



# TRIBUNA DA ADASCA

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

ANO IV, Edição nº 13 - Publicação Trimestral: Outubro/ Novembro e Dezembro de 2013  
N. DL: 335394/ 13

Preço de Apoio: 1,00€  
Director: Joaquim M. C. Carlos

BOAS FESTAS  
E FELIZ ANO NOVO

  
**mercis** publicidade e marketing, lda.

- Impressão Digital  
- Serigrafia  
- Vinil  
- Brindes Publicitários  
- Design Gráfico

Rua Camilo Castelo Branco, 145 | 3830-582 Gafanha da Nazaré | Tel. 234 368 051 - Fax 234 368 052 - geral@mercis.pt

Ficha Técnica da TRIBUNA DA ADASCA

TRIBUNA Nº. 13

ANO IV \* Edição Trimestral

Outubro, Novembro e Dezembro

DIRETOR/ ADMINISTRADOR:

Joaquim M. C. Carlos

C.P.TE-Nº. 525

CORPO REDATORIAL:

Direção da ADASCA

FOTOGRAFIA:

Arquivo da ADASCA e Diversos

Registo na ERC Nº. 125948

N. DL: 335394/ 11

ISSN 2182/ 3049

PROPRIEDADE/ EDIÇÃO:

Associação de Dadores de Sangue do

Concelho de Aveiro - ADASCA

N.I.P.C.: 507 949 145

SEDE/ REDAÇÃO:

Rua de Ovar

Mercado Municipal de Santiago, Loja G

3810-145 Aveiro

POSTO FIXO:

Rua de Ovar

Mercado Municipal de Santiago, Loja F

3810-145 Aveiro

Contacto: 964 470 432

E-mail: geral@adasca.pt

Site: www.adasca.pt

PAGINAÇÃO E IMPRESSÃO:

Mercis - Publicidade e marketing, Lda.

Rua Camilo Castelo Branco, 145

3830-582 Gafanha da Nazaré

Telefone: 234 368 051 - Email: geral@mercis.pt

Tiragem: 1.000 Exemplos/ Trimestral

Distribuição Gratuita aos sócios da ADASCA

Preço de Apoio: 1,00€

POLÍTICA EDITORIAL:

Os artigos são da inteira responsabilidade dos respetivos autores, cabendo ao Diretor a decisão final da publicação dos mesmos em conformidade com a lei da imprensa em vigo, 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 desde que seja mencionada a sua fonte de origem, ou solicitada por escrito, caso contrário ocorre-se na prática de plágio que é punida criminalmente.

Editorial



Joaquim Carlos  
Director da Tribuna da ADASCA

## Natal às Avesas

Estamos a caminhar a passos largos para mais um Natal, para mais um final de Ano, com boas e más recordações, todos estamos envolvidos neste mar de vicissitudes.

Pelo nosso lado, não tem sido fácil conduzir o barco ao bom porto. Apesar dos abanões, altos e baixos, estamos a chegar ao fim de mais uma caminhada. Algumas iniciativas ficaram pelas boas intenções, outras traduziram-se em fracassos, com sabor a acre, a discriminação com alguma indiferença à mistura marcam presença, vai-se lá saber porquê.

Sentimos que a missão da ADASCA nem sempre tem sido reconhecida por quem de direito, por estranho que a todos possa parecer. Refiro-me ao Ministro da Saúde, ao IPST vs. Centro de Sangue e Transplante de Coimbra, onde a convulsão de descontentamento é mais que notória, ficando a percepção que andamos todos de candeias às avesas. Quiçá não somos assim tão necessários, o que é mau, a ser verdade já nos deviam ter comunicado. Mais, o sentimento de que estamos a ser tratados como bonecos é devastador. É natural que os leitores não compreendam esta linguagem.

