

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

FINALMENTE...

Pág. 6



SUMÁRIO:

- O PRIMEIRO, A SEGUIR, OUTRO O PRÓXIMO... (Pág. 2)
- RECLAMAÇÃO – EXCESSIVO TEMPO DE ESPERA PARA DÁDIVA DE SANGUE (Pág. 2)
- COLABORADORES DA CFA DOARAM SANGUE NA ADASCA (Pág. 3)
- DIREITOS E DEVERES DOS DADORES DE SANGUE (Pág. 4, 5)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2026 (Pág. 5)
- ASSEGURADA CONTINUIDADE DA ATIVIDADE DA ADASCA (Pág. 7)
- CHAMAR AS PESSOAS PELO NOME (Pág. 8)
- SOFRIMENTO MENTAL E ONDAS SOCIAIS PATOLOGIZANTES (Pág. 9)
- REFLEXÃO (Pág. 10) • MAPA DE BRIGADAS PARA 2027 (Pág. 12)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO VI • Nº74 • Edição Mensal
Outubro, 2026

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:
Joaquim M.C. Carlos

CORPO REDACTORIAL:
Direcção da ADASCA

FOTOGRAFIA:
Arquivo da ADASCA e Diversos
Não Registado na ERC

PROPRIEDADE/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.pt

TIRAGEM:
1.500 Exemplares

POLÍTICA 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

O PRIMEIRO, A SEGUIR, OUTRO O PRÓXIMO...



**Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA*

Imaginem quando nos dirigimos a um Centro de Saúde, a um hospital para uma consulta, se fossemos chamados desta forma? Ou, quando vamos a uma Câmara Municipal, à Segurança Social, à Autoridade Tributária ou a qualquer outra entidade pública?

Numa visita que efectuei a determinado estabelecimento prisional, assisti à chamada de um recluso, não pelo número, mas, pelo nome próprio do indivíduo. Naquele lugar, a pessoa está privada da liberdade, mas, não perdeu os direitos que a Lei lhe confere.

As sessões para a dádiva de sangue, funcionam em rede, ou seja: quando é inscrito o primeiro dador, automaticamente o médico responsável pela triagem clínica, tem acesso aos elementos identificativos do potencial dador.

"Chamar uma pessoa pelo nome próprio é um gesto simples que demonstra respeito, cria ligações de empatia e faz com que o outro se sinta visto e valorizado" (IA).

Confirmaram-me que os médicos que fazem a triagem clínica aos dadores, não devem chamar estes pelos nomes próprios, o que não deixa de ser estranho. Quando questionei porquê, alegaram que saiu um Despacho e por força da lei de protecção de dados. Se esta regra funciona-se, os dadores não seriam convocados para comparecer noutros locais, que o posto fixo da ADASCA, os que residem no Concelho de Aveiro ou arredores. Sendo assim "O primeiro, a seguir, outro o próximo..." faz parte da base da boa educação, do civismo. Sinal dos tempos da inversão dos valores educacionais.

RECLAMAÇÃO - EXCESSIVO TEMPO DE ESPERA PARA DÁDIVA DE SANGUE

Exma. Sra. Presidente do Conselho Diretivo, Venho, por este meio, apresentar formalmente a minha reclamação relativamente ao serviço prestado no dia 23/09/2026, por volta das 17h00, no centro de colheita da Adasca, em Aveiro.

Na qualidade de dador(122413), desloquei-me às referidas instalações com o único propósito de exercer um ato de solidariedade e cidadania. Contudo, deparei-me com um tempo de espera inadmissível para a triagem/consulta médica, que se prolongou por cerca de 1 hora de espera. De referir, que durante esse período, a médica escalada, não deve ter chamado mais que 5 pessoas.

Os enfermeiros, com as cadeiras vazias aguardar pelos dadores e as pessoas todas aguardar pela médica. Sou dador à muitos anos e nunca assisti a algo semelhante.

