

E se fosse eu a precisar?

DÊ SANGUE



TRIAGEM CLINICA





E se fosse eu a precisar?

DÊ SANGUE

TRIAGEM CLINICA

A triagem clínica de dadores é uma etapa muito importante no processo da dádiva e colheita de sangue, mas **NÃO é uma consulta médica**. Uma consulta médica consiste na recolha detalhada de uma história clínica complementada por uma observação detalhada da pessoa, com recurso à palpação, à auscultação.

Na triagem clínica para a dádiva de sangue a decisão de dar ou não assenta única e exclusivamente na informação que o dador fornece quando preenche o questionário e vai à entrevista. Daí que o sentido de **responsabilidade**, de **honestidade** sejam valores importantes a acrescentar ao altruísmo da dádiva.

Doutor Luis Negrão

Medico

Centro de sangue e transplantação de lisboa

INDICE

E se fosse eu a precisar?.....	2
Poderei dar sangue? Quais as condições para o fazer?	5
Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?	5
Após a dádiva sentir-me-ei enfraquecido? Quando poderei voltar ao trabalho?	5
Como conseguirei ultrapassar o meu receio de dar sangue?	5
Como me poderei candidatar à dádiva de sangue? Onde me poderei dirigir?.....	5
Devo valorizar toda a informação que circula sobre a dádiva?	5
É permitida a venda de sangue?	6
É seguro dar sangue em Portugal?.....	6
Estou a amamentar. Poderei dar sangue?	6
Estou a fazer medicação para o colesterol. Poderei dar sangue?.....	6
Estou a tentar engravidar. Poderei dar sangue?	6
Estou a tomar antibiótico. Poderei dar sangue?	6
Estou a tomar antidepressivos. Poderei dar sangue?	6
Estou com gripe. Poderei dar sangue?.....	7
Estou grávida. Poderei dar sangue?	7
Fiz uma endoscopia (uma gastroscopia, uma colonoscopia, uma artroscopia, uma cistoscopia). Poderei dar sangue?	7
Fiz um tratamento dentário. Poderei dar sangue?	7
Fiz uma pequena cirurgia (remoção de sinais, laser, pequena cirurgia oftalmológica). Poderei dar sangue?	7
Fiz viagens recentemente. Poderei dar sangue?.....	7
Fui operado/a. Poderei dar sangue?	8
Mudei de parceiro/a sexual. Poderei dar sangue?.....	8
Fiz uma tatuagem, posso dar sangue?	8
Coloquei um piercing, posso dar sangue?.....	8
Estou a fazer tratamentos de acupuntura?.....	8
Não sei o meu grupo sanguíneo. É grave?	8
Não tenho muito tempo livre. Quanto tempo terei de despende para dar sangue?.....	8
O meu tipo de sangue é necessário?.....	9
Para dar sangue, terei que fazer uma inscrição prévia?	9
Poderei realizar todas as atividades após a dádiva de sangue?.....	9
Poderei ser recusado/a como dador/a de sangue?	9
Posso contrair alguma doença quando dou sangue?.....	9
Realizei exames solicitados pelo médico de família. Poderei dar sangue?.....	9
Recebi uma transfusão. Agora não posso dar sangue?.....	9

São necessários cuidados especiais após a dádiva?	10
Será a minha profissão de risco? Poderei dar sangue?.....	10
Sou diabético/a? Poderei dar sangue?.....	10
Sou hipertenso/a. Não me deixam dar sangue se tiver a tensão elevada?	10
Tenho fibromialgia. Poderei dar sangue?	10
Tenho mais de 65 anos de idade. Poderei dar sangue?	10
Tive epilepsia. Poderei dar sangue?	10
Tive um aborto. Poderei dar sangue?	11
Medida da HEMOGLOBINA?	11
O que é a Hemoglobina?	11
Medir Tensão Arterial?.....	11
Todas as pessoas podem dar sangue?	11
Quais os meus deveres enquanto dador de sangue?	11
Quais os meus direitos enquanto dador de sangue?	11
Quando sou considerado "dador de sangue"?.....	12
Como é feito o reconhecimento público do dador de sangue?	12
Como me poderei identificar como dador de sangue?.....	13
Como poderei saber quantas dádivas já tenho?	13
Em que circunstâncias poderei beneficiar da isenção do pagamento de taxas moderadoras?	13
Dadores de Medula Óssea?	14
Agradecimento	15
COM QUEM É COMPATÍVEL	16

Poderei dar sangue? Quais as condições para o fazer?

