

Os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses (4 vezes/ano) e as mulheres de 4 em 4 meses (3 vezes/ano) sem qualquer prejuízo para si próprios. Uma unidade de sangue total representa aproximadamente 450 mL. Cada pessoa tem em circulação 5 a 6 litros de sangue, dependendo da sua superfície corporal. O sangue doado é rapidamente repostado pelo nosso organismo. Não há qualquer possibilidade de contrair doenças através da dádiva de sangue, pois todo o material utilizado é estéril e descartável e usado uma única vez.

Pode dar sangue se tiver bom estado de saúde, 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 aos 60 anos.

O Serviço de Sangue e Medicina Transfusional efetua colheitas de sangue aos dadores:

- **2ª a 6ª feira das 8:30h às 13:00h**
- **Sábados das 8.30h às 12.30h.**

AGENDAMENTO PRÉVIO DAS DÁDIVAS

2ª a 6ª feira das 8:30h às 15:00h

Contacto: 291 705 752

e-mail: dadoresmadeira@sesaram.pt

Mod.20.PC01_02

Fonte: DGS

Processo de Dádiva

Todo o processo da dádiva demora em média 45 a 60 minutos. Relembramos que não deve dar sangue em jejum, pelo que deverá fazer uma refeição ligeira sem álcool e sem gorduras, como por exemplo uma sandes e um sumo. Se almoçar, deverá completar as três horas de digestão antes de efetuar a sua dádiva.

Ao dirigir-se ao Serviço de Sangue e Medicina Transfusional do Hospital Dr. Nélio Mendonça, será atendido por um profissional dos serviços administrativos que preencherá a sua ficha de identificação.

É importante que se faça acompanhar pelo seu Cartão de Cidadão e/ou Bilhete de Identidade para que os seus dados pessoais sejam preenchidos corretamente e para que, mais tarde, receba o Cartão Nacional de Dador de Sangue.

20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

SESARAM, EPERAM . Av. Luís Camões, N° 57 . 9004-514 . Funchal . Madeira
Telef.: 291 709 600 * Fax: 291 709 601 * www.sesaram.pt * Contribuinte: 511 228 848

SESARAM
EPERAM
Serviço de Saúde da RAM EPERAM



1. Todas as pessoas podem dar sangue?

Todas as pessoas que cumpram os requisitos de elegibilidade básicos para a dádiva de sangue podem candidatar-se a realizar uma doação: mais de 18 anos de idade, mais de 50Kg de peso e com estilos e hábitos de vida saudáveis.

Antes da dádiva de sangue é realizada uma avaliação clínica (triagem clínica) por um profissional de saúde qualificado para avaliação individual do risco das circunstâncias clínicas identificadas. Se não forem identificadas situações que possam pôr em causa a sua segurança, enquanto dador, e a segurança do recetor, enquanto doente, poderá dar sangue.

2. Quando sou considerado “Dador de sangue”?

Dador de sangue é toda a pessoa que depois de aceite clinicamente doa, benevolmente e de forma voluntária, parte do seu sangue para fins terapêuticos. Após a realização de duas dádivas efetivas de sangue, é atribuído um Cartão De Dador de Sangue.

3. É feita alguma avaliação clínica do dador?

Sim. O candidato a dador é avaliado por um profissional de saúde qualificado que determina a sua elegibilidade para a dádiva de sangue, através de uma avaliação clínica e exame físico (como determinação do seu peso, hemoglobina, tensão arterial e frequência cardíaca).

Esta avaliação baseia-se nos critérios mínimos de elegibilidade e na avaliação individual do risco relacionado com comportamentos do candidato à dádiva de sangue, com vista a garantir a segurança das pessoas recetoras.

4. Poderei ser recusado/a como dador/a de sangue?

Sim. A pessoa candidata à dádiva de sangue poderá ficar suspensa por múltiplas razões. Por isso é que o consentimento informado e esclarecido para a dádiva se reveste de tanta importância, pois complementa a avaliação dos critérios de elegibilidade que asseguram a segurança do dador e do recetor, fazendo da transfusão um processo seguro.

5. É seguro dar sangue em Portugal?

Sim. As regras implementadas em Portugal sobre quem pode dar sangue são uma exigência da legislação europeia. Existem comissões de especialistas na área que regularmente garantem que as políticas aplicadas em todos os serviços de sangue e transplantação são baseadas na melhor evidência científica disponível.

6. Posso contrair alguma doença enquanto dou sangue?

Não. Não há qualquer possibilidade de contrair doenças através da dádiva de sangue, pois todo o material utilizado é esterilizado, descartável e utilizado uma única vez. Todos os profissionais de saúde cumprem os requisitos de Boas Práticas.

