

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

JOVENS DO "O PROJETO AVEIRO É NOSSO" DOARAM SANGUE NO POSTO FIXO DA ADASCA

(Pág. 4 e 5)



SUMÁRIO:

- ABRIL, DÁDIVAS MIL (Pág. 2)
- MAPAS DE BRIGADAS PARA ABRIL 2025 (Pág. 3)
- GANHE COM O SONO: O SEGREDO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL (Pág. 6)
- RETORNO DO ALÉM: HOMEM DE 55 ANOS COMPARTILHA EXPERIÊNCIA APÓS A 'MORTE' (Pág. 7)
- MAPAS DE BRIGADAS PARA 2025 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO V • Nº56 • Edição Mensal
Abril, 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

ABRIL, DÁDIVAS MIL



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

O nosso Boletim, tem vindo a publicar fotorreportagens sobre as sessões para a dádiva de sangue no Posto Fixo, com destaque para a presença de algumas dezenas de jovens universitários, o que muito nos agrada, sendo fruto do trabalho desenvolvido em parceria com as organizações estudantis da Universidade de Aveiro, só assim se compreende o sucesso daqueles eventos.

O título deste editorial reflecte sobre o assunto, porque durante o mês de Abril, vamos certamente ultrapassar as mil dádivas, trabalhamos para atingir tal propósito.

Vejamos: dia 10 de Abril vamos estar nas instalações da ESSUA, em colaboração com a Direcção dita Escola, Comissão da Faina (Enfermagem), alunos das Ciências Biomédicas e da Medicina, dia 17 na Altice-Labs/ex- PT Inovação, por fim dia 26 (sábado entre as 9 e as 13 horas) do mesmo mês, no Salão dos Bombeiros Voluntários de Aveiro - Velhos numa pareceria com estes, com os Clãs (Escuteiros) CNE da Região de Aveiro: 283 Vera Cruz, 822 de Vagos, 1084 Trofa Sedagães, 1157 de Aradas, para este evento apontamos uma previsão de 150 presenças. Os jovens de hoje são os dadores do futuro. Estamos abertos para novas parcerias.

A ADASCA continua limitada nas suas deslocações pelo Conselho de Aveiro, reflexo de interesses instalados/defendidos há anos, em benefício de uma associação do género de um Concelho vizinho. Se os dadores não fossem convocados pela área de sua residência, tudo seria diferente, porque, por enquanto não reunimos condições para realizar

brigadas aos domingos. Lá iremos. Já reportamos esta situação ao Conselho Directivo do IPST vezes sem conta, nada muda. Alternativa: recorrer ao Tribunal Administrativo, o que nos colocaria numa situação de desconforto/confronto. Alertamos para tal possibilidade. Quantas associações de dadores de sangue realizam por ano mais de 100 sessões de colheitas? A ADASCA é uma dela, podia ir mais além se nos permitissem. Continuamos num sistema de círculos viciosos, de influências promiscuas de onde sobressai as vinganças, as retaliações. Pode parecer estranho, infelizmente é o que acontece.

Então somos uma associação de âmbito concelhio, e estamos impedidos de nos deslocarmos às freguesias que formam geograficamente o Concelho de Aveiro? O que está por detrás destas limitações? Esclareçam-nos se faz favor. Vamos ponderar sobre o que fazer num futuro próximo, tendo em conta que esta situação não pode continuar. Por outras palavras, tem o direito de invocar a usucapião a favor de outrem?

Reduzimos as nossas actividades ou os nossos "gritos de descontentamento" são tido consideração.

* As opiniões expressas nos editoriais são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não vinculam os elementos dos órgãos directivos desta associação.



matos & filhos Lda.

PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



Desde 1995

29º ANIVERSÁRIO

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

MAPA DAS BRIGADAS

PARA ABRIL, 2025

10 de Abril (5ª. Feira)
na ESSUA -
Escola Superior de Saúde de Aveiro
9h00 - 13h00



17 de Abril (5ª. Feira)
na Altice Labs/PT-Inovação
localizada na Rua Eng.º José Ferreira Pinto Basto,
(aberta aos dadores do exterior).
9h00 - 13h00



26 de Abril (Sábado)
no Salão dos Bombeiros Velhos de Aveiro
com entrada pela Rua de Santa Maria da Feira.
9h00 - 13h00



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



JOVENS DO “O PROJETO DOARAM SANGUE NO P



entre a Universidade de Aveiro, os seus estudantes e a comunidade aveirense, promovendo uma integração mais profunda com a cidade e os seus residentes. Desta forma, este setor impulsiona a realização de atividades sociais, que se conjugam também com as vertentes desportiva, cultural e comercial, visando estimular o desenvolvimento de relações entre as comunidades.”

Mais uma vez, muito obrigado pela sua disponibilidade e dedicação. Esperamos continuar essa parceria em futuras iniciativas.

Larissa Cavalcanti
(Vogal Aveiro é Nosso)

Gostaríamos de expressar o nosso sincero agradecimento por todo o apoio e parceria que tem prestado. Ficamos muito felizes com o resultado da ação e com a participação de todos os envolvidos. Agradecemos também pelo envio das fotos, que foram de grande importância para o nosso registo do evento.

Conforme solicitado, segue uma pequena introdução sobre o nosso setor, para que possa utilizá-la conforme necessário.

“O projeto **Aveiro é Nosso** tem como principal missão fomentar a sinergia



Obrigado Jovens!

“Uma imagem vale mais que mil palavras”, dita em forma de provérbio pelo filósofo e político chinês Confúcio - Chiu Kung - (552 e 479 a.C). Aqui temos mais do que uma imagem trans-



“O QUE É AVEIRO É NOSSO” O SEU LUGAR FIXO DA ADASCA

mitindo gestos solidários. Obrigado a todos sem excepção. A intempérie condicionou a deslocação de mais interessados. Contamos convosco noutra oportunidade.

É urgente renovar o universo de da-



dores, tendo em conta que os mais “velhos” vão deixando de poder fazer a sua dádiva por razões de idade, saúde ou outros condicionamentos. É urgente que os jovens adiram à dádiva de sangue sem a adesão dos jovens a situação vai complicar-se. Não são palavras ocas, podem ser repetitivas. Agradecemos pelo vosso apoio e generosidade. Com a vossa doação de sangue, estamos salvando vidas e trazendo esperança para aqueles que mais precisam.

Estamos interessados em mais parcerias.

J. Carlos



GANHE COM O SONO: O SEGREDO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

Num mundo acelerado, dormir bem é muitas vezes negligenciado. Descubra como priorizar o sono pode transformar a sua saúde, bem-estar e desempenho diário. Dia Mundial do Sono | 14 de Março.

Lisboa, 14 de março de 2025 – Vivemos numa era em que as 24 horas do dia a dia, são curtas para a gestão da vida pessoal e profissional. Todos vivemos imersos na pressão de fazer o máximo em pouco tempo. Nesta corrida diária, o sono, como ato natural e parte integrante da nossa vida, fica, muitas vezes, para segundo plano. Quantos de nós vivemos diariamente com menos de 5 horas de sono? Quantos de nós nos deitamos muito depois das 00h e nos levantamos diariamente às 6 horas da manhã? Quantos de nós atrasamos, dia após dia, o horário de ida para a cama, por simples procrastinação ou mesmo por exigências laborais? Frequentemente entramos nesta espiral da pressão da rotina, imersos em mil e um afazeres e objetivos, e acabamos por descuidar o nosso sono. De imediato, sentimos as consequências de não valorizarmos o tempo e o modo como dormimos. Sonolência diária frequente, cansaço permanente, acordar com sensação de sono não reparador, dificuldades cognitivas, esquecimentos, desatenção, redução do nosso rendimento no trabalho, irritabilidade permanente. Estas são só algumas das consequências negativas que podemos sentir, sempre que não respeitamos as necessidades de sono.

