

info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO



A ADASCA deseja Boas Festas!

SUMÁRIO:

- PASSADO, PRESENTE E FUTURO (Pág. 2)
- VAMOS MUDAR DE INSTALAÇÕES (Pág. 3)
- O VERDADEIRO SENTIDO DO NATAL (Pág. 4)
- A FORÇA DA IMPRENSA ESCRITA (Pág. 5)
- EDUCAÇÃO E VALORES (Pág. 6)
- DECORREU EM CACIA A ÚLTIMA BRIGADA DO ANO (Pág. 7)
- A SOLIDARIEDADE FALOU MAIS ALTO NA ESSUA (Pág. 7)
- MAPAS DE BRIGADAS PARA 2025 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO V • Nº52 • Edição Mensal
Dezembro, 2024

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

PASSADO, PRESENTE E FUTURO



*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA
(Presidente da Direcção da ADASCA)

No dia 22-11-2006, a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, mais conhecida pela sigla ADASCA foi oficializada no RNPC, com o no. 59852, tendo completado assim 18 anos de existência. A 30 de Dezembro daquele mesmo ano realiza a sua primeira sessão oficial para a dádiva de sangue, que decorreu no Salão dos Bombeiros Velhos de Aveiro, tipo berço de bebé, onde se desenvolveu com adesões à dádiva nunca antes registadas em Aveiro. Os resultados alcançados falam por si.

Ainda devo recordar, que foi constituída por escritura pública no dia 7 de Fevereiro de 2007, no extinto Cartório em Aveiro a cargo da Notária Maria Deolinda Almeida Rolo.

No dia 22 de Novembro do ano 2022 no Cartório Notarial de Águeda foi oficializada a alteração dos actuais Estatutos, conforme a Acta no. 14 da Assembleia Geral de 24 de Setembro do ano acima referido, na qual foi por unanimidade deliberada a sua alteração.

É justo destacar que esta associação surgiu em forma de Projecto - atribuído -, a partir do dia 9 de Outubro de 2006, após ter decorrido uma Colheita de Sangue no dia 6 daquele mesmo mês, no Salão das Florinhas do Vouga, ficando os dadores sujeitos às intempéries, enquanto aguardavam na rua pelo atendimento: ao sol, à chuva, ao vento e frio. Eram as condições existentes.

Não foi fácil o seu surgimento, a começar pelos interesses instalados que na altura - apesar de ser dador eu desconhecia. A sua história é dolorosa, incluindo a histórica reunião que decorreu nos Bombeiros Novos até de madrugada. Está tudo gravado no meu arquivo mental.

Estes elementos históricos, justificam o bom relacionamento que existe entre a ADASCA e CM de Aveiro, como ainda União de Freguesias Glória e Vera Cruz e Bombeiros Velhos de Aveiro. Nunca nos viraram as costas. Perante as dificuldades, todos os apoios sabem a pouco. É URGENTE que a ADASCA tenha sua Sede própria, com as dimensões e condições ideais, não só para acolher os dadores como merecem, a estrutura directiva, como ainda para a equipa técnica, apesar dos amargos de boca que de vez em quando nos dão, por via das suas exigências/imposições, numa lógica de demonstração que podem, e mandam quando querem e, como querem. Até um dia..

Estamos no término de mais um ano. Durante o novo ano, muita coisa vai acontecer, a começar pela mudança de instalações ainda que provisoriamente (?), que acarreta sérias dificuldades aos dadores, sendo uma delas o espaço para estacionamento das viaturas. Contamos com a compreensão e ajuda de todos.

Sejamos unidos, porque a ADASCA estará sempre do vosso lado, com uma só palavra. **"Ser honrado, da forma como está o mundo, equivale a ser escolhido entre dez mil"** (Hamlet).

