

Todos nós temos as nossas dívidas em relação à dádiva de sangue. Também todos nós achamos heróico o ato de salvar vidas e gostaríamos de o fazer. E podemos fazê-lo através de um ato tão simples como dar sangue. No entanto, pequenas questões que revelam grandes receios podem comprometer esta nossa vontade. Leia aqui algumas das dúvidas mais comuns em relação à dádiva de sangue.



1. PARA DAR SANGUE TEREI QUE FAZER UMA INSCRIÇÃO PRÉVIA?

Não. Para dar sangue basta aparecer quando quiser e lhe for oportuno! Considere-se convidado desde já. Este convite silencioso não é formal, é real. É-lhe dirigido por todas as crianças e adultos que carecem de sangue ou componentes sanguíneos, pelas vítimas de acidentes de trabalho ou rodoviário, doentes oncológicos, transplantados, entre outros.

2. JÁ TIVE DOENÇAS NO PASSADO. PODEREI SER DADOR DE SANGUE?

Ao oferecer-se para dar sangue, será submetido a um exame clínico, no decurso do qual o médico lhe aconselhará a atitude correta, considerando sempre a preservação da sua saúde e bem-estar.

3. O SANGUE DADO NÃO IRÁ FAZER-ME FALTA?

Não. Num adulto existem entre 5 a 6 litros de sangue. Uma pessoa saudável pode dar sangue regularmente sem que esse facto prejudique a sua saúde. No decorrer da dádiva ser-lhe-ão colhidos cerca de 450ml de sangue, o que corresponde a menos de 10% do volume total de sangue do seu organismo.

4. O MEU GRUPO SANGUÍNEO SERÁ MESMO NECESSÁRIO?

Todos os grupos sanguíneos são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. Basta que se lembre que você mesmo pode precisar de sangue!

Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP
Serviços Centrais, Avenida Miguel Bombarda, nº6, 1000-208 Lisboa
T. 210 063 046

Atendimento a dadores:
2º e 4º Sextas-feiras do mês,
09h30–13h30

Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa
Parque da Saúde de Lisboa,
Avenida do Brasil, nº53, Pav.17
1749-005 Lisboa
T. 217 921 000

Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra
Rua Escola Inês de Castro
S. Martinho do Bispo
3040-226 Coimbra
T. 239 791 070

Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

Centro de Sangue e da Transplantação do Porto
Rua de Bolama, nº133
4200-139 Porto
T. 225 083 400

Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

(**ESSENCIAL**) dar e receber

é essencial esclarecer



20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE

L. Br. Zed/WI

www.ipst.pt

 **IP[®] ST** Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP

 **REPÚBLICA PORTUGUESA**

 **IP[®] ST** essencial para a vida

5. CONSEGUIREI ULTRAPASSAR O MEU RECEIO DE DAR SANGUE?

Um grande número de pessoas sente receio quando vai dar sangue pela primeira vez mas, logo a seguir, percebe que afinal a dádiva de sangue é um ato natural e simples. Observe o à-vontade e a descontração das pessoas que regularmente dão sangue e tire as suas conclusões.

6. AINDA NÃO ATINGI A MAIORIDADE. PODEREI DAR SANGUE?

Não. Para ser dador de sangue, terá de ter idade compreendida entre os 18 e os 65 anos (60 anos se for a primeira dádiva) e ter hábitos de vida saudáveis.

7. O MEU PESO SERÁ SUFICIENTE PARA SER DADOR?

Qualquer pessoa com peso igual ou superior a 50kg pode candidatar-se à dádiva de sangue.

8. JÁ DEI SANGUE ESTE ANO. POSSO REPETIR A DÁDIVA?

Sim. Pode repetir a dádiva sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar. Qualquer pessoa pode dar sangue várias vezes por ano (os homens de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses). Esta informação tem uma base científica segura e recolhe uma vasta experiência de muitos anos, abrangendo milhões de dádivas em todas as partes do mundo.

9. É PERMITIDA A VENDA DE SANGUE?

Não. A venda ou comercialização do sangue e componentes sanguíneos está proibida por lei. Apenas poderão ser cobradas as despesas relativas ao processamento do sangue, isto é, os custos de material e exames laboratoriais necessários à preparação do sangue, para que este possa ser transfundido com a maior segurança, conforme tabela publicada no D.R.