O tratamento de que a ADASCA tem sido alvo da parte do CST de Coimbra é mais do que injusto e, pelo que se vislumbra as nossas relações não vão ser fáceis. Bom seria que me engane. Não existe diálogo, cooperação, aproximação, existe sim imposições como se de funcionários fossemos e dependêssemos das suas "ordens", quando na verdade somos voluntários. Algo vai ter que mudar, caso contrário, colocarei o meu lugar à disposição, já somam 7 anos de cansaço, incompreensões e facadas nas costas.

Fala-se tanto em respeito pelos dadores de sangue, pelos promotores da dádiva, aliás, nunca se verbalizou tanto esta palavra de forma gratuita, assim sendo,

RESPEITEM-NOS s.f.f. e, deixem-se de elogios ociosos. Somos pessoas de bem, cooperadoras, voluntárias e solidárias, BURRAS creio que não. Com uma exceção: eu sou burro, caso contrário já me tinha posto a andar á muito.

Nesta quadra natalícia em que todos devemos estar mais próximos uns dos outros, não resisto à voz da minha consciência para afirmar o seguinte: existem funcionários no CST de Coimbra com poderes de decisão, que não deviam estar há muito ao seu serviço, mais não fazem do que defender interesses mesquinhos, subterrâneos, promover discriminação e a traição, que em nada contribuem para a imagem da instituição. É demasiado descarado, pois tenho sido vítima dessas investidas. Nunca tanto foi feito em prol da dádiva e dos dadores no Concelho de Aveiro desde que a ADASCA surgiu. Agora é um vale tudo, até colherem o fruto da semente que não semearam, com tanto sacrifício pessoal e financeiro e outros. Faz-me lembrar os amigos do alheio, apoderam-se do que não lhes pertence, na certeza que nada lhes acontece.

Pelos frutos é que se conhece bem a árvore. Aconteça o que tiver que acontecer, estarei sempre na defesa dos cerca de 3353 dadores associados que a ADASCA representa com legitimidade. Estamos todos na expectativa para ver como o CST de Coimbra nos vai tratar a partir do início do próximo ano. Não se avizinha um relacionamento fácil. Não podemos mascarar a verdade a razão.

Contamos convosco em 2014, estejam mais perto da ADASCA e acompanhem as suas actividades. Os doentes esses sim, necessitam todos os dias dos nossos gestos solidários, quanto ao resto, vale o que vale.

BOAS FESTAS para todos (as) dadores (as) de sangue e amigos, que nunca vos falte a saúde. Nós por cá vamos passar o Natal de candeias às avesas. Amem a liberdade, sejam felizes.

Mariana Castro  
cabeleireiros

R. Cristóvão Pinho Queimado, Lote 8 - Loja 5, Forca, 3800-012 Aveiro | Tel.: 234 321 128 | Telm.: 926 136 644  
Cabeleireiro | Estética | Unhas de gel / Verniz gel | Fotodepilação / Radiofrequência / Cavitação / Fotorejuvenescimento



# Entrevista com o Dr. Helder Trindade

A direcção do IPST tem vindo desde há algum a esta parte, a apostar em diversas redes sociais, qual delas a mais eficaz, com o objectivo de sensibilizar as pessoas a aderirem à dádiva de sangue e, por sua vez procurando que os dadores regressem de novo aos locais habituais da dádiva de sangue.

Dado o interesse público da presente entrevista, tomamos a liberdade de transcrever a mesma na íntegra, para que os nossos leitores tomem conhecimento do que foi dito e qual a visão existente para a dádiva de sangue no futuro em Portugal. Na nossa opinião, a melhor plataforma em que se devia apostar era nesta: reposição imediata da isenção das taxas moderadoras aos dadores e ex-dadores de sangue nos hospitais públicos, eles regressariam de novo.

Sem este incentivo, todos os investimentos e esforços serão em vão. A nossa experiência no terreno dá-nos a autoridade moral para fazer esta afirmação, aliás, é que ouvimos com frequência. Tudo o resto são desculpas.