Se a chama do amor falta no coração dos homens, temos a humanidade inteiramente enregelada, a bater o dente. O homem do século XXI não tem tempo para pensar, para entrar dentro de si por uns minutos apenas. A indiferença não é solução. Não existe falta de dadores de sangue, sim falta de aproveitamento. Acontecem neste campo coisas estranhas. "Não atendemos mais dadores ou não existem mais sacos". Nunca um dador devia ouvir uma resposta destas. Haja respeito por quem se sacrifica para ser solidário. SURREAL!

A ADASCA tudo faz para manter o regresso dos dadores de sangue, ainda assim alguns deixam de comparecer, porque se sentem desmotivados. O que nos reserva o futuro? Estou na expectativa. Santo e Feliz Natal para todos, com votos para que 2025 seja um pouco melhor do que 2024.



VAMOS MUDAR DE INSTALAÇÕES



Como já tivemos a oportunidade de informar no decorrer das brigadas, a ADASCA vai, provavelmente, mudar de instalações ainda que provisoriamente, de acordo com o que nos tem sido transmitido pelo senhor Vereador da Saúde, Dr. Miguel Capão Filipe.

Está previsto a ocupação de três lojas no Mercado Manuel Firmino, na condição de posteriormente regressarmos às habituais instalações, onde permanecemos há 17 anos. As obras no Mercado Municipal de Santiago já estão a decorrer, com uma duração prevista para um ano. Apesar do barulho que se faz sentir vindo do parque de estacionamento, a mudança vai (?) acontecer no início do novo ano.

Estamos conscientes dos inconvenientes que vamos enfrentar, tanto a Direcção da ADASCA, como a dificuldade de estacionamento para os doadores, além de outros. Fomos apanhados com as mãos nos bolsos, com o fundo roto. É urgente que a ADASCA tenha a sua própria Sede, com as devidas condições estruturais. Logo que recebamos a confirmação do *Estatuto de Utilidade Pública*, iniciaremos as diligências necessárias para conseguirmos tal objectivo.

Estamos a referir-nos a um objectivo mais do que merecido, com 18 anos de existência e uma actividade em prol da dádiva de sangue ininterrupta. A nossa missão é de interesse público, devendo por isso ser apoiada por quem de direito.



Lojas no Mercado Manuel Firmino que serão ocupadas pela ADASCA.

Sessões de dádiva de sangue para DEZEMBRO

Dias 4, 11, 18 das 15h00 às 19h00 (4^a.s feiras)

Dias 6 e 13 das 15h00 às 19h00 (6^a.s feiras)

Dias 21 e 28 (Sábados) das 9h00 às 13h00

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, n.º 10, Empreendimento Vila Jovem, 3810-208 Aveiro.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331

| e-mail: geral@adasca.pt

| www.adasca.pt



O VERDADEIRO SENTIDO DO NATAL

Natal, comemoração de natal, festa de natal, movimentação do comércio, o verdadeiro sentido do natal, ceia natalina, reunião de natal, doações de presentes, cartinha ao papai Noel. Com a chegada do período natalino podemos perceber o aumento do movimento das ruas, lojas, e shoppings, devido à aquisição dos presentes para parentes e amigos.

lias, pela saúde, pelo trabalho, etc. Porém, na sociedade capitalista e consumista em que vivemos, vemos que esses princípios andam bem esquecidos, onde as festas perdem seu verdadeiro sentido: união, paz, amor, momento de reflexão e oração, agradecendo por tudo de bom que recebemos e conquistamos ao longo de mais um ano que se passou.

com o objetivo de trazer sorte, de acontecer tudo o que lhes era desejado nos mesmos. Mas devido à modernidade do mundo virtual, essa prática foi esquecida. Hoje as pessoas enviam cartões virtuais, que não têm o mesmo significado nem a beleza dos cartões tradicionais. Essa seria uma boa forma de surpreender as pessoas de seu convívio.



