

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

ADASCA E ALUMNI À CONQUISTA DE NOVOS DADORES

(Pág. 6, 7)



SUMÁRIO:

- DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE ANO 2026 (Pág. 2, 3)
- INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: CONHECER, CUIDAR E VIVER MELHOR (Pág. 4)
- PARLAMENTO CHUMBA FALTA JUSTIFICADA PARA DADORES DE SANGUE (Pág. 5)
- PORQUE NÃO SE PODE FABRICAR SANGUE? (Pág. 8)
- CENTRO UNIVERSITÁRIO FÉ E CULTURA EM AVEIRO (Pág. 9)
- PROMOÇÃO DA DÁDIVA DE SANGUE: CONSTRUIR/SONHAR O FUTURO (Pág. 10)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2026 (Pág. 12)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO VI • Nº68 • Edição Mensal
Abril, 2026

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

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE ANO 2026

**Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA*

O Dia Nacional do Dador de Sangue celebrado a 27 de Março, foi instituído oficialmente através da Resolução do Conselho Ministros n.º 40/86, tinha por objectivo reconhecer a importância da contribuição desinteressada dos Dadores de Sangue para o tratamento de doentes.

A institucionalização do Dia Nacional do Dador de Sangue deve (devia) constituir, a expressão oficial desse reconhecimento e servir para evidenciar, junto da população em geral, o valor social e humano da dádiva de sangue, estimulando a sua prática como imprescindível. Contudo, a realidade que hoje vivenciamos é bem diferente, na medida em que não existem incentivos à dádiva. Os que existem nem sempre funcionam, são letra morta.

Este dia é comemorado num ambiente de total desunião, de desconforto entre associações de dadores. O sangue é sempre para o mesmo (doente que dele necessita) mas, não é tudo o mesmo. Tenho afirmado ao longo destes anos, que os dadores não são respeitados no Serviço Nacional de Saúde, somos tratados como dispensáveis. Vive-se esse sentimento. Não pode, nem deve continuar a ser assim, tendo em conta que os dadores não dão prejuízo ao ministério da saúde, bem pelo contrário, a prova disso é que as nossas declarações ainda não foram desmentidas.

A quebra substancial de dádivas no Posto Fixo da ADASCA desde Janeiro, deve-se a diversos factores, sendo um deles as dificuldades de estacionamento das viaturas, como ainda às multas. Alguém está determinado em destruir

o nosso trabalho, ou, sacudir as responsabilidades que devia assumir, pela falta de cooperação. Somos ou não necessários?

"O sangue é um bem imprescindível e insubstituível, cuja obtenção depende exclusivamente da dádiva voluntária e benévola". Se é tão imprescindível porque os dadores continuam a ser marginalizados? Porque devem pagar para ser solidários? O desconto no ordenado no final de cada mês é a prova evidente.

Mais: "O valor que esta dádiva representa para a comunidade e o mérito dos dadores, que dedicada e persistentemente ao longo de toda a uma vida contribuem de forma desinteressada e altruísta com um bem indispensável à vida daqueles que dele carecem, devem ser mais fortemente sublinhados". De boas intenções e discursos de circunstância estamos nós saturados.

"Justifica-se, pois, que estes actos de inequívoco relevo e solidariedade social sejam reconhecidos ao mais alto nível da hierarquia do Ministério da Saúde". Nada disto corresponde à prática diária. "Bem prega Frei Tomás, olha para o que ele diz, não olhes para o que ele faz" é um ditado popular português que satiriza a hipocrisia de quem aconselha virtudes que não pratica.

A ausência dos dadores no Posto Fixo da ADASCA traduziu-se numa redução brutal e preocupante, tanto que os apelos à dádiva de sangue são uma constante. Somos nós os culpados?