Para ser dador de sangue, terá de ter idade superior a 18 anos (até aos 60 anos se for a primeira dádiva), ter peso igual ou superior a 50kg e ter hábitos de vida saudáveis, será sempre efetuada em todas as dádivas uma triagem clínica, prévia, onde poderá esclarecer todas as dúvidas.

Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?

Pode repetir a dádiva sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar desde que sejam respeitados os intervalos definidos entre as dádivas de sangue.

Os homens podem dar sangue até 4 vezes por ano e as mulheres até 3 vezes por ano, com um intervalo mínimo de 2 meses entre as dádivas.

Após a dádiva sentir-me-ei enfraquecido? Quando poderei voltar ao trabalho?

São colhidos cerca de 470ml. Deve tomar o pequeno almoço/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 poderá reforçar novamente a ingestão de líquidos e fazer uma refeição ligeira. Poderá regressar ao seu trabalho decorrido o tempo necessário à realização da dádiva de sangue. Em cada dádiva o médico pode determinar o alargamento do período até à retoma da atividade normal, quando a situação clínica assim o exija, desde que devidamente justificado

Como conseguirei ultrapassar o meu receio de dar sangue?

Experimentando dar. Com os amigos, com os familiares, com o apoio deles conseguimos ultrapassar muitos receios. Para que tudo corra bem deve reforçar a ingestão prévia à dádiva de líquidos, não deve estar em jejum nem deve dar sangue após refeições abundantes. A paragem da digestão pode dificultar uma coisa que é simples na essência mas grande no resultado.

Como me poderei candidatar à dádiva de sangue? Onde me poderei dirigir?

Poderá consultar “Sessões de Colheita” em www.ipst.pt em ou www.fepodabes.pt. Lá encontrará os locais e as datas em que se realizam sessões de colheita. Algumas sessões de colheita decorrem em empresas e o acesso a estas pode ser restrito ao funcionários. No entanto muitas há em que estão abertas ao público. Nos locais de colheita deverá apresentar um documento de identificação com fotografia (Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, passaporte, cartão de residente ou carta de condução) e preencher um questionário. Posteriormente, será avaliado por um profissional de saúde qualificado que avaliará se pode ou não dar sangue. A dádiva de sangue não pode prejudicar ou por em causa a saúde do dador e só devidamente informado pelo dador o profissional pode tomar a decisão certa.

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 deram sangue. Uma grande parte das pessoas sente receio de dar sangue quando vão efetuar a sua dádiva pela primeira vez. Será com a experiência e com a observação do à vontade e a descontração das pessoas que regularmente vão dar sangue que esse receio diminui, tornando-se um ato natural e simples.

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 doente/paciente.

É seguro dar sangue em Portugal?

Sim. Muitas das regras implementadas em Portugal sobre quem pode dar sangue são uma exigência da legislação europeia. No entanto, há uma série de comissões de especialistas na área que regularmente reveem os critérios de admissão à dádiva. Políticas que se relacionam especificamente com a segurança do sangue, tecidos, órgãos e células são recomendadas ao Governo pelo IPST, IP, que assessorado por comissões de especialistas, garantem que as políticas aplicadas em todos os serviços de sangue e transplantação são baseadas na melhor evidência científica disponível.

Estou a amamentar. Poderei dar sangue?

A dádiva de sangue durante a amamentação pode reduzir as reservas de ferro e afetar a quantidade de ferro no leite materno.

- Suspensão temporária até 3 meses após a amamentação.
- Apto se amamentação for superior a 12 meses.

Estou a fazer medicação para o colesterol. Poderei dar sangue?

A medicação para o colesterol não é impedimento para a dádiva de sangue, desde que se sinta bem.

Estou a tentar engravidar. Poderei dar sangue?

A mulher grávida não pode dar sangue. Se está a tentar engravidar e apresenta um atraso menstrual então poderá estar grávida e nesse caso não dê sangue. Também não deve dar se estiver em investigação ou sob tratamento de infertilidade.

Estou a tomar antibiótico. Poderei dar sangue?

