

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

III SEMANA DO DADOR DE SANGUE! + COMEMORAÇÃO DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE

9 a 13 de Junho 2025

Programa: ver na pág. 3



Compareçam!

SUMÁRIO:

- DESAGRADO PELO ENCAMINHAMENTO DOS DADORES PARA OUTROS LOCAIS (Pág. 2, 3)
- CONSELHO ADOTA NOVAS REGRAS SOBRE SUBSTÂNCIAS DE ORIGEM HUMANA (Pág. 4, 5)
- LISBOA ACOLHEU A 55TH BOARD MEETING DA EBA (Pág. 5)
- SÊ HUMANO (Pág. 6, 7)
- SESSÃO PARA A DÁDIVA DE SANGUE DIA 26.04 NOS BOMBEIROS VELHOS DE AVEIRO (Pág. 8, 9)
- AEGIA SOCIAL NO POSTO FIXO DA ADASCA (Pág. 10)
- O QUE É AVEIRO SMART BUSINESS (ASB)? (Pág. 11)
- MAPAS DE BRIGADAS PARA 2025 (Pág. 12)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO V • Nº58 • Edição Mensal
Junho, 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

DESAGRADO PELO ENCAMINHAMENTO DOS DADORES PARA OUTROS LOCAIS



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

No dia 12 de Maio foi enviado o e-mail que se segue à senhora Directora do Centro de Sangue de Coimbra (CSTC), com conhecimento a outras pessoas, incluindo ao nosso presidente da Mesa da Assembleia Geral dando a conhecer o seguinte: "Na qualidade de Presidente da Direcção da ADASCA, tenho dado conhecimento ao CST de Coimbra, na pessoa da sua directora, que à administrativos, a orientarem dadores para outros locais que comparecem para fazer a sua dádiva de sangue no nosso Posto Fixo.

Para tanto basta que estes digam que veem de Vagos, Ílhavo, Estarreja, Oiã, Albergaria-a-Velha, Águeda, Estarreja, etc. etc..

Por vezes são dadores que já não fazem a sua dádiva há algum tempo. Quando um(a) dador(a) pergunta: "onde posso doar sangue na minha região", deve ser informado, quando isso não acontece, não devia (deve) ser confrontado com outra observação: "nós, o CST de Coimbra também vamos à sua terra ao local tal". A pessoa fica hesitante, podendo tomar uma decisão precipitada...

É do conhecimento daquele Centro que a ADASCA investe muito dinheiro na publicidade no Diário de Aveiro, Correio do Vouga, além de outros meios de comunicação (Facebook), como forma de levar ao conhecimento público onde as pessoas podem dirigir-se para fazer a sua doação.

O procedimento daqueles administrativos, faz com que outras associações

ou grupos beneficiem do nosso investimento, do nosso trabalho, dedicação, e, isso deixa-nos numa situação profundamente desconfortável.

No passado recente, já foi exposto o nosso desagrado. Contudo, pouco ou nada mudou.

Face ao exposto, solicitamos que estes procedimentos não tenham continuidade, sob pena de eu, ter que intervir junto do funcionário quando ouço tal recomendação. Quem quer ter dadores nos seus locais de colheita, que trabalhe. Façam como nós, porque também recebem apoios do IPST para esse fim entre outros.

Vou elaborar um editorial para o Boletim InfoADASCA sobre este assunto." Como diz o povo, o prometido é devido. Nos questionários os(as) dadores(as) são confrontados com a seguinte observação: "**Autorizo que os meus dados pessoais possam ser utilizados para futuros contactos sobre sessões de dádiva de sangue. Sim_Não_.**"

"O Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), é um diploma Europeu (EU 2016/679) que determina as regras relativas à proteção, ao tratamento e à livre circulação dos dados pessoais das pessoas nos países da União Europeia. É um regulamento de cumprimento obrigatório que oferece ao cidadão um conjunto de direitos sobre os seus dados pessoais que podem ser exercidos junto das organizações que os tratam e guardam.

Consequentemente, do lado das organizações, implica um conjunto de medidas técnicas e organizativas para garantir o cumprimento dos direitos do cidadão."