Desde 2014 que chamamos a atenção. De Julho a Dezembro de 2025 perdemos mais de 300 dadores. No que diz respeito aos critérios para atribuição de isenção aos Dadores de Sangue, as Circulares Normativas da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), com os N.ºs 36 e 8, de 28 de Dezembro de 2011 e 19 Janeiro de 2012, explicitam que os Dadores de Sangue podem apenas (!) beneficiar da isenção do pagamento dos valores das taxas

moderadoras nas seguintes condições: se tiverem efectuado mais de 30 dádivas na vida (designado por dador benemérito) ou se tiverem duas dádivas nos últimos 12 meses, incluindo os candidatos à dádiva impedidos temporária ou definitivamente de dar sangue desde que tenham efectuado 10 ou mais dádivas válidas (*). As declarações comprovativas das condições anteriormente referidas são emitidas pelos Serviços de Sangue ou pelo IPSangue,IP.*

Isto revela uma falta de sensibilidade social pela causa da dádiva de sangue, que além surrealista, é injusta. Os dadores são soberanos, respondem com a sua ausência. O descontentamento e, número de queixas que nos são transmitidas pelos dadores associados da ADASCA é preocupante, muitos

declaram mesmo que não doam mais sangue, porque se sentem enganados, aliás, deixaram de comparecer. O ministério da saúde, esqueceu-se da parte mais importante: as motivações humanas, que levam as pessoas a doar sangue, a sua mais-valia social, pensou (pensa) unicamente no custo-benefício. Se os discursos proferidos no Dia Nacional do Dador de Sangue se transformassem em mais um imposto, os responsáveis pela tutela, entre outros, seriam mais prudentes nas afirmações. A escassez de sangue não deve ser imputada aos dadores ou às associações, deve sim ser atribuída a quem destruiu todo um trabalho que demorou anos a erguer. Há mais para dizer, melhor é ficarmos por aqui, porque nós é que somos os maus da fita, os malandros, os

indiferentes, assim nos acusam às famílias dos doentes. Os familiares dos doentes são ou não dadores? Fica a pergunta. Antes dar do que receber.

*Joaquim Carlos
Presidente da Direcção da ADASCA
Aveiro, 27 de Março de 2026, embora
este artigo tenha sido escrito 2014*

***Citação: Circular Normativa No 8/2012, de 19 Janeiro da Administração Central dos Sistema de Saúde (ACSS).**

Leia o infoADASCA no site:

www.adasca.pt

ou peça-o pelo e-mail:

geral@adasca.pt

SESSÕES PARA A DÁDIVA EM OUTROS LOCAIS



Altice Labs - ex- PTInovação

- Dia 16 de Abril (5ª. Feira) das 9h00 às 13h00
- Dia 22 de Outubro (5ª. Feira) das 9h00 às 13h00

Cacia

- Dia 28 de Junho (Domingo) das 9h00 às 13h00
- Dia 25 de Outubro (Domingo) das 9h00 às 13h00

ESSUA

- Dia 23 de Abril (5a. Feira) das 9h30 às 13h00
(na Escola Superior de Saúde de Aveiro Edf. ESSUA, Salas 30B.1.15 E 30B.1.39 do Edf.b - Campus Crasto)
- Dia 19 de Novembro (5a. Feira) das 9h00 às 13h00

Centro Universitário de Cultura e Fé

- Dia 18 de Junho (5ª. Feira) das 15h00 às 19h00
no CUFC - Centro Universitário Fé e Cultura (junto ao Seminário de Santa Joana Princesa / Universidade de Aveiro).
- Dia 17 de Setembro (5ª. Feira) das 15h00 às 19h00

NB: Sujeitas a alterações. Recomendamos a consulta ao site www.adasca.pt, espaço agenda, ou, ligar para 964 470 432.

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: CONHECER, CUIDAR E VIVER MELHOR

Receber o diagnóstico de insuficiência cardíaca pode gerar preocupação, medo e muitas interrogações. No entanto, importa esclarecer que se trata de uma doença crónica, mas tratável, que permite uma vida com qualidade quando existe acompanhamento médico adequado e envolvimento ativo da pessoa no seu autocuidado. No Mês do Coração, assinalado em Maio, reforça-se a importância da informação e da educação para a saúde como pilares fundamentais na prevenção e no controlo das doenças cardiovasculares.

