

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

IV SEMANA DO DADOR DE SANGUE + DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE

8 - 12 de Junho 2026

Pág.7



Compareçam!

SUMÁRIO:

- CARTA ABERTA AOS DADORES DE SANGUE • ATENÇÃO! • LEGISLAÇÃO (Pág. 2, 3)
- A MISSÃO SUBLIME DE INFORMAR (Pág. 4)
- A IMPORTÂNCIA DA PONTUALIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO (Pág. 5)
- A DÁDIVA DE SANGUE: EVOLUÇÃO HISTÓRICA DE UM ACTO DE SOLIDARIEDADE (Pág. 6)
- TODOS DIFERENTES E IGUAIS EM QUÊ? EM QUEM? (Pág. 8) • PRIMEIRO TRANSPLANTE RENAL EM CABO VERDE TEVE MÃO DO HOSPITAL DE SANTO ANTÓNIO (Pág. 9)
- PROTEÇÃO DE DADOS - O RGPD MANTÉM A DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DO MEU BAIRRO HÁ 10 ANOS NO PODER (Pág. 10) • MAPA DE BRIGADAS PARA 2026 (Pág. 12)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO VI • Nº70 • Edição Mensal
Junho, 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

CARTA ABERTA AOS DADORES DE SANGUE



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA

Caros colegas!

Efectivamente, é urgente que Aveiro acorde para a dádiva de sangue. A legenda na nossa viatura faz sentido. O universo de dadores que fazem a sua dádiva de sangue no Posto Fixo da ADASCA, não são de Aveiro, são das diversas localidades da região.

Exemplo: Albergaria-a-Velha, Estarreja, Águeda, Ílhavo, Vagos, Mira, Oia, Fermenelos. Oliveira do Bairro, Rocas do Vouga, Talhadas, Sever do Vouga, entre outras.

Fica a observação: Aveiro não tem cidadãos saudáveis, entre os 18 e os 65 de idade? Quando a necessidade não nos bate à porta, é tudo com os outros. Ao longo dos quase 20 anos de existência da ADASCA, temos vivido situações surreais, delicadas. Por vezes somos injustamente acusados de nada fazer em prol desta, ou, daquela situação, que envolve a necessidade de promover campanhas. Não temos autonomia para agendar brigadas, sem o consentimento do CST de Coimbra (IPST). O sistema como está desenhado, esmaga a(s) iniciativa(s). Para tudo, são necessárias autorizações.

Não faço referência dos casos, porque algumas pessoas infelizmente já desviveram. Bem os podia ilustrar para fundamentar o que afirmo. Raramente ouvimos uma palavra de agradecimento. Tudo envolve gastos/investimento. Fontes de receitas directas não existem. Dependemos da boa vontade e da caridade de outrem - alheia.

Pensem nisto: antes dar que receber. Não podem aderir à dádiva? Podem certamente ajudar a divulgar pelos seus familiares, amigos, colegas de trabalho,

vizinhos. Podem ir buscar cartazes ou o Boletim InfoADASCA no início de cada mês. Ao fazê-lo já estão a ajudar. É fácil criticar, por vezes até o que não se conhece. E ajudar?...

Aqui chegados, temos a garantia, de que não voltam a ser canceladas mais brigadas até final do ano em curso, apesar da redução de dadores por cada sessão, palavra da Sra. Presidente do CD do IPST. Temos de ter em consideração as despesas com a deslocação das brigadas, são elevadas. Que valor tem uma vida?