10. APÓS A DÁDIVA SENTIR-ME-EI ENFRAQUECIDO?

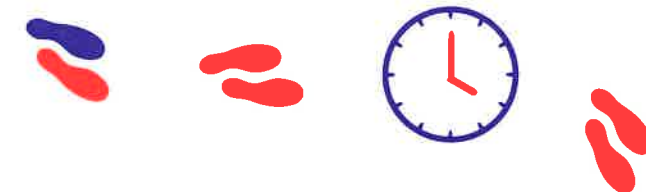
Não. Apenas lhe são colhidos cerca de 450ml de sangue. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume de sangue são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Após a dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas atividades como, por exemplo, as exercidas pelos pilotos de avião, maquinistas de comboio ou mergulhadores, não devem ser retomadas nas horas seguintes à dádiva.

11. SEI QUE MUITAS PESSOAS DÃO SANGUE. A MINHA DÁDIVA IRÁ FAZER A DIFERENÇA?

É verdade que já existem muitas pessoas que dão sangue, mas a necessidade de sangue, componentes e derivados é diária graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma assistência que se pretende de melhor qualidade, a um número cada vez maior de pessoas. As necessidades terapêuticas em sangue dos doentes só se podem satisfazer se houver dadores, isto é, pessoas em boas condições de saúde e com hábitos de vida saudável, como você.

12. QUANTO TEMPO TEREI DE DISPENSAR PARA DAR SANGUE?

Todo o percurso da dádiva, iniciando-se na inscrição, passando pela triagem clínica, colheita e terminando na refeição, demora cerca de 30 a 45 minutos. Se por um instante pensar no bem que faz com a sua dádiva de sangue, rapidamente concluirá que esse tempo será muito bem empregue. Verá que não está tão ocupado como julga.



13. ONDE PODE DAR SANGUE?

Dirija-se ao Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP ou a um hospital com serviço de colheita de dadores. A sua visita será sempre bem recebida e terá todas as informações que desejar. Para obter mais informações sobre os locais de colheita, poderá consultar os sites www.ipst.pt e www.dador.pt.

14. PODEREI SER RECUSADO COMO DADOR DE SANGUE?

Sim. Poderá ficar suspenso por múltiplas razões. Por isso é que a triagem clínica se reveste de tanta importância, pois ao avaliarmos o seu estado geral de saúde, estamos a salvaguardar o seu bem-estar e o do recetor.

15. A DÁDIVA DE SANGUE É UMA OBRIGAÇÃO?

Ninguém é obrigado a dar sangue e ninguém deve ser pressionado a isso. A dádiva é um ato livre e voluntário de pessoas de bem, habituadas a pensar nos outros. Não esqueça, no entanto, que muitas pessoas precisam do sangue que só você pode dar, porque é saudável!

16. SE RECORRER A UM SERVIÇO PRIVADO TEREI ACESSO AO SANGUE QUE NECESSITAR?

Sim. Todos os cidadãos independentemente das condições económicas e sociais em que se encontrem e da instituição de saúde onde estejam hospitalizados, têm igual acesso à utilização terapêutica do sangue, seus componentes e derivados. No entanto, cabe aos cidadãos o dever social de contribuírem para as necessidades colectivas em sangue. Para que tudo funcione bem e sem riscos, o sangue deve estar à espera do doente e não o contrário.

17. SERÁ QUE O MEU SANGUE É BOM?

Uma amostra do seu sangue será analisada. Se for detetada alguma alteração terá conhecimento e será informado sobre as medidas a tomar.

18. CAUSA-ME TRANSTORNO DESLOCAR-ME PARA DAR SANGUE. HAVERÁ OUTRA FORMA DE DOAR?

Pode escolher o dia e hora que mais lhe convier. Nos centros do IPST, IP pode dar sangue de Segunda a Sábado. No entanto, se não for possível, contacte-nos. Poderemos analisar a possibilidade de ir ao seu local de trabalho, particularmente se quiser colaborar connosco, divulgando esta ideia e motivando os colegas de trabalho a participarem também.



19. PODEREI DAR SANGUE APENAS QUANDO ALGUÉM PRÓXIMO DE MIM PRECISAR DELE?

Sim. No entanto, lembre-se que um dia pode precisar de sangue e será alguém desconhecido que o ajudará. Em situações de catástrofe, geralmente não falta sangue. Mas as carências reais, muitas vezes dramáticas, sentem-se no dia-a-dia dos serviços de sangue. Faça a sua dádiva regularmente para que o doente receba a transfusão atempadamente.