A insuficiência cardíaca ocorre quando o coração perde a capacidade de bombear sangue de forma eficaz, não conseguindo suprir plenamente as necessidades do organismo. Não significa que o coração tenha parado, mas sim que está a funcionar com menor eficiência. Esta alteração pode manifestar-se através de sintomas como falta de ar, especialmente ao esforço ou em posição deitada, cansaço fácil, inchaço dos membros inferiores, aumento rápido de peso devido à retenção de líquidos e tosse persistente, sobretudo noturna. A identificação precoce destes sinais e a sua comunicação aos profissionais de saúde são determinantes para evitar descompensações.

Entre as principais causas encontram-se a hipertensão arterial não controlada, o enfarte agudo do miocárdio prévio, a doença coronária, as alterações das válvulas cardíacas e a diabetes. O controlo rigoroso destes fatores de risco constitui uma das estratégias mais eficazes para prevenir o desenvolvimento e a progressão da doença.

Após o diagnóstico, o compromisso com o tratamento é essencial. O cumprimento rigoroso da medicação prescrita, sem interrupções ou ajustes não orientados, é uma medida

central no controlo da insuficiência cardíaca. A monitorização diária do peso permite detetar precocemente



Sérgio Filipe Costa Monteiro
Interno de Formação Específica de
Medicina Interna

retenção de líquidos; um aumento súbito de cerca de dois quilogramas em poucos dias deve motivar contacto com a equipa de saúde. A redução do consumo de sal, a prática regular de atividade física adaptada à condição clínica, a cessação tabágica e a moderação do consumo de álcool são igualmente fundamentais. O seguimento regular em consulta possibilita ajustar terapêuticas e reforçar estratégias de autocuidado.

Viver com insuficiência cardíaca implica adaptação e vigilância, mas não significa abdicar de bem-estar. A literacia em saúde capacita a pessoa para reconhecer sinais de alerta, agir atempadamente e participar de forma informada nas decisões sobre a sua saúde. O apoio familiar e o acompanhamento por profissionais de saúde contribuem decisivamente para melhores resultados clínicos.

Em Portugal, a promoção da saúde cardiovascular tem sido dinamizada por diversas entidades, entre as

quais a Sociedade Portuguesa de Medicina Interna e o seu Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca, sublinhando a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e da adoção de estilos de vida saudáveis. Conhecer a insuficiência cardíaca é o primeiro passo. Cuidar de forma consistente é o caminho. Viver melhor é o objetivo possível. Neste Mês do Coração, reforçemos o compromisso com a saúde cardiovascular — porque cuidar do coração é cuidar da vida.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico assistente. Não adie a sua saúde.

**Sérgio Filipe Costa Monteiro
Interno de Formação Específica de
Medicina Interna
ULS Região de Aveiro – Hospital Infante
D. Pedro*



**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

PARLAMENTO CHUMBA FALTA JUSTIFICADA PARA DADORES DE SANGUE



As propostas foram rejeitadas pelos partidos que apoiam o Governo. O parlamento chumbou hoje (27 fevereiro, 2026 às 14:06) a possibilidade de dadores de sangue terem uma falta justificada ao trabalho no dia em que realizem a dádiva, proposta pelo PCP, BE e PAN e rejeitada pelos partidos que apoiam o Governo. Os projetos de lei do BE e do PAN, que propunham alterar o Estatuto do Dador de Sangue e o Código do Trabalho para consagrar esse direito, e o do PCP, que alterava apenas o estatuto, foram chumbados com os votos contra do PSD e CDS-PP e a abstenção do Chega, PS e IL. Atualmente, o Estatuto do Dador de Sangue permite que o trabalhador

