamente ligar para o 112. Quanto mais precoce for a observação médica, maior a probabilidade do tratamento ser eficaz. À chegada do Hospital, é activada a chamada "Via Verde do AVC", que é desenhada de forma a que estes doentes sejam observados de forma emergente.

Tempo é cérebro!

**Laura Martins Sobral Falcão Baptista
(Serviço de Medicina Interna
ULS da Região de Aveiro)*

O lema da campanha da ADASCA para o ano 2025 è:
DÁDIVA A DÁDIVA SALVAMOS + VIDAS!

**Torne-se Dador de Sangue e
Registe-se como Dador de Medula óssea.**

Consulte o site www.adasca.pt
ou peça mais informações pelo tel.: 964 470 432



DÁDIVA A DÁDIVA SALVAMOS + VIDAS 2025

No dia 23 de Fevereiro entre as 9 e as 13 horas vai decorrer a primeira sessão para a dádiva de sangue no Salão da Junta de Freguesia de Cacia, com a oferta do habitual pastel de nata numa parceria com a Pastelaria Delicreme, num gesto de boas vindas aos dadores.

O sangue é necessário todos os dias, todos sabemos disso. O sangue não se fabrica artificialmente. Certamente que todos sabemos disso. Então o que fazer? O sangue corre nas suas veias. Nas minhas também, só que,

dádiva. Fico triste, contudo, são as regras que passaram a existir depois de 1980, além do mais a idade já não permite.

O leitor que lê esta mensagem, é saudável? Dê Sangue! Ninguém faz a sua doação sem ser avaliado por um médico, a que chamamos triagem clínica. Ajude os outros... parece estranho. Não fique indiferente. Aqui não à espaço para egoísmos pessoais.

Poderá ser você mesmo a precisar de ajuda! Todos dependemos cada



como recebi transfusão quando fui operado ao coração, passei para o estatuto de ex-dador o que me impede de continuar a fazer a minha

vez mais uns dos outros, não estou a fazer "chantagem" emocional. Determinada pessoa dizia-me junto da nossa exposição: "Nunca procurei

saber se reunia condições para doar sangue. Quando necessitei de fazer um transplante foram-se administradas sei lá quantas unidades de sangue e plasma(...)". O reconhecimento público aos dadores devia ser mais abrangente.

Os bons exemplos que se praticam nesta área em alguns países, cá não se aplicam, evita-se falar neles. Sabemos porquê.

Dádiva a dádiva salvamos + vidas, é o lema para 2025. E a vida recomeça num adulto ou numa criança! Saiba como, quando e onde pode dar sangue em Aveiro consultado o site www.adasca.pt ou ligando para 964 470 432.

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



GRUPO DA EMPRESA 8X8 NA ADASCA

Os colaboradores da empresa 8x8 fizeram questão de visitar mais uma vez o Posto Fixo da ADASCA onde efectuaram a sua dádiva de sangue. Já está a transformar-se num hábito, ainda bem, é sinal que compreendem a dimensão humana do seu gesto em prol daqueles que hoje necessitam de componentes sanguíneos.

Lançamos o repto a outras empresas, para que sigam este nobre exemplo. Não tem preço, mas, tem valor e não há como substituir gestos destes, apesar dos avanços da ciência.

Dádiva a Dádiva Salvamos + Vidas, que os jovens compreendam o significado deste lema.



CLÃ ACADÉMICO DE AVEIRO

No dia 11 de dezembro (2024), o Clã Académico de Aveiro, CAAv, um grupo de jovens inserido no CNE (Corpo Nacional de Escutas) e estudantes dos mais diversos cursos da Universidade de Aveiro, visitou o Posto Fixo da ADASCA onde efectuaram a sua dádiva de sangue, sendo a sua primeira visita, e esperamos que não seja a última. A sua organização foi dividida em 2 turnos: - 15h às 17h: 6 pessoas; - 17h às 19h: 12 pessoas. Registamos com este pormenor porque o considera-

mos importante, podendo servir de exemplo para outros.