É muito comum, nessa época, comerciais anunciando presentes, brinquedos, utensílios domésticos, móveis e artigos decorativos, carros, enfim, uma grande variedade de produtos, onde os lojistas mais criativos se destacam com preços melhores e algumas promoções para atrair maior quantidade de clientes, tendo um crescimento considerável das mesmas.

Acontece que o importante no natal não são os presentes nem tampouco o luxo das festas, mas sim lembrarmos o nascimento de Jesus Cristo, nosso salvador, aproveitando esse momento para agradecermos por nossas vidas, por nossas famí-

O que vemos são pessoas preocupadas com a aparência física da festa, os luxos das mesas natalinas, dos enfeites e arranjos dispostos sobre suas casas, numa ceia com cardápio tão exagerado e variado que sobram grandes quantidades de alimentos que são jogados no lixo, no dia seguinte. Enfim, um exagero total, onde se perde o verdadeiro sentido da festa, tão bonita, que deveria servir como instrumento de união, harmonia, paz e doação entre as pessoas. Há alguns anos era comum as famílias trocarem cartões desejando boas festas, onde os mesmos eram dispostos no pé da árvore de natal,

Além disso, outra boa sugestão é de fazer uma arrecadação de brinquedos, roupas e alimentos para serem doados em instituições de caridade ou mesmo para pessoas abandonadas, sem lares, que vagam pelas ruas da cidade.

Outra forma de viver o verdadeiro sentido do natal é ir até uma agência dos correios e pegar uma cartinha de criança, destinada ao papai Noel, para respondê-la e enviar o tão desejado presente.

Com certeza fará bem a qualquer coração!

**Enviado por: Jussara de Barros*



A FORÇA DA IMPRENSA ESCRITA

No mundo das letras o jornal ocupa incontestavelmente um lugar de particular relevância. A imprensa escrita contribui em larga escala para formar a opinião pública. Ela entra em milhares, senão em milhões de casas, conseqüentemente atinge milhões de leitores.

A imprensa escrita exerce uma influência extraordinária nas suas inteligências e na vida do dia-a-dia. A formação ou deformação das massas e a evolução do pensamento humano dependem, não digo totalmente, mas quase exclusivamente do que vem escrito num jornal.

A maior parte das pessoas que leem o seu jornal não se encontram em condições de fazer passar pelo crivo duma crítica pessoal, séria e prudente, o que lhe é apresentado. Por isso quase todos os leitores aceitam sem pestanejar e aceitam como seu o que o jornal lhe dá a ler. A imprensa escrita pensa pelos leitores. É o seu cérebro, o seu mestre, o seu condutor ideológico. Daqui se conclui quão grande e tremenda é a responsabilidade que pesa sobre a imprensa quando informa a opinião pública. A imprensa, informando, pode ao mesmo tempo formar ou deformar.

Acima de tudo e antes de tudo, a imprensa não pode esquecer ou minimizar o inviolável respeito pela verdade e, conseqüentemente, o respeito pelo espírito a quem se dirige. A pena numas mãos hábeis deve ser um instrumento de trabalho sério e contínuo ao serviço da verdade, o que nem sempre acontece.

Todas as grandes iniciativas humanas, os êxitos ou insucessos do homem estão fortemente condicionados pela imprensa escrita no seu geral. Altíssima e benemérita a função da imprensa que pode imprimir ao mundo e às ideias que o regem um rumo novo de abertura para a luz ou um resvalar vertiginoso para abismos tenebrosos.

A imprensa na sua generalidade deve procurar o bem-estar da família



com base na justiça social; princípios básicos da liberdade, do direito, do dever; procurar lealmente a verdade e nada dizer que a possa ferir, como vem acontecendo nestes últimos tempos em que vale tudo com um único objectivo: vender papel e deformar os valores sociais.

Nobre, em dúvida, o seu intento revelador do sentido das proporções e da responsabilidade que cabe à imprensa. Importa, para seu contínuo prestígio, dignificar a imprensa colocando-a incondicionalmente ao serviço da verdade e aproveitando toda a gama de potencialidades extraordinárias que ela contém na condução do mundo e dos povos. Os valores que acima defendi quase poderiam considerar-se um abreviado código de deontologia jornalística, cuja publicação reputo mais necessária do que «pão para a boca».