saia pelo tempo necessário do local de trabalho para fazer a dádiva, sem quaisquer perdas de direitos ou regalias, mas não lhe permite tirar o dia. Durante o debate das iniciativas, na quinta-feira, o deputado único do BE, Fabian Figueiredo, defendeu que a necessidade da alteração sublinhando a quebra no número de dadores durante os últimos anos. Paula Santos, do PCP, e Inês Sousa Real, do PAN, argumentaram que não basta apelar à dádiva sem criar condições para facilitar a adesão às campanhas de dádiva de sangue. À direita, Liliana Fidalgo, do PSD, considerou a legislação atual adequada e defendeu, por outro

lado, a necessidade de melhorar a divulgação dos direitos que já existem, reforçar a sensibilização das entidades empregadoras, simplificar procedimentos e reforçar a capacidade operacional do Instituto Português do Sangue e da Transplantação. Sobre o mesmo tema, foram ainda votados projetos de resolução do Chega, Livre e BE, igualmente rejeitados, tendo sido aprovado, apenas com a abstenção do PSD e CDS-PP, uma iniciativa do PS que recomenda a promoção estruturada da dádiva voluntária e regular de sangue.

*Fonte: <https://radiocomercial.pt/noticia/parlamento-chumba-falta-justificada-para-dadores-de-sangue>

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 E ALUMNI À CONQ

A parceria com a Associação dos Antigos Alunos da Universidade de Aveiro permite à ADASCA rejuvenescer os dadores.

A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA) e a Associação de Antigos Alunos da Universidade de Aveiro (Alumni) assinaram no dia 27 de Março um protocolo subscrito pelos dirigentes destas duas instituições, Pedro Oliveira e Joaquim Carlos, respetivamente. O acordo foi subscrito pelas duas partes, precisamente, no Dia Nacional do Dador de Sangue, sendo que assumiram o compromisso, entre outros, da «promoção de ações de dádiva de sangue». Este encontro é particularmente significativo por se realizar num momento de quebra significativa do número de dadores e por se tratar de uma parceria, a 67.ª da Alumni, que permite à ADASCA o rejuvenescimento dos que se dispõem a oferecer o seu sangue. O evento decorreu junto das instalações provisórias, tendo sido convidadas diversas entidades, além dos dadores que compareceram para fazer a sua dádiva de sangue. Da senhora Dra. Maria Antónia Escoval, Presidente do Conselho Diretivo do IPST, recebemos a seguinte mensagem: "Caro Senhor Joaquim Carlos, Compreendo o seu lamento, porque após todos os esforços que realizamos, sinto o mesmo a nível nacional. É o lamento de alguém que ama profundamente o que faz. A queda do número de dadores é uma realidade local, nacional e europeia. Contudo: Em 2024 a ADASCA foi a Associação que mais colheu a nível nacional, com



1050

tu és do tipo
positivo
ou **negativo**

A⁺ B⁺ AB⁺
A⁻ B⁻ AB⁻

Coordenada por
N.º 234 090 311 (W-A)
Mercado Municipal de
37º Piso | Tel. 234 090 311
www.ada

Organizado por - Comunidade

UISTA DE NOVOS DADORES



3311 dádivas e, em 2025, mantêm a posição, com 3033 dádivas, embora com ligeira redução de apoio financeiro (que é calculado através de uma fórmula). Muito grata pelo trabalho realizado." No decorrer da Assembleia Geral desta associação, no dia 28 de Março, aquela informação foi amplamente comentada, com manifesta preocupação. A verdade é que, a falta de dadores provoca-nos um sentimento de desconforto apesar do investimento feito na divulgação em diversos meios da comunicação social, além das redes sociais. Acreditamos que, com este e outros protocolos de cooperação já assinados, a situação regresse à normalidade. Vamos alimentar a esperança. Os outros somos nós... nós somos os outros, todos dependemos uns dos outros quando menos esperamos. Não espere pelo momento da sua necessidade.