(NR)

Apelo à dádiva de sangue muda de paradigma

A facilidade na comunicação e a rapidez de informação são duas vantagens da utilização das novas tecnologias na divulgação da dádiva de sangue. Algo conseguido através de uma nova plataforma digital criada pela Fundação Vodafone Portugal, em conjunto com o Instituto Português do Sangue e Transplantação (IPST). Em entrevista ao Vital Health, Helder Trindade, presidente do IPST, fala também numa mudança de paradigma no interesse das várias gerações pela problemática do sangue.

Vital Health | Com que objetivo foi criada a plataforma Dador?

Helder Trindade | Esta plataforma foi criada em parceria com a Fundação Vodafone, como forma de divulgar a dádiva de sangue e de atrair jovens para esta causa, considerando que serão um grupo preferencial para a utilização deste tipo de tecnologias.

Vital Health | E quais são as expectativas?

HT | Que com o interesse pela informação e o facto de através dos smartphones poderem ter a georreferenciação dos locais de colheita possa haver um aumento do



número de novos dadores jovens. Neste momento não temos qualquer meta a atingir, pois vai depender muito do impacto que se conseguir através da mediatização da plataforma.

Vital Health | Que utilidade tem para os dadores e para as instituições?

HT | Para os dadores vai facilitar ir ao encontro dos locais onde podem fazer a doação, por outro lado contém informação útil sobre a dádiva de

sangue (quem pode ou não ser dador, perguntas mais frequentes etc.) e sugere através da imagem das reservas de sangue a necessidade de haver maior ou menor doação e quais os grupos que estão mais carenciados. A nível institucional, dado que tem um repositório completo dos locais de colheita, extravasa a sua utilidade para além do IPST.

Vital Health | Contribui para manter ou aumentar a reserva nacional de sangue?

HT | Esperamos que permita manter os níveis atuais e que nos períodos em que sazonalmente há menos colheitas seja uma plataforma de contato com o público que ajude a controlar melhor as existências de sangue nessas alturas.

Vital Health | Qual a mais-valia das novas tecnologias nesta causa em especial?

HT | Facilidade de comunicação, rapidez de informação, mudança de paradigma no interesse das várias gerações pela problemática do sangue.

Vital Health | Quais os grupos de sangue mais procurados?

HT | A necessidade é sempre maior para o Grupo A e O, principalmente RH negativo.

Vital Health | Em que medida a importância da sensibilização ganha forma entre a população em geral?

HT | Todos os meios são importantes para atingir a população e sensibilizar. A sensibilização para a dádiva é um passo que deve trazer novos dadores e o segundo passo é a fidelização de todos os que deram sangue pela primeira vez.



www.hotelaveirocenter.com | www.grupoalboi.com | Rua da Arrochela nº 6 - Albô - 3810-052 Aveiro | Telf. 234 380 390

Nós por cá...

## **COLHEITA DE SANGUE** *Dia 10 de Novembro no Salão da Junta de Freguesia de Cacia*



Como é do conhecimento público, a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, doravante designada por ADASCA, realizou a sua última colheita de sangue do ano em curso no Salão da Junta de Freguesia de CACIA, em Aveiro.

Consumada a nossa missão e, como é habitual, damos a conhecer os resultados obtidos desta iniciativa solidária. A todos os aderentes a esta causa pública, como ainda ao Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Cacia, aqui fica expresso o nosso mais sincero agradecimento pela forma como nos facilitaram a tarefa.

Assim registamos:

- 55 Inscritos,
- 44 Aprovados para a dádiva,
- 9 Suspensos vs. adiados,
- 2 Eliminados por razões clínicas,
- 11 Novos potenciais dadores de medula óssea.



