

# info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

**COLABORADORES DA EMPRESA SIROCO  
VISITARAM O POSTO FIXO**

pág. 4, 5

nos



**ADASCA  
Aveiro**

A Dádiva de Sangue  
é um grande gesto  
de Solidariedade  
para com o próximo  
que nem conhecemos.

Coordenadas GPS:  
N 40.62659 | W -8.65133

Municipal de Santiago - 1º Piso  
234 095 331

sca.pt

Instituto Português  
do Sangue e de  
Transplantação, IP  
www.ipst.pt



## SUMÁRIO:

- «FALTAM-NOS HOMENS» (Pág. 2)
- NECESSIDADE DE HAVER PSICÓLOGOS NAS UNIVERSIDADES (Pág. 3)
- POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS DO IPST, IP (Pág. 4, 5)
- TRANSFUSÕES SANGUÍNEAS E A LEI (Pág. 6)
- NOVA OPÇÃO TERAPÊUTICA NO CHUC (Pág. 7)

## «FALTAM-NOS HOMENS»



*\*Joaquim Carlos,  
Director do  
InfoADASCA*

«Faltam-nos Homens», confessou tristemente Jouffroy em meados do século XIX. É esta, ainda hoje, a queixa que reboia em todos os países e em todos os meios. A necessidade de verdadeiros Homens é geral. Para que o mundo progrida, como deve, seria preciso colocar, nos diversos ramos da actividade humana, Homens que se não limitassem ao desempenho das suas funções, e, antes, revelassem superioridade nas mais difíceis emergências da vida, Homens de reconhecido valor moral, enérgicos e ao mesmo tempo bons, de sólidas convicções e de saúde resistente. Quer sejam empresários ou administradores, operários de diversos quadrantes ou empregados, ministros ou diplomatas, é preciso que os Homens saibam utilizar, ao máximo, o potencial e as qualidades de que dispõem, tomando-se valores positivos sob o ponto de vista social.

Por isso, é que Beethoven tinha a ambição de ser maior como Homem do que como músico, e Roosevelt dizia, de um professor ilustre, que era mais do que um sábio: era, na pura acepção da palavra, um Homem.

O valor e grandeza das nações não se aquilatam pela densidade da sua população, mas sim pelo número dos seus Homens competentes e de carácter. O povo é, aproximadamente, o mesmo em quase toda a parte; só as classes superiores têm poder criador, só elas é que organizam, arrastam, e transformam as sociedades. A vida das pessoas de valor constitui, para os homens vulgares, uma revelação e um ideal a seguir: mostra-lhes o que eles poderiam ser. É por isso que todos os jovens deveriam ter a legítima ambição de pertencer a um escol. Este não representa um luxo, mas sim uma necessidade; nele se baseia a prosperidade nacional. Um povo que possui um escol consciente e disciplinado é; necessariamente, forte e poderoso. Onde esse escol não existe, a decadência é fatal. Se bem virmos as coisas, a catástrofe russa tem esta origem: quando rebentou a guerra, o império dos czares era a nação da Europa que não tinha um escol suficiente em número e em qualidade.

Nos regimes actuais, o desenvolvimento da personalidade constitui uma necessidade. Uma vez aniquilados os quadros sociais em que se apoiavam os antigos regimes, tanto os cidadãos como os restantes organismos passaram a depender mais de si próprios do que do poder central. Por consequência, cada um deve contar apenas consigo, assumindo a responsabilidade dos seus actos, interessando-se pelo desempenho das empresas a que se abalança e resolvendo todas as dificuldades por si próprio. Nenhuma nação pode subsistir sem personalidades distintas, fortes e vigorosas. É

preciso desconfiar dos democratas que trazem sempre na boca a palavra igualdade. Pretender que esta reine entre os Homens, quando é certo não existir na natureza, equivaleria a condenar o esforço individual, a estimular a preguiça e a vulgaridade, a preparar a decadência do povo que, porventura, se deixasse embalar por essa enganadora e perigosa utopia. A desigualdade é um facto natural. Cada indivíduo, trabalha, age, luta, pensa, instrui-se e aperfeiçoa-se de maneira diversa. Ora é, precisamente, semelhante desigualdade que separa os Homens, que coloca alguns, por sua culpa, no fundo da escala social, enquanto outros ascendem às maiores culminâncias, mercê do seu valor e dos seus méritos.

