

# info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO



## COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE

### SUMÁRIO:

- BOA SORTE À NOVEL DIRECÇÃO DO CST DE COIMBRA (Pág. 2)
- O HOMEM, DONO E SENHOR (Pág. 3)
- HISTÓRIA DE UM SERVIÇO DO CENTRO HOSPITALAR DO BAIXO VOUGA (Pág. 4)
- COMBATER ANEMIA COM AJUDA DA ALIMENTAÇÃO (Pág. 5)
- DUALIDADE DO DEVER (Pág. 6)
- POESIA (Pág. 7)

Apoio:

**LITORAL CENTRO**

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

*Informação sem Fronteiras*

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO II • Nº9 • Edição Mensal

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  
E-mail: geral@adasca.pt  
Site: www.adasca.pt

TIRAGEM:

800 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

**EDITORIAL**

## BOA SORTE À NOVEL DIRECÇÃO DO CST DE COIMBRA

Por Joaquim Carlos \*



O Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra (CSTC) tem nova direcção, chefiada pela Dra. Cristina Caeiro, a quem desejamos uma administração determinada, eficaz, com excelentes resultados apesar dos tempos conturbados que vivemos, uns com reflexos causados pelo Covid-19, outros motivados pelos elementos frustrados, por terem sido dispensados dos lugares que ocupavam. Faz parte dos interesses adquiridos com o decorrer dos anos. É um problema transversal à função pública – ressalva para as raras excepções.

Estamos atentos aos acontecimentos ali registados, certamente com o propósito de provocar desestabilização, isso reflecte-se no exterior, deixando-nos também preocupados.

Somos da opinião que o Conselho Directivo do IPST (Lisboa) na pessoa da sua competente presidente, Dra. Maria Escoval deve proceder a uma limpeza na área dos recursos humanos, caso contrário estamos sujeitos a uma anarquia administrativa, onde todos mandam e ninguém assume responsabilidades.

O CST de Coimbra mais parece um núcleo de família do que propriamente uma estrutura pública na área da saúde. Ali não se passa nada, não existe incompatibilidades. A mentira e o fingimento conquistaram o seu espaço, até no modo como se relacionam connosco.

Quando um enfermeiro elabora um relatório sobre a ADASCA, todo ele é tido em conta, quando a ADASCA reporta aquilo que no seu entender não está correcto no âmbito do compor-

tamento dos enfermeiros no local de colheitas somos desvalorizados.

Temos bem viva a cena vergonhosa que aconteceu com a substituição das cadeiras para as colheitas no Posto Fixo da ADASCA, em que o enfermeiro chefe (?) impôs arrogantemente a sua vontade, esquecendo-se que os espaços da Sede e Posto Fixo são da responsabilidade desta associação, e não do CST de Coimbra como fazem crer. Não admitimos ingerências.

Desde o mandato do Dr. Álvaro Beleza que sempre levámos ao conhecimento dos Conselhos Directivos do IPST aquilo que entendíamos e entendemos não ser correcto. Nada foi feito, nada mudou. Assim vai continuar? É tempo do actual Conselho Directivo actuar com determinação, doa a quem doer, para não regressarmos ao tempo do Dr. Hélder Trindade.

Devemos ter em consideração que os bajuladores possuem armas auxiliares: intrigas, mentiras, hipocrisias, fingimentos, falsas solicitudes e as lágrimas de crocodilo, embora os triunfos lhes sejam de misérias morais.

Por fim, a novel direcção do CST de Coimbra que se cuide, porque os inimigos espreitam a cada passo para dar a estocada final. Não vão ser nada meigos até atingir os seus objectivos.

Por cá, nós estamos atentos às investidas, sempre na defesa pela dignidade dos dadores de sangue, sem eles a ADASCA deixa de ter razão de existir.

Boa sorte à Dra. Cristina Caeiro, à Dra. Alcídia Pinheira como também ao Dr. Mário Chin, porque os afilhados entraram em processo de ruminação.