Mais grave do que o meu transtorno pessoal, testemunhei com profunda preocupação que outros dadores, devi-

do à extrema demora no atendimento médico, acabaram por desistir e abandonar o local sem conseguir efetuar a respetiva dádiva.

Numa altura em que as reservas de sangue são criticamente necessárias e existem constantes apelos públicos à dádiva, considero incompreensível que a falta de otimização dos recursos humanos e logísticos afaste cidadãos voluntários e motivados a ajudar. A escassez de médicos para a triagem compromete gravemente o propósito desta instituição.

Face ao exposto, solicito que sejam tomadas as devidas providências para rever o planeamento e reforçar/alterar/substituir as equipas médicas, para garantir que esta situação, não se volta a repetir.

Fico a aguardar uma resposta analítica sobre as medidas que serão implementadas para corrigir esta situação.

Com os meus melhores cumprimentos,
Diamantino Miguel Carvalho.

COLABORADORES DA CFA DOARAM SANGUE NA ADSCA

A CFA é uma empresa com mais de 30 anos de existência, presta serviços em diversos ramos de atividade, nomeadamente, nas áreas de Consultoria, Fiscalidade e Auditoria. Temos como compromisso ajudar os nossos clientes e colaboradores a alcançarem o sucesso, reconhecendo a sua individualidade e adaptando a nossa abordagem conforme as suas necessidades estratégicas.

Na CFA, acreditamos que o nosso impacto vai além da atividade que desenvolvemos enquanto organização. Contribuir para a sociedade e estar presente em causas que fazem a diferença faz parte do nosso ADN.

Sendo a dádiva de sangue uma delas.

**Cláudia Damasceno
Marketing Departamento*



SESSÕES PARA A DÁDIVA EM OUTROS LOCAIS



Altice Labs - ex- PTInovação
(Rua Eng. José Ferreira Pinto Basto)

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

Cacia

(Salão da Junta de Freguesia de Cacia)

Av. Fernando Augusto de Oliveira, 6/A junto ao apeadeiro da CP)

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

ESSUA

(Piso superior da Associação Académica da UA, Campus Crasto.

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

(Por de falta de espaço na ESSUA esta brigada transitou para o local indicado, com as mesmas parcerias em vigor.)

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

DIREITOS E DEVERES DOS DADORES DE SANGUE

Todas as pessoas podem dar sangue?

Todas as pessoas que tenham mais de 18 anos de idade (ou 17 anos mediante consentimento dos pais); 50kg de peso e estilos e hábitos de vida saudáveis. Antes da dádiva de sangue é realizada uma avaliação clínica (triagem) por um profissional de saúde qualificado para avaliar o risco. Se não forem identificadas situações que possam pôr em causa a sua segurança, enquanto dador, e a segurança do receptor, enquanto doente, poderá dar sangue.

Estou a tomar medicamentos. Posso dar sangue?

Depende. Há medicamentos que podem levar à suspensão temporária ou definitiva da possibilidade de dar sangue. Receitados pelo médico ou não, o nome dos medicamentos devem ser comunicados ao profissional de saúde.

Tive anemia. Posso dar sangue?

Deve consultar um profissional de saúde. A causa da anemia deve ser avaliada e confirmada a normalização do valor da hemoglobina. É aconselhável a avaliação das reservas de ferro após a terapêutica.

A obesidade é impeditiva para dar sangue?

A obesidade por si só não contra-indica a dádiva de sangue, desde que não esteja associada a doenças crônicas como diabetes, hipertensão ou doenças cardiovasculares, entre outras.

Fumo "um charro" de vez em quando. Posso dar sangue?

O consumo de droga requer uma avaliação clínica pelo profissional de saúde qualificado sobre a frequência do consumo e a forma de administração, pelo que deverá sempre referir esta situação no âmbito da triagem cínica.

Posso transmitir COVID-19 ao dar sangue?

