

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO



Cuidado com as multas

emitidas pela polícia municipal nas viaturas durante as dádivas de sangue. A insensibilidade e a desumanidade existem onde menos esperamos.

Damos de barato os elogios à nossa missão. A relação de incompatibilidade entre as duas entidades não é por nós desejável, nem saudável, é totalmente contrária à missão da ADASCA.

Endereço para reclamação:
policia.municipal@cm-aveiro.pt

SUMÁRIO:

- DÁDIVAS DE SANGUE COM MULTAS À MISTURA (Pág. 2)
- ASSEGURADA CONTINUIDADE DA ATIVIDADE DA ADASCA DURANTE AS OBRAS NO MERCADO DE SANTIAGO (Pág. 3)
- AINDA VAMOS ASSISTIR AO REGRESSO DAS RÁDIOS PIRATAS E DOS JORNAIS ILEGAIS (Pág. 4, 5)
- ANSEIOS DE HARMONIA E ESPERANÇA CONTRA A DISSONÂNCIA (Pág. 6)
- COMO É QUE PORTUGAL ENSINOU O MUNDO A TOCAR CAVAQUINHO E UKULELE (Pág. 7)
- MAPAS DE BRIGADAS PARA 2025 (Pág. 8)

DÁDIVAS DE SANGUE COM MULTAS À MISTURA



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

É do conhecimento público que o Mercado Municipal de Santiago, local onde a ADASCA tem a sua Sede e Posto Fixo há 18 anos, ficou sem elevadores por motivo das obras em curso, passando as sessões para a dádiva a ser realizadas a partir do dia 9 de Julho no Mercado Manuel Firmino, Lojas 15 e 16, dentro do mesmo horário.

Atenção!

Tenham cuidado com as multas da polícia municipal, anda de olho no pessoal. No dia da "inauguração" das novas instalações da ADASCA apesar de serem provisórias, a viatura de apoio apesar de identificada levou com uma prenda. A mesma estava estacionada no espaço de cargas e descargas para apoio à brigada, no caso de ser necessário ir buscar material à sede. Não temos qualquer interesse no incumprimento das regras de trânsito, pelo contrário.

Um elemento da referida polícia, apareceu no local, nem sequer desligou a motinha, num ápice colocou-se numa posição corporal para fotografar a matrícula da viatura ao serviço do CST de Coimbra que estava a descarregar o material para a colheita de sangue, ainda que a mesma se encontrasse em cima da calçada.

Quanto à viatura da ADASCA continuou no mesmo local, sem impedir outras. Foi tiro ao alvo para a multa. Será que foram as duas viaturas multadas ou apenas a da ADASCA?

Que, o que se designa de provisório seja rápido, ou a Câmara Municipal em conjunto connosco procure uma solução, tendo em conta o interesse público do nosso trabalho a favor da comunidade e do nosso hospital.

A propósito: lembro-me de, antes do 25 de Abril ser multado por pisar a relva. Ser-se solidário e pagar multas, é melhor dizerem-nos que somos dispensáveis. Depois não se queixem ou digam que os dadores são ingratos. Miséria moral. Se estávamos no purgatório, passamos para o inferno. Estar de olho na polícia não é nada agradável. Não somos vagabundos nem "criminosos", somos pessoas de bem, estamos ao serviço da comunidade doente. Herói não é o dador de sangue, que paga para ser solidário, é quem nos multou. Sinto vergonha alheia. Francamente não tinha esta imagem da polícia municipal. Reiteramos o nosso pedido: tenham em atenção às mensagens do SMS, onde é indicada a alteração do local. As datas e horários vão decorrer dentro do habitual, ou acedam ao site espaço agenda e calendário.

NB: As opiniões expressas nos editoriais são da exclusiva responsabilidade do seu autor, que escreve de acordo com a anterior ortografia, e não vinculam os elementos dos órgãos directivos desta associação.