Durante o ano, outros grupos da mesma Universidade organizam-se com o mesmo propósito, aos quais a direcção da ADASCA fica muito grata, e incentiva/apoia no que estiver ao seu alcance. É urgente que os jovens tenham a noção da máxima importância em aderirem à dádiva, são eles que vão "substituir" os doadores com mais idade, ou em vias de não poderem continuar a doar pelas mais diversas impedimentos.

tu és do tipo
positivo
ou negativo?



TU ÉS DO TIPO SANGÜÍNEO 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

ESTATUTO DO BOLETIM INFOADASCA

O Boletim InfoADASCA é um Projecto Editorial da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA), não se encontra inscrito na ERC, cumprindo todavia o estipulado na Lei da Imprensa.

Em conformidade com os princípios administrativos, pública-se nesta edição o Estatuto Editorial pelo qual se orienta, com base na Declaração Universal dos Direitos do Homem, Constituição da República Portuguesa, Estatuto do Jornalista, Lei da Imprensa e demais legislação aplicável, como por exemplo, o Código Deontológico dos Jornalistas, diferenciando-se pela natureza do seu conteúdo, de modo a atingir os objectivos visados, na área para a educação e sensibilização para a dádiva de sangue.

3 – O Boletim InfoADASCA é um órgão de informação da ADASCA, sem fins lucrativos, distribuído gratuitamente, dependendo do apoio financeiro do IPST, CM de Aveiro, empresas, e pessoas singulares, entidades que a ela se queiram associar, mediante a inserção de publicidade ou

patrocínios, nos termos a acordar.

4 – O Boletim InfoADASCA é aberto à participação de todos os dadores de sangue, a especialistas das diversas áreas da saúde, no sentido de promover um debate construtivo de ideias e opiniões sobre assuntos considerados pertinentes para a dádiva de sangue ou outros de interesse público.

5 – O Boletim InfoADASCA é um sinal positivo dos tempos que correm, visando divulgar a evolução dos conhecimentos das Ciências Médicas, em que a dádiva de sangue continua a ser imprescindível, no sentido de melhorar a qualidade de vida aos doentes.

6 – O Boletim InfoADASCA, através da publicação de artigos de opinião, transcrições, reportagens e entrevistas, entre outros assuntos, tem como objectivo promover uma cultura de cidadania responsável perante a dádiva de sangue, sem distinção de nacionalidades ou convicções religiosas.

7 – O Boletim InfoADASCA, manifesta abertura a críticas, sugestões,

comentários e textos de opinião que respeitem o presente Estatuto, isentos de termos ofensivos, com base no respeito pela Lei em vigor e dignidade dos dadores de sangue.

8 – Os artigos são da inteira responsabilidade dos respectivos autores, cabendo ao Director a decisão sobre a sua publicação, em conformidade com a Lei da Imprensa, de acordo com este Estatuto que rege este órgão de comunicação e informação, no âmbito da promoção da dádiva de sangue.

9 – O Boletim InfoADASCA, assume-se como defensor dos direitos que a Lei confere aos dadores de sangue, bem como às suas reclamações desde que as suas queixas devidamente fundamentadas.

10 – Autoriza-se a transcrição de citações e artigos publicados, na condição que seja mencionada a sua fonte de informação ou tenha sido autorizada por escrito; caso contrário, os seus autores incorrem na prática de plágio criminalmente punível.

Não há regras de boas fotografias, existem apenas boas fotografias. (*Ansel Adams*)

A fotografia é uma forma de ficção. É ao mesmo tempo um registo da realidade e um auto-retrato, porque só o fotógrafo vê aquilo daquela maneira. (*Gérard Castello Lopes*)

Uma boa foto é aquela que abre sua imaginação, que traz emoção. (*Martine Franck*)

ESTAMOS AQUI DE PASSAGEM

"Aprendi que amores eternos podem acabar em uma noite. Que grandes amigos podem tornar-se grandes inimigos. Que o amor sozinho não tem a força que imaginei. Que ouvir os outros é o melhor remédio e o pior veneno. Que nunca conhecemos uma pessoa de verdade, afinal, gastamos uma vida inteira para nos

conhecer a nós mesmos. Que os poucos amigos que te apoiam na queda, são muito mais fortes do que os muitos que te empurram. Que o nunca mais nunca se cumpre, que o para sempre, sempre acaba. Que a minha família com suas mil diferenças, está sempre aqui quando eu preciso. Que ainda não inventaram

nada melhor do que colo de Mãe desde que o mundo é mundo. Que me vou sempre surpreender, seja com os outros ou comigo. Que vou cair e levantar milhões de vezes, e ainda não vou ter aprendido tudo. Estamos aqui de passagem..."