O cancelamento da brigada prevista para o dia 8 de Maio, além do descontentamento, provocou uma incerteza na realização das seguintes. Consultado o site do IPST, constatámos que estavam confirmadas as brigadas para os dias 13 e 15 daquele mês. Quanto às restantes? Repto: face ao exposto, convidamos os dadores regulares a comparecer, como ainda os interessados em aderir à dádiva pela primeira vez. A redução de dadores, pode motivar alteração substancial na calendarização anual das brigadas. Pode não ocorrer este ano, mas, é possível que aconteça em 2027. Se isso se verificar, não se queixem. Existem deveres cívicos e morais na causa da dádiva de sangue, para fins terapêuticos. Se existem direitos consagrados, também existem deveres aos quais não nos devemos esquivar como cidadãos. Compreendemos, e estamos solidários com os dadores que se sentem desmotivados, principalmente com os que já foram multados, enquanto faziam a sua dádiva. As dificuldades de estacionamento é uma das principais causas das queixas que nos chegam. Os hospitais com serviços para a dádiva, vivem o mesmo problema. A ADASCA tem feito tudo, o que está ao seu alcance para colmatar situação. As propostas apresentadas não foram aceites, apesar de nos encontrarmos provisoriamente numa instalação que CM de Aveiro conseguiu disponibilizar, e, restaurar, sem encargos financeiros para a associação, garantindo a sua actividade.

Estamos profundamente gratos aos colegas dadores, apesar das dificuldades continuam a comparecer. O vosso gesto não tem preço definido. Venho do tempo em que eram colocados cartões nas mesas de cabeceiras dos doentes, apelando aos familiares a doação de sangue. Acredito que ninguém deseja voltar ao passado. A quebra de dadores é preocupante. A distância que nos separa da Universidade, também contribuiu/contribui para tal diminuição. Concluídas as obras, regressamos ao anterior local. Contudo, alertamos para a eventualidade de existirem alterações/constrangimentos de última hora, pelo que sugerimos que reconfirme sempre no website www.adasca.pt antes de se deslocar, ou ligar para 964 470 432.

**Joaquim Carlos
Fundador/Presidente da Direcção da
ADASCA*



Um sorriso pela vida

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

ATENÇÃO!

Tendo em consideração a redução da presença de dadores no Posto Fixo, pode motivar uma alteração substancial na calendarização anual das brigadas em 2027.

Não queremos pensar nessa possibilidade, estamos sujeitos. Convidamos os dadores regulares a comparecer, como ainda os interessados em aderir à dádiva pela primeira vez,

com idades entre os 18 e os 65 anos, face aos novos critérios de selecção. Contudo, alertamos para a eventualidade de existirem alterações/constrangimentos de última hora, pelo que sugerimos que reconfirme sempre no website antes de se deslocar www.adasca.pt ou ligar para 964 470 432.

No dia 14 de Maio recebemos o se-

guinte e-mail: "Caro Senhor Joaquim Carlos - Informo que já foram dadas indicações ao Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra para nomeadamente o Posto Avançado da ADASCA não ser desmarcado. **Maria Antónia Escoval**, Presidente | Conselho Diretivo".
Vamos acreditar!

LEGISLAÇÃO

Decreto-Lei no 135/99 de 22-04-1999 CAPÍTULO III - Comunicação administrativa
Artigo 26.º - Correio electrónico

1 — Os serviços e organismos da Administração Pública devem disponibilizar um endereço de correio electrónico para efeito de contacto por parte dos cidadãos e de entidades públicas e privadas e divulgá-lo de forma adequada, bem como assegurar a sua gestão eficaz.

2 — A correspondência transmitida por via electrónica tem o mesmo

valor da trocada em suporte de papel, devendo ser-lhe conferida, pela Administração e pelos particulares, idêntico tratamento.

3 — À aplicação do princípio constante do número anterior exceptuam-se os efeitos que impliquem a assinatura ou a autenticação de documentos, até à publicação de diploma regulador da autenticação de

documentos electrónicos.

4 — Compete ao dirigente máximo do serviço designar os funcionários responsáveis pela informação oficial do serviço ou organismo, prestada através da transmissão electrónica de dados.

Início de Vigência: 27-04-1999.