Câmara Municipal de Aveiro

Divisão de Polícia Municipal e Fiscalização

Talão de Autuação N.º 164319

Polícia Municipal - Entidade fiscalizadora competente nos termos do disposto na alínea b) no n.º 3 do art. 5.º do DL n.º 44/2005, de 23 de fevereiro, na sua redação atual.
Informe V.ª Ex.ª que o veículo:

Matrícula: 75-92-NI
Marca: Mazda
Categoria: Ligeiro
Modelo: Demio
Tipo: Passageiros

Encontrava-se/ Circulava hoje:

- Hora: 16:05
- Local: Praça do Mercado
- Coordenadas:
- Infração ao Art.º
ART.º 24 do RST
Estacionamento de veículo não cumprindo com a indicação dada pelo sinal C16- paragem e estacionamento proibido, com placa adicional com inscrição, exceto cargas e descargas.

- Coima Aplicável:
30.00 € a 150.00 €
Data: 09/07/2025

O Agente:
Rafael Calisto - Agente Municipal de 2ª Classe

ASSEGURADA CONTINUIDADE DA ATIVIDADE DA ADASCA DURANTE AS OBRAS NO MERCADO DE SANTIAGO

Na reunião de Câmara que decorreu no dia 10 de julho de 2025 foi assegurada a continuidade da atividade da ADASCA durante as obras no Mercado de Santiago. A Direção da associação manifesta por este meio o seu sincero agradecimento na pessoa do seu Presidente, Engenheiro Ribau Esteves, cuja decisão transcrevemos: "A Câmara Municipal de Aveiro aprovou a cedência provisória das lojas 15 e 16 do Mercado Manuel Firmino à Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA),

garantindo assim a continuidade das atividades de colheita de sangue enquanto decorrem as obras de reabilitação do Mercado de Santiago.

Esta decisão decorre da necessidade de assegurar as condições adequadas à prática da dádiva de sangue, uma missão de reconhecido interesse público, alinhada com os objetivos da autarquia de promoção da saúde, bem-estar e inclusão social. AADASCA, que desde 2008 ocupa frações no Mercado de Santiago ao abrigo de contratos de comodato com o Municí-

pio, viu-se temporariamente impedida de exercer a sua atividade naquele espaço devido à intervenção em curso.

O Município destaca a importância do trabalho desenvolvido pela ADASCA, não só na assistência médica e social a dadores de sangue, como também na promoção de campanhas de sensibilização junto da comunidade. A ocupação das lojas no Mercado Manuel Firmino terá a duração inicial de um ano, com possibilidade de renovação, mediante a evolução das obras no Mercado de Santiago".

COMPORTAMENTO

1. Nunca aperte a mão sentado.
2. Nunca fale mal da comida quando você é o convidado.
3. Não coma o último pedaço de algo que você não comprou.
4. Proteja quem está atrás de você e respeite quem está ao seu lado.
5. Nunca faça a primeira oferta em uma negociação.
6. Não fique com o crédito pelo trabalho que você não fez.
7. Vista-se bem, não importa a ocasião.
8. Fale honestamente: diga o que pensa e pense o que diz.

9. Pergunta mais do que responde.
10. Deixe a linguagem obscena para os menos educados.
11. Evite colocar o telefone na mesa quando você comer com alguém.
12. Ouça, sorria e, acima de tudo, faça contato visual.
13. Se não for convidado, não peça para ir.
14. Nunca tenha vergonha de onde você veio.
15. Não implore por um relacionamento.

*Autor Desconhecido

OLHA QUE LINDO E VERDADEIRO ESSE TEXTO:

Perguntaram a Gandhi:

O que você ganha orando regularmente? Ele respondeu: - Geralmente, não ganho nada, mas sim, perco coisas. E citou tudo o que perdeu orando a Deus regularmente:

- Perdi o orgulho;
- Perdi a arrogância;
- Perdi a ganância;
- Perdi a inveja;
- Perdi a minha raiva;

- Perdi o prazer de mentir;
- Perdi a paciência;
- Perdi o desespero;
- Perdi o desânimo.

Às vezes oramos, não para ganharmos algo, mas sim, para perder coisas que não nos permitem crescer espiritualmente. A oração educa, fortalece e cura. A oração é o canal que nos conecta diretamente com o Deus Criador.