**William Shakespeare*

A TRANSFUSÃO DE SANGUE

Em certa aldeia vietnamita, um orfanato dirigido por missionários foi atingido por um bombardeio. Entre os sobreviventes, estava uma menina de oito anos, à qual era preciso fazer uma urgente transfusão de sangue.

Depois de alguns testes, descobriram que Heng, uma menina da mesma idade, tinha o tipo de sangue compatível. Esta, sem hesitar, ofereceu-se para a transfusão.

Durante o processo, Heng mantinha-se quieta e com o olhar fixo no teto, mas, após algum tempo, começou a soluçar, acabando por chorar. Era evidente que alguma coisa não corria bem.



A enfermeira começou a falar com ela:
– Dói-te muito? – Não quero morrer! Tenho medo de morrer...

– Mas, tu não vais morrer! Por que é que pensas que vais morrer?

– Pensava que tinha de dar todo o meu sangue para que a minha amiga não morresse.

Então, a enfermeira começou a explicar-lhe o processo da transfusão. No fim, intrigada, perguntou-lhe:

– Mas se pensavas que ias morrer, porque é que te ofereceste para doar sangue?

Ela respondeu com simplicidade:

– Ela é minha amiga!

in: Cavaleiro da IMACULADA

N.º 1085 | Setembro 2024 | ANO 64

Enviado por José Rui Marmelo Rabaça

MISÉRIA...

«A miséria é um cancro que rouba aos indivíduos, uma a uma, todas as possibilidades de vida, até essas, as de expressão. A miséria é isso mesmo – a ausência de todas as possibilidades. Nunca poderei fazer com-

preender ao meu semelhante o que é este estado de fome e de privação em que ando. A este respeito, há-de haver sempre, entre mim e o próximo, um abismo intransponível. É da própria miséria» (David F.)

O mundo é ingrato, egoísta e mau, esfarrapa-nos a alma, vivemos num mundo de interesses, de «conta-corrente». Precisamos mais do que nunca de Homens com Carácter!, acrescento eu!



Um sorriso pela vida


Dê Sangue



matos & filhos Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



29º ANIVERSÁRIO

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



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 2025

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00 Sábados: 9h00 - 13h00

23 de Fevereiro, 29 de Junho e 26 de Outubro (Domingos)

9h00 - 13h00 | Salão da Junta Freguesia de Cacia.

JANEIRO

Dias 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 3, 10, 17 e 31 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

Dia 25 de Janeiro (Sábado) das 9h00 às 13h00

MARÇO

Dias 5, 12, 19, 26 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

MAIO

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

JULHO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 4, 11, 18 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

Dia 26 de Julho (Sábado) das 9h00 às 13h00

SETEMBRO

Dias 3, 10, 17 e 24 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 5, 12, 19 e 26 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

NOVEMBRO

Dias 5, 12, 19 e 26 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

FEVEREIRO

Dias 5, 12, 19 e 26 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

ABRIL

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 4, 11 e 18 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

Dia 26 de Abril (Sábado) das 9h00 às 13h00

JUNHO

Dias 4, 11, 18, 25 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 6, 13, 20 e 27 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

AGOSTO

Dias 6, 13 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 1, 8, 15 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

OUTUBRO

Dias 1, 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 3, 10, 17 e 31 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

Dia 25 (Sábado) das 9h00 às 13h00

DEZEMBRO

Dias 3, 10, 17 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 5, 12, 19 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

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.

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt



Instituto Português do Sangue
e da Transplantação, IP



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

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

Tlf.: 234 315 603

(Chamada para rede móvel nacional)



DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



(Chamada para rede móvel nacional)

Tel: 234 048 186

Av. Fernando Augusto Oliveira
3800-540 Cacia

SH DESIGNER

- Design Web
- Gráfico
- Multimédia
- Motion Design

www.o2wd.com | info@o2wd.com


matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



29º 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 limpeza
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 2025

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 2025?

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 18 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 **18 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 2025 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, nº. 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