20. PODEREI AUSENTAR-ME DO MEU LOCAL DE TRABALHO PARA DAR SANGUE?

Sim. Desde que lhe seja concedida autorização para o efeito. Informe-se junto da sua entidade patronal, sobre as respectivas condições.

Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP

Serviços Centrais, Avenida Miguel Bombarda, nº6, 1000-208 Lisboa
T. 210 063 046

Atendimento a dadores:

2ª e 4ª Sextas-feiras do mês,
09h30-13h30

Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa

Parque da Saúde de Lisboa,
Avenida do Brasil, nº53, Pav 17
1749-005 Lisboa
T. 217 921 000

Atendimento a dadores:

Segunda a Sábado, 8h00-19h30

Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra

Rua Escola Inês de Castro
S. Martinho do Bispo
3040-226 Coimbra
T. 239 791 070

Atendimento a dadores:

Segunda a Sábado, 8h00-19h30

Centro de Sangue e da Transplantação do Porto

Rua de Bolama, nº133
4200-139 Porto
T. 225 083 400

Atendimento a dadores:

Segunda a Sábado, 8h00-19h30

*é essencial
conhecer*



A DÁDIVA DE SANGUE

(ESSENCIAL)

dar e receber

www.ipst.pt



Instituto Português
do Sangue e da
Transplantação, IP



REPÚBLICA
PORTUGUESA



essencial
para
a vida

DAR SANGUE

UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA

O sangue é um bem insubstituível, obtendo-se através de dádiva benévola, pois não é possível produzi-lo artificialmente. São muitos os doentes que necessitam de componentes sanguíneos de forma a terem melhor qualidade de vida, sendo a sua disponibilidade essencial para situações em que há risco de vida.



DÁDIVA DE SANGUE

1.

Dar sangue é um ato simples e seguro, não há risco de contrair doenças, sendo todo o material descartável. Em condições normais, efetuar uma dádiva de sangue demora cerca de **30 minutos**.

2.

Durante este processo, será inscrito na **base de dados**, preencherá e assinará um Termo de Consentimento Esclarecido. Será ainda sujeito a uma **consulta de triagem** cuja informação é confidencial, onde será determinada a sua hemoglobina e tensão arterial, sendo também, nesta triagem, colocadas questões de foro pessoal para procurar garantir, simultaneamente, que a dádiva não constitui risco para a saúde do dador, bem como a segurança dos componentes sanguíneos a serem transfundidos ao doente.

3.

Após a aprovação na triagem (pode também ser suspenso temporária ou definitivamente) será encaminhado para a colheita. A **dádiva efetiva** realiza-se em cerca de 10 minutos. Uma unidade de sangue são cerca de 450ml, aproximadamente 10% do volume sanguíneo, sendo este repostado nas 24 horas subsequentes, não o deixando debilitado.

4.

No final, é-lhe oferecida uma **pequena refeição**, onde é importante ingerir água ou bebidas não alcoólicas, para reforçar a sua hidratação.

5.

Nos dias seguintes, após ter efetuado a dádiva, será informado por **sms** (ou carta, caso não tenha telemóvel) do resultado das análises efetuadas. Caso se tenha detetado alguma alteração nas análises, será informado pelo serviço responsável.

ANÁLISES E PROCESSAMENTO DO SANGUE

Após a colheita do sangue, este é analisado, processado e separado em diferentes componentes sanguíneos, obtendo-se os seguintes componentes:



Glóbulos Vermelhos

Têm como principal função transportar o oxigénio a todas as células do nosso corpo. Este componente é utilizado, por exemplo, em situações de hemorragia, doença hemorrágica, oncológica, entre outros.



Plaquetas

A sua função principal é parar uma hemorragia, sendo utilizadas no tratamento de doenças oncológicas, hematológicas, nos transplantes de Medula Óssea, entre outras.



Plasma

Contém principalmente albumina e proteínas de coagulação. É utilizado para o tratamento de coagulopatias, nos grandes queimados e em doenças infecciosas.

ANÁLISES REALIZADAS

Determinação do grupo sanguíneo AB0 e Rh, rastreio de Hepatite B e C, VIH 1 e VIH 2 (vírus de imunodeficiência humana 1 e 2, responsável pela sida), HTLV, Sífilis, entre outros. Sempre que o resultado destas análises estiver alterado ou for positivo, o dador é informado, sendo a unidade de sangue inutilizada.