O assunto além de rigoroso é juridicamente delicado. Vejamos: "**Autorizo que os meus dados pessoais possam ser utilizados para futuros contactos sobre sessões de dádiva de sangue. Sim_Não_.**"

Não específica para onde ou em que local, é conforme os interesses e as conveniências. Nem sempre a vontade da pessoa é respeitada. Se a sua resposta é positiva, tudo é possível ser feito com os seus dados, se for negativa, condiciona a utilização dos seus dados pessoais. Pode dar o seu consentimento desde que seja para o Posto Fixo da ADASCA. Depois não se queixem...

Está escrito: "O RGPD, em vigor desde o dia 25 de maio de 2018, aplica-se aos organismos e entidades que integram a Administração Pública." O CST de Coimbra vs IPST faz parte do sistema. Haja respeito pelo nosso trabalho e consequente investimento. O vale tudo, neste caso não pode prevalecer.

Pessoalmente, não autorizo que os meus dados pessoais, sejam usados sem meu consentimento.

Vejamos o que diz a "Lei n.º 58/2019, de 08 de Agosto. Lei da Proteção de Dados Pessoais (versão actualizada).

SECÇÃO III

Crimes

Artigo 46.º - Utilização de dados de forma incompatível com a finalidade da recolha

1 - Quem utilizar dados pessoais de forma incompatível com a finalidade determinante da recolha é punido com pena de prisão até um ano ou com pena de multa até 120 dias.

2 - A pena é agravada para o dobro nos seus limites quando se tratar dos dados pessoais a que se referem os artigos 9.º e 10.º do RGPD."

Fonte: Procuradoria-Geral Regional de Lisboa.

Os hábitos enraizados na prática, dificilmente são eliminados, passam a funcionar em sussurro. É uma técnica manhosa, utilizada no atendimento e consiste em falar de forma mais baixa quando informações sensíveis estão sendo transmitidas.

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

TU ÉS DO TIPO SANGUÍNEO 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

III SEMANA DO DADOR DE SANGUE! + COMEMORAÇÃO DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE

PROGRAMA:

Dias 9 a 13 de Junho - Unidade Móvel do IPST na Praça Marquês de Pombal, com cenário sobre a Dádiva de Sangue e aconselhamento (Aveiro)

Dia 13 de Junho das 15:00 às 19:00 - Sessão para a Dádiva de Sangue no Posto Fixo

Dia 14 de Junho (sábado) das 9:00 às 13:00 - Sessão da Dádiva de Sangue no Posto Fixo no âmbito do Dia Mundial do Dador de Sangue.

INFORMAÇÕES: Tel.: 964 470 432, E-mail: geral@adasca.pt | www.adasca.pt

CONSELHO ADOTA NOVAS REGRAS SOBRE SUBSTÂNCIAS DE ORIGEM HUMANA

O Conselho adotou novas regras destinadas a melhorar a segurança e a qualidade do sangue, tecidos e células utilizados na assistência médica e a facilitar a circulação transfronteiriça dessas substâncias na UE.

A regulamentação sobre substâncias de origem humana (SoHO) garantirá maior proteção para doadores e receptores, bem como para crianças nascidas após reprodução medicamente assistida.

As novas regras visam fortalecer o arcabouço jurídico existente, ao mesmo tempo em que aumentam a flexibilidade para acompanhar os desenvolvimentos científicos e técnicos.

De acordo com a nova regulamentação, os estados-membros podem optar por aplicar medidas mais rigorosas para proteger seus cidadãos.

Substâncias de origem humana: mais do que apenas sangue, tecidos e células

O texto adotado hoje amplia o escopo da SoHO para incluir o **leite materno humano e a microbiota intestinal**. Visa também tornar a legislação da UE à prova de futuro, abrangendo outras SoHO que possam ser aplicadas a humanos no futuro e permitindo atualizações futuras mais flexíveis. O regulamento abrange uma ampla gama de atividades, desde o registro e teste de doadores, coleta e processamento até a aplicação em humanos e monitoramento de resultados clínicos de substâncias de origem humana.