Joaquim Carlos

Presidente da Direcção da ADASCA

NB: A Fotorreportagem pode ser lida no site www.adasca.pt.



PORQUE NÃO SE PODE FABRICAR SANGUE? LIMITAÇÕES DA CIÊNCIA E O PAPEL INSUBSTITUÍVEL DO DADOR DE SANGUE

Todos os dias, em hospitais de todo o mundo, milhares de pessoas dependem de transfusões de sangue para sobreviver. Acidentes, cirurgias, partos complicados, tratamentos oncológicos ou doenças do sangue têm algo em comum: precisam de sangue humano. E, apesar de toda a evolução da ciência, há uma verdade simples e incontornável — o sangue não se fabrica.

O sangue é muito mais do que um líquido vermelho. É um tecido vivo, composto por células especializadas que trabalham em perfeita harmonia: glóbulos vermelhos que transportam oxigénio, plaquetas que evitam hemorragias e glóbulos brancos que defendem o organismo de infeções. Esta complexidade extraordinária é produzida naturalmente no nosso organismo, sobretudo na medula óssea, através de processos que a ciência ainda não consegue reproduzir de forma completa e totalmente segura em laboratório.

Embora existam investigações no desenvolvimento de substitutos sanguíneos, estes limitam-se, na maioria dos casos, a funções muito específicas. Mesmo esses produtos enfrentam desafios significativos, incluindo efeitos adversos, curta duração no organismo e ausência de outras funções essenciais do sangue, como a coagulação e a resposta imunitária. Até à data, nenhum substituto conseguiu replicar, de forma completa, segura e eficaz, todas as propriedades do sangue humano. Além disso, os componentes do sangue têm um prazo de validade

curto. As plaquetas, por exemplo, só podem ser utilizadas durante alguns dias após a colheita, sendo assim impossível de armazenar indefini-



*Dra. Soraia Marques Carvalho,
Médica de Formação
Especializada em Imuno-hemoterapia*

damente. Isto significa que os hospitais precisam de um fornecimento permanente e regular. A única forma de garantir essa disponibilidade é através da dádiva de sangue.

Neste contexto, o dador de sangue assume um papel absolutamente insubstituível. Cada dádiva representa um gesto solidário com impacto direto e imediato na vida dos doentes, e consequentemente no dia a dia dos cuidados de saúde. Cada dádiva de sangue é rigorosamente testada, separada nos seus componentes e utilizada de forma racional, garantindo segurança tanto para quem dá como para quem recebe. Uma única dádiva pode ajudar múltiplos doentes, salvar múltiplas vidas e devolver

a esperança a várias famílias.

Num mundo onde a tecnologia parece ser capaz de tudo, há algo que continua a depender exclusivamente da generosidade humana — a dádiva de sangue. A dádiva voluntária e altruísta de sangue permanece essencial, constituindo um verdadeiro exemplo de cidadania ativa e de responsabilidade social.

O sangue não se fabrica: doa-se.

**Dra. Soraia Marques Carvalho,
Médica de Formação Especializada em
Imuno-hemoterapia*

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

J. Carlos

POSTO FIXO DA ADASCA

**Mercado Manuel Firmino,
Lojas 15 e 16,
Praça do Mercado, 82,
3800-223 Aveiro
Tlm.: 964 470 432
Tel.: 234 095 331
E-mail: geral@adasca.pt
www.adasca.pt**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FÉ E CULTURA EM AVEIRO

O Centro Universitário Fé e Cultura (CUFC) é um projeto e um espaço da Igreja Católica em Aveiro, aberto, como todos os espaços de Igreja se espera que sejam, à cultura e à realidade que o envolve mas também na qual se inclui.