\*Director do InfoADASCA

Leia o **infoADASCA** no site:

**[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)**

ou peça-o pelo e-mail:

**[geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)**



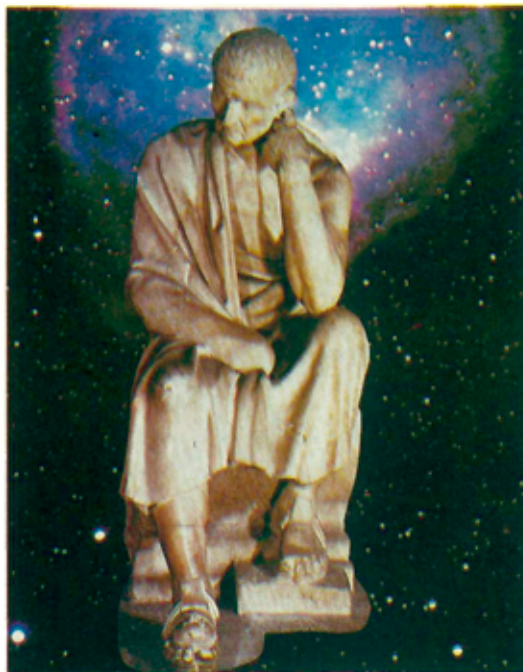
# O homem, dono e senhor

O homem é soberano a todos os seres vivos e cada vez há menos forças naturais que escapem de seu controle. Isto é um fato. Mas este fato não garante, como vimos, sua superioridade essencial com respeito a todos os seres existentes. A superioridade não é um atributo da natureza humana, não é uma qualidade inseparável do que é o homem.

O homem não é superior ao resto dos seres *peço fato de ser homem*. Isto ficou demonstrado no capítulo anterior, mas, não contradiz, acaso, a evidência, todos os raciocínios que conduzem a pregar a igualdade essencial entre todos os seres, deixando-os em sofismas? Se o homem pode controlar e, em efeito, controlar, mediante sua inteligência, a todo ser que carece desse atributo exclusivamente humano, isto não indica, com toda certeza, que o homem é, de fato e por natureza, superior? A resposta é afirmativa para aqueles que relacionam a superioridade com a capacidade de domínio, com a capacidade de atuar sobre as coisas e submetê-las. É o critério que proclama ao leão rei da selva e leva ao homem a exibir-se domando leões. Já vimos algumas consequências práticas deste critério.

São essas consequências as que nos revelam um erro na premissa que conduz à conclusão da *superioridade por natureza*, obrigando-nos a revisar a proposição. Da revisão surge a verdade que todos os seres cantam sem nenhum mistério e que só passa despercebida a quem não queira escutá-los. *A superioridade do homem erradica em sua racionalidade*. Outra vez acomete um argumento buscando a contradição: se o homem é racional por essência e superior por ser racional, logo, há de concluir-se que é *essencialmente superior*. Chegamos aqui ao núcleo central do problema, onde se perdeu a maioria dos pensadores em uma confusão que a muitos lhes custou o desespero e a definitiva desorientação. E, contudo, o problema não pode ser mais simples.

A razão é um atributo da natureza humana, a capacidade de utilizá-la é patrimônio *essencial* do indivíduo humano, *mas não é essencial, não é congênito o conhecimento sobre como utilizá-la e não é essencial, não é congênita a vontade de utilizá-la corretamente*. Razão e racionalidade *não são sinônimos*. A primeira é uma faculdade da mente, a segunda uma escolha moral. Logo, é correto afirmar que *o homem é um ser racional por*



Aristóteles

*essência*? O fato único no universo da vontade que pode escolher entre ser ou não ser, entre a vida e a morte, nos obriga a especificar rigorosamente as características que definem a realidade insólita do ser humano.

A natureza deu ao homem uma faculdade que o obriga a ser racional, como as glândulas mamárias obrigam a ser mamífero ao animal que as possui. Mas deu-lhe, ademais, outra faculdade que lhe permite escolher entre ser ou negar-se a cumprir seu destino essencial. Logo, é necessário precisar se não quisermos ficar em meias verdades, que em muitos casos pode transformar-se em mentira — que *o homem é um ser racional, se quiser*. A existência da faculdade volitiva *não* nos permite pregar a *superioridade essencial* do homem, porque essa superioridade depende de sua escolha, depende de que livremente decida cumprir seu destino natural, de que livremente decida agir como o que é.