E o que ganhamos se começarmos a valorizar mais o sono? Priorizar o tempo que dormimos, e dar-lhe o destaque merecido, permite olhar para o sono como um pilar no equilíbrio saudável da nossa vida. Dormir é tão importante como qualquer medicamento que possamos tomar para uma determinada doença, é tão importante como o exercício físico,



Isabel Amorim

como o repouso, como a nossa alimentação. Dormir em tempo e qualidade contribui para o nosso bem-estar diário. Melhora a nossa performance cognitiva e permite-nos estar mais ativos do ponto de vista laboral. Sabemos que o nosso tempo de atenção melhora consideravelmente se dormirmos o número de horas suficientes. O mesmo acontece em relação à nossa memória. Dormir bem, e em quantidade adequada, ajuda na consolidação e na aprendizagem de novas memórias. É também um aliado na proteção contra inúmeras doenças. Durante o sono, o nosso cérebro tem a capacidade de se restaurar e eliminar uma série de toxinas acumuladas em diferentes regiões cerebrais, muitas delas relacionados com o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas. Uma parte da investigação da medicina nesta área, passa por descobrir e potenciar estes mecanismos de "limpeza" cerebral, tendo em conta perspetivas futuras de tratamento.

No impacto ao nível da saúde, também se torna crucial falar do nosso sistema imunitário. Várias doenças, como infeções pulmonares, infeções urinárias, doenças autoimunes, entre outras, podem ser evitadas se tivermos um sistema imunitário mais forte. Para isso, o sono tem um papel fundamental, uma vez que exerce uma influência decisiva na capacidade de bom funcionamento das nossas defesas. Mesmo quando da fase ativa de uma doença, os sábios conselhos de "dorme para ficar melhor" ou "nada que uma noite de sono não ajude a curar", refletem de uma forma muito simples, o quão importante é o nosso sono na capacidade do bom funcionamento do nosso organismo.

Esta influência do sono estende-se, ainda, ao nosso equilíbrio psicológico. Num tempo em que o foco na saúde mental é, felizmente, uma tendência cada vez mais consistente e normalizada, é importante percebermos que o sono faz parte da base fundamental e sólida de uma mente forte e saudável. Dormir bem reduz a possibilidade de desenvolvermos doenças psiquiátricas como ansiedade e depressão. Quando temos um sono de qualidade, conseguimos ter um dia a dia mais equilibrado, não só na gestão do nosso stress, como também do ponto de vista emocional. Isto tem impacto em várias dimensões, nomeadamente na nossa personalidade, forma de estar na vida, emoções/ pensamentos, e na relação que temos com os outros, seja com a família, amigos ou pares.

Fazer do sono um aliado é uma constante no nosso bem-estar, que deve ser uma prioridade transversal

a toda a população, independentemente da idade, sexo ou estatuto social. Desde logo, no seio do nosso núcleo familiar, é importante incutir hábitos que respeitem a dinâmica de um sono saudável. Praticar horários regulares e consistentes de sono, evitar atividades estimulantes à noite ou a utilização de dispositivos eletrónicos, instituir um ritual de relaxamento nas horas que antecedem o sono, são tudo medidas simples que podem ser implementadas e facilitar a entrada num sono reparador. Também é importante realçar que a temática do sono não pode ser um assunto para ficar confinado ao seio da nossa família. A privação de sono crónica é uma epidemia dos tempos atuais e, por isso, é im-

portante envolver toda a comunidade. Sensibilizar entidades patronais, escolas, serviços de saúde, autarquias, é fundamental para que se mudem paradigmas, e se eduque a comunidade para a importância do sono.

Compreender todos os ganhos positivos que uma boa noite de sono nos traz, reflete-se num estilo de vida mais saudável e num corpo e mentes mais sãs. Por isso, siga à risca este lema, ganhe com o sono, durma!