*Fonte: Terapias Quanticas7

AINDA VAMOS ASSISTIR AO REGRESSO DAS RÁDIOS PIRATAS E DOS JORNAIS ILEGAIS

A imprensa regional (jornais e rádios – papel e online), setor da sociedade com centenas de anos no nosso país, representa a primeira linha de notícias ao dispor dos leitores da região em que se inserem. O jornalismo regional remonta ao tempo dos nossos avós, trisavós e por aí vai mais umas boas gerações atrás. A forma de expressão deste tipo de veículo noticioso sempre se resumiu, em grande parte aos seus conteúdos, a retratar, sem grandes floreios, o dia a dia do território em que se inserem, de uma forma mais genuína e simples. Os primeiros jornais regionais serviam também para aproximar, de alguma forma, os seus leitores aos assuntos da sua área de vivência, tratando temas muito importantes localmente, mas sem grande interesse para o território limítrofe. É a regionalidade em si, que se concentra num grupo de pessoas que comungam os mesmos valores territoriais, sejam culturais, económicos ou políticos, entre outros.

Sempre foi a missão deste veículo de informação (jornalismo regional em si), servir a sua população, relatando os acontecimentos e os factos, aplicando as normas do jornalismo em vigor, à altura da ação (antes ou após o estado novo). Se até à revolução as regras eram menos apertadas ou havia mesmo falta de algum regulamento que ditasse a forma como estes órgãos se deveriam gerir (em termos editoriais, claro), o 25 de abril de 1974 veio mudar consideravelmente a forma de estar da imprensa regional.

A missão do jornalismo regional nos últimos 50 anos não mudou, mudaram sim foram as regras de acesso e a condução dos veículos de informação regionais. Desde logo ficámos abrangidos pela lei que regulamenta

o jornalismo e os jornalistas, no que diz respeito aos seus direitos e deveres. O jornalista regional (na lei não existe esta classificação, pois jornalista só há um perfil) deve observar todos os artigos da lei do jornalismo e atuar em conformidade com o que lhe é permitido. O jornalista e o veículo informativo devem cumprir todas as regras dos decretos que norteiam esta atividade secular, sem exceções nem existindo regulamentação própria adaptada à realidade do panorama regional. Ponto final!



José Vieira – Jornalista e Presidente da Mesa da Assembleia Geral da APMEDIO (Associação Portuguesa dos Media Digitais Online)

O problema começa agora a ser vislumbrado. Se temos os mesmos deveres do jornalista e do jornalismo nacional, não deveríamos ter os mesmos direitos? É a velha situação, de que uns são filhos da mãe e outros são filhos da "Maria da Conceição", para não dizer algo pior. Mas tem algum cabimento pagarmos os mesmos impostos, estarmos sujeitos às regras de conduta do jornalista, sermos auditados pelos mesmos institutos, sermos sancionados pelos mesmos artigos de lei e termos uma diferença tão grande nos apoios existentes, comparativamente ao jornalismo nacional? O fosso é enorme. Aliás, nem comparação tem. A imprensa regional, em termos de apoio,

resume-se ao porte pago (apoio no envio dos jornais via correio) e mesmo esse apoio queriam cortar.

Nunca tivemos uma agenda política bem definida que se propusesse estudar as necessidades deste setor em particular e legislar no sentido de dar melhores condições à imprensa regional. É urgente uma agenda política para duas áreas importantíssimas. Construir um verdadeiro regulamento para o jornalista e para o jornalismo regional. São duas áreas diferentes, que se complementam.

O governo anterior começou este trabalho, apresentando algumas propostas, insuficientes, mas mesmo assim foi um começo. Este novo governo herdou o dossier iniciado e espera-se que o desenvolva, que vá mais longe, que quebre barreiras, preconceitos e lóbis há muito instalados. Será que vai existir coragem para isso? Tenho as minhas dúvidas, mas cá estarei para ver.

É necessário entender que o jornalismo regional é um serviço público. É o serviço público informativo que mais chega às pessoas. Todos os órgãos regionais juntos alcançam os 100% das pessoas que consomem informação. Aliás, se quisermos ser mais rigorosos, apenas 23% dos órgãos regionais alcançam os 100% da população portuguesa. A RTP, onde o estado mete centenas de milhões de euros anualmente, através de dotações diretas e das nossas taxas do audiovisual, tem um share de pouco mais de 10%. Para a RTP são milhões, para o regional são zero. E esta, hein? Já dizia o meu conterrâneo, Fernando Pessa.