O antibiótico não é impedimento para a dádiva de sangue, mas a doença infecciosa subjacente impede a dádiva. Os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, fungos), apesar de localizados, podem ser encontrados no sangue circulante. Em caso de infeção aguda (limitada no tempo) poderá dar sangue 7 dias após terminar o antibiótico e desde que os sintomas que motivaram o tratamento tenham desaparecido. Em caso de infeção crónica (persistente no tempo e com ou sem sinais ou sintomas associados) contacte os nossos serviços através do mail: omedicoresponde@ipst.min-saude.pt

Estou a tomar antidepressivos. Poderei dar sangue?

Os antidepressivos não são impedimento para a dádiva de sangue, desde que se sinta bem e não tenha sintomas associados (tristeza profunda, indiferença, baixa autoestima, choro fácil).

Estou com gripe. Poderei dar sangue?

Caso esteja com gripe (febre, tosse e dores no corpo) ou com uma febre que não saiba muito bem o porquê, não deve dar sangue enquanto essa situação se mantiver. Se é apenas um corrimento nasal (o pingão do nariz) esbranquiçado, sem ser amarelado ou ligeiramente esverdeado, pode ser apenas uma reação alérgica ligeira sem consequências de maior e nessas circunstâncias a dádiva de sangue não está impedida.

Estou com o período menstrual (menstruação). Poderei dar sangue?

A menstruação não é por si só um impedimento para a dádiva de sangue. As repercussões da menstruação na saúde e bem-estar da mulher já poderão impedir a dádiva de sangue. A determinação da hemoglobina será um fator a ter em consideração nessas alturas da vida de uma mulher.

Estou grávida. Poderei dar sangue?

Enquanto estiver grávida não poderá dar sangue. Poderá candidatar-se à dádiva de sangue 6 meses após o parto ou 3 meses após ter parado a amamentação (ver amamentação).

Fiz uma endoscopia (uma gastroscopia, uma colonoscopia, uma artroscopia, uma cistoscopia). Poderei dar sangue?

Poderá dar sangue 4 meses depois da realização do exame. Se os resultados forem benignos e sem complicações

Fiz um tratamento dentário. Poderei dar sangue?

Se tratamento consistiu:

- destartarização, ajuste de aparelho ortodôntico, branqueamento e polimento dentários: poderá dar sangue 24 horas após tratamento e se assintomático.
- extração dentária, obturação e implante: poderá dar sangue 7 dias após terminar o tratamento e se assintomático.

Fiz uma pequena cirurgia (remoção de sinais, laser, pequena cirurgia oftalmológica). Poderei dar sangue?

Pode dar sangue 1 semana depois desde que assintomático. Se teve que levar pontos poderá dar sangue 7 dias após remoção dos pontos se não estiverem infetados.

Fiz viagens recentemente. Poderei dar sangue?

Para uma informação correta é importante saber para onde viajou ou residiu temporariamente, durante quanto tempo, e se ficou doente (ocorrência de sintomas durante ou após regresso). Há doenças tropicais que facilmente se transmitam por picadas de mosquitos e basta a estadia de apenas um dia num país tropical para podermos ser infetados. O contacto ou a exposição a agentes infecciosos, numa determinada área geográfica, por viagem ou residência, pode determinar um período de suspensão, pelo que sugerimos que contacte os nossos serviços através do mail: omedicoresponde@ipst.min-saude.pt

Fui operado/a. Poderei dar sangue?

Poderá dar sangue 4 meses depois, caso não tenha tido complicações e não tenha recebido transfusão de sangue. Caso tenham ocorrido complicações (reinternamento, dificuldade de cicatrização) deverá aguardar 6 meses. O motivo pelo qual foi operado/a pode ser impedimento para a dádiva de sangue pelo que sugerimos que contacte os nossos serviços através do mail: omedicoresponde@ipst.min-saude.pt

Mudei de parceiro/a sexual. Poderei dar sangue?