Sobre o CNS

O CNS – Campus Neurológico é uma rede de unidades de saúde de referência (CNS Torres Vedras, CNS Lisboa e CNS Braga) dedicada ao diagnóstico, tratamento e reabilita-

ção de doenças neurológicas, como a doença de Parkinson, doença de Alzheimer, acidentes vasculares cerebrais (AVC), dores de cabeça, esclerose múltipla e alterações do sono, entre outras.

O CNS integra equipas multidisciplinares altamente especializadas, assegurando um acompanhamento personalizado e baseado na melhor evidência clínica disponível. Além da prestação de cuidados de saúde diferenciados, o CNS promove investigação clínica e formação de profissionais de saúde, colaborando ativamente com instituições académicas e científicas nacionais e internacionais.

RETORNO DO ALÉM: HOMEM DE 55 ANOS COMPARTILHA EXPERIÊNCIA APÓS A ‘MORTE’

Na incrível jornada de Kevin Hill, um homem que enfrentou a ‘morte’, a realidade e o desconhecido colidem de maneira surpreendente. Hill, lutando contra uma rara doença, a calcifilaxia, passou por uma experiência que desafia a compreensão médica.

Enquanto estava internado no Derby Royal Hospital, o coração de Hill parou de bater, e o que ele viveu depois disso é inacreditável. Ele descreveu sua jornada como uma viagem a um ‘reino espiritual’, onde podia observar seu próprio corpo definhando. Uma revelação assombrosa é que, ao contrário de muitos relatos, Kevin disse que não viu “uma luz no fim do túnel”. Hill manteve a consciência de que havia ‘morrido’, com seu espírito separado do corpo. Enquanto os médicos lutavam para conter uma hemorragia, seu coração parou, e ele testemunhou tudo do ‘outro lado’.



Kevin Hill

Mas Kevin sabia que ainda não era sua hora de partir.

“Então eu fui dormir e acordei, vivo, e o sangramento havia parado. Eu sabia que não era minha hora de morrer”.

Após um ano de luta e recuperação, Kevin Hill está de volta em casa com sua esposa, Camille Hill. Além de superar a calcifilaxia, ele per-

deu 65 kg de peso de água retida em seu corpo. Agora, sua vida tem um novo propósito e um significado mais profundo.

3 de abril de 2024

**<https://noticiasnews24h.com/retorno-do-alem-homem-de-55-anos-compartilha-experiencia-apos-a-morte/>*

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

J. Carlos



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

29 de Junho e 26 de Outubro (Domingos)

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

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 18 das 9 às 13 horas (Feriado, 6ª. Feira Santa)

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)

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)

**DAR SANGUE É
SALVAR VIDAS**

Dúvidas sobre...

- A dádiva de sangue

- Como se inscrever para dador de medula óssea

- Se determinado medicamento pode impedir a dádiva

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

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

Requisitos para a dádiva de sangue

O apelo aos dadores não regulares, para que façam as suas dádivas, permitirá que os doentes não tenham que esperar pelo seu tratamento ou pelo adiamento, e o ISPT esteja tranquilo, assim como os hospitais.

Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos. A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

Cuidados a ter na dádiva de sangue

Antes:

Deverá hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;
Deverá evitar grandes períodos de exposição solar;
Deverá tomar o pequeno almoço se der sangue no período da manhã;
Se der sangue após o almoço deverá aguardar 2:30 horas para completar a digestão.

Após:

Deverá continuar a hidratação;
Deverá evitar grande períodos de exposição solar;
Deverá evitar exercícios físicos.

Se o leitor preenche este requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt

Apoio:

LITORAL CENTRO COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



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

Rua Santos Mártires, 2 A
3810-179 Aveiro

José Santos

Tlms. 964 443 450
913 530 570

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
limpaveiro

le
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