Não há evidência científica de que a

COVID-19 seja transmitida pela transfusão, podendo contudo haver um risco teórico de transmissibilidade. Os serviços de sangue têm implementados critérios de elegibilidade para os dadores de sangue face a contactos de risco ou de doença COVID-19. Está também implementado um procedimento de vigilância, a informação pós dádiva, através do qual os dadores são informados de que

Pode candidatar-se à dádiva de sangue quatro meses depois da realização da tatuagem. As pinturas, *stencilling* e uso de *transfers* não contra-indicam a dádiva de sangue. A mesma coisa em relação à colocação de *piercings*.

Tenho mais de 65 anos de idade. Posso dar sangue?

As pessoas com mais de 65 anos poderão candidatar-se à dádiva de



devem contactar o serviço de sangue após a dádiva em caso de doença nos sete dias seguintes à dádiva.

Tive um aborto/interrupção da gravidez. Poderei dar sangue?

Uma interrupção de gravidez tem associado um período de suspensão de seis meses.

Tive epilepsia. Posso ser dador de sangue?

A epilepsia contra-indica a dádiva de sangue. Se convulsão durante a infância, ou decorridos pelo menos três anos desde a última data em que a pessoa candidata à dádiva tomou medicação anticonvulsiva e sem recidiva de convulsões, poderá candidatar-se à dádiva de sangue.

Tenho uma tatuagem. Posso dar sangue?

sangue sendo a sua elegibilidade para a dádiva um critério do médico do serviço de sangue.

Tenho fibromialgia. Posso dar sangue?

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa não inflamatória caracterizada por dores musculares difusas, fadiga, parestesias e distúrbios do sono. Se a medicação não contra-indicar a dádiva de sangue, e se a pessoa se sentir bem, poderá candidatar-se à dádiva de sangue.

Deixam-me dar sangue se tiver a tensão elevada?

A tensão arterial elevada é um factor de risco para a doença cardiovascular e a existência de doença pode condicionar a resposta do coração à dádiva de sangue. As pessoas hipertensas podem ser admitidas desde

que não estejam em estudo e apresentem uma hipertensão controlada (sem compromisso cardíaco, renal e patologia arterial periférica). A medicação com anti-hipertensores não é impeditiva, desde que a pessoa candidata à dádiva de sangue cumpra os requisitos recomendados.

E se for diabético?

As pessoas com diabetes tipo 1 não podem dar sangue. As pessoas com diabetes tipo 2 poderão candidatar-se à dádiva de sangue, se apresentarem: controlo glicémico adequado com dieta; medicação oral ou medicação injetável, que não a insulina; sem alteração do tipo e da dosagem dos anti-diabéticos (orais e injetáveis que não a insulina) nas últimas quatro semanas; sem antecedentes recentes de hipotensão postural ou tonturas.

Será a minha profissão de risco?

Posso dar sangue?

A exposição a eventos ou situações que aumentem o risco de aquisição de doença infecciosa pode ocorrer em qualquer altura da vida. A procura de informação pelo profissional de saúde qualificado sobre passatempos, profissão, actividades de jardinagem, contactos próximos com animais domésticos e selvagens são fundamentais na avaliação individual da exposição ao risco.

São necessários cuidados especiais após a dádiva?

Na dádiva são colhidos aproximadamente 450 ml de sangue (+/- 10%). A reposição das proteínas e células

sanguíneas é efetuada pelo organismo. O reforço de ingestão de líquidos (água) antes e depois da dádiva é muito importante para que a reposição do volume. Poderá voltar à sua ocupação normal, contudo, estão identificadas algumas actividades que requerem uma atenção particular: paraquedistas, condutores de transportes públicos e veículos pesados, mergulhadores, escaladores, trabalhadores em andaimes e instalações eléctricas e mineiros devem aguardar um período mínimo de 12 horas para reiniciar a actividade; pilotos de aviação devem aguardar entre 24 e 72 horas para reiniciar a actividade. Aconselha-se o repouso de seis horas após a dádiva antes de uma viagem superior a 100 Km a conduzir.

Recebi uma transfusão. Posso dar sangue?