A mudança de parceiro sexual implica um período de suspensão de 6 meses. As doenças sexualmente transmissíveis são também transmissíveis por transfusão sanguínea. O uso de métodos contraceptivos de barreira (preservativo, por exemplo) reduzem o risco de transmissão destas doenças mas não é 100% eficaz. Todas as unidades de sangue colhidas são, conforme a lei obriga, submetidas ao rastreio de doenças infecciosas potencialmente transmissíveis pela transfusão de sangue (Hepatite B, Hepatite C, Sífilis e Vírus da Imunodeficiência Humana). Um parceiro(a) novo(a) é sempre uma incerteza. Nos casos em que o risco seja muito elevado o dador(a) pode ser eliminado da dádiva de sangue. Esta avaliação é feita durante a triagem clínica pelo profissional de saúde, que analisa e decide sobre a elegibilidade do potencial dador de sangue baseando-se na evidência científica, nas diretivas europeias e na legislação em vigor, tendo em conta as circunstâncias concretas que são apresentadas pelo dador.

Fiz uma tatuagem, posso dar sangue?

Uma tatuagem obriga a uma suspensão por 4 meses. Há tatuagens que infetam e podem originar infeções graves e nesses casos o período de suspensão terá que ser diferente.

Coloquei um piercing, posso dar sangue?

Os piercings, tal como as tatuagens, podem ser alvo de complicações e de infeções graves. Obrigam a uma suspensão por 4 meses se tudo correr bem.

Estou a fazer tratamentos de acupuntura?

A acupuntura, se for realizada por um profissional qualificado e com agulhas esterilizadas de utilização única, não impede a dádiva de sangue. Pode fazê-lo nas 24 horas após o tratamento, partindo do princípio que a doença que a acupuntura está a tratar não é impeditiva da dádiva de sangue.

Não sei o meu grupo sanguíneo. É grave?

Não saber o grupo sanguíneo não é impedimento para a dádiva de sangue. A determinação do grupo sanguíneo, a pesquisa dos vírus da Hepatite B, do vírus da Hepatite C, do vírus da SIDA e da bactéria da Sífilis, são análises obrigatórias, por lei, feitas a todas as unidades de sangue doadas. Em algumas situações epidemiológicas específicas poderão ter que ser realizadas outras análises, tendo em conta as circunstâncias concretas apresentadas pelo dador.

Não tenho muito tempo livre. Quanto tempo terei de despender 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 minutos. Se por um instante pensar no bem que faz com a sua dádiva de sangue, rapidamente concluirá que a falta de tempo não é uma boa razão.

O meu tipo de sangue é necessário?

Sim. Todos os grupos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. A raridade/necessidade depende da proporção de pessoas que doa e recebem o mesmo tipo de sangue (se pensar que o grupo mais comum é o A+, também é este grupo o mais necessário). Basta que se lembre que você mesmo poderá precisar de sangue!.

Para dar sangue, terei que fazer uma inscrição prévia?

Basta deslocar-se a um local de colheita de sangue fazendo-se acompanhar de um documento de identificação válido com fotografia (Bilhete de Identidade / Cartão de Cidadão), a inscrição será feita no momento.

Poderei realizar todas as atividades após a dádiva de sangue?

Há certas profissões e hobbies que integram atividades perigosas (avaliadas pelo profissional de saúde que avalia o dador) podendo ser necessário aguardar um período mínimo de 12 horas para reiniciar a atividade.

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

A dádiva de sangue assenta em dois pressupostos:

1. A dádiva de sangue não pode prejudicar o dador de sangue.
2. A dádiva de sangue não pode prejudicar a saúde do recetor.

O dador quando se inscreve para efetuar uma dádiva é alvo de uma triagem clínica (**não é uma consulta médica**) e o profissional de saúde que realiza essa triagem assenta a sua tomada de decisão no questionário que o dador preenche confidencialmente e declara que são verdadeiras as respostas que deu, e num interrogatório sigiloso aberto e livre de juízo de valores. Sangue seguro começa no dador, num dador INFORMADO, ESCLARECIDO, CONSCIENTE e RESPONSÁVEL. Poderá ficar suspenso(a) por múltiplas razões, mas a principal reside na Segurança Transfusional

Posso contrair alguma doença quando dou sangue?

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.

Realizei exames solicitados pelo médico de família. Poderei dar sangue?

Se realizou exames complementares de diagnóstico e aguarda os seus resultados, não deverá dar sangue. Assim que tiver um diagnóstico e os resultados dos exames realizados poderá dirigir-se a um local de colheita de sangue para ser esclarecido sobre a elegibilidade para a dádiva de sangue.

Recebi uma transfusão. Agora não posso dar sangue?