Esta evidência foi a trama que nos levou ao longo de toda a obra até o luminoso fim do labirinto onde nos espera o homem que o é, o homem que, por sê-lo plenamente, pode, legitimamente, declarar-se dono e senhor de tudo que existe.

“E chegará o dia em que romperei todos os elos da terra e arrasarei as cidades dos oprimidos e minha casa se converterá na capital de um mundo onde cada homem será livre de existir para seu próprio benefício.”

Ayn Rand  
“Viver”

# HISTÓRIA DE UM SERVIÇO DO CENTRO HOSPITALAR DO BAIXO VOUGA

Situado junto ao Parque da Cidade de Aveiro, no espaço da antiga cerca do convento franciscano de Santo António (este fundado em 1524), o Antigo Hospital de Aveiro – designado por Hospital da Misericórdia de Aveiro, por ter sido erigido por esta Misericórdia – foi projectado em 1900, por Francisco Augusto da Silva Rocha.

A primeira pedra foi lançada em 1901, e a construção viria a ficar concluída em 1918. O edifício ostenta elementos decorativos de estilo Arte Nova, como o azulejo e o ferro.

Em Outubro de 1956, com a passagem à categoria de Hospital Regional, foi proposta a criação de especialidades médicas e cirúrgicas, e também de um Banco de Sangue, desse modo se iniciando a história do actual Serviço de Imunohemoterapia do Hospital de Aveiro (SIH).

Em Novembro 1956, foram atribuídas instalações e material mais apropriado ao Banco de Sangue.

Em Maio de 1965, o Capitão do Porto de Aveiro, com todos os seus funcionários veio ao hospital fazer uma dádiva de sangue. O Provedor da Misericórdia veio pessoalmente agradecer e, na troca de impressões com o Director de Serviço, ficou agradavelmente impressionado e pediu-lhe para apresentar um relatório, com vista a que fosse concedido ao Serviço um maior apoio.

Até 1998, foram realizadas colheitas de sangue em brigadas móveis no exterior e também no posto fixo do serviço de sangue do Hospital de Aveiro.

O sangue recolhido nas brigadas móveis era então transportado para o Hospital em contentores metálicos, que fazem ainda parte das recordações deste início, que envolveu

o esforço por fazer vingar projectos, apesar das adversidades, para responder a situações médicas.

Depois de 1998, as colheitas de sangue passaram a ser efectuadas somente no Hospital, o que veio a



acontecer até Maio de 2005.

O fim destas colheitas foi acordado entre o Hospital e o Instituto Português de Sangue (IPS), em reunião ocorrida em 16/12/2004, no Salão Nobre do Hospital de Aveiro, tendo como objectivo a centralização das colheitas nessa instituição (IPS).

Actualmente, a actividade do SIH é direccionada para o estudo analítico do sangue, atendimento a doentes do próprio serviço e apoio aos diversos serviços do Hospital.

O SIH garante a qualidade transfusional, do Hospital e Instituições com protocolo com o Hospital, muitas vezes com sacrifício mas sempre com muito empenho e desempenho.

Recebe e promove diversas ac-

tividades de formação, designadamente de médicos, técnicos de análises clínicas e saúde pública, e ainda de estudantes do ensino secundário e superior.

Para dar uma ideia da evolução da quantidade de unidades de sangue transfundidas ao longo dos tempos com intervenção do SIH:

Em 1971 foram 999, em 1981 foram 1659, em 1991 foram 5306, em 2011 foram 6577 e em 2020 foram 5052.

Vários acontecimentos marcaram a história deste serviço.

As colheitas de sangue outrora efectuadas pelo SIH deixaram saudades, quer pelo relacionamento com os dadores, quer pela importância clínica, são um marco ímpar na história do serviço e avivam o sentimento de que dar sangue é alinhar no protocolo da vida, que traduz o grande civismo e a enorme generosidade das nossas gentes.

Faz parte na nossa história também a comemoração do Dia Nacional do Dador de Sangue promovido pelo então Hospital Infante D. Pedro, em 27/03/2008, com o lema "Chuva de Vida", "Dar Sangue é Dar Vida".

O sangue humano continua a ser indispensável.

As necessidades de sangue são quotidianas.

Os produtos obtidos são estudados, nas suas diversas fases, desde a dádiva até à administração, segundo as normas internacionais aplicáveis, pois a segurança transfusional é uma exigência permanente.