A MISSÃO SUBLIME DE INFORMAR

Se o leitor é jornalista e ama a profissão como eu, vai concordar com as palavras abaixo. Seleccionei este texto que me tem empolgado muito há muitos anos, aliás, adoro jornalismo. Foi escrito por Gabriel Garcia Márquez. Li no livro A arte de fazer um jornal diário, do magnífico jornalista Ricardo Noblat. Mais, vai arrepiar, como aconteceu comigo. Veja que sensacional:

"Pois o jornalismo é uma paixão insaciável que só se pode digerir e torná-lo humano por sua confrontação descarnada com a realidade... Ninguém que não a tenha vivido pode imaginar essa servidão que se alimenta dos imprevistos da vida... Ninguém que não tenha nascido para isso e esteja disposto a viver só para isso poderá persistir num ofício tão incompreensível e voraz, cuja obra se acaba depois de cada notícia como se fora para sempre, mas que não permite um instante de paz enquanto não se recomeça com mais ardor do que nunca no minuto seguinte". (Gabriel Garcia Márquez). Maravilhoso não é? Deixo ainda um texto engraçado que vi há algum tempo no Orkut. Que também fala da profissão, mas de uma forma mais descontraída.

Jornalista não fala – informa;
Jornalista não vai às festas – faz cobertura;
Jornalista não fofoca – transmite informações;
Jornalista não pára – pausa;
Jornalista não mente – equivoca-se;
Jornalista não chora – se emociona;
Jornalista não some – trabalha em off;
Jornalista não lê – busca informação;
Jornalista não traz novidade – dá furo de reportagem;



Jornalista não tem muitos amigos – tem muitos contactos;
Jornalista não briga – debate;
Jornalista não conversa – entrevista;
Jornalista não faz lanche – almoça em horário incomum;
Jornalista não é chato – é crítico;
Jornalista não tem olheiras – tem marcas de guerra;
Jornalista não se confunde – perde a pauta;
Jornalista não esquece de assinar – é anónimo;
Jornalista não se acha – ele já é reconhecido;
Jornalista não influencia – forma opinião;
Jornalista não pensa em trabalho – vive o trabalho;
Jornalista não é esquecido – é eternizado pela crítica;
Jornalista não morre – coloca um ponto final.
Compreende-se porque os jornalistas que amam a profissão são inconvenientes!

NB: Este artigo foi publicado na Revista TRIBUNA DA ADASCA No. 19 ANO VI * Edição Bimensal nos meses de Março e Abril de 2015. Continua actualíssimo.

SESSÕES PARA A DÁDIVA EM OUTROS LOCAIS



Altice Labs - ex- PTInovação

- 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 19 de Novembro (5ª. Feira) das 9h00 às 13h00

(na Escola Superior de Saúde de Aveiro Edif. ESSUA, Salas 30B.1.15 e 30B.1.39 do Edif.b - Campus Crasto)

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.

A IMPORTÂNCIA DA PONTUALIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

A pontualidade é um dos pilares fundamentais para o sucesso no ambiente de trabalho. O compromisso com prazos e a entrega eficiente não só garantem a satisfação do cliente, como também mantêm a produtividade e o respeito dentro da equipa. Ela não se limita ao cumprimento de prazos e à resposta rápida a clientes, mas também se estende ao respeito pelo tempo dos outros em compromissos importantes, como reuniões e entrevistas. Chegar no horário combinado ou, preferencialmente, com alguns minutos de antecedência, demonstra profissionalismo, organização e respeito pelas pessoas envolvidas.

Honrar o horário marcado para uma reunião pode influenciar diretamente a forma como se é percebido pelos colegas e gestores. A pontualidade transmite uma mensagem clara de que a pessoa valoriza o tempo dos outros, está preparada e é confiável. Por outro lado, atrasos frequentes podem prejudicar a reputação profissional e enfraquecer relações dentro da equipa.

Além disso, em entrevistas, a pontualidade pode ser o primeiro sinal de compromisso e profissionalismo que o entrevistador observa. Um candidato que respeita o horário agendado já começa a criar uma impressão positiva, facilitando uma conversa mais fluida e produtiva.