Nesta data a ADASCA congrega cerca de 3341 dadores de sangue associados, num período de 6 anos e 9 meses de actividade legal. Não há nem pode haver dúvidas de que, a dádiva de sangue aumentou nesta Freguesia, como ainda no Concelho de Aveiro, graças à actividade intensa que tem sido desenvolvida, só não aceita esta realidade quem se está a servir do nosso trabalho, sem que nada tenha feito ou faça de concreto em prol dos dadores de sangue, querendo apenas tê-los lá para estender os braços.

A ADASCA está disponível como sempre esteve, para colaborar com o Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra vs. IPST, mas, não pode aceitar que outros se aproveitem do nosso trabalho, como tem vindo a acontecer reiteradamente.

Este aproveitamento, só é possível com o beneplácito do CST de Coimbra, de quem dependemos na organização das sessões de colheitas, quer no Posto Fixo da ADASCA quer noutros locais onde nos deslocamos, o caso de algumas empresas.

Aguardamos que o trabalho desta associação seja devidamente respeitado e apoio sem reservas, por quem de direito, se é que na verdade se justifica a nossa existência. Não somos uma espécie jet-set que apenas dá a conhecer a sua casca envernizada, somos sim, pessoas de bem, dedicadas, sem grande preocupação com a fotografia social, nem nos servimos das situações dramáticas em que se encontram os doentes ou os seus familiares.

Testemunhamos a solidariedade dos nossos associados com as imagens que aqui disponibilizamos com a sua autorização, assim, é nosso propósito fazê-lo em todas as nossas iniciativas.

Amem a liberdade, sejam felizes.

Joaquim Carlos  
Presidente da Direcção da ADASCA



# Fotoreportagem das Colheitas de Sangue

Mês de Novembro no Posto Fixo da ADASCA



## Pastelaria Veneza

Especialidade em  
Ovos Moles e Artigos Regionais  
Confeitaria para Casamentos e Baptizados

Praça General Humberto Delgado, 4 | 3800 AVEIRO | Telefone: 234 424 401





A todos, em nosso nome e dos doentes  
o nosso sincero obrigado por  
terem aderido a mais uma iniciativa solidária.

## Alteração legal na Isenção das Taxas Moderadoras para Dadores de Sangue

A publicação do Decreto-Lei N.º 113/2011, de 29 de novembro, com entrada em vigor a partir de 1 de janeiro de 2012, regula o acesso às prestações do Serviço Nacional de Saúde (SNS) por parte dos utentes no que respeita ao regime das taxas moderadoras e à aplicação de regimes especiais de benefícios, tendo revogado os normativos anteriores que regulavam esta matéria.

A legislação em vigor prevê, no artigo 4.º, a isenção do pagamento de taxas moderadoras para os Dadores Benévolos de Sangue, nas prestações em cuidados de saúde primários (Centros de Saúde).

No que diz respeito aos critérios para atribuição de isenção aos Dadores de Sangue, a Circular Normativa N.º 30/2013 de 30 de setembro, da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), explicita que os Dadores de Sangue podem beneficiar da isenção do

pagamento de taxas moderadoras nas seguintes condições: se tiverem efetuado mais de 30 dádivas na vida ou se tiverem duas dádivas nos últimos 12 meses, incluindo os candidatos à dádiva impedidos temporária ou definitivamente de dar sangue desde que tenham efetuado 10 ou mais dádivas válidas.

As declarações comprovativas das condições anteriormente referidas são emitidas pelos Serviços de Sangue ou pelo IPST, IP.