A todas as unidades de sangue colhidas são realizadas análises que visam garantir a segurança do sangue, protegendo os doentes que recebem os componentes.

TENHA EM ATENÇÃO

Se esteve exposto a uma situação de risco de doença responda com sinceridade na triagem



Por favor, não dê sangue com o objetivo de realizar análises e despistar uma situação de risco ou dúvida



Solicite informação e encaminhamento junto do seu médico

**SABIA QUE
COM UM
PEQUENO GESTO**

**pode
salvar
a vida
de
alguém
?**

**Instituto Português do Sangue
e da Transplantação, IP**
Serviços Centrais, Avenida Miguel
Bombarda, nº6, 1000-208 Lisboa
T. 210 063 046

Atendimento a dadores:
2º e 4º Sextas-feiras do mês,
09h30–13h30

**Centro de Sangue e da
Transplantação de Lisboa**
Parque da Saúde de Lisboa,
Avenida do Brasil, nº53, Pav.17
1749-005 Lisboa
T. 217 921 000

Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

**Centro de Sangue e
Transplantação de Lisboa
– Área da Transplantação**
Hospital Pulido Valente
Alameda das Linhas de Torres,
nº117, 1769-001 Lisboa
T. 217 504 100

Atendimento a dadores:
Segunda a Sexta, 8h00–16h00

**Centro de Sangue e da
Transplantação de Coimbra**
Rua Escola Inês de Castro
S. Martinho do Bispo
3040-226 Coimbra
T. 239 791 070

Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

**Centro de Sangue e da
Transplantação do Porto**
Rua de Bolama, nº133
4200-139 Porto
T. 225 083 400

Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

**Centro de Sangue e
Transplantação do Porto
– Área da Transplantação**
Pavilhão Maria Fernanda
Rua Roberto Frias, 4200-467 Porto
T. 225 573 470

Atendimento a dadores:
Segunda a Sexta, 8h00–16h00

(ESSENCIAL) ser compatível

*é essencial
doar*



**SER
DADOR
DE
(medula
óssea)
É UMA
OPÇÃO PARA
DOAR VIDA**

www.ipst.pt



Encontrar um dador compatível é uma tarefa difícil, visto sermos muito diferentes. Apenas 25% dos doentes tem um dador familiar compatível, portanto qualquer um de nós pode responder às 75% de hipóteses de cura de um doente. Para muitos doentes o transplante de medula óssea é a única esperança de vida.

O QUE É NECESSÁRIO PARA SER DADOR

Ter entre 18 e 45 anos.

Ser saudável.

Ter peso mínimo de 50kg.

Não ter recebido transfusões de sangue desde 1980.

EXISTEM DOIS PROCESSOS DE COLHEITA

1 COLHEITA DE CÉLULAS PROGENITORAS DO SANGUE PERIFÉRICO

O sangue vindo da veia do dador circula através de um aparelho chamado separador celular que recolhe apenas as células necessárias para o transplante, devolvendo as restantes ao dador.

2 COLHEITA DE MEDULA ÓSSEA

As células progenitoras do interior dos ossos da bacia são colhidas diretamente, pelo que se quer uma breve anestesia e 24 horas de hospitalização.

AS FASES DO PROCESSO DE DOAÇÃO



1 Após manifestar intenção de ser dador, deverá preencher um pequeno questionário clínico que será avaliado por um médico.



2 Caso não haja nenhuma contra-indicação será chamado para fazer alguns testes. Se tudo estiver bem, os seus dados serão guardados numa base informática nacional e internacional. A confidencialidade e o anonimato são rigorosamente mantidos.



3 Se for identificado como possível dador será contactado e serão feitos outros exames laboratoriais de compatibilidade. Se estes indicarem que há uma perfeita semelhança com o doente, prossegue-se para a colheita de medula óssea.

O dador poderá optar pela forma de colheita e a cada etapa deste processo ser-lhe-á dada informação sobre o que se irá passar.



Caso queira fazer a sua inscrição como dador, informe-se junto do IPST, IP.

O QUE É A medula óssea

?