7. Após a dádiva sentir-me-ei enfraquecido?

Sentir-se-á bem depois da dádiva de sangue, desde que os cuidados pré e pós dádiva sejam cumpridos.

Deve tomar o pequeno-almoço ou lanche e reforçar a ingestão de líquidos antes da dádiva de sangue. Não deve fazer uma refeição abundante previamente à dádiva de sangue.

No final da dádiva de sangue deve reforçar novamente a ingestão de líquidos e fazer uma refeição ligeira.

8. São necessários cuidados especiais após a dádiva?

Na dádiva são colhidos aproximadamente 450 ml de sangue que são rapidamente repostos pelo organismo. O reforço de ingestão de líquidos (água) antes e depois da dádiva é muito importante para que a reposição do volume após a dádiva seja facilitada.

Todas as recomendações ser-lhe-ão dadas pelo profissional de saúde qualificado que o acompanha durante a colheita de sangue.

9. Poderei realizar todas as atividades após a dádiva?

Poderá voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas atividades profissionais requerem precauções, podendo ser necessário aguardar um período mínimo de 12 horas para reiniciar a actividade (controladores de tráfego aéreo, parquedistas, condutores de transportes públicos e veículos pesados, mergulhadores, escaladores, trabalhadores em andaimes e instalações elétricas, mineiros) ou de 24 a 72h (pilotos de aviação).

Não deve realizar actividades perigosas e desporto intenso no dia da dádiva. As viagens longas (superiores a 100 Km) devem ser realizadas após um período de repouso de pelo menos 6 horas.

10. Como posso ultrapassar o meu receio de dar sangue?

A dádiva de sangue é um processo seguro, quase indolor e sem contra-indicações para um adulto saudável. Algumas pessoas sentem receio para efetuar a sua primeira dádiva temendo uma ocorrência de reação adversa, mas facilmente perdem o receio e a dádiva de sangue torna-se um processo natural e simples.

11. É permitida a venda de sangue?

Não. A venda ou comercialização do sangue está proibida por lei. No entanto, a colheita, o processamento e os exames laboratoriais efetuados para que este possa ser transfundido, implicam custos que as instituições públicas de saúde suportam, no caso de instituições de saúde privadas esses custos são suportados pelo cliente. Isto também se aplica a auto-transfusões.

12. Devo valorizar toda a informação que circula sobre a dádiva?

Não. Grande parte dessa informação são mitos, medos ou receios que são transmitidos por pessoas que, na maioria dos casos, nunca deu sangue. Todas informações acerca da dádiva, incluindo apelos à dádiva, são da responsabilidade do Serviço de Sangue e Medicina Transfusional do Hospital Dr. Nélio Mendonça. Em caso de dúvida, contacte-nos.

13. Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?

Agradecemos a sua dádiva e poderá repetir sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar. Os homens podem doar sangue de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses.

14. Não sei o meu grupo sanguíneo. É grave?

Não saber o grupo sanguíneo não é impedimento para se candidatar à dádiva de sangue. Após a primeira dádiva efetiva é determinado o seu grupo sanguíneo.

15. O meu tipo de sangue é necessário?

Sim. Todos os grupos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns, pois também são os mais utilizados.

16. Quais são as análises realizadas ao sangue doado?

Em todas as dádivas realizam-se análise para deteção das seguintes infeções: Hepatite B, Hepatite C, HIV e Sífilis. Em situações epidemiológicas específicas podem ser necessárias análises adicionais.

17. Quais são os meus deveres enquanto Dador de sangue?

O Candidato à dádiva de sangue deve formalizar o seu consentimento para a dádiva por escrito (preenchimento do consentimento informado) e deve responder com verdade, consciência e responsabilidade às questões que lhe são colocadas, tendo em vista a proteção da sua saúde (enquanto Pessoa Dadora) e da saúde da pessoa recetora/doente, preservando também a qualidade e segurança do componente doado.

18. Se estiver com gripe/constipação posso dar sangue?

Caso apresente síndrome gripal (febre, tosse e dor muscular) não se pode candidatar à dádiva de sangue. Pode candidatar-se 15 dias após a resolução clínica, se não apresentar sintomas e sem medicação.

19. Se mudar de parceiro sexual posso dar sangue?

O contacto sexual com uma nova pessoa implica um período de suspensão de 3 meses.

20. Se fizer tatuagens ou colocar piercings posso dar sangue?

Poderá candidatar-se à dádiva de sangue 4 meses depois da realização de uma tatuagem ou colocação de um *piercing*.

Acredite que a sua dádiva faz toda a diferença!

Desde já, considere-se convidado para ser dador de sangue. Este convite silencioso não é formal, é real: é-lhe dirigido por todas as pessoas que carecem de sangue ou dos seus componentes.