A pontualidade não apenas reflete o compromisso com os prazos, mas também afeta diretamente a qualidade das relações profissionais. Quando se é pontual, demonstra-se consideração e respeito pelos colegas, gestores, e até pelos clientes. Isso ajuda a construir uma reputação de confiabilidade e profissionalismo, fatores essenciais para o sucesso em qualquer carreira.

Nas relações profissionais, a pontua-



lidade fortalece a confiança. Quando os outros sabem que podem contar com alguém para cumprir prazos e estar presente no horário marcado, as colaborações tornam-se mais fluidas e produtivas. Em contrapartida, a falta de pontualidade pode causar frustração e comprometer o ambiente de trabalho, resultando em uma percepção negativa que pode ser difícil de reverter.

Manter a pontualidade nem sempre é fácil, especialmente em ambientes onde múltiplas tarefas competem por atenção. Entretanto, estratégias como a organização eficaz do tempo e a comunicação clara com a equipa permitem que esses desafios se-

jam superados. A pontualidade não é apenas uma questão de cumprir prazos, mas sim de manter um fluxo de trabalho que respeite o tempo de todos os envolvidos.

A pontualidade é uma habilidade essencial que, quando praticada com consistência, cria uma atmosfera de confiança, respeito e eficiência. Seja no atendimento ao cliente, na coordenação de projetos editoriais ou em compromissos profissionais como reuniões e entrevistas, cumprir os prazos e horários estabelecidos é crucial para o sucesso e a satisfação geral.

**Clinton Manuel*

A DÁDIVA DE SANGUE: EVOLUÇÃO HISTÓRICA DE UM ACTO DE SOLIDARIEDADE

A dádiva de sangue é actualmente considerada um dos mais relevantes actos de solidariedade humana e constitui um dos pilares fundamentais da medicina moderna, permitindo salvar milhões de vidas em todo o mundo. No entanto, o conhecimento relativo ao sangue e à possibilidade da sua transfusão resulta de um longo percurso histórico, marcado por descobertas científicas, experiências médicas e transformações sociais. A evolução da dádiva de sangue evidência não apenas o progresso da medicina, mas também a consolidação de valores de cooperação e responsabilidade colectiva. A compreensão deste percurso histórico permite valorizar o extraordinário desenvolvimento da ciência médica como também enaltecer a grandeza do acto de doar sangue.

Desde a antiguidade, o sangue foi concebido como símbolo de vida, força e espiritualidade. Diversas civilizações, em diferentes contextos geográficos e temporais – desde a antiguidade clássica, nomeadamente gregos e romanos, passando pelos egípcios, até às civilizações do continente americano, desde a Mesoamérica aos Andes, como os incas, maias e astecas – atribuíram ao sangue propriedades quase místicas, considerando-o portador de energia vital ou dotado de capacidade curativa. Em muitos casos, era entendido como uma substância sagrada, intrinsecamente associada ao poder espiritual.

Durante vários séculos, a medicina não dispunha de conhecimentos adequados sobre a circulação sanguínea, o que impossibilitava a realização de transfusões seguras. Foi apenas no século XVII, em 1628, que o médico inglês William Harvey, descreveu e sistematizou o funcio-

namento da circulação sanguínea, estabelecendo uma base científica essencial para o desenvolvimento posterior de práticas de medicina transfusional.

As primeiras tentativas de transfusão sanguínea ocorreram igualmente no século XVII, inicialmente entre animais e, posteriormente, entre animais e seres humanos. Todavia, tais experiências resultaram frequente-



**Dr. Artur Fonseca Oliveira
Técnico Superior no Setor de
Programação de Colheitas –
Planeamento do Centro de Sangue e
Transplantação de Coimbra*

mente em complicações graves ou em mortes, devido à inexistência de conhecimento sobre a compatibilidade sanguínea. Consequentemente, vários países acabaram por proibir temporariamente este tipo de intervenção médica.

