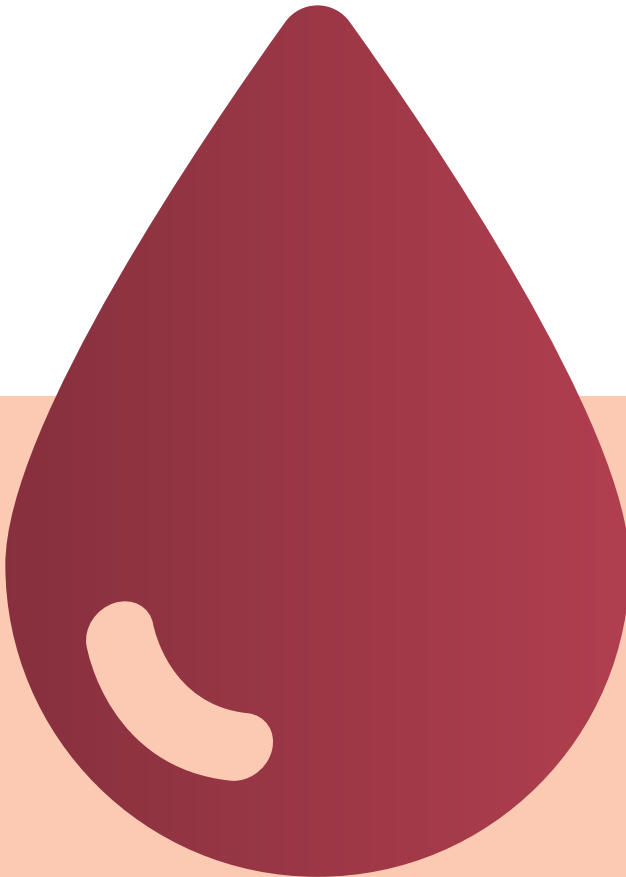


INFORMAÇÃO AO/À DADOR/A DE SANGUE

**Dar sangue conscientemente:
sem prejudicar nem ser prejudicado/a**





PORQUÊ DAR SANGUE?

O Sangue está desde tempos imemoráveis ligado ao simbolismo da vida e da morte. Isto acontece pelo fato deste precioso tecido do nosso organismo desempenhar funções de homeostase essenciais à nossa sobrevivência. A sua constituição é de tal maneira complexa, que a medicina de hoje ainda não conseguiu arranjar um substituto que se lhe assemelhasse. Daí que seja essencial a contribuição de cada um, para que possamos continuar a salvar vidas.

Por favor, não dê sangue se o seu objetivo é saber se tem alguma doença.



INSCRIÇÃO PARA DAR SANGUE

Quando se voluntaria a dar sangue no nosso Serviço, a sua dádiva será registada no sistema informático. Para isso, vamos precisar de saber o seu nome completo, data de nascimento, morada atualizada (em território nacional), contacto telefónico e endereço de correio eletrónico (caso tenha). É necessário um documento identificativo que comprove a sua identificação (sempre que possível o Cartão de Cidadão ou documento equivalente com fotografia). Os seus dados são importantes para nos podermos manter em contato consigo e serão guardados de acordo com o Regulamento Geral sobre Proteção de Dados Pessoais da União Europeia (RGPD). Se alterar algum dos seus contatos, por favor informe-nos.



SEGURANÇA UMA RESPONSABILIDADE PARTILHADA

A segurança da dádiva de sangue começa em si. Para que a dádiva seja o mais segura possível, nós vamos fazer-lhe perguntas sobre o seu estado de saúde, viagens e estilo de vida. Estas perguntas são tão importantes como as análises que lhe vão ser feitas e complementam-nas, dado que não há testes para todas as doenças que poderão ser transmitidas pelo sangue. Por essa razão, deve responder às questões de forma consciente, verdadeira e direta. Ao assinar o questionário pré-dádiva, dá-nos a garantia de que entendeu a informação contida, não tem dúvidas, respondeu sinceramente às questões e que consente a dádiva.