Fundado há 39 anos (aniversário a 25 de Março) iniciou a sua atividade voltado para um Campus Universitário bem menor do que aquele que o envolve nos dias de hoje, procurando, desde a primeira hora apoiar a comunidade académica na diversidade das pessoas que a compõem: alunos, investigadores, professores, funcionários em geral. Usando a linguagem dos dias de hoje, o Centro enquadra-se nos domínios que poderíamos apelidar de Pastoral Categórica. Porque se trata de ação de Igreja, pública e concreta, diretamente inspirada no Evangelho e, concretamente na figura de Jesus, Bom Pastor, em favor das pessoas, é Pastoral. Porque não se define por limites territoriais mas, de forma mais clara, se dirige a um grupo humano e a um ambiente específico, é categórica.

Atualmente, e nesta fase da sua vida, o CUFC, assume-se, cada vez mais como o centro operativo da Pastoral do Ensino Superior da Diocese de Aveiro (estrutura coordenada por um Bispo a que, tecnicamente, se chama Igreja Local e que se estende por 10 concelhos do nosso distrito). Esta perspectiva amplifica a sua ação, catapultando a sua atividade além das fronteiras dos *Campi* da Universidade de Aveiro de forma mais visível, como se espera de uma ação de Igreja não limitada por outro território que não a área da sua Diocese, não excluindo, claro está, as inter-relações e sinergias com os projetos irmãos de outras dioceses e demais agentes de pastoral em contexto de ensino superior, bem como, com aqueles que tenha afinidade no contexto diocesano. Como é que isto se concretiza?

O Evangelho é claro quando afirma que Jesus veio para que *'a Humanidade tenha vida e a tenha em abundância'* (cf. Jo 10, 10), perspectiva que é, de resto, explorada e amplificada por diversos autores cristãos, como por exemplo Ireneu de Lião, que, no século III escrevia: "a glória de Deus é que o homem viva" (*Adversus Haereses* Livro IV, capítulo 20, 7) ou, se quisermos dar apenas mais um exemplo, presidirá ao advento



*Padre Rui Barnabé

da chamada Doutrina Social da Igreja, parte da Teologia Católica que se inicia formalmente com a Encíclica *Rerum Novarum* (Papa Leão XIII) em 1891, abrindo uma tradição em que se incluem documentos já da responsabilidade do Papa Francisco, como as Encíclicas *Laudato Si* (ecologia integral) e *Fratelli Tutti* (fraternidade universal).

Definidos que estão o ponto de partida e o contexto, será bom de ver que a nossa ação se concretiza na salvaguarda e promoção da dignidade da pessoa humana, a qual interpretamos como criada à imagem e semelhança de Deus; na promoção do bem comum, que remete para que todos tenham as condições sociais para se realizarem; na defesa da solidariedade reconhecendo a interdependência de todos, promovendo a

ajuda mútua e a justiça; tudo isto, reconhecendo o destino universal dos bens, vistos como meios para a realização de todos; e, por fim, aplicando o princípio da subsidiariedade, o que significa que todos se devem envolver na construção de uma sociedade mais justa e fraterna e, por isso, mais pacífica, de acordo com as suas possibilidades e níveis de responsabilidade social.

Não será, pois de estranhar que o CUFC tenha estabelecido um protocolo com a ADASCA. Trata-se de uma Associação sonhada e concretizada por pessoas voluntárias com os quais temos muito em comum: nomeadamente o desejo de que todos possam viver e viver em abundância. As colheitas realizadas são espelho desta preocupação com o género humano, uma preocupação que vai para além de teorias ou discursos e que, ao nível da sociedade real dá, de forma inequívoca, uma possibilidade vida nova às pessoas. A nossa expressão de Igreja procura, portanto, ser fiel aos princípios mais fundamentais do Evangelho. E configura-se como oportunidade privilegiada para tornar prático aquilo que nunca foi uma teoria. É nossa convicção que a nossa ação se desenvolve em duas frentes: na palavra e no gesto. A par de todo o acompanhamento, formação ou esclarecimento que nos seja possível pôr à disposição no ambiente do Ensino Superior, mas da Sociedade em geral, não poderá faltar um compromisso social que afirme e dê consistência ao que dizemos. Aproveitamos, por isso, esta oportunidade que a ADASCA nos dá através do seu Boletim, para afirmar e sublinhar: a expressão de Igreja que queremos ser é aquela que se apresenta como parceiro social, com os seus recursos ao serviço da sociedade e da humanidade.