Um quadro comum da UE

Além de melhorar a qualidade e a segurança, o regulamento visa aumentar a harmonização e **facilitar as trocas transfronteiriças e o acesso ao SoHO**, incluindo:

- criação de um **conselho de coordenação SoHO** a nível da UE para apoiar os Estados-Membros na im-



plementação do regulamento

- introdução de procedimentos comuns **em toda a UE** para a autorização e avaliação de preparações SoHO
- exigindo que os estados-membros designam uma autoridade nacional para o SoHO e outras autoridades competentes para **autorizar os preparativos para o SoHO** e garantir uma supervisão independente e transparente das atividades relacionadas com o SoHO

- estabelecendo **requisitos adicionais de autorização e inspeção** para estabelecimentos que processam e armazenam, liberam, importam ou exportam substâncias de origem humana

- criação de uma nova plataforma informática comum, a **plataforma EU SoHO**, para registar e trocar informações sobre atividades relacionadas.

Doação voluntária e não remunerada

De acordo com a nova regulamentação, as doações para o SoHO devem ser **voluntárias e não remuneradas**, por princípio, e os doadores não devem receber incentivos financeiros para doar.

Doadores vivos podem receber compensação ou reembolso, conforme apropriado, em conformidade com a legislação nacional.

Vigilância, continuidade do abas-

tecimento e planos nacionais para responder a situações de emergência

O regulamento também prevê um **sistema de alerta rápido** para lidar com incidentes ou reações graves que possam representar um risco para os destinatários ou doadores. Os Estados-Membros devem também envidar esforços razoáveis para garantir o fornecimento suficiente, adequado e resiliente de SoHO crítico nos seus países, nomeadamente através da elaboração de **planos nacionais de emergência**, incluindo medidas para responder a situações de escassez crítica.

Próximos passos

O regulamento será agora assinado pelo Conselho e pelo Parlamento Europeu. Entrará em vigor após a publicação no Jornal Oficial da UE.

Fundo

As diretivas existentes sobre sangue, tecidos e células foram adotadas em resposta à transmissão de doenças transmissíveis nas décadas de 1980 e 1990.

Sua avaliação recente mostrou que pacientes, doadores e crianças nascidas de óvulos, espermatozoides ou embriões doados não estavam totalmente protegidos contra riscos evitáveis, visto que a estrutura atual não está atualizada com o desenvolvimento científico.

Além disso, os Estados-membros têm aplicado diferentes sistemas de supervisão. Isso tem dificultado o intercâmbio transfronteiriço de sangue, tecidos e células e não tem promovido a inovação neste setor. Em 19 de julho de 2022, a Comissão Europeia apresentou uma proposta de regulamento sobre normas de qualidade e segurança para substâncias de origem humana destinadas à aplicação em seres humanos. A proposta baseia-se nas lições aprendidas, inclusive com a recente pandemia de COVID-19. Aborda o risco de transmissão de doenças pelo sangue, tecidos e células e a necessidade de um fornecimento suficiente. O Conselho e o Parlamento Europeu chegaram a um acordo provisório sobre o regulamento em 14 de dezembro de 2023.

Em 17 de julho de 2024, foi aprovado o novo Regulamento sobre normas de qualidade e segurança para substâncias de origem humana destinadas à aplicação humana foi publicado no Jornal Oficial da UE.

O Regulamento foi adotado pelo Conselho em 27 de maio de 2024 e aprovado pelo Parlamento Europeu em 24 de abril de 2024.

As novas regras da UE irão:

- apoiar a **prestação contínua de**

terapias SoHO, agora e no futuro, com base em **elevados padrões de segurança e qualidade** e em regras técnicas atualizadas

- **estender medidas de proteção** a novos grupos de pacientes, aos doadores e aos descendentes nascidos de reprodução medicamente assistida
- melhorar a **harmonização** entre os Estados-Membros, facilitando o **intercâmbio transfronteiriço** de SoHO e melhorando o **acesso dos doentes** às terapias de que necessitam
- criar condições para **uma inovação segura, eficaz e acessível** num setor único impulsionado por serviços de saúde pública e doações voluntárias e não remuneradas
- melhorar a **preparação para crises e a resiliência** para proteger o acesso às terapias
- implementar **políticas prontas para o digital**
- contribuir para a **União Europeia da Saúde** através da partilha de conhecimentos técnicos e da obtenção de economias de escala.

