

# 20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE

**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 junta 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 correcta, 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 facto 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 dádiva de sangue torna-se natural e simples. Observe o à-vontade e descontração das pessoas que regularmente vão dar sangue e tire as suas conclusões.

**6 - Ainda não tenho idade para dar sangue.**

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

**7 - Peso pouco.**

Qualquer pessoa com peso superior a 50 kg pode dar sangue. Confie, nesse e noutros aspectos, no critério experimentado e seguro do especialista que lhe vai fazer o exame clínico, no serviço de sangue a que se dirigir.

# 20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE

## 8 - Já dei sangue este ano.

Fez bem, mas 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, abarcando milhões de dádivas em todas as partes do mundo.

## 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 dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas

actividades como por exemplo, pilotos de aviões, mergulhadores, não devem ser exercidas nas horas seguintes à dádiva.

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

É verdade, mas a procura de sangue, componentes e derivados não cessa de aumentar, 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 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 *Centro Regional de Sangue do Porto*, ou ao Hospital mais próximo. A sua visita será sempre bem recebida e terá todas as informações que desejar.

# 20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE

## 14 - Não tenho tempo.

Se por um instante pensar no bem que fez com a sua dádiva 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 dádiva de sangue é um acto 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 detectada 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.

No *Centro Regional de Sangue do Porto* pode dar sangue todos os **dias de 2<sup>a</sup> a Sábados das 8h às 20h**.

Com os exames prévios e a dádiva em si, o tempo dispendido em média é de 30 minutos. No entanto, se de todo lhe for impossível, contacte-nos. Poderemos ir ao seu local de trabalho, particularmente se quiser colaborar connosco, divulgando esta ideia e motivar alguns colegas de trabalho a dar também sangue.

## 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,

# 20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE

geralmente não falta o sangue. As carências reais – essas sim, muitas vezes dramáticas mas sem espectacularidade – 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.