Hoje vive-se em toda a parte, intensamente. A vida exige, a-par-de decisões prontas e de actos rápidos, uma inabalável, uma competência profissional perfeita e uma grande resistência física, sem prejuízo dos sentimentos sinceros, inerentes a todo o ser humano: a bondade, o domínio das paixões e, acima de tudo, sólidas convicções morais e religiosas.

O Homem teve sempre necessidade de possuir vontade, sabedoria, fé, actividade, saúde, generosidade e domínio sobre si próprio. Mais do que nunca, precisará destas qualidades no século XXI. O Homem de valor não se improvisa. Tem personalidade definida, que é obra do tempo.

Quaisquer que sejam as suas qualidades naturais, deve desenvolvê-las ao máximo, por meio de uma cultura progressiva e perseverante. Li algures que "O Homem não nasce feito; faz-se".

### O MUNDO PRECISA DE HOMENS...

Que não possam ser comprados;  
Cuja palavra seja o seu compromisso;  
Que ponham o carácter acima da riqueza;  
Que possuam opiniões e vontade;  
Que sejam maiores que as suas vocações;  
Que não hesitem em arriscar;  
Que não percam a sua individualidade no meio da multidão;

Que sejam tão honestos nas coisas pequenas como nas grandes;

Que não se comprometam com o erro;

Cujas ambições não se confinem aos seus próprios desejos egoístas;

Que não digam que fazem isto «porque todos os fazem»;

Que sejam fiéis aos seus amigos através de todas as circunstâncias;

Que não creiam que a astúcia, a manha e a obstinação são as melhores qualidades para se triunfar;

Que não tenham vergonha ou receio de se pôr ao lado da verdade quando ela é impopular, que sejam capazes de dizer «Não» com força, ainda que o resto do mundo diga «Sim».

O nosso País necessita urgentemente de Homens que reúnam estes atributos. Estamos a pagar uma factura que não pedimos. Onde estão eles?..

*\* Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA  
Escreve de acordo com a antiga ortografia*

# A ESPECIALISTA LEMBROU A NECESSIDADE DE HAVER PSICÓLOGOS NAS UNIVERSIDADES

Cerca de dois terços dos caloiros universitários sentem-se triste e deprimidos mais de uma vez por mês, mas têm resistência em procurar ajuda psicológica, segundo um estudo a que a Lusa teve acesso.

"Os jovens *têm resistência em recorrer ao apoio psicológico*. Apesar de a pandemia ter diluído um pouco o estigma em relação à saúde mental, ainda *continuam a relacionar isso com o ser fraco e precisar de ajuda*", disse à Lusa Margarida Gaspar de Matos, uma das investigadoras envolvidas neste trabalho.

A especialista diz que os dados deste primeiro estudo com estudantes à entrada do ensino superior, recolhidos entre março e maio de 2021, mostram que a *tutela tem de tomar medidas, sobretudo porque não há psicólogos nos cuidados de saúde primários*."

"Se [estes alunos] tiverem de ir ao privado, a consulta custa 90 euros (...) e *não é toda a gente, que está com uma mesada da família, que consegue pagar*", disse a responsável, que é psicóloga clínica.

Embora referindo que a situação "não é uma calamidade", diz que implica que a tutela do ensino superior tome "grandes medidas no sentido do apoio a estes jovens".

Em declarações à Lusa, a especialista lembrou *a necessidade de haver psicólogos nas universidades*, sublinhando que "as universidades não se vão substituir aos serviços de saúde, mas *é preciso fazer um primeiro acompanhamento e uma referência dos casos que sejam mesmo graves*".

Segundo o estudo, que está enquadrado no Projeto HOUSE-Colégio F3, da Universidade de Lisboa (UL) – abrangeu 1.143 alunos universitários do 1º ano, que estudam em Lisboa mas vêm de todo o país –, *mais de metade (65,9%) dizem sentir-se tristes ou deprimidos, irritados (73,2%) e nervosos (67,7%) pelo menos uma vez por mês*. No entanto, há uma parte destes caloiros que entraram na



faculdade no ano da pandemia que *quase todos os dias se sentem tristes ou deprimidos (12,9%), irritados (11,8%) e nervosos (20,4%)*.

Quando questionados sobre a frequência com que recorrem a determinados profissionais de saúde, a *maioria (79,3%) disse que nunca ou raramente vai ao psicólogo*, um pouco mais de metade refere que vai regularmente ao dentista (50,7%). Ao nutricionista dizem recorrer 88,9%, a um profissional de planeamento familiar 86,3%, ao fisioterapeuta 77,6% e ao ortopedista 81,3%.