Se recebeu uma transfusão de sangue após 1980 não se pode candidatar à dádiva de sangue. A implementação deste critério de suspensão surge na sequência do risco de transmissão secundária de uma variante da Doença de Creutzfeldt-Jakob (vCJD), também designada por doença das vacas loucas, por transfusão. Se recebeu uma transfusão antes de 1980 poderá candidatar-se à dádiva de sangue.

Quando sou considerado "Pessoa Dadora de sangue"?

Pessoa dadora de sangue é toda a pessoa que depois de aceite clinicamente doa, benevolmente e de

forma voluntária, parte do seu sangue para fins terapêuticos. À pessoa dadora de sangue é atribuído um Cartão Nacional de Pessoa dadora de sangue após a realização da primeira dádiva efetiva de sangue. O Cartão Nacional de Dador não é emitido a pedido da Pessoa Dadora, mas sim do serviço responsável pela colheita de sangue.

Quais os meus direitos enquanto Pessoa Dadora de sangue?

A pessoa que dá sangue tem direito à salvaguarda da sua integridade física e mental; à informação sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue; à confidencialidade dos dados; ao reconhecimento público; a não ser objecto de discriminação; à isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nos termos da legislação em vigor; ao seguro do dador; à acessibilidade gratuita ao estacionamento nos estabelecimentos do SNS, aquando da dádiva de sangue e a ausentar-se das suas atividades profissionais pelo período de tempo necessário para a dádiva de sangue.

NB: Pessoas surdas ("surdo-mudas") podem doar sangue, desde que cumpram os requisitos gerais de elegibilidade médica e de saúde. A condição de deficiência auditiva ou da fala não impede a dádiva de sangue, de acordo com o Hospital de Vila Franca de Xira.

Mapa das Brigadas com datas e horários para 2026

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

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

OUTUBRO

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

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

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

NOVEMBRO

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

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

DEZEMBRO

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

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

FINALMENTE...

Sim, finalmente, foi encontrada uma solução para o armazenamento da logística da ADASCA. Obrigado à Câmara Municipal de Aveiro, na pessoa do seu Presidente Dr. Luís Manuel Souto de Miranda como a todas as outras pessoas envolvidas na procura da solução. Não esquecendo a senhora Marina Vieira, proprietária da loja que foi ocupada pela ADASCA durante uns 18 anos em regime de *pro bono*.

Os comunicados emitidos para a imprensa, bem podiam ter sido evitados. Devemos destacar que nunca colocámos em causa a realização das obras (nem sequer nos assiste poderes para tal), mas, sim a forma



Nunca nos esquivamos ao diálogo, à palavra dada, compromissos de honra. Todos os elementos dos ór-

Segundo o provérbio latino *Post nubilam phoebus*, depois da tempestade vem a bonança. Assim seja, porque necessitamos de bom senso e de quem nos queira ajudar. Quem está interessado na desestabilização? Nós não.

As imagens atestam o que afirmámos nos comunicados. Tivemos de nos desfazer de material que posteriormente nos vai ser necessário. Objectivamente, não estamos contra a ninguém, apenas não concordámos como o processo foi conduzido. Recordo uma frase que se aplica neste caso: "Se nada de errado houvesse no mundo nada teríamos para fazer." George Bernard Shaw - 1856-1950, Dramaturgo Irlandês.

Finalmente, chegou a bonança.



como o processo de saída foi conduzido. Oficialmente, nunca fomos notificados através de carta registada c/aviso de recepção como determinam as boas práticas (?) na administração pública, nem sequer o direito de resposta funcionou, tudo por via de telefone.

Vamos deixar que o tempo fale mais alto do que nós. Em abono da verdade, não estávamos preparados para esta confusão. A ADASCA completa no ano em curso, o seu 20º. aniversário com uma actividade ininterrupta e histórica, de interesse público na área da saúde, com relevantes serviços prestados ao Serviço Nacional de Saúde (SNS). Não são 20 meses...

gãos sociais são pessoas idóneas, de bem. Como presidente da Direcção estarei sempre na sua defesa.