Claro que este exemplo da RTP é um caso entre muitos. Temos quase todos os grupos de comunicação nacionais a receberem milhões do estado, seja em dotações diretas, apoios a produtos (como o caso do

apoio direto às assinaturas mensais exclusivas aos nacionais), à contratação de publicidade a custar milhões ou à compra de “espaço de propaganda” com fins muito pouco éticos. Não bastasse a ausência de apoios ao setor regional, a ausência de um regulamento que defina o papel do jornalismo e do jornalista de proximidade, é objetivo do regulador, nalgumas propostas em estudo, saídas do anterior governo, forçar o jornalismo regional a equiparem-se em tudo ao jornalismo nacional, sem a parte dos apoios, pois claro. Ou seja, e dando apenas um exemplo entre muitos que estão em estudo, querem redações com jornalistas credenciados, a ganharem ordenados inoportáveis para a nossa dimensão. Para alguns jornais, propõem também uma espécie de subsidiodependência dependente das câmaras municipais (que não veem com bons olhos esta medida). E reparem no uso da expressão “para alguns jornais”. E quem são esses jornais? São simplesmente órgãos de comunicação indicados pelas duas de três associações de imprensa existentes em Portugal. Com a aprovação das novas diretivas para a imprensa regional, os órgãos são forçados a adaptarem-se ou a encerrarem. Quem está na listagem de ouro, vai sobrevivendo com a subsidiodependência, quem não está, fecha portas. Não consegue cumprir os novos requisitos e torna-se financeiramente inviável. E desta forma, limpam-se mais umas centenas de órgãos de comunicação regionais do mapa (em 2022 contavam-se 1723 e agora somos apenas 856) e quem fica vai ficar tão amarradinho ao dinheiro vindo do poder local (câmaras), que vai deixar de fazer jornalismo e vai passar a fazer é mais propaganda. E daqui a 5, 10 anos, ajustam-se de novo as regras, para excluir aqueles que de alguma forma conseguiram furar o esquema ardiloso do governo, para controlar e manietar o jornalismo regional. Não é preciso ir a Coimbra tirar um curso de economia para perceber para onde estamos a ir. Mais regras à atividade jornalística regional versus

menos apoios ou apoios insuficientes, só pode ser igual ao fim de um setor independente.

Mesmo quem seja jornal de ouro (listagem dos escolhidos), vai rapidamente perceber que o dinheiro não é tudo e que não paga a perca da essência jornalística regional.

A ser realidade este exercício de futurologia que estou a fazer, vai ser o regresso das rádios piratas, dos jornais ilegais e da informação sancionada.

Deixo à vossa imaginação as consequências nefastas que podem advir desta estratégia governamental e se recordam algures no passado algumas semelhanças com outras realidades já ultrapassadas. É caso para dizer, já vi este filme algures.

Neste momento urge fazerem-se duas questões:

Porque é que em 50 anos nada mudou e o que mudou foi para pior, no jornalismo regional?

Como se combate esta estratégia que visa afundar este setor?

Nas próximas semanas irei responder a estas duas questões, e a mais algumas, com a devida isenção e profundidade, para que possam refletir e interiorizar que o jornalismo regional em Portugal está doente e entregue a médicos sem formação, que vão acabar por matar o doente, ou no mínimo deixá-lo num estado comatoso.

O nosso legado é o nosso maior presente para os vindouros. Um dia a história vai julgar-nos a todos.

Ninguém escapa a esse julgamento!

**José Vieira – Jornalista e Presidente da Mesa da Assembleia Geral da APMEDIO (Associação Portuguesa dos Media Digitais Online)*