"É verdade que este estudo envolveu alunos de faculdades da Universidade de Lisboa – que agora já estarão no 2º ano –, mas *não temos razão alguma para pensar que os outros caloiros são diferentes destes*", frisou a investigadora.

Margarida Gaspar de Matos lembrou ainda que outros trabalhos já indicavam que a situação em termos de *saúde mental nos jovens em anos de transição de ciclos de ensino era cada vez pior à medida que avançavam nos estudos* e que este trabalho mostra que a situação, "não sendo uma calamidade, precisa de uma resposta".

A investigadora dá o exemplo da rede nacional RESAPES – de psicólogos que trabalham nos serviços apoio psicológico no Ensino Superior

–, que sugeriram já medidas que "ficavam muito baratas", como o trabalho em rede.

"Por exemplo, *teria de ser a tutela do ensino superior a por todos estes psicólogos a trabalhar em rede*, para conseguirem teleapoiar-se e referir casos uns para os outros, perceber, com a teleconsulta, em que sítio público determinado jovem pode ser apoiado e encaminhá-lo". "[A pandemia] trouxe-nos um conjunto de recursos e temos de pensar como podemos otimizar o apoio a estes miúdos".

O estudo, que será apresentado na quinta-feira, na reitoria da UL, mostra ainda que um *pouco mais de metade (59,3%) destes "caloiros da pandemia" dormem menos de oito horas por dia durante a semana* e, ao fim de semana, a situação inverte-se e 54,6% dizem dormir mais de oito horas.

Margarida Gaspar de Matos chama ainda a atenção para o facto de os dados recolhidos parecerem indicar que *os consumos de substâncias e álcool estar a diminuir*, mas recorda: "Os dados foram recolhidos durante o confinamento, com bares fechados e eles em casa das famílias, o que dava pouco para consumir droga e álcool".

A maioria dos jovens menciona já ter bebido álcool uma vez ou mais na vida (86,6%) e nos últimos 30 dias cerca de metade consumiu álcool uma vez ou mais (48,8%). A especialista alerta igualmente que *os próprios universitários consideram que "deve haver um boom de consumos daqui para a frente"*.

"Aliás, há estudos, por exemplo do SICAD, que *indicam que o consumo de medicação psicotrópica está a aumentar*. É preciso ver também que, não podendo (...) regular as emoções, muitos recorreram a tranquilizantes e antidepressivos", apontou. "*Não é uma catástrofe, mas quando o stress se torna crónico as forças deixam-nos*. E isto está mesmo a precisar de uma ação", sublinhou.

\*SIC Notícias

# DÁDIVA DE SANGUE E A RESPONSABILIDADE



As empresas movidas pelo sentido da Responsabilidade Social Empresarial são indiscutivelmente uma mais valia na comunidade onde desenvol-



vem a sua actividade. Ao facilitarem a ausência dos seus colaboradores das linhas de produção, em parceria com a ADASCA para a dádiva de sangue, deviam ser publicamente reconhecidas e recompensadas pelo Estado por via dos benefícios fiscais, através do ministério do trabalho e segurança social ou da saúde. A empresa que se segue é disso um exemplo.

A SIROCO foi fundada em 1988, é uma Sociedade Industrial de Robótica e Controlo, S.A. localizada na Zona Industrial da Taboeira, com um universo entre 50 a 99 empregados.

Tratasse de uma empresa de automação industrial e integração de robôs especializada em projetar, de-



envolver e construir máquinas certificadas, soluções de automação inovadoras para ajudar os seus clientes a se tornarem referências em indústrias



## POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PR

O Instituto Português de Sangue e da Transplantação, I.P., doravante designado por IPST,IP, preocupa-se com a privacidade e a proteção dos dados pessoais que são recolhidos no âmbito das suas atribuições e obrigações legais.

É nosso compromisso proceder ao tratamento dos seus dados pessoais em conformidade com os princípios da proteção de dados estabelecidos na legislação em vigor, o Regulamento (UE) 2016/679, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril - Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) -, e a Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, lei de execução do Regulamento (UE) 2016/679 em Portugal, que asseguram a proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.

A adopção da presente Política de Privacidade tem como objetivo dar a conhecer aos titulares dos dados a forma como tratamos os seus dados pessoais.