*Padre Rui Barnabé
Centro Universitário Fé e Cultura, Diretor

PROMOÇÃO DA DÁDIVA DE SANGUE: CONSTRUIR/SONHAR O FUTURO

No ano em que se comemora o 40.º Aniversário do Dia Nacional do Dador de Sangue é importante refletir sobre as mudanças e desafios que se colocam na promoção da dádiva de sangue.

O IPST/IP entre muitas outras atribuições "Promover a dádiva de sangue, células, tecidos e órgãos perseguindo a autossuficiência nacional" e tem como parceiros em todo o país várias entidades e Instituições, com particular destaque para o movimento associativo constituído pelas Associações e Grupos de Dadores de Sangue.

Estas entidades deparam-se com as mesmas dificuldades que as restantes áreas: envelhecimento dos seus membros, dificuldades na mobilização de novos voluntários e meios insuficientes para o trabalho que entendem ser necessário fazer no terreno.

Promover a dádiva de sangue envolve uma grande diversidade de aspetos, não sendo possível aqui apontar ou pormenorizar todos, mas poderemos destacar alguns mais importantes.

A dádiva de sangue é um ato voluntário, altruísta e não remunerado. Todos concordamos que dar um pouco do nosso sangue, para os doentes que precisam é um gesto ímpar de solidariedade e que não tem preço. Trata-se na prática de um contributo significativo da população saudável, para que todos doentes que precisam, possam ter mais e melhor vida.

Nesta sequência e de forma paralela há um conjunto de valores de teor mais emocional/afetivo que ajudam a mobilizar mais voluntários para esta causa: dar amor ao próximo, oferecer esperança e sorrisos, ser um herói da vida real – todos eles consubstanciados na frase promocional mais consagrada/utilizada: Dar Sangue é Salvar Vidas.

A dádiva de sangue em Portugal está em consonância com as boas práticas na Europa, embora haja algumas variações regionais, mas está culturalmente ancorada nos valores da liberdade, igualdade e fraternidade, preco-

nizados pela revolução francesa.

Todos os valores atrás citados são essenciais para a construção da democracia e da cidadania participada. Refletir sobre estes processos é inferir alguns dos desafios que se colocam à promoção da dádiva de sangue: *uma sociedade atomizada e individualista que não dá primazia ao bem comum e ao coletivo; uma sociedade polarizada,*



**Paulo Benvindo
Assessor do Conselho Diretivo do
IPST para a área da Comunicação*

alimentada pelo excesso de informação (muita dela puro entretenimento) e desinformação muito dela com um único objetivo de obter cliques e para fins que atentam contra a própria democracia.

Estar consciente que os aspetos transacionais do voluntariado não são imutáveis: as novas gerações têm desafios próprios e que voluntariado foi absorvido por uma lógica de experiência pessoal e profissional.

Mas então que caminhos seguir?...

Num mundo de aparente/crescente indiferença é preciso reforçar o reconhecimento individual dos dadores de sangue. Este reconhecimento transcende o que está preconizado na lei, é preciso consciencializar todos para o genuíno agradecimento de toda a

sociedade para este ato nobre.