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

J. Carlos

tu és do tipo
positivo
ou **negativo?**



**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

ANSEIOS DE HARMONIA E ESPERANÇA CONTRA A DISSONÂNCIA

São muitos os sinais atuais de confusão, guerras de armas e de opiniões. Os efeitos estão à vista: muitas feridas, dores e desgastes. Procura-se harmonia, saúde e esperança que modas e pressões retorcidas mais dificultam. Não faltam ideias, teorias, cristãs e pagãs, para chegar à esperança que psicólogos, sociólogos, teólogos e pastores tentam propor. Entretanto as crises e confusões alimentam o cansaço e a incoerência na procura. Leon Festinger (1957) nos anos 50 do século XX estudou a dissonância cognitiva como obstáculo a viver em coerência pessoal. Para esse autor a dissonância cognitiva é uma tensão e conflito entre convicções pessoais de valores e sentido de vida e pressões contrárias. Para reduzir as tensões recorre-se ao autoengano próprio e a modas de momento. Na prática, tenta-se reduzir a ansiedade com atitudes de indiferença do tanto faz. Leon Festinger e investigadores associados concluíam que as pessoas sofriam de viver na incoerência entre o agir acertado e ideias retorcidas, mentindo a si mesmas e seguindo pressões de moda para reduzir esse mal-estar. Hoje, a dissonância cognitiva torna-se mais apertada devido à indiferença difusa entre o bem e o mal, o certo, o errado e a mentira. As atitudes do tanto faz são comuns na família, escola; nos jovens e adultos, e concorrem para uma cultura da banalidade e desagregação.

Será que hoje, ao contrário de há 70 anos, há mais pessoas a viverem na inconsistência? Na ansiedade, certamente. Esta dissonância de mente-coração e relacionamentos desgasta e manifesta-se na irresponsabilidade e perturbações mentais, confusões do pensar de vida insensata. As pessoas com mais literacia defendem-se recorrendo às receitas dos livros de auto-ajuda. Há de tudo nessas recei-

tas avulsas, religiões e Igrejas cristãs. Contudo, outras ideias da comunicação social, da rua e das redes, continuam a alimentar a dissonância, confusões e ansiedades. Será que hoje, ao contrário de há 70 anos, mais pessoas vivem com dissonâncias cognitivas e inconsistências de pensar e agir? As estatísticas de saúde e perturbações mentais mostram alguns indícios disso que os consumos destrutivos de drogas, jogos aditivos de redes, álcool e outros aumentam. Alguns pais, educadores e técnicos



Aires Gameiro - Padre, psicólogo e professor universitário no Funchal

propõem medidas brandas, e outros esquecem que tanta gente já ferida e cansada da vida, desestruturada e derrotada, tem as defesas interiores do coração e dos neurónios desligadas pelas armadilhas afetivas e químicas do cérebro. Em tempos, dei comigo a refletir sobre duas abordagens de ajuda: dada a pessoas de capacidades limitadas; e a pessoas com literacia. As abordagens a usar para as cerca de 20% de pessoas com limitações têm de ser mais simples das usadas com as 30-40% pessoas de maior literacia e para as de literacia intermédia.

Não raro algumas ajudas em vez de levar à esperança e sentido de eternidade, acabam no cemitério. E outras, sobre problemas complexos e ideias em conflito resultam em mais ansiedade. Até a ação pastoral adequada para

elites da Igreja corre o risco de ficar submersa em ruídos de ideias contraditórias. E alguns dos oradores reconhecem que se tem que se regressar a Jesus Cristo, à fé e confiança n'Ele e nas suas palavras do Evangelho cuja clareza oferece âncoras e chaves de esperança de vida eterna. E são as únicas que podem dissipar as trevas culturais do caos atual.

Não bastam abordagens católicas facilitadoras e vagas, para desocultar o sentido da esperança cristã. Jesus declarou que era o Rei que veio a este mundo, mas "não é deste mundo", e nos diz que estamos neste mundo, mas também não somos daqui. Razão teve o Papa Francisco que na entrega da Cruz e do Ícone de Maria dos jovens portugueses aos sul-coreanos em S. Pedro no dia de Cristo Rei, os alertou, com clareza, e resumo: "de olhar fixo em Jesus, sua cruz e em Maria" sejam fortes com a certeza de "sermos salvos e acompanhados por Maria nossa mãe" para viver sem medo, sem cedências e "sem maquilhagens espirituais" (cf. Homilia da missa). Resistam à tentação de serem "estrelas por um dia" para serem "vistos, aprovados e elogiados"; não "vendam os vossos ideais e dignidade" (fim de citação). Começou o Advento. Será mês só de magia e iluminações estonteantes? Consumos de comes e bebes à farta? Espera-se que tanta luz não esconda o Menino Deus presente no meio do povo nem leve a esquecer os irmãos pobres. Advento é vinda, de quem? De Jesus Cristo e do amor e paz que Ele oferece aos cansados, dissonantes e esgotados na Peregrinação de Esperança rumo ao Jubileu 2025.