ASSEGURADA CONTINUIDADE DA ATIVIDADE DA ADASCA

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. A ADASCA, que desde 2008 ocupa frações no Mercado de Santiago ao abrigo de contratos de comodato com o Município, 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.*

9 de Julho de 2025



CHAMAR AS PESSOAS PELO NOME

CHAMAR AS PESSOAS PELO NOME desempenha um papel significativo na psicologia e na interação social. Essa prática vai além de uma simples formalidade; ela está profundamente ligada à forma como as pessoas se percebem e se relacionam com os outros. Aspectos psicológicos relacionados à importância de chamar as pessoas pelo nome:

1. IDENTIDADE E RECONHECIMENTO: O nome de uma pessoa é uma parte fundamental da sua identidade.

toestima. Isso reforça a importância individual e contribui para uma autoimagem mais positiva.

4. ESTABELECIMENTO DE CONFIANÇA: Chamar as pessoas pelo nome é uma demonstração de atenção e consideração. Esse gesto simples pode contribuir para o estabelecimento de confiança, já que as pessoas se sentem mais compreendidas e valorizadas.

5. COMUNICAÇÃO MAIS EFICAZ: Na psicologia da comunicação, o

ver empatia e compreensão mútua, criando um ambiente mais acolhedor e colaborativo.

8. RESPEITO À INDIVIDUALIDADE: Chamar alguém pelo nome é um sinal de respeito à sua individualidade. Reconhecer a singularidade de cada pessoa contribui para um relacionamento mais saudável e equitativo.

9. REDUÇÃO DA DISTÂNCIA SOCIAL: O uso do nome ajuda a reduzir a distância social, tornando as interações mais íntimas e conectadas. Isso é especialmente importante em situações onde a empatia e o suporte emocional são necessários.

Em resumo, chamar as pessoas pelo nome é uma prática psicologicamente significativa que influencia a forma como nos relacionamos uns com os outros. Além de ser uma cortesia social, é uma ferramenta poderosa para promover a compreensão, o respeito mútuo e o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis.

Sobre a Dra. (Flavia Gouveia)
Flavia Gouveia

Especialista em Liderança e Comunicação | Transformo profissionais comuns em líderes extraordinários, que inspiram as suas equipas e entregam resultados de Alta Performance | Palestras | Formação | Odielas, Lisboa, Portugal.



de. Chamar alguém pelo nome é um reconhecimento direto dessa identidade, transmitindo que a pessoa é única e valiosa.

2. CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS EMOCIONAIS: uso do nome contribui para a construção de vínculos emocionais. Quando as pessoas ouvem os seus nomes sendo chamados de maneira positiva, isso cria uma conexão emocional, gerando sentimentos de aceitação e pertença.

3. AUMENTO DA AUTOESTIMA: Ouvir o seu próprio nome e ser pronunciado corretamente e com respeito pode ter um impacto positivo na au-

uso do nome é considerado uma estratégia eficaz para tornar a comunicação mais pessoal e direta. Isso ajuda a garantir que mensagem seja percebida com mais atenção.

6. IMPACTO NA MEMÓRIA E ATENÇÃO: As pessoas tendem a prestar mais atenção quando ouvem os seus nomes. Isso está relacionado à forma como a atenção e a memória funcionam, destacando a importância de lembrar e usar os nomes.