Para quando um código bem elaborado de deontologia jornalística, já que o existente é frequentemente esmagado pelos jornalistas, os tais que se arrogam defensores da liberdade de expressão? Oh! A força extraordinária da imprensa escrita! Será que alguém já fez uma reflexão séria sobre o poder dominante da imprensa escrita na sociedade contemporânea, que se deixa manipular tão facilmente? É esta força que desperta as energias adormecidas, latentes, na alma humana. Os sociólogos e psicólogos sociais sabem disso, mas, man-

têm-se silenciosos porquê?

Em todos nós há um anjo que repousa ou um demónio que vela pela notícia mais atroz, por vezes até sanguinária. No fundo, bem no fundo da alma humana, há centelhas de luz ou trevas densas, amor que redime ou ódio que avilta e cega; brilho de pérolas cintilantes de pureza ou charcos de águas mortas e podres de luxúria; de tudo existe na alma humana.

A imprensa escrita manejada habilmente pela pena do jornalista tantas vezes vai despertar o anjo da luz ou o demónio das trevas que parecia adormecido, no íntimo, bem no íntimo da alma humana.

A palavra do jornalista pode ser um raio de luz que ilumina e aponta caminho aberto e seguro, ou treva densa que atira para a escuridão mental que desorienta e se perde. Tudo isto pode ser a imprensa. Grande e nobre a missão da imprensa escrita, grande imensamente grande a sua responsabilidade social.

Que a pena do jornalista seja candeia a espargir luz, instrumento válido ao serviço da verdade, da justiça, do amor e nunca cutelo homicida a cortar os lírios da pureza que crescem nos jardins da alma humana, nem nefasto vento impetuoso que extingue o raio de luz, ou nuvem pardacenta que encobre o sol que ilumina e aquece.

**Artigo publicado na Revista
TRIBUNA da ADASCA
(J.M.C.C.)*

EDUCAÇÃO E VALORES (III)

(Continuação da edição anterior)

Pessoas menos habituadas à reflexão filosófica poderiam, face a esta adversidade de perspectivas, ser levadas a concluir que, afinal, no terreno axiológico, tudo é movediço e incerto; e que, portanto, não faz sentido preocuparmo-nos com este assunto. Todavia, a conclusão que nos parece correcta, é claramente outra. Com efeito, importa, antes de mais, notar que o vocábulo **valor** recobre uma região notavelmente diversificada. Na verdade, falamos de valores no terreno económico, biológico, tecnológico, afectivo, intelectual, estético, religioso... Falamos de valores teóricos e práticos; de valores objectivos e subjectivos; de valores desta ou daquela época histórica, desta ou daquela cultura e civilização, etc.

Além disso, também aqui, importa ter em conta a ligação intrínseca entre **valor** e homem: o ser humano é axiológico dos pés à cabeça, isto é, em todas as dimensões da sua pessoa. E, se o **valor** é multifacetado, é porque o homem também o é. Daqui decorre, sem dificuldade, que as diversas perspectivas em que tem sido analisado o reino dos **valores**, encerrem alguma parcela de verdade. **Valores** há que têm a ver preferentemente com a afectividade do homem; outros, com suas ideias e ideais; outros, com as realidades que o circundam, outros, com a sociedade em que vive e com o seu projecto pessoal de existência dentro dela. E a enumeração poderia continuar!

Em terceiro lugar, importa ter em conta (quando se fala sobre valores!) a importante distinção entre valoração e valorado. A primeira (vertente subjectiva) consiste no apreço ou estima que se tem por um objecto – por exemplo, "eu dou muita importância à amizade". A valoração pode ser individual ou colectiva e varia com as pessoas e os grupos



sociais. Por valorado entende-se o objecto pelo qual tenho apreço ou estima. É a vertente objectiva. Por exemplo "a amizade é uma dimensão fundamental na vida". No dia a dia, ambas as vertentes (subjectiva e objectiva) andam bastante ligadas – embora sobressaia, quase sempre, uma delas.