Se recebeu uma transfusão antes de 1980 pode continuar a dar sangue. Se recebeu uma transfusão após 1980 não poderá dar sangue. A implementação deste critério de suspensão da dádiva de sangue surge na sequência do risco de transmissão de uma variante da Doença de Creutzfeldt-Jakob (vCJD), também designada por doença das vacas loucas.

São necessários cuidados especiais após a dádiva?

São colhidos cerca de 470ml de sangue numa dádiva. O volume perdido é rapidamente repostado porque o dador vai fazer uma boa hidratação (vai beber mais água) e o organismo vai reter mais líquidos. As proteínas e células sanguíneas existentes neste volume irão ser também repostas em circulação pelo organismo. A refeição que o dador é convidado a fazer após a dádiva tem por objetivo primeiro assegurar que o dador é prontamente assistido e acompanhado se, após a dádiva, vier a sentir mal. O segundo motivo é incentivar o reforço da ingestão de líquidos, já ali no local onde deu sangue.

Será a minha profissão de risco? Poderei dar sangue?

Apesar de muitas profissões estarem expostas a um certo grau de risco, o que importa considerar na dádiva de sangue é a exposição ao risco infeccioso (trabalhar em enfermaria, matadouro, exposição acidental a doença, sangue ou fluidos). Assim e apesar de as profissões terem um risco inerente, não são por si só impedimento para a dádiva de sangue, mas pode, eventualmente, durante a triagem clínica, ser identificado pelo profissional de saúde qualquer circunstância de risco que impeça a dádiva de sangue.

Sou diabético/a? Poderei dar sangue?

Pode dar sangue desde que os valores da glicemia (açúcar no sangue) estejam normalizados e não esteja a fazer insulina.

Sou hipertenso/a. Não me deixam dar sangue se tiver a tensão elevada?

A tensão arterial elevada é um fator de risco para a doença cardiovascular e a existência de doença pode condicionar a resposta do coração à dádiva de sangue. É recomendável que no momento da dádiva de sangue os valores da tensão arterial estejam compreendidos entre Máxima: igual ou superior a 100mmHg e igual ou inferior a 180mmHg; Mínima: igual ou superior a 60mmHg e igual ou inferior a 100mmHg.

Tenho fibromialgia. Poderei dar sangue?

A fibromialgia é uma Síndrome dolorosa não inflamatória caracterizada por dores musculares difusas, fadiga, distúrbios do sono e sensação de formigueiro no corpo. Se a medicação que o dador realiza não contra-indica a dádiva de sangue, e o dador se sintar bem, poderá dar sangue. No entanto, deverá ser sempre avaliado na triagem clínica pelo profissional de saúde para que a decisão seja adequada ao estado do dador no momento.

Tenho mais de 65 anos de idade. Poderei dar sangue?

Não há limite de idade para a dádiva de sangue. Os dadores com mais de 65 anos poderão dar sangue com autorização do médico do serviço de sangue.

Tive epilepsia. Poderei dar sangue?

Poderá dar sangue desde que tenham decorrido 3 anos desde a última data em que tomou a medicação anticonvulsiva sem recidiva de convulsões.

Tive um aborto. Poderei dar sangue?

Pode dar sangue decorridos 6 meses e desde que se sinta bem.

Medida da HEMOGLOBINA?

Homens: Superior a 13,5 mg/dL e Inferior a 18mg/dL

Mulheres: Superior a 12,5 mg/dL e inferior a 16,5 mg/dL

O que é a Hemoglobina?

A hemoglobina é a substância que está dentro dos glóbulos vermelhos e que tem a capacidade de transportar o oxigénio quando o sangue passa pelos pulmões e levá-lo a todas as partes do corpo para que todas as células desempenhem as suas funções. A dádiva de sangue pode provocar uma anemia aguda (situação grave) ao dador, se não forem respeitados os valores recomendados.

Medir Tensão Arterial?

Máxima: Superior a 100 mmHg e Inferior a 180 mmHg

Mínima: Superior a 60 mmHg e Inferior a 100 mmHg

Todas as pessoas podem dar sangue?

Embora a maioria das pessoas seja potencial dador de sangue, poderá, em alguns casos, não ser assim. Há uma variedade de razões pelas quais podemos pedir-lhe para não dar sangue. Em primeiro lugar razões que ponham em causa a segurança do dador, em segundo lugar razões em que a dádiva de sangue possa provocar problemas no recetor.