Para informação mais pormenorizada sobre esta matéria clique no link:

Circular Normativa N.º 37/2011 de 28 de dezembro da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS)

Fonte: <http://ipsangue.org/>



**CHURRASQUEIRA - SNACK-BAR**



**O Gavião**

ESPECIALIDADES EM CHURRASCO

**ALMOÇOS | JANTARES | PETISCOS**

Rua da Sofia - FORÇA - AVEIRO - Telf. 234 313 552



**Cavelho & Mourão, Lda.**

vidraria aveirense

**Fabricante de Vidro Duplo**

---

Tel. 234 323 547 - Fax 234 324 977 - Apartado 40  
Zona Industrial das Ervasas - Ílhavo  
email: [comercial@vidraria-aveirense.com](mailto:comercial@vidraria-aveirense.com)



# Cartão Nacional de Dador de Sangue

A publicação da Portaria nº 255/2011 dia 1 de Julho de 2011 aprovou o novo modelo de Cartão Nacional de Dador de Sangue, da responsabilidade da Imprensa Nacional - Casa da Moeda, tendo sido dado início à respetiva emissão no passado mês de dezembro de 2012.

Este cartão será processado pelo IPST, I.P., competindo aos Serviços de Sangue responsáveis pelas colheitas, realizar os respetivos pedidos, mantendo os procedimentos anteriormente em vigor com o IPS, IP.

Serão reemitidos segundo o novo modelo todos os cartões existentes e processados os novos pedidos. Atendendo ao elevado número de cartões a emitir (cerca de 600.000), este processo foi dividido em duas fases: numa 1ª fase (que teve início em dezembro) são reemitidos os cartões dos Dadores com número nacional mais antigo, com menos de 65 anos e mais de uma dádiva de sangue; numa 2ª fase serão reemitidos os restantes bem como os pedidos mais recentes. O número nacional de cada Dador não será alterado.

A leitura e gravação do chip do cartão é efetuada através de equipamento de leitura (igual ao utilizado para o cartão de cidadão) existente nos Serviços que efetuam colheitas (Centros de Sangue e Transplantação e Serviços de Sangue Hospitalares), com utilização de aplicação informática disponibilizada pelo Instituto. Nos Centros de Saúde que disponham do equipamento anteriormente referido, também é possível o acesso para consulta do registo de dádivas, sendo neste caso necessário que o Dador forneça o seu código pin.

A informação relativa às dádivas registadas no Cartão Nacional de Dador de Sangue também está disponível para consulta neste site, quer para os serviços, acedendo a "Espaço do Dador" > "Área Reservada" > "Consulta Nacional de Dádivas de Sangue"; quer para os Dadores de Sangue, acedendo a "Espaço do Dador" > "Área Reservada" > "Dador de Sangue".

Fonte: <http://ipsangue.org/>



★ ★ ★

**João Marques Almeida**

Produções Artísticas  
Nacionais e Internacionais

Telms: 914889442 - 919546447 | Rua Pêra Jorge, nº. 45 - Mamodeiro | 3810-747 Aveiro



www.ipsangue.org

CONSULTE  
OS LOCAIS E  
DATAS  
DE COLHEITA DE  
SANGUE.

CONHEÇA  
A RESERVA  
DE SANGUE  
DISPONÍVEL NO  
IPS, IP  
EM TEMPO REAL.

CONSULTE A  
AGENDA DE  
EVENTOS NO  
«ESPAÇO DO  
DADOR».

DESCUBRA  
OUTROS TEMAS  
DE INTERESSE.



## Abraço...

É demonstração de afecto  
Carinho e muito amor  
É saudade e lágrima  
Mas também o calor

Abraço é amar  
É querer aconchego  
É sentir um amigo  
Com todo o seu apego

Podemos abraçar  
Uma causa uma pessoa  
Abraço é abraço  
É cingir e cercar  
É não sentir espaço

Abraçar uma causa  
É o que nos faz sentir  
Que quem luta acredita  
E nunca deve desistir

Abraçar uma criança  
Transmitir-lhe carinho  
É dizer-lhe com os braços  
Que nunca estará sozinho

Abraçar um amigo  
Com toda a fraternidade  
E como dizer estou aqui!  
Para a toda a eternidade

Abraçar um amor  
Com toda a compreensão  
É desatar todos os nós  
E fazer um laço de união

Vamos assim abraçar  
Uma criança, uma causa  
Um amigo e o nosso amor?  
Custa tão pouco abraçar...  
Acreditem não dá dor!»