A situação alterou-se de forma significativa no início do século XX, quando Karl Landsteiner e os seus colaboradores identificaram os grupos sanguíneos A, B, AB e O. Esta descoberta constitui um marco decisivo na história da medicina, ao permitir compreender as razões subjacentes ao sucesso ou insucesso das transfusões. Importa salientar que Karl Landsteiner foi distinguido

com o Prémio Nobel da Medicina em 1930. Posteriormente, em 1940, Karl Landsteiner e Alexander Wiener identificaram o facto Rh, contribuindo de forma decisiva para o aumento da segurança na medicina transfusional.

As duas guerras mundiais – a Primeira Guerra Mundial (1914 – 1918) e a Segunda Guerra Mundial (1939 – 1945) – pelas suas elevadas consequências humanas e sociais, impulsionaram de forma significativa o desenvolvimento científico, incluindo no domínio da medicina transfusional. A necessidade urgente de tratar soldados e civis feridos conduziu à criação dos primeiros bancos de sangue e aperfeiçoamento de técnicas de conservação e refrigeração. Paralelamente, foram implementados sistemas organizados de recolha e distribuição de sangue, permitindo o abastecimento regular de hospitais tanto militares como civis e contribuindo para salvar inúmeras vidas. A partir deste período, diversos países passaram a promover campanhas de dádivas de sangue, incentivando a participação de todos os cidadãos. Ao longo do século XX, a dádiva de sangue tornou-se progressivamente mais segura e eficiente, em resultado dos avanços científicos e tecnológicos. Foram introduzidos testes laboratoriais rigorosos para a deteção de doenças transmissíveis, como a hepatite e o VIH/SIDA, reforçando significativamente a segurança tanto dos doadores como dos receptores. Em paralelo, foram criadas organizações nacionais e internacionais responsáveis pela gestão de reservas de sangue e pela promoção da sensibilização pública para a importância da dádiva regular de sangue. Na actualidade, a dádiva de sangue constitui um procedimento simples,

rápido e seguro. Milhares de pessoas necessitam diariamente de transfusões sanguíneas, nomeadamente em situações de acidente, intervenção cirúrgica, tratamento oncológico ou doença crónica. Apesar dos avanços científicos, o sangue humano ainda não pode ser produzido artificialmente, o que torna indispensável a contribuição voluntária dos dadores. Neste sentido, a dádiva de sangue representa um acto de altruísmo e cidadania, com impacto directo na preservação da vida humana e no

reforço da coesão social. Em síntese, a evolução histórica da dádiva de sangue reflecte um percurso de profunda transformação, desde concepções simbólicas e pré-científicas até à consolidação de sistemas de medicina transfusional modernos e altamente seguros. Graças ao contributo de cientistas, profissionais de saúde e milhões de dadores voluntários, foi possível transformar uma prática inicialmente experimental e arriscada num elemento central da medicina contem-

porânea. Para além da sua dimensão técnica, a dádiva de sangue permanece um símbolo de humanidade, cooperação e responsabilidade colectiva, constituindo um testemunho duradouro da capacidade humana de transformar conhecimento científico em compaixão.

**Dr. Artur Fonseca Oliveira
Técnico Superior
no Setor de Programação de Colheitas –
Planeamento do Centro de Sangue e
Transplantação de Coimbra*

ADASCA PROMOVE A IV SEMANA DO DADOR DE SANGUE

IV Semana do Dador de Sangue organizada pela ADASCA, tem como lema **REDE DE DIFUSÃO PARA A DÁDIVA DE SANGUE**, vai decorrer nos dias 8 a 12 de Junho, no âmbito da comemoração do Dia Mundial do Dador de Sangue, dia 14 de Junho instituído pela OMS (Domingo) na Praça do Mercado Manuel Firmino, junto ao Forum de Aveiro.