Quais os meus deveres enquanto dador de sangue?

O dador 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 e do recetor/doente, preservando também a qualidade e segurança do componente doado.

Quais os meus direitos enquanto dador de sangue?

O dador tem direito à salvaguarda da sua integridade física e mental; à informação sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue; à confidencialidade dos dados; ao reconhecimento público; a não ser objeto de discriminação; à isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nos termos da legislação em vigor; ao seguro do dador; à acessibilidade gratuita ao estacionamento nos estabelecimentos do SNS, aquando da dádiva de sangue e a ausentar-se das suas atividades profissionais pelo período de tempo necessário para a dádiva de sangue.

Quando sou considerado "dador de sangue"?

O dador de sangue é todo o indivíduo que depois de aceite clinicamente doa, benevolmente e de forma voluntária, parte do seu sangue para fins terapêuticos. Ao dador de sangue é atribuído um Cartão Nacional de Dador de Sangue após a realização da primeira dádiva de sangue.

O Cartão Nacional de Dador de Sangue não é emitido a pedido do dador, mas sim do serviço responsável pela colheita de sangue.

Como é feito o reconhecimento público do dador de sangue?

A criação das medalhas e diploma de dador de sangue inserem-se no reconhecimento público aos dadores de sangue, estabelecido pela Lei nº 37/2012 (Estatuto do Dador de Sangue) e regulamentado pela Portaria nº 124-A/2013; e assim galardoar a sua dedicação inerente à dádiva de sangue, tendo os seguintes graus:

Diploma das 10 dádivas – Concedido pelo Presidente do Conselho Diretivo do IPST,IP aos dadores que tenham completado 10 dádivas.

Medalha cobreada - Concedida pelo Ministro da Saúde aos dadores que tenham completado 20 dádivas.

Medalha prateada - Concedida pelo Ministro da Saúde aos dadores que tenham completado 40 dádivas.

Medalha dourada - Concedida pelo Ministro da Saúde aos dadores que tenham completado 60 dádivas.

Medalha dourada (100 dádivas) - Concedida pelo Ministro da Saúde aos dadores que tenham completado 100 dádivas.

Ao IPST,IP compete o processamento e emissão dos galardões, sendo o pedido feito pelo serviço responsável pela colheita ou pelas organizações de dadores de sangue.

As medalhas são acompanhadas de certificado.

Em regra, os galardões são enviados para a entidade que os requisitou, procedendo esta, posteriormente, à sua entrega. A emissão e processamento dos galardões envolve diversas entidades, sendo por isso um processo algo moroso.

Diploma e Pin da 1ª dádiva – Concedida pela FEPODABES – Federação Portuguesa de Dadores Benévolos de Sangue aos dadores que façam a sua 1ª dádiva.

Coração de Cristal - Concedida pela FEPODABES – Federação Portuguesa de Dadores Benévolos de Sangue aos dadores que tenham completado 75 dádivas.

Como me poderei identificar como dador de sangue?

O Cartão Nacional de Dador de Sangue identifica o dador de sangue e contém os registos das dádivas efetuadas constantes na base de dados do cartão nacional de dador, é considerado documento idóneo para fazer prova da condição de dador de sangue, nomeadamente, para efeitos de isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nos termos da legislação em vigor.

O pedido de emissão do cartão é da responsabilidade do serviço que realiza a colheita, sendo o IPST,IP responsável pelo seu processamento, emissão e envio ao dador.

Como poderei saber quantas dádivas já tenho?

Vá a www.ipst.pt e entre no “**Espaço dador de sangue**”. Aí clique no texto “**Acesso Reservado aos Dadores titulares do Cartão Nacional de Dador de Sangue**” que tem uma cor diferente do resto do texto. Tenha em atenção ao que está sublinhado na página em que se encontra. Deverá utilizar um navegador que suporte JAVA (ex: Mozilla, Internet explorer). Atualmente o Chrome e Microsoft Edge não suportam JAVA.

Tenha o seu Cartão de Dador à mão porque vão pedir o seu nº nacional de dador e a data de nascimento para entrar. Depois ser-lhe-á pedida uma nova palavra passe e um código para entrar nas próximas vezes.

Em que circunstâncias poderei beneficiar da isenção do pagamento de taxas moderadoras?