É o **órgão** formador das células do sangue, constituída por material esponjoso que se encontra no interior dos **ossos**. É o local onde as nossas células sanguíneas são produzidas. Dentro da medula, existem **células mãe**, cuja função é a diferenciação e produção de células sanguíneas tais como:

GLÓBULOS VERMELHOS
Transportam o oxigénio dos pulmões para todas as células do corpo



GLÓBULOS BRANCOS
Combatem as infeções, protegem a integridade do corpo e exercem vigilância imunológica



PLAQUETAS
Previnem e param as hemorragias



Pós-dádiva de sangue e componentes sanguíneos

A dádiva de sangue é segura, no entanto, alguns **efeitos adversos** podem ocorrer logo após a dádiva e nas horas que se seguem.

Depois de dar sangue deve permanecer no local de colheita, por cerca de **10 minutos** ou o período de tempo adequado e pedido pelo profissional de saúde que o atende. Posteriormente, por favor, dirija-se ao local da refeição onde deve ingerir líquidos e uma **refeição ligeira**.

Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP
Serviços Centrais, Avenida Miguel Bombarda, nº6, 1000-208 Lisboa
T. 210 063 046
Atendimento a dadores:
2ª e 4ª Sextas-feiras do mês,
09h30–13h30

Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa
Parque da Saúde de Lisboa,
Avenida do Brasil, nº53, Pav.17
1749-005 Lisboa
T. 217 921 000
Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra
Rua Escola Inês de Castro,
S. Martinho do Bispo
3040-226 Coimbra
T. 239 791 070
Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

Centro de Sangue e da Transplantação do Porto
Rua de Bolama, nº133
4200-139 Porto
T. 225 083 400
Atendimento a dadores:
Segunda a Sábado, 8h00–19h30

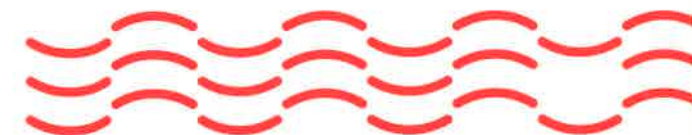
(**ESSENCIAL**) dar e receber

*é essencial
conhecer*



INFORMAÇÃO

Pós- Dádiva



www.ipst.pt



CUIDADOS A TER

Após abandonar o local da colheita

- ✓ Mantenha o seu adesivo no local da punção pelo menos durante quatro horas.
- ✗ Se fuma, evite fumar durante pelo menos uma hora.

Nas 24 horas após a sua dádiva de sangue

- ✓ Ingira líquidos em quantidade superior ao habitual.
- ✗ Evite bebidas alcoólicas.
- ✗ Evite a exposição ao sol ou a calor excessivo.
- ✗ Evite o transporte de objectos pesados ou realização de trabalhos pesados.
- ✗ Abstenha-se da prática de exercício físico extenuante.
- ✗ Não pratique desportos radicais.

O QUE DEVE FAZER

Caso surja qualquer problema relacionado com a dádiva de sangue

- 1** Se o **local da punção começar a sangrar**, depois de remover o adesivo, aplique pressão nesse local e levante o braço durante cerca de 5-10 minutos, ou até parar de sangrar.
- 2** Se ocorrer a **formação de um hematoma** aplique gelo durante 15 minutos.
- 3** Se sentir **tonturas ou vertigens**, pare o que está a fazer, sente-se e coloque a cabeça entre as pernas, ou deite-se elevando os membros inferiores.
- 4** Se o seu **braço permanecer doloroso**, tome um analgésico, paracetamol ou acetaminofeno. Evite a aspirina, ibuprofeno ou outros anti-inflamatórios.

CONTACTE-NOS NO CASO DE

- ✓ Se ter esquecido de mencionar qualquer assunto que considere relevante para a sua segurança ou para a do recetor (doente), durante a entrevista clínica.
- ✓ Surgir qualquer problema de saúde, relacionado com a dádiva de sangue, reacção adversa ou qualquer outro tipo de intercorrência **nas horas ou dias seguintes à dádiva** de sangue. Se continuar a sentir-se nauseado, tonto ou se a dor ou hemorragia no local da punção persistirem.
- ✓ Surgir qualquer sintoma significativo de doença (sintomas semelhantes aos da gripe, febre, dores musculares, dores articulares, dor de cabeça, aumento dos gânglios linfáticos, sintomas compatíveis com infeções, etc) **até 14 dias após a dádiva**. Não se esqueça que as infeções podem ser transmitidas através do seu sangue para outra pessoa.



OS NÚMEROS DE CONTACTO ESTÃO NO VERSO DESTA FOLHA
Contacte-nos de acordo com o centro onde efetuou a dádiva e solicite a transferência para o médico de serviço