### FINALIDADES DO TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Empty

Os dados pessoais tratados pelo IPST,IP são utilizados para as finalidades seguintes:

1 Para cumprimento das obrigações legais relativas à dádiva de sangue e componentes sanguíneos, à dádiva colheita e transplantação de órgãos, tecidos e células (de medula óssea, estaminais ou de sangue do cordão), nomeadamente:

- Garantir a qualidade e segurança do sangue e componentes sanguíneos, órgãos, tecidos e células, des-

tinados à aplicação humana;

- Proteger a saúde pública e evitar riscos de transmissão de doenças;
- Elegibilidade dos dadores: os dados pessoais, incluindo dados de saúde, são tratados para efeitos de triagem clínica, avaliação do estado de saúde dos dadores, a fim de avaliar a sua admissibilidade para a dádiva;
- Garantir o consentimento informado da dádiva;
- Inscrição dos titulares dos dados como potenciais dadores no Centro Nacional de Dadores de Células Estaminais de Medula Óssea de Sangue Periférico ou de Cordão Umbilical (CEDACE);
- Para efetuar, a nível nacional e/ou internacional, a pesquisa de dadores CEDACE compatíveis com os doentes com indicação para transplante de células;
- Realizar a tipagem de dadores eventuais e manter atualizado o re-

# ABILIDADE SOCIAL EMPRESARIAL



de manufatura de alta tecnologia.

De forma coordenada permitiu que dois grupos dos seus colaboradores se deslocassem ao Posto Fixo da ADAS-

CA para doação de sangue. Obrigado pela vossa dádiva! Além da consciência de terem cumprido um dever cívico fundamental podem estar seguros de quem contribuíram de uma forma eficaz e imprescindível para o tratamento dos muitos doentes que acorrem aos serviços da Imunohemoterapia dos nossos hospitais.

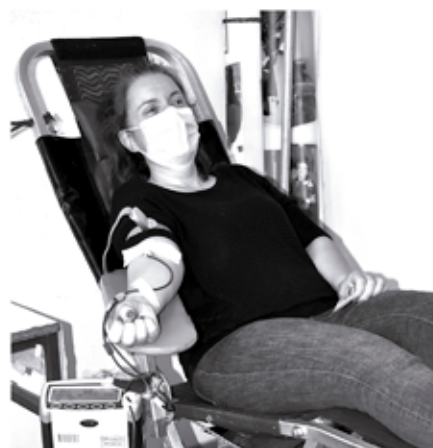
Esta singela fotorreportagem desfaz qualquer dúvida. Gestos simples que ajudam a salvar muitas vidas. Esperamos que outras empresas se sintam contagiadas por este exemplo. O lucro nem sempre se traduz em tudo, mas, do ponto vista humano não tem preço, porque o dom da vida supera tudo mais. O dever cívico é um sentimento uni-



versal, dominador e infalível. Obrigado à administração da SIROCO, Obrigado a todos/as quantos se decidiram a fazer a sua dádiva de sangue. Voltem sempre, passem a palavra a outros eventualmente interessados a imitar o vosso gesto.

*\*J. Carlos*

*Pode ser lido no site <http://www.adasca.pt/node/1603>*



## PROTEÇÃO DE DADOS DO IPST, IP

gisto CEDACE;

- Realizar o estudo laboratorial de doadores e dos doentes candidatos a transplantação de órgãos, tecidos e células;
- Proceder à selecção do par dador receptor em transplantação;
- Garantir a existência de um sistema de informação obrigatório que contenha todos os dados necessários para permitir rastrear cada dádiva desde o dador até ao recetor e deste até ao dador;
- Assegurar o funcionamento do Sistema Português de Hemovigilância, e do Sistema Nacional de Biovigilância, tendo em vista a notificação de reacções e incidentes adversos graves em caso de ocorrência.

2 Para comunicar e gerir a nossa relação com os titulares dos dados: o IPST, IP poderá utilizar os seus dados pessoais para contactá-lo através de diferentes meios de comunicação

(carta, telefone, e-mail ou SMS):

- Por motivos relacionados com a sua dádiva (exemplo: comunicação dos resultados das análises da dádiva de sangue);
- Por motivos relacionados com a inscrição no CEDACE;
- Para envio de notificações sobre sessões de dádiva de sangue (quando para tal tiver manifestado o seu consentimento aquando de uma dádiva anterior nos nossos serviços de sangue);
- Por razões administrativas ou operacionais;
- Para responder aos seus pedidos de informação, reclamações, sugestões, que nos tenham sido solicitados ou endereçados.