A isenção do pagamento das taxas moderadoras ocorre se tiver efetuado mais de 30 dádivas na vida ou se tiver 2 dádivas nos últimos 12 meses, incluindo os candidatos à dádiva impedidos temporária ou definitivamente de dar sangue por razões de ordem médica, desde que tenham efetuado 10 ou mais dádivas válidas.

O artigo 205º da Lei nº 7-A/2016 de 30 de março (Lei do Orçamento de Estado para 2016), veio alterar o Decreto-Lei nº 113/2011, de 29 de novembro, prevendo, a partir de 31 de março de 2016, para os Dadores Benévolos de Sangue a isenção do pagamento de taxas moderadoras relativamente às prestações de cuidados de saúde primários e hospitalares no âmbito do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

No que diz respeito aos critérios para atribuição de isenção aos Dadores de Sangue, a Circular Normativa Nº 8/2016/DPS/ACSS, de 31 de março, da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), revoga as anteriores sobre esta matéria e 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 por razões de ordem médica, desde que tenham efetuado 10 ou mais dádivas válidas

Dadores de Medula Óssea?

A medula óssea é um tecido que existe no interior de todos os ossos e que tem a função de produzir as células que compõem o sangue (glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e as plaquetas). Algumas doenças como as leucemias a medula óssea não funciona como deve ser e o doente vem a sofrer as consequências de não ter glóbulos vermelhos, de não ter glóbulos brancos capazes e de não ter plaquetas funcionais.

São doenças malignas, muito incapacitantes e de difícil tratamento. Atualmente existe a capacidade de se tratar estes doentes com um transplante de medula óssea. Esta abordagem terapêutica tem tido sucesso. A medula óssea não se fabrica em laboratório. O transplante de medula óssea está dependente da existência de um dador de medula óssea.

As pessoas, sempre que se inscrevem para a dádiva de sangue podem-se candidatar a serem **POTENCIAIS DADORES de MEDULA ÓSSEA**. Basta preencher um inquérito e fazer uma pequena recolha de sangue para determinar o grupo sanguíneo dos glóbulos brancos que não é o mesmo do grupo sanguíneo dos glóbulos vermelhos. A informação do “grupo sanguíneo da medula óssea” será registado numa base de dados mundial.

Sempre que um doente necessite de medula óssea, procura-se um dador compatível nessa base de dados e uma vez identificado, convoca-se o dador para dar medula óssea (daí a importância dos contactos deixados na altura da inscrição).

O transplante de medula óssea é um processo demorado e os doentes, para se manterem vivos, levam imensas transfusões de sangue e de plaquetas.

Dar medula óssea não é dar aqueles 10 ml de sangue no ato da inscrição.

A dádiva de sangue salva os doentes que necessitam de medula óssea



Agradecimento

Este manual é uma publicação que inclui o mais substancial, isto é, o essencial sobre TRIAGEM CLINICA. Trata-se de um guia que ajuda a entender o funcionamento da DÁDIVA de SANGUE. O Dinamizador e o Dador de Sangue é por outro lado, as pessoas que iram usar frequentemente este manual .

Aproveitem .

Não poderíamos deixar passar em branco esse momento e de agradecer a todas as Associações Grupos e Nucleo de Dadores de Sangue pelo trabalho desenvolvido nesta causa conjunta da dádiva de sangue voluntária e altruista.

Muito obrigado, ao Dr. Luis Negrão pelo contributo prestado ao colaborar com a FEPODABES para a elaboração deste manual.

Obrigado!

O Presidente da Direcção da FEPODABES

Alberto Manuel Gonçalves Mota

COM QUEM É COMPATÍVEL

SE É RH+	PODE RECEBER	PODE DAR
A+	A+ A- O+ O-	A+ AB+
B+	B+ B- O+ O-	B+ AB+
O+	O+ O-	O+ A+ B+ AB+
AB+	Todos com RH+ e RH-	AB+

SE É RH-	PODE RECEBER	PODE DAR
A-	A- O-	A- A+ AB- AB+
B-	B- O-	B- B+ AB- AB+
O-	O-	Todos com RH+ e RH-
AB-	Todos com RH-	AB- AB+



Hospital Pulido Valente
Alameda das linhas Torres,117
1769-001 Lisboa
Telf: +351 211 929 519
Email: geral@fepodabes.pt
www.fepodabes.pt