Ali, vai estar em exposição a Unidade Móvel do IPST durante aqueles dias, para promoção, aconselhamento e sensibilização da comunidade aveirense, mais em concreto os jovens. As sessões para a dádiva de sangue agendadas para os dias 3, 17 e 24 das 15 horas às 19:00 (4ª.s-feiras) e dias 5, 12, 19 e 26 das 15:00 horas às 19:00 horas (6ª.s-feiras), ainda no dia 10 das 9 às 13 horas (feriado) vão decorrer como habitualmente no Posto Fixo (provisoriamente) da ADASCA, nos horários normais, dia 28 das 9 às 13 horas no Salão da Junta de Freguesia da localidade de Cacia.

A ADASCA conta com o apoio da *CM de Aveiro, União de Freguesias da Glória e Vera Cruz, Unidade Local de Saúde de Aveiro | Serviço de Imunohemoterapia, Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra (CSTC vs IPST), Escola Superior de*

Saúde, da Universidade de Aveiro (ESSUA), Associação Académica da Universidade de Aveiro (AAUAv), Associação dos Antigos Alunos da Universidade de Aveiro (Alumni), Centro Universitário Fé e Cultura (CUFC).

Presentemente a ADASCA é uma das maiores associações de dadores do País e da zona centro, com mais de 110 brigadas por ano.

É urgente que os jovens compreendam a máxima importância da sua adesão à dádiva de sangue. Eles são os futuros dadores.

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**

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

TODOS DIFERENTES E IGUAIS EM QUÊ? EM QUEM?

Este tempo de guerras, mortes e da Paixão e morte de Jesus Cristo, convida a buscar sentido de vida. As diferenças das pessoas dominam mais que a igualdade: uma escreve uma linha; outra, uma página. Esta, nada. Aquela diz uma palavra, esta explica em longa conversa o que outra diria em dez segundos e outra fala até cansar quem a ouve. Todas diferentes em mil outras maneiras de ser e fazer. As ciências não as conseguem esgotar todas, nem as conversas de tertúlia, opiniões de comadres, opiniões de multidão. O homem, o cientista, o místico, o espiritual precisariam de ser dotados de uma inteligência divina. E para entender a igual dignidade das pessoas e a sua semelhança com o Criador, como a Bíblia se exprime, seria ainda mais difícil e indizível. Um santo da hospitalidade cristã atreveu-se a dizer que uma pessoa (ele dizia uma alma) vale mais que todos os tesouros do mundo (Bento Menni).

Há séculos, a Revolução Francesa clamou o refrão da "igualdade": "todos iguais". Iguais nisto e naquilo, mas ficou pouco claro, na teoria e na prática, e não evitou as injustiças de começar a guilhotinar cabeças. As diferenças gritaram mais alto, as aparências dão mais nas vistas. E alguns filósofos afirmam, de variadíssimos modos, que para tratar bem as pessoas, os doentes, os alunos, os cidadãos de um país todas as diferenças devem ser postas entre parênteses, escondidas, como se não existissem, e olhar cada pessoa e vê-la igual a todas as outras, igual a mim. Igual em quê?

Mas não fica claro o que cada um quer dizer quando diz igual, nem o que significa a igualdade dos cidadãos e muito menos porquê muitas pessoas não são consideradas cidadãos em nenhum país.

Cada pessoa de mediana inteligência poderá tentar reconhecer que cada pessoa é uma entidade, um ser

simultaneamente corpo (soma) e espírito (sopro/pneuma) unidos a funcionar, a existir e exprimir-se como corpo (material) e espírito (não material). Quando, porém, se pedisse para dizer essa maravilha cientificamente e racionalmente tenderiam a falar para cá dos limites materiais, da animalidade sem conseguir estender-se ao espiritual sem limites.

A Bíblia no Antigo Testamento vem



Pe. Aires Gameiro

em socorro desta incapacidade quando narra que são iguais porque à imagem e semelhança do Criador que lhe soprou o pneuma (espírito). O Evangelho e a Igreja dizem que as pessoas são todas iguais na dignidade (a que o Papa Francisco chamou «dignidade infinita» desde a concepção à morte e para além da morte. A Igreja, desde há vinte séculos ensina que os batizados são todos eminentemente filhos de Deus e recebem uma dignidade divinizante que não anula, mas sublima a igual dignidade de pessoas criadas por Deus.