Há períodos em que o stock de sangue é inferior ao desejado.

Nesses picos de maior carência, é indispensável aumentar a oferta.

(Página 5) →



São momentos difíceis, que fazem parte da história, como um capítulo a recalculer.

Quero por tudo isto reafirmar o que sempre digo: dar sangue é dar vida. É alinhar no protocolo da Vida. É subscrever o perpetuar de

uma corrente, de individual a comunitária. É enfrentar as nossas dificuldades, transformando-as em vitórias.

Concluo que nunca é demais, em nome de todos os utilizadores, agradecer a continuada e genero-

sa vivência de que "sangue doado salva vidas".

*Dra. Lúcia Borges*

*\*Directora do Serviço de Imuno-hemoterapia do Centro Hospitalar do Baixo Vouga (Aveiro)*

## Combater anemia com ajuda da alimentação

Segundo a Organização mundial de Saúde (OMS), a anemia é definida como a condição na qual o número de glóbulos vermelhos ou a concentração de hemoglobina nestes, é menor do que o normal. Em mais de 50% dos casos a principal causa da anemia é o défice de ferro, sendo que as deficiências de ácido fólico e vitaminas B12 e A também constituem factores importantes.

No âmbito da saúde pública e educação alimentar é reconhecida a importância de aumentar o conhecimento da população sobre hábitos saudáveis e assim auxiliar na prevenção desta condição.

O ferro está disponível nos alimentos sob duas formas: ferro heme, presente na carne e nos seus subprodutos e o ferro não heme, que se encontra na grande parte dos alimentos de origem vegetal e constitui a forma predominantemente digerida.

Quando se definem estratégias nutricionais, deve ser tida em conta a biodisponibilidade do ferro nos alimentos, ou seja, a quantidade de ferro presente nos alimentos que é absorvida. Há vários factores importantes quando se fala em biodisponibilidade: a absorção do ferro heme é maior do que o ferro não heme, alimentos que potenciam ou inibem a absorção do ferro e os níveis de ferro do indivíduo.

A absorção do ferro pode ser aumentada através da ingestão de carnes vermelhas, vísceras (fígado e miúdos), carnes de aves, peixes e



hortaliças de cor verde-escura, entre outros. Recomenda-se ainda a ingestão de alimentos ricos em vitamina C como os citrinos.

Por outro lado, há substâncias que podem inibir a absorção do ferro, presentes por exemplo no chá e no café. Alguns grãos, legumes e arroz também contêm na sua composição substâncias que inibem a absorção do ferro, porém, a demolha e a cozedura dos alimentos, resolvem este problema.

Eis algumas estratégias que ajudam a aumentar a absorção do ferro:

- Incluir nas refeições do almoço e/ou jantar carne ou peixe e acompanhar com sumo de laranja natural ou limonada;
- Incluir na sobremesa frutas ricas em vitamina C como citrinos, kiwi ou morangos;
- Incluir nas sopas hortaliças de fo-

lhas verde-escuro;

- Não incluir alimentos ricos em cálcio (leite, iogurtes e queijos) nas refeições onde são ingeridos alimentos ricos em ferro;
- Caso esteja a fazer suplementação de ferro, esta não deve ser tomada nas refeições onde há ingestão de laticínios;
- Evitar chá e café nas refeições onde são ingeridos alimentos ricos em ferro.

É importante referir que em quadros clínicos que apresentem uma anemia grave a suplementação deve ser considerada.

Por fim, em qualquer situação, fale com o seu médico de forma a ter o melhor acompanhamento e estratégia para prevenir ou combater a anemia.

*\*Dra. Mariana da Silva Leal*

*Médica Interna de Medicina Interna do Centro Hospitalar do Baixo Vouga (Aveiro)*



# DUALIDADE DO DEVER

## Condições do dever

O dever tem duas condições principais: *a liberdade e a dualidade da natureza humana*. Realmente a *liberdade* é condição importante do dever, pois «dever fazer uma coisa» implica a possibilidade de a não fazer. Por isso, só se impõem deveres ao homem; as coisas e os animais estão submetidos ao determinismo. O homem submete-se a regras que pode aceitar ou recusar e é esta aceitação ou recusa que se manifesta a liberdade.