Se tiver perguntas, não hesite e pergunte-nos em qualquer momento da dádiva. Só deverá efetuar a sua dádiva depois de ter as suas dúvidas esclarecidas.



CONSULTA MÉDICA

As respostas dadas por si vão determinar a sua aprovação ou suspensão como dador/a. A dádiva de sangue não deve prejudicar a sua saúde nem a dos/das doentes, pelo que, caso não se sinta em condições plenas de saúde, fale com o/a médico/a e adie a dádiva. Por exemplo, uma virose ligeira para si pode ser grave num recém-nascido, ou um medicamento que esteja a tomar pode ter efeitos teratogénicos (malformações) em fetos em desenvolvimento.

O seu sangue pode ser transfundido a qualquer doente. Tenha sempre em atenção que o/a médico/a não o julga moralmente. A avaliação médica é de cariz técnico-científico. Caso o/a médico/a o suspenda da dádiva, explicar-lhe-á essa decisão e a data possível para voltar.

Antes da dádiva, podem ser realizadas análises, nomeadamente a determinação do valor de hemoglobina ou outros testes, sobre os quais será informado e esclarecido.



CRITÉRIOS PARA SER DADOR/A DE SANGUE?

Deve ter um estilo de vida saudável e querer dar sangue de forma livre, benévola e altruísta. Deve tomar uma refeição ligeira antes de dar sangue. Na véspera e no próprio dia, deve aumentar a ingestão de água. Não deve praticar exercício físico, beber álcool ou fumar nas 2 horas anteriores ou posteriores à dádiva. Se almoçar uma refeição completa, deve informar o/a médico/a.



PODE MUDAR DE IDEIAS? AUTO-EXCLUSÃO DA DÁDIVA

Se decidir que não pretende efetuar a sua dádiva pode fazê-lo em qualquer etapa do processo, sem ter de dar qualquer tipo de justificação. Se já tiver concluído a sua dádiva de sangue e por alguma razão pensar que a sua dádiva pode afetar a saúde dos/das doentes (por ex. se adoecer após a dádiva ou ficar a saber de fatos que desconhecia na altura) por favor contate-nos com a maior brevidade possível (21 434 82 79). Não necessita de apresentar nenhuma razão específica para se auto-excluir da dádiva, mesmo que seja por alguma razão que não mencionou na consulta médica pré-dádiva.



RECEBO ALGUMA COISA, EM TROCA DA MINHA DÁDIVA?

A dádiva no nosso país é totalmente benévola, portanto, depende da consciência do/da dador/a e é um dever cívico de ajuda aos outros. Os únicos “privilégios” concedidos ao/à dador/a são uma ligeira refeição após a dádiva e uma justificação para apresentar no seu local de trabalho (nalguns casos, isenção de taxas moderadoras no SNS). Atualmente, a legislação prevê a dispensa ao trabalho apenas no tempo necessário para a sua deslocação e para a dádiva.



A COLHEITA DE SANGUE

A equipa que realiza as colheitas é experiente e tudo fará para que a sua dádiva se realize sem intercorrências. Depois da aprovação médica, é tempo de se deitar numa das cadeiras reclináveis para dar sangue. A maioria dos/das dadores/as concorda que a dádiva de sangue não é um procedimento mais doloroso que uma colheita de sangue para análises. Durante a colheita, serão colhidas amostras de sangue para análises. Todo o material utilizado é esterilizado e de utilização única. Não corre o risco de contrair alguma doença por dar sangue. A maior parte dos/das dadores/as termina a sua dádiva em 8-15 minutos. O volume de sangue colhido é de cerca de 450 mL. Se por alguma razão o fluxo sanguíneo for insuficiente, pode ter de se interromper a dádiva. Quando terminar a dádiva, ser-lhe-á colocada uma compressa sobre o local de punção e pedido que faça compressão firme com a mão contrária. Este procedimento é muito importante na prevenção de hematomas.

Se sentir dor ou algum tipo de desconforto durante a dádiva, avise de imediato quem o está a assistir.