Sangue

Doações de sangue e seus componentes (hemácias, plaquetas e plasma) facilitam uma ampla gama de tratamentos essenciais, muitas vezes vitais. Transfusões de sangue são essenciais em casos de traumas

ou cirurgias de grande porte e, frequentemente, são necessárias no tratamento do câncer ou para tratar doenças sanguíneas crônicas hereditárias, como atalassemia.

O plasma doado, um componente do sangue, também pode ser usado para fabricar medicamentos como imunoglobulinas ou fatores de coagulação. A fabricação desses produtos está sujeita à legislação farmacêutica, enquanto a doação, coleta e análise de plasma são regulamentadas pela legislação do sangue.

A disponibilidade de sangue e componentes sanguíneos depende da disposição dos cidadãos em doar sangue. A maioria das pessoas com boa saúde pode doar sangue.

A Comissão Europeia financia ações na área de SoHO, principalmente na forma de projetos ou ações conjuntas com autoridades nacionais. As ações visam apoiar o mandato da UE em matéria de segurança e qualidade, mas também podem servir para promover outras prioridades políticas, como melhorar a disponibilidade de SoHO ou a eficiência dos sistemas de saúde que apoiam a doação e o fornecimento.

Fonte: https://health.ec.europa.eu/blood-tissues-cells-and-organs/blood_en

LISBOA ACOLHEU, NO PASSADO DIA 8 E 9 DE MAIO, A 55TH BOARD MEETING DA EBA

A EBA – European Blood Alliance – é uma organização europeia constituída por 29 países membros, entre os quais Portugal através do IPST, que visa fomentar a colaboração e o intercâmbio de conhecimento de modo a garantir um fornecimento de sangue e tecidos seguro, de alta qualidade e com uma boa relação custo-benefício para os cidadãos europeus.

Ao promover a dádiva voluntária e não remunerada de sangue e componentes sanguíneos, a EBA consciencializa o público e os profissionais de saúde sobre estas terapias fundamentais que tantas vidas salvam, advogando



princípios éticos e científicos para o benefício final dos nossos pacientes. Numa reunião que contou com a presença de 44 participantes oriundos de 23 diferentes nacionalidades, foram debatidos temas de extrema importância na área da medicina transfusional como sejam o novo regulamento SoHO, a dádiva não remunerada e a suficiência europeia de plasma e medicamentos derivados. O evento foi organizado pelo IPST na qualidade de anfitrião desta reunião que se realiza semestralmente. A próxima edição terá lugar em Basileia em novembro de 2025.



SÊ HU

A Sê Humano quer deixar um agradecimento especial a toda a equipa da ADASCA que, edição após edição deste projeto, nos recebe de braços abertos e estão sempre dispostos a ajudar-nos a ajudar o próximo.

Para dar um pequeno contexto de quem somos, a marca Sê Humano conta com o apoio de docentes e estudantes da Universidade de Aveiro. Esta surgiu da necessidade de formar a componente solidária e implementar a responsabilidade social em todos os estudantes, porém, a longo prazo gostaríamos de expandir a marca para fora do Campus.



MANO

São vários os nossos projetos e é vasto o público que tentamos ajudar, desde idosos, crianças e animais, com simples gestos, todos juntos, conseguimos fazer uma grande diferença no dia de alguém!

E a mensagem que queremos deixar com a Dádiva de Sangue é: "Lembra-te, cada gota importa, cada vida conta. Sê a diferença!"

**Direção da Sê Humano*



SESSÃO PARA A DÁDIVA DE SANGUE DIA 26 DE ABRIL NOS BOMBEIROS VELHOS DE AVEIRO



A ADASCA expressa o seu sincero agradecimento pela cederência do Salão do Bombeiros Velhos no dia 26 de Abril, onde se realizou uma sessão para a dádiva de sangue, entre as 9 e as 13 horas, numa parceria com os Escuteiros Clãs da região de Aveiro.

Não conseguimos atingir a previsão. Registámos apenas cerca 52 inscrições, 43 aprovados, 9 dadores pela primeira vez, 8 suspensões, 1 eliminado definitivamente.