Kant exagerou o papel da liberdade dando à vontade uma autonomia absoluta que cria a própria lei. Para Kant, o dever é um imperativo que livremente criamos e impomos a nós próprios. Porém, *o dever é antes uma obrigação que aceitamos, mas derivada de um ser superior a nós e que impomos a nós próprios, porque queremos*, isto é, por sermos livres.

Uma outra condição é a *dualidade do ser humano*. O homem consta de dois princípios – o corpo e a alma, resultando daqui a existência de duas espécies de tendências: inferiores, que estão ligadas às funções do organismo e de cuja satisfação deriva uma afectividade sensível, e superiores, que inclinam o homem para o bem moral, que é o próprio dever. O dever consiste precisamente na orientação e comando das tendências inferiores, o que se não compreenderia se o homem fosse constituído por uma só substância ou princípio, pois haveria perfeita unidade e harmonia absoluta.

A moral aspira a acabar com o conflito entre os dois princípios, visa alcançar a síntese entre a miséria e a grandeza do homem de que fala Pascal.

## Fundamento do dever

O problema é semelhante ao que foi abordado ao tratar do fundamento da moral, pois que o dever é a própria norma moral aplicada à vida.

Sendo o dever absoluto e categórico, exigindo sacrifícios constantes, de onde vem a sua força?

Podemos resumir a três as respostas

a esta questão: *racionalismo, positivismo e teísmo*.

Para o *racionalismo de Kant*, o fundamento do dever é a própria razão humana, autora de todas as leis e, por isso, também das leis morais. Estas, por procederem da razão, são dignas do máximo respeito e veneração e impõem-se à vontade por um imperativo categórico. É, portanto, a razão que cria o dever.

Esta doutrina não pode explicar o carácter absoluto e categórico do de-

ra, pois aquelas só seriam dignas de respeito, quando conformes às exigências morais. Por outro lado, a pressão social suprimiria a liberdade, que é uma condição indispensável do dever.

O *teísmo* afirma que o verdadeiro fundamento do dever é Deus, criador e legislador supremo da natureza e do homem. Só Deus, ser absoluto e autoridade suprema, pode explicar o carácter absoluto, categórico e universal do dever.



ver; torna a razão, ao mesmo tempo, legisladora e súbdita, e até, por vezes, rebelde, pois se revolta contra o próprio dever que, assim, passará a ter simplesmente valor relativo. A razão não cria o dever, mas apenas o conhece como sendo de autoria divina. Deus é a única autoridade digna do máximo respeito e veneração.

O *positivismo* considera o dever resultante da pressão exercida pela sociedade sobre os indivíduos que, com o tempo, se foi interiorizando e se transformou em obrigação da consciência.

Esta teoria também não explica o carácter absoluto e categórico do dever, pois, se ele proviesse da sociedade, revestiria tantas formas quantas as da sociedade e seria hipotético como todas as obrigações derivadas das leis sociais que só se impõem através da sanção.

Além disso, há muitas obrigações sociais que não são obrigações mo-

Tal como a lei, o dever, que ela procede, é também *imanente e transcendente*.

Kant e os positivistas negam a transcendência do dever, pois o baseiam na razão humana ou na sociedade.

Para o *teísmo*, o dever é *imanente*, porque existe dentro de nós; é a consciência que o manifesta e o impõe, como um imperativo categórico, à nossa vontade. Quer a vontade o aceite, quer não, ele permanece, fazendo-nos sentir a necessidade moral de praticar ou deixar de praticar os actos que constituem o seu conteúdo.

O *dever é transcendente*, porque o seu fundamento não se encontra em nós, mas num ser que existe acima de nós e que é a fonte de toda a autoridade, criador e ordenador de todas as coisas – Deus.

Fonte: *Compêndio de Filosofia*  
\*J. Bonifácio Ribeiro  
\*\* José da Silva

## POR TI

A ti, que dou parte de mim  
Do meu tempo, da minha vida  
Já reparaste no que te rodeia?

A ti, recetor de mim  
Da minha alma e do meu ser  
De mim e de tantos como eu  
Que se importam, que se inquietam

Há quem diga ser pela isenção  
Pela moda, pela atenção  
Lamento, mas não  
É por ti.