*Aires Gameiro

Padre, psicólogo e professor universitário no Funchal

Fonte: <https://www.leiria-fatima.pt/anseios-de-harmonia-e-esperanca-contra-a-dissonancia/>

Publicado em 24/Fevereiro/2025

COMO É QUE PORTUGAL ENSINOU O MUNDO A TOCAR CAVAQUINHO E UKULELE

É provável que muitos portugueses nunca tenham ouvido falar do ukulele havaiano. E os que ouviram, dificilmente associam aquele som leve e vibrante ao Norte de Portugal ou à Madeira. Mas a verdade é esta: o instrumento que se tornou símbolo da música do Pacífico nasceu cá, com outro nome e com outras mãos. Chama-se cavaquinho. É português. E mudou, sem que o mundo o saiba, a história da música popular global.

Num tempo em que se discute tanto o poder cultural das nações, Portugal esquece que já teve — e ainda tem — uma das ferramentas mais subtis e eficazes de difusão da sua identidade: os seus instrumentos, as suas vozes, a sua arte popular. E, no coração disso tudo, está o cavaquinho.

Nascido no Minho e popularizado em todo o país, o cavaquinho acompanhou romarias, festas, rusgas e arraiais, ecoando a alma viva do povo português. Pequeno, ágil, sonoro, foi embarcando com os nossos emigrantes, marinheiros e aventureiros. Em 1879, três madeirenses — João Fernandes, Manuel Nunes e Augusto Dias — partiram para o Havai. Levaram consigo a machete, prima do cavaquinho. Os havaianos, encantados com o som, adaptaram-no e baptizaram-no de ukulele — “pulga saltitante”, dizem, pela rapidez do dedilhar.

Foi aí que começou a metamorfose. Em cada lugar onde o cavaquinho chegou, transformou-se. As madeiras locais alteraram-lhe o timbre. As mãos novas deram-lhe outras técnicas. O ritmo e o uso popular variaram. Mas no fundo da sua caixa de ressonância ficou sempre a alma portuguesa. No Brasil, tornou-se cavaquinho de choro. No Havai, virou ukulele. Em Cabo Verde, inspirou a cavaquinho. É sempre ele — reinven-



Paulo Freitas do Amaral
Professor, Historiador e Autor

tado, mas português na raiz.

Hoje, o ukulele brilha nos palcos dos EUA, nas bandas sonoras de Hollywood, nas redes sociais e nas escolas de música do mundo inteiro. É moderno, tropical, divertido. Mas raramente se diz que, antes de ser havaiano, foi português.

O cavaquinho é apenas um entre muitos instrumentos que demos ao mundo sem pedir recibo. A guitarra portuguesa, a braguinha, a viola de

em apagamento cultural.

Enquanto outros constroem impérios musicais com raízes ténues, nós deixamos os nossos instrumentos confinados a museus etnográficos e a rodapés de manuais escolares. Enquanto o mundo ensina jazz e blues, esquecemos que o cavaquinho foi a semente de muitos sons modernos. Falta-nos visão estratégica, continuidade pedagógica e, acima de tudo, orgulho nacional.

É tempo de agir. Urge propor o cavaquinho como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Mas antes disso, há que torná-lo património emocional e didático cá dentro. Integrar o seu ensino nas escolas, apoiar luthiers nacionais, promover festivais lusófonos, fazer do cavaquinho um símbolo vivo da portugalidade — não uma relíquia esquecida.

Portugal não precisa de inventar uma identidade musical. Já a tem.



arame, o adufe, o bombo — todos são património nacional e herança universal. Mas o nosso defeito é antigo: criamos, mas não reivindicamos. Inventamos, mas não promovemos. A modéstia excessiva transforma-se

Feita de madeira, cordas e génio popular. Com um cavaquinho na mão, demos música ao mundo. Agora falta contá-lo.

*Paulo Freitas do Amaral
Professor, Historiador e Autor



ADASCA

Mercado Manuel Firmino. Lojas 15 e 16 (junto ao Fórum de Aveiro)
Praça do Mercado, 82, 3800-223 Aveiro
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

26 de Outubro (Domingo)

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

SETEMBRO

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

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

OUTUBRO

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

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

Dia 25 (Sábado) das 9h00 às 13h00

NOVEMBRO

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

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

DEZEMBRO

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

Dias 5, 12, 19 das 15h00 às 19h00 (6^a.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

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, 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