DESCANSO E HIDRATAÇÃO

Após a dádiva, deve descansar por um período aproximado de 15 minutos. Terá direito a uma senha para refeição ligeira ou almoço na cafetaria do Hospital. A reposição de líquidos é fundamental. Tenha especial atenção aos dias de maior calor: evite o calor excessivo e reforce a hidratação (beba água 1,5 l). Evite bebidas diuréticas ou vasodilatadoras (cerveja, café em demasia, bebidas com algum teor alcoólico). Nas 12 horas após a dádiva, não faça exercício físico intenso, não realize atividades que possam pôr em risco a sua vida ou a dos outros (ex: pilotar aviões, pára-quedismo, conduzir veículos pesados, mergulhar, escalar montanhas, operar máquinas industriais, trabalhar em andaimes/escadotes ou em instalações eléctricas).



POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DA DÁDIVA DE SANGUE

Para a grande maioria dos/das dadores/as dar sangue é um processo simples e sem complicações/intercorrências. No entanto, queremos alertá-lo/a para certas reações que podem acontecer.

HEMATOMAS (NÓDOAS NEGRAS)

Os hematomas podem desenvolver-se após a dádiva de sangue, provocados pela infiltração de sangue nos tecidos adjacentes, proveniente do local de inserção da agulha na veia. Este fenómeno pode ser reduzido por uma boa compressão do local após a dádiva. Nós sugerimos que nas 12 horas após a dádiva não pegue em objetos pesados ou execute trabalho intenso com o braço do qual efectuou a sua dádiva. Os hematomas normalmente não são de grande dimensão e resolvem-se espontaneamente após alguns dias. Em caso de hematoma, coloque gelo envolvido em tecido sobre a região afectada. Pode acontecer o hematoma piorar e tornar-se doloroso. Se isso acontecer, contacte-nos ou dirija-se ao Serviço de Urgência.

LESÃO DE NERVO OU TENDÃO

Existem algumas estruturas anatómicas do braço que podem, inadvertidamente, pela sua proximidade e eventuais particularidades anatómicas, ser lesadas aquando da punção venosa. É um acontecimento raro. Se durante a dádiva sentir dor, avise de imediato quem o está a acompanhar. A dádiva deve ser totalmente indolor, após a picada inicial. Se após a dádiva sentir dor, alteração da força ou sensibilidade, por favor dirija-se ao Serviço de Urgência.

OUTROS ACONTECIMENTOS

Avise-nos se for alérgico a produtos iodados (da solução anti-séptica) ou à cola do penso.

Durante ou após a dádiva os/as dadores podem sentir náusea, sudação, perda de força, vertigem ou tontura, desmaio, vômito, entre outros acontecimentos menos frequentes.

Estes acontecimentos são normalmente passageiros e inconsequentes. Podem ser evitados ou atenuados se identificados precocemente. Assegure-se que sai do nosso Serviço a sentir-se bem, como habitualmente.

Se alguns destes eventos acontecerem já fora do nosso Serviço, deite-se e levante as pernas e baixe a cabeça. Isto normalmente é suficiente para recuperar. Contate-nos sempre que necessário. Fora do nosso horário, se necessário, recorra ao Serviço de Urgência do Hospital. Agradecemos que avise o nosso Serviço posteriormente.

DIMINUIÇÃO DAS RESERVAS DE FERRO

Os glóbulos vermelhos têm ferro na sua constituição. Quando dá sangue, está a dispensar, em média 200-250 mg de ferro. Para repor o ferro no seu organismo, aconselha-se a que os/as dadores de sangue façam uma dieta mais rica em ferro: carne bovina; frutos secos (figo, uva passa com sementes, pêsego, damasco); oleaginosas (avelãs, amêndoas, pistáchio, castanha de caju, castanha do pará); grãos (lentilhas, feijão preto, feijão carioca, feijão branco); fígado bovino; cereais integrais; gema de ovo; vegetais verdes (agrião, rúcula, couve, brócolos); tofu.