É pelo simples prazer de dar  
É porque gosto de agir ao invés de criticar  
É por ti.

Queres bênção maior que dar vida?  
Queres dar a opinião?  
Dá antes a atitude  
Pois é por ti!



Joana Baptista

Joana Baptista é Designer de formação e amante das artes desde tenra idade. Arte esta da qual é autodidata. Licenciada em Design de Ambientes exerce a sua profissão em Aveiro onde vive atualmente. Já fez parte de várias exposições onde salienta a sua participação como artista convidada na 2.ª Bienal Internacional de Arte de Gaia.

## SOLIDARIEDADE

A solidariedade  
Cala a voz do pensamento  
Em toda a humanidade  
Mais nos tange o sentimento.

A solidariedade  
É o saber repartir  
Gesto de mera vontade  
Sem nada em troca exigir.

A solidariedade  
É qual acção mais louvável  
Servir na fragilidade  
Sempre alguém mais vulnerável.

A solidariedade  
Tem ainda mais valor  
E mais sensibilidade  
Na enfermidade ou dor.

A solidariedade  
É ter na alma a virtude  
É dar provas de amizade  
Com franca solicitude.

A solidariedade  
É verdadeiro altruísmo  
Que ilustra a sociedade  
Dum salutar humanismo.

A solidariedade  
É essa grande relação  
A mais humana bondade  
Que nasce no coração.

A solidariedade  
É até seu sangue dar  
Acto de fraternidade  
Num dom de partilhar.



Dr. Euclides Cavaco  
Poeta, Radialista e Declamador

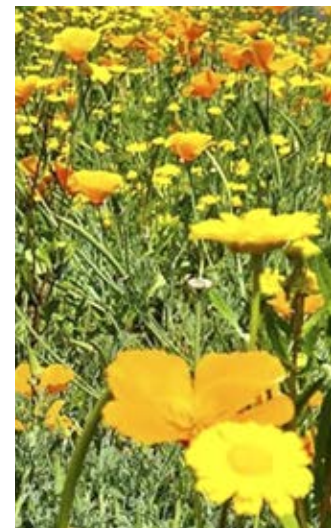
## A PRIMAVERA

Chegara a Primavera  
Numa linda manhã de sol  
O céu era azul claro límpido  
Como o olhar duma criança.  
Mas...  
Quando dei por mim,  
Os pés eram húmidos da terra que pisara  
E da erva que calcara.  
O sol desaparecera já!  
O céu, toldara-se de repente!  
A Primavera onde estava?



Avancei trémula, indecisa,  
Abri as mãos com avidez!  
Tentei agarrar uma promessa  
Que me fugia!  
Mas, nas minhas mãos  
Não havia senão  
Um pobre raio de luz,  
Que se extinguia.  
Que se passava afinal?  
Tentei decifrar...  
Embora sem querer acreditar,  
Muitos eram os caminhos,  
Um deles, aquele por onde seguia  
Onde, sem querer me perdia!

(Lurdes Oliveira)





# Dia Mundial do Dador de Sangue

13  
junho  
2021

## Requisitos para a dádiva de sangue



Sessão de Colheitas - 13 de Junho das 9:00h às 13:00h - Salão da Junta de Freguesia de Cacia



Podemos ser muitos,  
mas nunca somos demais.

[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt) geral@adasca.pt | Tel. 234 095 331 (SEDE) - 964 470 432

Apoio: Litoral Centro - Comunicação e Imagem

O apelo aos dadores não regulares, para que façam as suas dádivas, permitirá que os doentes não tenham que esperar pelo seu tratamento ou pelo adiamento, e o ISPT esteja tranquilo, assim como os hospitais.

### Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos.

A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

### Cuidados a ter na dádiva de sangue

#### Antes:

Deverá hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;

Deverá evitar grandes períodos de exposição solar;

Deverá tomar o pequeno almoço se der sangue no período da manhã;

Se der sangue após o almoço deverá aguardar 2:30 horas para completar a digestão.

#### Após:

Deverá continuar a hidratação;

Deverá evitar grande períodos de exposição solar;

Deverá evitar exercícios físicos.

Se o leitor preenche este requisito, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site  
[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

## 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](http://www.adasca.pt)