3 Para a prestação de serviços, exemplo: fornecimento de unidades de sangue e componentes sanguíneos; fornecimento e distribuição de tecidos

humanos para aplicação terapéutica;

4 Atribuição de subsídios a entidades sem fins lucrativos que organizem atividade de colheita de sangue;

5 Autorização da circulação/importação ou exportação de sangue humano, de componentes sanguíneos, de órgãos, tecidos e células, em articulação com a Direção-Geral de Saúde em matéria de qualidade e segurança;

6 Para efeitos de recrutamento: no âmbito de um processo de recrutamento e seleção de pessoal, poderemos proceder à recolha e tratamento de dados pessoais dos candidatos. Estes dados são aqueles que constam da ficha de candidatura e do Curriculum Vitae, bem como todos os dados que por iniciativa dos candidatos nos sejam facultados.

7 Para cumprir outras finalidades ou interesses legítimos do IPST,IP.

*Fonte: IPST*

# TRANSFUSÕES SANGUÍNEAS E A LEI (IV)

*Considerando o interesse público desta temática, continuamos com a publicação integral do respectivo artigo. (NB)*

Hoje, estas questões têm uma acuidade muito grande, já que a transfusão sanguínea deixou de ser uma medida de excepção, para ser um óptimo meio terapêutico quando executado à luz dos conhecimentos científicos mais actualizados.

À semelhança do que se encontra legislado em outros países, a colheita de sangue deveria limitar-se a indivíduos de idade compreendida entre os 18 e os 60 anos, podendo ser feita excepcionalmente para além destes limites quando o sangue apresente características muito particulares.

Não deve consentir-se mais do que cinco colheitas por ano, a cada homem, não superiores a 400 ml cada, intervaladas pelo menos de dois meses; às mulheres o número de colheitas seria de três.

Poderia mesmo adoptar-se, para maior facilidade técnica, que houvesse quatro colheitas anuais, para os homens, de 500 ml cada, com três meses de intervalo e duas colheitas também de 500 ml intervaladas de seis meses para as mulheres.

Antes de cada colheita deve ser feito um exame clínico, o que implica actualização médica, isto é a atribuição de um acto médico à colheita de sangue para o seu acondicionamento, que não pode limitar-se à retirada feita por um paramédico, ou à simples medição da tensão arterial por um enfermeiro.

Antes de cada colheita deve avaliar-se a taxa da hemoglobina (ou o hematócrito), proceder-se às análises



serológicas da sífilis, pesquisa do antigénico da hepatite B, e determinar-se o grupo sanguíneo (ABO, Rh).

Devido aos progressos já alcançados, no capítulo das transfusões sanguíneas, o dador, em certos casos, deve submeter-se a uma pré-medicação antes de lhe ser feita a colheita, e noutros casos retiram-se-lhe fragmentos da medula óssea, o que obviamente tem riscos imediatos e no futuro.

A medicina legal, para além dos aspectos deontológicos inerentes ao bom nome da classe médica, tem notável campo de acção sobre a responsabilidade jurídica do médico em termos penais e civis, com intervenção em face de eventuais acidentes. É óbvia a delicadeza do assunto, uma vez que o dador deve ser previamente informado dos riscos inerentes à dádiva que se propõe fazer e a qual não lhe proporciona nenhum benefício.

Tal lacuna só pode ser preenchida por meio de um seguro específico proporcionado ao dador, o que é muito preferível à assinatura de um documento pelo dador, livrando de responsabilidade o médico pelos

eventuais prejuízos da colheita.

O consentimento informado de dador implica que ele seja colocado perante a relevância social do acontecimento, o seu conteúdo filantrópico, a gratificação psicológica de fazer bem ao próximo, a possibilidade de amanhã também ele vir a ser um utente de modo que os riscos realmente existentes sejam conscientemente assumidos.

A necessária e conveniente relação médico-doente, para a colheita de sangue, exclui a possibilidade de tal prática ser feita por um não médico. É ao médico que compete decidir sobre a colheita de sangue, intervir psicologicamente, uma vez que é ele o implicado na eventual responsabilidade médica que a nível de classe os seus colegas lhe atribuirão ou que do ponto de vista jurídico só Tribunais vão imputar-lhe.