Muitos afirmam que as pessoas são iguais na espiritualidade e até muitos organismos e instituições também o dizem quando discorrem sobre o conceito de saúde que alguns cidadãos, deste ou daquele país, e que só são bem cuidados se os cuidadores deles respeitarem que esta espiritualidade (dignidade) torna iguais os doentes, sejam quais forem as suas diferenças. E serão tratadas de igual modo, por todas as ciências e todas as opiniões, e à base de todas as experiências de vida de todas as pessoas? Quem dera! Infelizmente

não faltam pensares, de ciência, de filosofia, ideologia e opiniões mal verificadas e erradas, por ignorância e atrevimento, que as comparam a animais, a coisas e a objetos de abuso. As ciências, duras e moles, estudam as diferenças das pessoas para melhor as conhecerem e cuidarem. E têm razão nesse esmiuçar em mini análises as diferenças de funcionamento. Descobrem que são diferentes no seu corpo, sistemas orgânicos e capacidades. Continuam iguais, mas não para todas as escolas, serviços, empregos, funções, em todos os países, etc. Estas e outras diferenças levam alguns a negar a igualdade, a dignidade; e a considerar algumas mais dignas, como Lévinas, ou "mais iguais," como na "república dos porcos". Alguns pensadores e filósofos colocam outras abaixo de animais ou eliminam-nas, como Hitler e os promotores dos Gulags, Holodomors e outros genocídios. E já antes Darwin e Nietzsche, mantiveram posições de eugenia de não as deixarem viver, como há hoje correntes semelhantes. A Semana Santa cristã, naturalmente, ou antes, espiritualmente falando (divinalmente) une as diferenças e a dignidade das pessoas em Jesus Cristo Deus-Homem encarnado que disse: Eu "estava doente e visitaste-Me (Mt.25.36"; "Se eu, o Senhor e Mestre, vos lavei os pés, também vós os deveis lavar uns aos outros" (Jo. 13,12-15) como iguais e semelhantes a Mim.

*Pe. Aires Gameiro

Publicado em 27/Março/2026

Leia o infoADASCA no site:

www.adasca.pt

ou peça-o pelo e-mail:

geral@adasca.pt

PRIMEIRO TRANSPLANTE RENAL EM CABO VERDE TEVE MÃO DO HOSPITAL DE SANTO ANTÓNIO

Há cerca de uma semana, na cidade da Praia, realizou-se o primeiro transplante renal em Cabo Verde. A operação, que envolveu meses de preparação, foi liderada pelo Hospital de Santo António, no Porto, e marca uma viragem na história da saúde cabo-verdiana.

Foi um marco há muito esperado. O primeiro transplante renal em Cabo Verde aconteceu há cerca de uma semana, na cidade da Praia, e o mérito da operação não é só local. Quem liderou todo o processo foi o Hospital de Santo António, no Porto, integrado na Unidade Local de Saúde de Santo António (ULSSA). A notícia começou agora a ser tornada pública, mas os preparativos arrastavam-se há vários meses, com uma equipa multidisciplinar portuguesa a trabalhar em estreita ligação com os profissionais cabo-verdianos.

O esforço foi quase de raiz. Criaram-se condições que antes não existiam: estudo do dador, introdução da angio-TAC, fornecimento de fármacos imunossupressores, reforço da capacidade laboratorial e do bloco operatório. O projeto, no terreno, foi idealizado pelo cirurgião vascular Norton de Matos, e contou com especialistas portugueses com vasta experiência em transplante renal. Não se limitaram a fazer a cirurgia: também formaram a equipa do Hospital Universitário Agostinho Neto, na Praia.

La Salette Martins, nefrologista responsável do Centro de Referência de Transplante Renal da ULSSA, não esconde o otimismo. “A evolução clínica é muito encorajadora”, disse. A dadora recuperou rapidamente – teve alta ao terceiro dia – e o receptor, que saiu do hospital ao nono dia, apresentou função imediata do



enxerto. Ambos estão bem.