Compreende-se assim que não seja fácil definir **valor** – pois também não é fácil definir **homem**. Em todo o caso, embora titubeando, tem havido algumas tentativas que procuram realçar esta ou aquela faceta. Assim, há quem caracterize o **valor** de um modo compendiado: "ele é uma experiência subjectiva, a ideia com que o conhecemos, os ideais a que aspiramos e, além disso, é real, existe ou é realizável à nossa volta". Na verdade, o **valor** é uma entidade multifacetada, cuja visão não deve ser esquartejada, mas integrada: "todas as regiões do ser – psicológico, lógico, ideal e real – estão penetradas de valor".

Para E. Fromm, "valor é tudo aquilo que contribui para o maior desenvolvimento das faculdades especificamente humanas e para o fomento da vida". Por seu turno, E. Mounier considera os **valores** "orientações

do movimento transcendente do ser e expressão do movimento da pessoa em direcção a algo que está para além dela". Em linguagem um pouco mais abrangente, Maria-Ibanez entende que "**valor** é toda a perfeição real ou ideal, existente ou possível que quebra a nossa indiferença e provoca a nossa estimação, uma vez esponde às nossas tendências e necessidades" (p.20ss).

**Autor: Filipe Rocha*

***Livro: Educar em Valores, páginas 14/15.*

**** Um conjunto de temas, que consideramos de interesse público.*

matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES

Desde
1995

27º ANIVERSÁRIO

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980
matosefilhos@gmail.com



DECORREU EM CACIA A ÚLTIMA BRIGADA DO ANO

A Direcção da ADASCA, expressa por este meio o seu mais sincero agradecimento à Junta de Freguesia de Cacia, pela cedência do Salão no passado dia 10 de Novembro, onde se realizou mais um evento solidário, o último agendado para o local este ano.

Resultados apurados:

- 60 inscrições
- Destas 49 foram aprovadas para a dádiva
- 8 doaram pela primeira vez
- 10 suspensões temporárias
- 2 inscrições para medula óssea.

Conseguimos atingir a previsão. Entregámos na secretaria o mapa com as datas, para o ano de 2025, onde constam as sessões previstas para Cacia: dia 23 de Fevereiro, dia 29 de Junho e dia 26 de Outubro, todas ao domingo, entre as 9 e as 13 horas. Obrigado à pastelaria Delicreme na pessoa do senhor Aristides pelos pasteis de nata, como ao Nelo do Quiosque Urbanização pela colaboração.



A SOLIDARIEDADE FALOU MAIS ALTO NA ESSUA

A última sessão para a dádiva de sangue do ano em curso, decorreu no dia 21 de Novembro, com um resultado que nos surpreendeu a todos os envolvidos na sua dinamização. Parabéns pelo trabalho desenvolvido, e um agradecimento especial ao Núcleo de Estudantes da ESSUA, com quem nos relacionamos há uns anos.

Resultados apurados:

- Inscritos 50
- Aprovados 41
- Dadores pela primeira vez 29
- Suspensões temporárias 9
- 3 inscrições para potenciais dadores de medula óssea.

O nosso sincero agradecimento à



direcção da ESSUA, aos estudantes de medicina e ciências biomédicas

entre outros, pela oportunidade que nos deram - ainda que em parceria -, pelo sucesso alcançado. Bem podíamos ter ultrapassado os 50 inscritos. Sobre este ponto é melhor não comentar porque a prova sobreas dúvidas, foi confirmada no local.

Repito o que tenho afirmado vezes sem conta: não há falta de sangue, mas, sim de aproveitamento de dadores. Os apelos descoordenados que temos vindo a assistir à dádiva não fazem sentido, estamos perante um aproveitamento de publicidade gratuita, e protagonismo pessoal. Um Santo Natal para todos sem excepção.