7. HUMANIZAÇÃO DAS INTERAÇÕES: O uso do nome humaniza as interações. Em contextos psicológicos, isso é crucial para promo-

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

SOFRIMENTO MENTAL E ONDAS SOCIAIS PATOLOGIZANTES

Fala-se mais de saúde mental e de estados de espírito em que a saúde parece estar ausente. Esta falta não provoca sempre os mesmos efeitos. Alguns são efeitos de imaginação, de fantasias e sonhos acordados ou mesmo criações de ansiedade doentia. Os sintomas mais frequentes de problemas de saúde mental, e mais preocupantes e aflitivos, são estados e sofrimentos de ansiedade e depressão que afetam muita gente. A ansiedade associa-se a frustração e conflitos mentais e sociais de traumas e erros pessoais não solucionados. As frustrações e insatisfações persistentes dão sinal perante obstáculos duradouros difíceis de ultrapassar. Podem ser obstáculos factuais ou gerados por obsessões de mentes ativas imersas em medos pegajosos que se agarram a pessoas que se debatem no vazio e inundam a mente de dificuldades, indecisões, e repetições dos mesmos pensamentos. São labirintos de pensares em que se misturam lembranças de questões antigas, mal resolvidas e sem arrumação clara que se misturam com os emaranhados recentes que vêm à lembrança com aspetos confusos, hesitações, erros e enganos. Entram a cada passo no vaivém das nuvens de coisas a resolver. E as ondas de ideias e pormenores dessas questões tornam-se nevoeiro confuso. E se a pessoa acordou e quer adormecer, tudo o que vagueou na sua mente mistura-se de novo com outras lembranças numa espécie de sonho acordado e sonho real em que alguns fragmentos anteriores se misturam como obsessão e contornos de pesadelo. Torna-se difícil avaliar se esse sonho é repousante. Se este nevoeiro ansioso acontece já pela madrugada depois de horas de sono, interromper essas obsessões e passar a uma ocupação real, ouvir as notícias na rádio ou outra atividade, pode ajudar

a repousar um pouco. De contrário, pode recomeçar a nuvem caótica obsessiva de contornos alucinados e deliroides.

Conversas ou verbalizações com terapeutas e outras pessoas atentas sobre essas ansiedades, podem ajudar a encontrar-se e a lidar com esse stress. A conversa escutada por alguém com empatia tem a vantagem de desligar a pessoa da obsessão e chamá-la ao real. Isso não significa que o próprio não possa fazer algu-



ma coisa por si mesmo. A calma, a reflexão e o escrever os pontos da experiência ansiosa podem ajudar. Passar a uma ação concreta, pôr por escrito as respostas a perguntas a fazer a si mesmo: afinal qual é a coisa pior que me pode acontecer? Que posso fazer para que não aconteça? Se não, posso pedir ajuda? Se descobre que anda a querer o impossível, pode começar por aí. Está convencido que só resolve o seu problema se outra pessoa envolvida na sua ansiedade lhe fizer a vontade e essa pessoa não quiser, o problema torna-se insolúvel e a ansiedade irá continuar a afligi-lo. Se a ansiedade é de um deslize um erro que cometeu, um roubo a outra pessoa e a pessoa exigir restituição, será difícil encontrar a paz. A ansiedade e o medo não irão desaparecer sem fazer alguma coisa.

Alguns jovens de ambos os sexos vivem na ansiedade de "não con-

seguirem encontrar-se", como dizia um adulto, e tentam sair da ansiedade de não sentirem pertencer a um grupo social. Para sair da ansiedade e stress, uns procuram seguir os guiões sociais do momento. E, com ansiedade, agarrar-se a alguma onda social ideológica: "generismo" (tema de ambiguidades), e identificação com animais (therianismo-teriantropia), incluindo alguns comportamentos de imitação (onda a emergir no presente). Os antropólogos estudam há séculos estes mitos, lendas e credices de falsas pertenças; e os psicopatologistas também, mas hesitam entre o uso dos termos da mitologia, do teatralismo (histriónico), psicopatologia, disforia e despersonalização psicótica. É de esperar que sejam ondas sociais de jogo e diversão, que vêm e vão, e passem com ajudas diversificadas.

Os modelos de vida equilibrada da família, escolas, grupos sociais e religiosos, podem ser de grande ajuda em oposição aos estímulos de contágio mimético das redes sociais. Em qualquer caso, o respeito das pessoas e a empatia perante o sofrimento e saúde abalada são ponto assente. E Jesus oferece alívio aos sofredores e ansiosos: «Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei» (cf. Mt.11,28).