A nossa previsão apontava para 150, uma vez que se tratava de uma brigada que começou a ser preparada a 10 de Novembro 2024, sob proposta dos referidos escuteiros. Para a ADASCA tratou-se de uma brigada normal e anormal.

- Normal porque esta adesão acontece com frequência no Posto Fixo, dentro do mesmo horário.

- Anormal porque, confiamos "cegamente" numa proposta que tinha tudo para não ser "levada a sério". O pressentimen-

to surgiu quando solicitámos a lista com os pré-inscritos. Já andamos nisto há uns bons anos.

Demos uma oportunidade aos jovens... quando somos muitas vezes acusados de não envolvermos a juventude nos nossos eventos. Organizar uma acção solidária como esta, pode parecer simples, mas, não o é. Exige trabalho no terreno, contacto directo com as pessoas, para que estas se sintam motivadas a aderir à dádiva, ainda assim, algumas não levam o compromisso até ao fim. Não comparecem, alegam imprevistos à última hora (o que bem pode acontecer), ou desligam os telemóveis para não serem incomodadas. "Lá estão vocês com essa coisa do sangue" dizem-nos. Quando necessitarem não se queixem...

Reitero: Obrigado, como sempre ao dispor para o que estiver ao nosso alcance, juntos podemos fazer melhor e ir mais além.

** Joaquim Carlos*



AEGIA SOCIAL NO POSTO FIXO DA ADASCA



"O meu nome é Tomás Rodrigues e sou Coordenador da AEGIA Social, a marca de cariz solidário da Associação de Engenharia e Gestão Industrial de Aveiro (AEGIA). A AEGIA Social tem como objetivo sensibilizar a comunidade, não apenas para questões ambientais, mas também para as disparidades sócio-económicas presentes na sociedade atual. Para tal, pretendemos aproximar as nossa comunidade estudante das associações sociais, não só de Aveiro, mas também de todo o país. Este ano, decidimos criar o Dia do Associativismo, no dia 9 de abril, onde convidamos associações de cariz social de todo o país para dar a conhecer aos nossos sócios as diversas formas que têm de

contribuir para ajudar o próximo, ajudando assim a tornar o dia de amanhã um pouco melhor que o dia de hoje.

Para tal, gostávamos de contar com a ADASCA para estarem presentes na nossa feira de associações, podendo assim mostrar todas as suas formas de contribuição que vocês têm na nossa sociedade."

Estivemos lá com a nossa voluntária Helena Dias, estudante da UA. Tão simples quanto isto. Obrigado a todas e, a todos na pessoa do seu Coordenador, Tomás Rodrigues pelo seu convite, dinâmica e simpatia.

Como continuamos "impedidos" de nos deslocarmos à UA (apenas à ESSUA), vinde vós até ao nos-

so Posto Fixo. Bem-Vindos, como sempre ao vosso dispor.



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

O QUE É AVEIRO SMART BUSINESS (ASB)?

"A Aveiro Smart Business (ASB), é uma Júnior Empresa da Universidade de Aveiro, constituída exclusivamente por estudantes universitários. Atua na área da consultoria e presta serviços a empresas e instituições, permitindo que os membros se aproximem no meio empresarial.

Mais do que uma Júnior Empresa, a ASB assume um papel ativo na comunidade. Ao longo do ano, organiza diversos eventos com impacto social. Este mês, a iniciativa teve como foco a doação de sangue à Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA).

A doação decorreu no Mercado de Santiago e contou com a adesão de seis membros da ASB. A ASB acredita, que este tipo de atividades representa não só um gesto de solidariedade, mas também uma oportunidade para sensibilizar os jovens para a importância do contributo individual em prol do bem comum.



Um agradecimento especial a toda equipa da ADASCA e esperamos **Projetar Futuro juntos!** Quero, também, agradecer pela oportunidade dada e pela simpatia e mais uma vez desculpe pela demora do envio.

**Leonor Reis*

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

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





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

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)
Dia 14 de Junho (Sábado) das 9h00 às 13h00

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)

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.

Apoio:

LITORAL CENTRO COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt

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



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IPST



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
limpada

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, 1º. 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