** Joaquim Carlos*



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 para 2025

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00 **Sábados: 9h00 - 13h00**

23 de Fevereiro, 29 de Junho e 26 de Outubro (Domingos)

9h00 - 13h00 | Salão da Junta Freguesia de Cacia.

JANEIRO

Dias 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

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

Dia 25 de Janeiro (Sábado) das 9h00 às 13h00

MARÇO

Dias 5, 12, 19, 26 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

MAIO

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

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

JULHO

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

Dias 4, 11, 18 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

Dia 26 de Julho (Sábado) das 9h00 às 13h00

SETEMBRO

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

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

NOVEMBRO

Dias 5, 12, 19 e 26 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

FEVEREIRO

Dias 5, 12, 19 e 26 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 7, 14, 21 e 28 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

ABRIL

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

Dias, 4, 11 e 18 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

Dia 26 de Abril (Sábado) das 9h00 às 13h00

JUNHO

Dias 4, 11, 18, 25 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

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

AGOSTO

Dias 6, 13 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 1, 8, 15 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

OUTUBRO

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

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

Dia 25 (Sábado) das 9h00 às 13h00

DEZEMBRO

Dias 3, 10, 17 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 5, 12, 19 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

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.

Apoio:

LITORAL CENTRO

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Informação sem Fronteiras

www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.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, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site www.adasca.pt



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



Especialidades em Churrasco
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

O Gavião



ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY

Rua da Sofia - FORÇA | 3800 - 189 AVEIRO

234 313 552

(Chamada para rede móvel nacional)



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



Estrada 109 • Apt.800 • AVEIRO

Tif.: 234 315 603
(Chamada para rede móvel nacional)



DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

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



(Chamada para rede móvel nacional)

Tel: 234 048 186

Av. Fernando Augusto Oliveira
3800-540 Cacia

SHD DESIGNER

- Design Web
- Gráfico
- Multimédia
- Motion Design

www.o2wd.com | info@o2wd.com


matos & filhos, Lda.
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



27º ANIVERSÁRIO

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980

matosefilhos@gmail.com

(Chamada para rede móvel nacional)



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
(Chamada para rede móvel nacional)

DAR SANGUE

UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA



Visite-nos

Posto Fixo da ADASCA

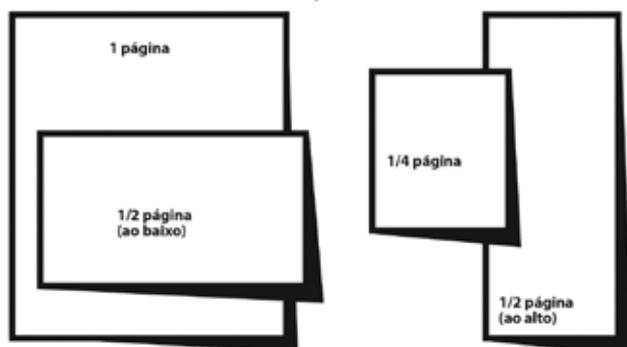
www.adasca.pt

Telef: 234 095 331 / 964 470 432 (Chamada para rede móvel nacional)

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 (Chamada para rede móvel nacional)


prestação especializada de limpezas
limitada

Yes We Can!®

Rua da Arrochela 27 - A, 3810-052 Aveiro

Tel.: 234 382 932

(Chamada para rede móvel nacional)
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)**



DONATIVO SOLIDÁRIO DE NATAL 2024

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 Natal?

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 18 anos despertando a opinião pública para a máxima importância da dádiva de sangue, que acarreta diariamente despesas difíceis de superar?

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, pudessem contribuir com um **donativo de apenas 5 €**, 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 18 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 Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

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 | E-mail: geral@adasca.pt

P'la Direcção da ADASCA