

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 450ml. 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 50kg 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, de 2ª a 6ª feira das 8:30h às 13:00h e aos Sábados das 8.30h às 12.00h.

Contacto: 291 705 752

email:dadoresmadeira@srs.pt

## Processo de Dádiva

Todo o processo da dádiva demora em média 30 minutos. Relembramos que não deve dar sangue em jejum. Poderá tomar 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 a qualquer Centro Regional de Sangue ou Hospital com serviço de colheita, será atendido por um profissional dos serviços administrativos que preencherá a sua ficha.

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



SESARAM, E.P.E. • Av. Luis de Camões, N.º 57 • 9004-514 • Funchal • Madeira  
Telef.: 291 709 600 • Fax: 291 709 601 • www.sesaram.pt



### 1. Nunca ninguém me pediu para dar sangue

Considere-se convidado desde já. Esse convite silencioso não é formal, é real: é-lhe dirigido por todas as crianças e adultos que carecem de sangue ou dos seus componentes, pelas vítimas de acidentes de trabalho ou rodoviários, por todos aqueles que aguardam disponibilidade de sangue para serem operados e que, por isso, ocupam uma cama que muitos precisariam de utilizar.

### 2. O meu sangue não deve prestar porque já tive várias doenças

A sua dúvida deverá ser esclarecida junto do seu médico assistente. Mas, mais simplesmente, pode oferecer-se para dar sangue, pois será submetido a um exame clínico, no decurso do qual o médico lhe aconselhará a atitude correta, sempre pensando na preservação da sua saúde e bem-estar. Confie nos serviços de sangue e nos seus médicos.

### 3. O sangue faz-me falta

Num adulto normal existem entre 5 e 6 litros de sangue. Uma pessoa saudável pode dar sangue regularmente, sem que esse fato prejudique a sua saúde.

### 4. O meu tipo sanguíneo não é o que faz mais falta

Todos os tipos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais raros. Basta que se lembre que você mesmo pode precisar de sangue. Se todas as pessoas, com um grupo sanguíneo igual ao seu, pensassem como você.

### 5. Francamente...tenho medo de dar sangue

Uma grande parte das pessoas sente isso, quando vão dar sangue pela primeira vez. Mas logo depois, perdem o receio e a dívida de sangue torna-se natural e simples.

### 6. Ainda não tenho idade para dar sangue

Qualquer pessoa saudável, com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos pode dar sangue sem qualquer problema.

### 7. Peso pouco

Qualquer pessoa com peso superior a 50 kg pode dar sangue.

### 8. Já dei sangue este ano

Fez bem, mas pode repetir a dívida 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.

### 9. Dei o meu sangue benevolmente, mas penso que o venderam ao doente

A venda ou comercialização do sangue 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.

### 10. Receio sentir-me enfraquecido se der sangue

Apenas lhe são colhidos cerca de 450 mililitros de sangue. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Momentos após a dívida de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas atividades como por exemplo, pilotos de aviões, mergulhadores, não devem ser exercidas nas horas seguintes à dívida.

### 11. Já há muita gente que dá sangue

É verdade, mas a procura de sangue, componentes e derivados não para de aumentar, graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma assistência que se pretende de melhor qualidade. As necessidades terapêuticas dos doentes exigem cada vez mais dadores, isto é, pessoas em boas condições de saúde e com hábitos de vida saudáveis, como você.

### 12. Nunca imaginei que o meu sangue fosse necessário

Claro que é. A cada minuto é necessário sangue nos hospitais do nosso país. Decida-se desde já!

### 13. Não sabia como ou onde dar sangue

Muito facilmente: dirija-se ao Hospital mais próximo. A sua visita será sempre bem recebida e terá todas as informações que desejar.

### 14. Não tenho tempo

Se por um instante pensar no bem que fez com a sua dívida de sangue, rapidamente concluirá que essa não é boa razão: verá que não está tão ocupado como julga.

### 15. Receio que me recusem como dador

Se for saudável nada há como experimentar. Aliás, pode ficar suspenso por múltiplas razões. No caso de isso acontecer temporariamente, volte quando o médico lho indicar.

### 16. Fui pressionado a dar sangue mas não estou disposto a fazê-lo outra vez

Ninguém é obrigado a dar sangue. A dívida de sangue é um ato livre e voluntário de pessoas de bem, habituadas a pensar nos outros. Não esqueça, no entanto, que muita gente precisa do sangue que só você pode dar, porque é saudável.

### 17. Se eu precisar de sangue, recorro a um serviço privado, e pago todas as despesas

Você pode dispor do dinheiro mais do que suficiente, para pagar todo o sangue do mundo. Mas nunca deverá esquecer que o dinheiro não se pode transfundir. Mesmo neste caso alguém terá cedido um pouco do seu sangue para você poder dele beneficiar. Sem sangue, de nada servirá o seu dinheiro. Aliás, o sangue deve estar à espera do doente e não o contrário, para que tudo funcione bem e sem riscos.

### 18. O meu sangue não presta

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

### 19. Causa-me transtorno dar sangue

Pode escolher o dia e hora que mais lhe convier.

### 20. Só dou sangue se alguém precisar dele

Esse alguém pode ser um familiar seu muito querido, num momento em que você nem sequer é conhecedor do que se está a passar! Aliás, em situações de catástrofe, geralmente não falta o sangue. As carências reais – essas sim, muitas vezes dramáticas mas sem espetacularidade – são prementes, são o dia-a-dia dos serviços de sangue. Na verdade, algo está mal, se é o doente que está à espera do sangue e não o sangue à espera do doente.