A equipa do Porto incluiu ainda os urologistas Miguel Ramos e Paulo Príncipe, responsáveis pela colheita laparoscópica do rim da dadora, o cirurgião vascular Paulo Almeida e a enfermeira instrumentista Hermínia Cunha. Foi ela quem teve um papel decisivo, não só na intervenção, mas também na formação prática dos profissionais locais. Outra participação essencial foi a de Sandra Tafulo, do Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST), que estudou a compatibilidade entre dadora e recetor.

O sucesso do procedimento reforça a posição do Hospital de Santo António como referência na área dos transplantes e, ao mesmo tempo, assinala o princípio de uma nova fase

para a medicina em Cabo Verde. Abre-se caminho à criação de um programa nacional de transplante renal, com ganhos diretos para os doentes e para o sistema de saúde do arquipélago.

*PR/HN/MM
7 de Abril 2026

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

J. Carlos

PROTEÇÃO DE DADOS - O RGPD MANTÉM A DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DO MEU BAIRRO HÁ 10 ANOS NO PODER

Há ironias difíceis de ignorar numa democracia. Uma delas é ver um instrumento criado para proteger os cidadãos, o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, ser usado, na prática, como escudo para perpetuar opacidades e bloquear o escrutínio.

Na associação do meu bairro, a direção mantém-se no poder há uma década. Não por mérito necessariamente incontestado, mas por ausência de condições reais para uma alternativa democrática. Sempre que um sócio tenta apresentar um projeto alternativo e precisa de contactar outros membros, seja através de telemóvel ou morada, para expor ideias, debater propostas ou simplesmente reunir apoios, esbarra numa recusa sistemática: "RGPD". Como se a proteção de dados pessoais impedisse qualquer forma de comunicação legítima entre associados e inviabilizasse, na prática, a construção de alternativas.

O problema não está no princípio da proteção de dados, esse é legítimo e necessário. O problema está no uso abusivo e instrumental desse princípio para impedir o acesso a informação essencial. Sem dados, não há fiscalização. Sem fiscalização, não há escolha informada. E sem escolha in-

formada, a democracia torna-se uma formalidade.

Este fenómeno não se limita às pequenas associações locais. Em Portugal, têm surgido propostas que apontam



**Paulo Freitas do Amaral
Professor, Historiador e Autor*

no sentido de reduzir a transparência no financiamento partidário, limitando a divulgação de informações sobre quem financia quem. Ainda que apresentadas sob o argumento da proteção da privacidade, tais propostas levantam preocupações sérias: ao dificultar o acesso a estes dados, torna-se mais complexo o escrutínio público e enfraquecem-se mecanismos essenciais de combate à corrupção.

A opacidade, neste contexto, não protege cidadãos, protege estruturas de

poder. E quando o acesso à informação é restringido, a confiança nas instituições degrada-se inevitavelmente. Criou-se assim um paradoxo perigoso: leis pensadas para defender direitos individuais acabam, em certos contextos, por proteger instituições da responsabilidade pública. Do bairro aos partidos políticos, o resultado tende a ser o mesmo, menor transparência, menor participação e maior distância entre eleitos e eleitores.

A democracia não vive apenas de eleições. Vive de acesso à informação, de debate esclarecido e da possibilidade real de alternância. Sempre que um desses elementos é comprometido, mesmo que sob a forma de propostas e não de alterações efetivas, o risco é evidente.

O RGPD não deve ser descartado, mas precisa de ser aplicado com equilíbrio. Quando a proteção de dados é usada para bloquear o escrutínio em vez de proteger cidadãos, deixa de ser um instrumento de cidadania e passa a ser, em certos casos, um entrave à própria democracia e ao combate à corrupção.

**Paulo Freitas do Amaral
Professor, Historiador e Autor*

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



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
- pizzeria
- 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

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)

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