António Júlio da Conceição

## Doar Sangue é dar vida

À Judite Raquel pelo seu gesto simpático!



Doar sangue é dar a Vida ao semelhante  
Que às vezes não conhece e poder ser  
Alguém que esteja até para morrer  
E desperte do como agonizante!

Doar sangue é dar a vigor reconfortante;  
Pôr no corpo de alguém o seu viver!  
Doar sangue é dar Amor e oferecer  
Um gesto humanitário e relevante!

Doar sangue é dar carinho, é dar ternura  
E pôr no coração da criatura  
Um bem que é sempre digno de louvar!

Fizeste bem, Judite, conceder  
Sangue das tuas veias pra valer  
A quem, de ti estivesse a precisar!

*(Hoje, infelizmente a Judite não pode dar  
sangue, por motivos de saúde, mas sente  
pena por isso.)*

Clarisse Barata Sanches  
"In Sonhos da Alma"



Reparação e Comércio Automóvel  
Serviços Electónicos Auto  
Tacógrafos e Limitadores

Estrada 109 - Aveiro  
Telf.: 234 315 603 - electroneiva@iol.pt



# ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO



## Mapa de Colheitas de Sangue para 2014 Onde posso doar sangue em Aveiro?

### JANEIRO

- Quartas-feiras, dias 8 e 22 das 16:00 horas às 20:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sexta-feira, dia 31 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sábados, dias 4, 11 e 25 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Domingo, dia 12 das 9:00 horas às 13:00 horas - Salão de Cacia

### FEVEREIRO

- Quartas-feiras, dias 5 e 19 das 16:00 horas às 20:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sexta-feira, dias 14 e 28 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sábados, dias 8 e 22 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Quinta-feira, dia 20 das 9:00 horas às 13:00 horas - Renault Cacia

### MARÇO

- Quartas-feiras, dias 5 e 19 das 16:00 horas às 20:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sexta-feira, dias 14 e 28 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sábados, dias 8 e 22 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA

### ABRIL

- Quartas-feiras, dias 2, 16 e 30 das 16:00 horas às 20:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sexta-feira, dias 11 e 25 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sábados, dias 5 e 19 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Quinta-feira, dia 10 das 9:00 horas às 13:00 horas - PT Inovação de Aveiro

### MAIO

- Quartas-feiras, dias 14 e 28 das 16:00 horas às 20:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sexta-feira, dias 9 e 23 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sábados, dias 3, 17 e 31 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Domingo, dia 11 das 9:00 horas às 13:00 horas - Salão de Cacia

### JUNHO

- Quartas-feiras, dias 4, 18 e 25 das 16:00 horas às 20:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sexta-feira, dias 13 e 27 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA
- Sábados, dias 7 e 21 das 9:00 horas às 13:00 horas - Posto Fixo da ADASCA

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

geral@adasca.pt | Telem. 964 470 432 | Blog: [aveiro123-portaaberta.blogspot.com](http://aveiro123-portaaberta.blogspot.com)

# V Feira de Saúde da ADASCA a 7 de Dezembro

Comemoração do Dia Internacional do Voluntariado



**Venha ver como anda a sua saúde**

**Local: Mercado Municipal de Santiago, 1º. Piso**

**Horário: das 9:00 Horas às 12:30 Horas**

**Verificação da Tensão Arterial**

**Avaliação de Glicémia Capilar**

**Controle de Peso**

**Avaliação do índice de Massa Corporal**

**Aconselhamento na área de Nutrição e outros**

**Rastreio de Acuidade Visual**

**Rastreio Auditivo**

**Colheita de Sangue e Registo para Medula Óssea**

**Organização da ADASCA**



**Inf: geral@adasca.pt | Site: www.adasca.pt | Tm: 964 470 432**

**Peça o Mapa de Colheita de Sangue para o ano de 2014**