Não estão definidos, na legislação portuguesa, expressamente, alguns aspectos importantes orientadores das transfusões sanguíneas. Têm surgido, por isso, certas dúvidas e contradições que seria interessante evitar. O problema das transfusões e as testemunhas de Jeová e a recusa de transfusões a menores são os que maior controvérsia têm provocado. A maneira mais simplista de resolver a dificuldade, se for caso disso, é administrar substitutos sintéticos do plasma.

*\*\*José Eduardo Pinto da Costa, antigo estudante e professor da Universidade do Porto e um dos mais reconhecidos especialistas nacionais em Medicina Legal, faleceu no dia 8 de dezembro 2021, aos 87 anos de idade.*

*\*\*Fonte: Publicações Médico-Legais  
\*\*\*Continuação na edição nº. 25*

## 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

# NOVA OPÇÃO TERAPÊUTICA NO CHUC

CIRURGIA CARDÍACA IMPLANTA PRIMEIRA PRÓTESE VASCULAR DESTINADA AO TRATAMENTO DO ARCO AÓRTICO E DA AORTA TORÁCICA.



O Serviço de Cirurgia Cardiotorácica e Transplantação de Órgãos Torácicos (CCTOT) do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) realizou, pela primeira vez, a implantação de uma prótese vascular destinada ao tratamento do arco aórtico e da aorta torácica.

A intervenção cirúrgica foi realizada pela equipa do Serviço de CCTOT-CHUC, num doente de 67 anos, com dissecção crónica da aorta ascendente, arco aórtico e aorta torácica descendente. O procedimento foi efectuado em estreita colaboração com o cirurgião cardíaco Juan José Legarra, director do Serviço de Cirurgia Cardíaca do Hospital Álvaro Cunqueiro, Vigo-Espanha.

O Director do Serviço de Cirurgia Cardiotorácica e Transplantação de Órgãos Torácicos do CHUC, David Prieto, descreve que "a intervenção consistiu na implantação da prótese híbrida Evita OPEN-NEO® que permitiu a substituição de toda a aorta ascendente e arco aórtico, bem como remodelagem da aorta torácica descendente". "O procedimento e o internamento do doente decorreram sem intercorrências com alta

clínica ao oitavo dia", refere.

Adianta, ainda, que "esta nova opção terapêutica tem como objectivo dotar a região Centro da capacidade para o tratamento agudo/crónico das patologias de toda a aorta torácica, tais como aneurismas e dissecções da aorta torácica".

David Prieto refere também que "na sequência deste importante passo, será criada uma consulta externa em conjunto com a Cirurgia Vascular do CHUC, para facilitar a referenciação destes doentes de toda a região Centro, os quais eram, até agora, orientados para outra unidade nacional e/ou internacional. "A abordagem conjunta destas patologias, numa área em que ambas as especialidades se complementam, é uma mais-valia considerável para o tratamento dos doentes", sublinhou.

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)

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



**TU ÉS DO TIPO SANGUÍNEO  
POSITIVO OU NEGATIVO?**

**Tanto faz!**

Dar sangue é dar oportunidade de vida a milhares de pessoas. É também uma oportunidade de ajudar sem interesse e uma demonstração de solidariedade. Todos nós podemos precisar de uma transfusão de sangue e esta necessidade pode surgir em qualquer família, a qualquer momento.

A necessidade torna-os iguais. Dá para receber.



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

## POSTO FIXO DA ADASCA

Mercado Municipal de Santiago,  
1º Piso, loja G, Aveiro

Tlm.: 964 470 432

Tel.: 234 095 331

E-mail: [geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)

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

Coordenadas GPS:

N 40.62659

W -8.65133



# ADASCA

Rua de Ovar | Mercado Municipal de Santiago, Loja G - 1º. Piso  
Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

## Mapa das Brigadas com datas e horários 2022

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00 (na Sede)

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

Dia 5 de Outubro (Quarta Feira)

Dia 29 de Outubro (Sábado)

Dia 30 de Outubro (Domingo) 9h00 - 13h00 - Salão da Junta de Freguesia de Cacia

### AGOSTO

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

Dias 5, 12 e 19 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

### OUTUBRO

Dias 12, 19 e 26 | 15h00 - 19h00 | (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

### DEZEMBRO

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

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

### SETEMBRO

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

Dias 7, 14, 21 e 28 | 15h00 - 19h00 | (sextas - feiras)

### NOVEMBRO

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

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

**DAR SANGUE É  
SALVAR VIDAS**

Elaborado pela Direcção da ADASCA, Aveiro, 20 de Setembro de 2021.