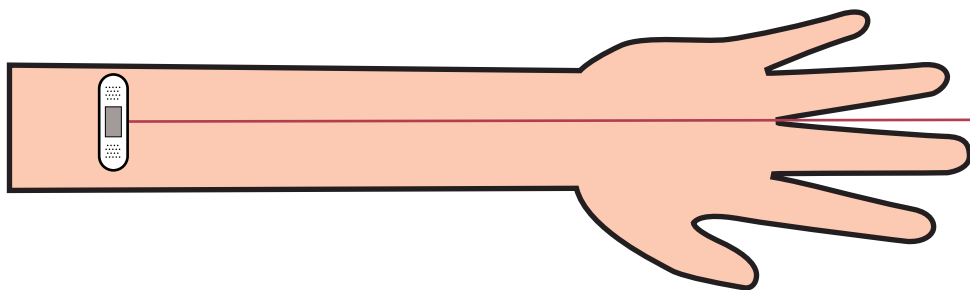
A absorção do ferro contido nos alimentos de origem vegetal é facilitada pela ingestão, concomitante, de ácido ascórbico, também conhecido por vitamina C, que se encontra em vários alimentos, tais como: Laranja, Kiwi, Limão, Mamão, Ananás, Abacaxi, Tangerina, Morango, Carambola, Goiaba, Pimento, Brócolos cozidos, Agrião cru, Salsa crua, Cebolinho cru, Couve-flor cozida, Acerol, Caju.



ANÁLISES EFETUADAS

São feitas análises laboratoriais ao sangue colhido, nomeadamente análises de virologia e grupo sanguíneo.

Se houver um resultado analítico que se revele importante para a sua saúde será informado/a. A positividade de alguns destes testes pode levar, nalguns casos, a que seja suspenso temporária ou definitivamente de dar sangue e a que a unidade de sangue colhida seja inutilizada.





O QUE ACONTECE AO SANGUE QUE EU DOU?

O sangue é separado em componentes com diferentes funções terapêuticas, que se aplicam numa grande diversidade de patologias.

PRINCIPAIS COMPONENTES:

Concentrados Eritrocitários – Compostos essencialmente por eritrócitos (glóbulos vermelhos), encarregues de distribuir o oxigénio pelas outras células do corpo. A sua validade varia entre 35 e 42 dias.

Concentrados Plaquetários – Compostos essencialmente por plaquetas, cuja função principal é controlar as hemorragias, ajudando a formação de coágulos. A sua validade varia entre 5 e 7 dias.

Plasma, Crioprecipitado e Derivados do plasma - Obtidos a partir da parte líquida, e com menos células, do sangue. São administrados a doentes com problemas hemorrágicos diversos. Têm uma validade variável



PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados dos dadores são arquivados numa base de dados informática e usados para comunicarmos com os dadores e registarmos particularidades da sua dádiva, inclusive os resultados dos testes efetuados. Toda a informação é tratada com o maior sigilo. Esta informação pode também ser usada para auditorias clínicas e investigação, com os objetivos de melhorar a qualidade prestada e aumentar o conhecimento relativo à população de dadores. Alguns dados são partilhados com outras instituições por motivos de Saúde Pública ou de Hemovigilância.

Toda a informação está protegida pelas leis de proteção de dados nacionais e europeias. As pessoas que trabalham os seus dados têm o dever de confidencialidade. Como dador, tem direito a aceder, sempre que desejar, aos seus dados pessoais e a proceder a alterações que ache pertinentes.

A QUEM POSSO RECORRER SE TIVER ALGUMA DÚVIDA?

Caso tenha questões relacionadas com a dádiva, resultados de análises ou o seu estado de saúde, ou se tiver sugestões, pode fazê-lo diretamente no nosso Serviço das 8.00h às 16.00h todos os dias úteis, ou telefonar para o 21 434 82 79. Nós estamos ao seu dispor.

**OBRIGADO PELA SUA DÁDIVA.
ATÉ UMA PRÓXIMA VISITA.**

**DIVULGUE ESTA INFORMAÇÃO.
AJUDE-NOS A SALVAR MAIS VIDAS.**