Apostar na qualidade da informação, na diversificação dos meios (não cair na falácia que as redes sociais são grátis e que são a resposta para tudo) e centrar a atenção numa abordagem direta e nivelada. **Explicar aos potenciais dadores de sangue, o que está verdadeiramente em causa: o sangue não se produz artificialmente, só com a sua dádiva generosa, o sistema de saúde pode dar resposta às necessidades dos doentes. Inserir a dádiva de sangue numa lógica do quotidiano, com a realização regular de Sessões de Colheita, permitindo um melhor ajuste na gestão do tempo do próprio dador, pois de uma forma geral ninguém gosta de esperar muito tempo.**

Embora, o dador de sangue não esteja sujeito a uma lógica de transação comercial, é fundamental perceber a importância da sua jornada, reforçar a experiência positiva da dádiva de sangue, com: parceiros locais empenhados (o conhecimento e proximidade fora das grandes urbes são uma mais-valia) profissionais sempre motivados e conscientes do papel central do dador de sangue em todo este processo.

Em Aveiro, penso ser justo afirmar que o sucesso não é um acaso, mas sim o fruto de muito trabalho. A ADASCA mantém um diálogo permanente com as forças vivas locais: autarquia, Universidade de Aveiro, etc. Destaca-se a capacidade de diálogo intergeracional, pois são muitos os jovens que fazem a sua dádiva no Posto Avançado em Aveiro e que reconhecem o trabalho prestado em prol da comunidade, mas sobretudo a vontade de fazer mais e ir mais além (desafiando por vezes os limites do próprio IPST).

Termino, com um apelo, tens mais de 18 anos, peso igual ou superior a 50 kg e estás saudável? Junta-te a esta causa de todos nós! Agradecemos a todos por nos ajudarem a salvar vidas.

Lisboa, 16 de março de 2026.

Especialidades em Churrasco
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

O Gavião



ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY

Rua da Sofia - FORÇA | 3800 - 189 AVEIRO **234 313 552**



CONSUMÍVEIS INFORMÁTICOS

Toner's
Tinteiros
Rolos Térmicos (normais)
Papel fotocópia
Etiquetas

Rua Santos Mártires, 2 A
3810-179 Aveiro

José Santos

Tims. 964 443 450
913 530 570

Tel. 234 423 540
Fax. 234 420 134

DAR SANGUE

UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA



Visite-nos

Posto Fixo da ADASCA
www.adasca.pt
Telef: 234 095 331 / 964 470 432
geral@adasca.pt

DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



Tel: 234 048 186
Av. Fernando Augusto Oliveira
3800-540 Cacia

SH DESIGNER

- Design Web
- Multimédia
- Gráfico
- Motion Design

info@o2wd.com www.o2wd.com

Quiosque da Urbanização

**Jornais,
Revistas
Livros**

**Local: Av. Fernando Augusto de Oliveira 6A,
3800-540 Cacia
(Junto à Pastelaria Delicreme)**



ADASCA

Mercado Manuel Firmino, Lojas 15 e 16 (junto à loja das Bugas)

Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

Mapa das Brigadas com datas e horários para 2026

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

ABRIL

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

Dias 10, 17 e 24 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dia 3 de Abril (6ª feira Santa) | 9h00 - 13h00

JUNHO

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

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

Dia 10 de Junho (feriado) | 9h00 - 13h00

AGOSTO

Dia 1 de Agosto | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

Dias 5 e 12 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 7 e 14 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

OUTUBRO

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

Dias 2, 9, 16 e 23 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dia 31 de Outubro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

DEZEMBRO

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

Dias 4, 11, 18 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

MAIO

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

Dia 30 de Maio | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

JULHO

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

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

Dia 25 de Julho | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

SETEMBRO

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

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (6ª.s feiras)

NOVEMBRO

Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

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

**DAR SANGUE É
SALVAR VIDAS**

Elaborado pela ADASCA e aprovado em reunião da Direcção no dia 27 de Setembro.

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.

CUIDADO COM AS MULTAS EMITIDAS PELA POLÍCIA MUNICIPAL!

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt



CUFC
CENTRO UNIVERSITÁRIO FÉ E CULTURA



essua
universidade de aveiro
escola superior de saúde

associação
ALUMNI
universidade
de aveiro



CAMPANHA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS 2026

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 2026?

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 19 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 **19 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 2026 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