Aprovado pelo CST de Coimbra a 5/11/2021

Dúvidas? Os dadores podem endereçar as suas dúvidas pelo e-mail:

[omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt](mailto:omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt)

## Requisitos para a dádiva de sangue

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

### Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos. A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

### Cuidados a ter na dádiva de sangue

#### Antes:

Deverá hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;  
Deverá evitar grandes períodos de exposição solar;  
Deverá tomar o pequeno almoço se der sangue no período da manhã;  
Se der sangue após o almoço deverá aguardar 2:30 horas para completar a digestão.

#### Após:

Deverá continuar a hidratação;  
Deverá evitar grande períodos de exposição solar;  
Deverá evitar exercícios físicos.

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

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



## CONVITE

**Precisamos da vossa força solidária!**

**Precisamos de: + Pessoas Dadoras de Sangue; + Jovens; + Dádivas.**

**Os doentes agradecem, + Sangue, + Vida.**

*\*Maria Antónia Escova  
Presidente do Conselho Diretivo do IPST*

Apoio:

**LITORAL CENTRO**

**COMUNICAÇÃO E IMAGEM**

*Informação sem Fronteiras*

[www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt](http://www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt)



Especialidades em Churrasco  
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

# O Gavião



**ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY**

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



Reparações e Comércio Automóvel  
Serviços Electrónicos Auto  
Serviços Mecatrónicos, Lubrificantes Yacco  
Montagem, Manutenção  
e Reparação de Ar Condicionado Auto



Estrada 109 • Apt.800 • AVEIRO  
Tlf.: 234 315 603



## DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



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



(Re) *Crie* (-Se)  
*a*  
*Sua*  
*Horta*

GRANDE VARIEDADE de LEGUMES e AROMÁTICAS

Mais Informações em: [Plantaveiro.myshopify.com](https://plantaveiro.myshopify.com)

234 941 936  
Oliveirinha | 3810-867 (Junto à escola primária)

*Venha Saborear!*



**35 ANOS**

**viasa**  
churrascaria

www.viasa.pt

### RESERVAS

Estamos abertos Segunda das 8h30 às 15h00  
(almoço)

e Quarta a Domingo das 8h30 às 24h00  
(almoços e jantares).

Terça-feira estamos fechados para um descanso  
semanal.

Assim que recebermos a sua reserva,  
contatamos de volta para confirmar.

LIGA-NOS (+351) 234 911 750

*"Trabalho, trabalho, trabalho, todos os dias,  
sem excepção" é a máxima da gerência do Viasa  
que lhe tem garantido o sucesso*

EN 109, Variante de Cacia, 3800-533 Aveiro  
geral@viasa.pt | www.viasa.pt



### CONSUMÍVEIS INFORMÁTICOS

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

**José Santos**

Tlms. 964 443 450  
913 530 570

Rua Santos Mártires, 2 A  
3810-179 Aveiro

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

## anuncie no infoADASCA

o que quiser  
onde quiser  
como quiser



No InfoADASCA é assim.

Você só tem que escolher o espaço para o seu anúncio ficar mais  
sugestivo. Ao alto, deitado, em meia página, página inteira,  
página e meia - todas as variantes que você quiser.

E o InfoADASCA faz o resto.

No InfoADASCA pode fazer com que cada leitor seja um  
consumidor do seu produto.

Onde o anúncio faz parte duma leitura diferente!

Mais informações através do 964 470 432 + 234 095 331

E-mail: geral@adasca.pt



Yes We Can!®

Rua da Arrochela 27 - A, 3810-052 Aveiro

Tel.: 234 382 932

geral@limpaveiro.pt | www.limpaveiro.pt

## Quiosque da Urbanização

**Jornais,  
Revistas  
Livros**

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



# CAMPANHA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS 2022

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 2022?

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 **15 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 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 através do seu donativo?

## 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 quanto antes.

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 vêm acompanhando as nossas actividades durante os **15 de anos de existência**. Acreditamos que cada leitor irá fazer o seu melhor, segundo as suas possibilidades.

O nosso antecipado **OBRIGADO** pela atenção dispensada. Ajude-nos a levar o barco a bom porto. Estamos a viver uma situação financeira delicada.

*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 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](http://www.adasca.pt) | E-mail: [geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)  
P'la Direcção da ADASCA