*Pe. Aires Gameiro

Publicado em 13/Julho/2026

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

J. Carlos

REFLEXÃO

"A verdade é a arma das pessoas honestas. Os covardes atacam com mentiras, e os desprezíveis com traição." (Sêneca)

"A igreja chama 50, vai 5. A festa chama 20, vai 200. o mundo é dos espertos, mas o céu é dos escolhidos. Pense nisso!" (Billy Graham)

"Precisamos de líderes que não sejam apaixonados por dinheiro, mas por justiça; que não sejam apaixonados por publicidade, mas por humanidade." (Martin Luther King J.R.)

"Todos nós podemos errar, mas a perseverança no erro é a verdadeira loucura." (Zenão de Citio)

"Andamos sempre a aprender e morremos sem saber." (Armando Guimarães)

"Porque vivemos pela fé, e não pelo que vemos." 2 Coríntios 5:7. Outra versão: Viver por fé: Significa confiar em Deus e nas Suas promessas, mesmo quando os olhos não conseguem ver uma solução.

"A solidão é pobreza. E a solidão vê-se na velhice, vê-se nos migrantes. E não é fácil, de facto, encontrar uma solução. (...) Temos que ser muitos, muitos parceiros, muitas pessoas a combater a pobreza para a erradicar de vez." (Carmo Diniz, diretora executiva da Caritas)

A vida é um sopro um momento. A gente vem aqui conta uma história e vai embora. (Oscar Niemeyer, Arquitecto Brasileiro)

Os fortes vivem de batalhas. Os fracos, de mentiras e falsidades. (Autor Desconhecido)

COMO TRATAR AS PESSOAS

- 1 - Tua mãe, - com paciência.
- 2 - Teu pai, - com gratidão.
- 3 - Teu parceiro, - com lealdade.
- 4 - Os mais velhos, - com honra.
- 5 - Os mais novos, - com exemplo.
- 6 - As crianças, - com alegria.
- 7 - Os amigos, - com sinceridade.
- 8 - Os desconhecidos, - com respeito.
- 9 - Seus rivais, - com calma.
- 10 - Seus inimigos, - com ensinamento.
- 11 - A si mesmo, - com amor-próprio.

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



**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

Especialidades em Churrasco
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

O Gavião



ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY

Rua da Sofia - FORCA | 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 2027

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

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

JANEIRO

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dia 30 de Janeiro | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

MARÇO

Dias 3, 10, 17, 24, 31 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 5, 12 e 19 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)

MAIO

Dias 5, 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 7, 14 e 21 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dia 29 | 9h00 - 13h00 | (Sábado)
Posto Fixo da ADASCA

JULHO

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 2, 9, 16 e 30 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dia 24 de Julho | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

SETEMBRO

Dias 1, 8, 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 3, 10, 17 e 24 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)

NOVEMBRO

Dias 3, 10, 17 e 24 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 5, 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)

FEVEREIRO

Dias 3, 10, 17 e 24 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dia 6 (Sábado) | 9h00-13h00 e 15h00-19h00
(comemoração do 20.º aniversário da ADASCA)

ABRIL

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)

JUNHO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 4, 11, 18 e 25 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)

AGOSTO

Dias 4 e 11 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 6 e 13 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dia 7 | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

OUTUBRO

Dias 6, 13, 20 e 27 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 1, 8, 15 e 22 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dia 30 | 9h00 - 13h00 | (Sábado)

DEZEMBRO

Dias 15, 22 e 29 | 15h00 - 19h00 | (4.ªs feiras)
Dias 3, 10, 17 | 15h00 - 19h00 | (6.ªs feiras)
Dias 1 e 8 | 9h00 - 13h00 | (feriados)

Elaborado pela ADASCA e aprovado em reunião da Direcção no dia 26 de Setembro, sujeito a eventuais ajustamentos.

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, 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