

#informaçãootente

# DAR SANGUE

## UM GESTO SIMPLES QUE PODE SALVAR VIDAS



**IPO**

LISBOA

FRANCISCO GENTIL

# PORQUÊ DOAR?

---

Doar sangue é fácil e a disponibilidade de sangue depende exclusivamente da generosidade de doadores benévolos. Não há substituto para o sangue humano.



O IPO Lisboa tem grandes necessidades de sangue e seus componentes.

Para fazer face às necessidades dos nossos doentes em sangue (glóbulos vermelhos e plaquetas) necessitamos de 30 doadores por dia.

## A quem ajudo?

- ↪ Crianças e adultos a fazer quimioterapia
- ↪ Doentes submetidos a radioterapia
- ↪ Doentes cirúrgicos
- ↪ Recetores de transplante de medula óssea



# COMO É COMPOSTO O SANGUE?

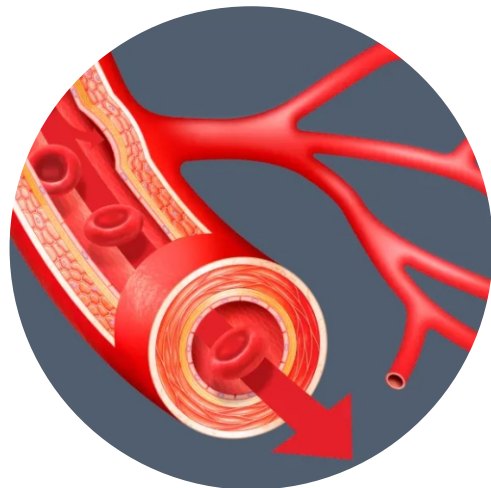
---

É composto por células suspensas num líquido, o plasma. Essas células - glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas - representam até 50% do volume de sangue.

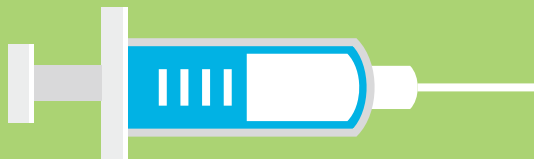
Os glóbulos vermelhos transportam oxigénio a todo o organismo - o oxigénio fornece o combustível, ou energia, para todo o trabalho que o nosso corpo realiza.

Os glóbulos brancos, também conhecidos como leucócitos, são as células protetoras da corrente sanguínea. Atacam as bactérias saindo através das paredes capilares para atingir a área de infeção, onde as destroem. Também produzem anticorpos.

As plaquetas são fragmentos incolores de células produzidas na medula óssea. Controlam as hemorragias, ajudando a coagulação de sangue. As plaquetas também asseguram que os vasos sanguíneos permaneçam "à prova de fugas" no dia-a-dia, atuando como uma espécie de penso rápido interno.



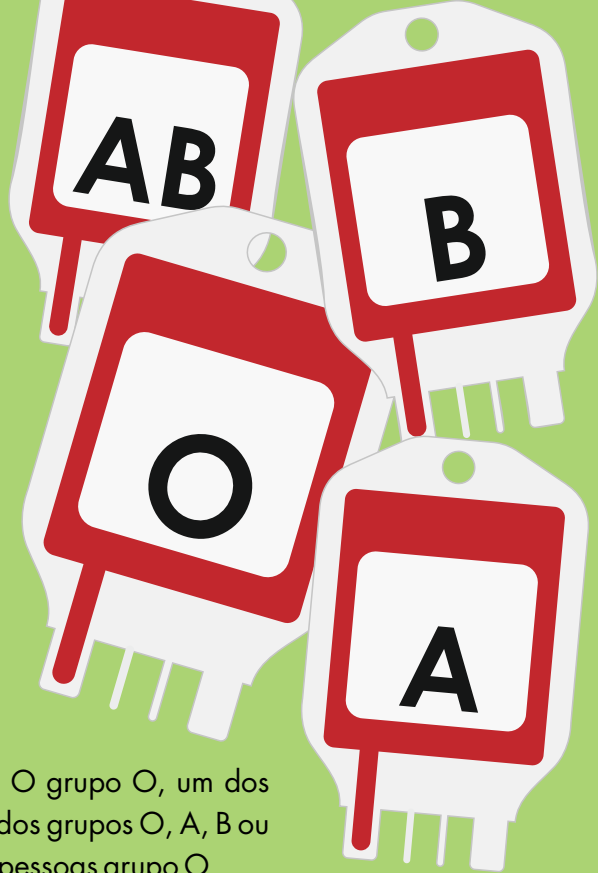
# QUAIS OS GRUPOS DE SANGUE?



Há mais de 100 anos, descobriu-se que as pessoas têm diferentes grupos de sangue. Os principais são o O, A, B e AB. Para que uma doação de sangue seja útil para um paciente, deve haver uma correspondência adequada entre o grupo de sangue do dador e o do recetor.

Alguns grupos de sangue são compatíveis, enquanto outros não. O grupo O, um dos mais comuns, pode ser transfundido com segurança em receptores dos grupos O, A, B ou AB. Já os receptores do grupo O só podem receber sangue de outras pessoas grupo O.

Cada grupo sanguíneo principal é dividido em grupo Rh negativo ou positivo. Em média, 47% da população portuguesa é tipo A; 42% tipo O; 8% tipo B e 3% tipo AB.



# QUEM PODE SER DADOR DE SANGUE?

---

Pode doar sangue quem:



Tiver mais  
de 18 anos



Pesar mais  
de 50 kg



Gozar de  
boa saúde



Mantiver hábitos  
de vida saudáveis

# ONDE E COM QUE FREQUÊNCIA POSSO DOAR?

---

-  **Serviço de Imunohemoterapia do IPO Lisboa**
-  Centros regionais e unidades móveis do Instituto Português do Sangue e Transplantação
-  Serviços de imunohemoterapia hospitalares



**Homens: a cada 3 meses**



**Mulheres: a cada 4 meses**



## O QUE ESPERAR?

---

Doar sangue é uma experiência segura, simples e gratificante. As suas dádivas possibilitam o tratamento de doentes oncológicos que necessitam de transfusões, quer pela sua própria doença, quer pelos tratamentos a que são sujeitos: cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou suporte transfusional durante o período de transplante de medula.

Existem muitas formas diferentes de doar componentes sanguíneos que salvam vidas, incluindo sangue total, plaquetas, plasma e dádivas de glóbulos vermelhos. Para a dádiva de sangue total deve dispor de 45 a 60 minutos.



## DAR SANGUE É SEGURO?

---

Ninguém corre o risco de ser infetado com qualquer doença transmissível ou vírus, incluindo VIH/SIDA, ao doar sangue. Os materiais utilizados para cada doação (incluindo a agulha) são estéreis, descartáveis e usados apenas num único dador.

Dar sangue não prejudica quem dá e só traz vantagens para quem recebe.

O seu conforto e a sua segurança são a nossa prioridade.



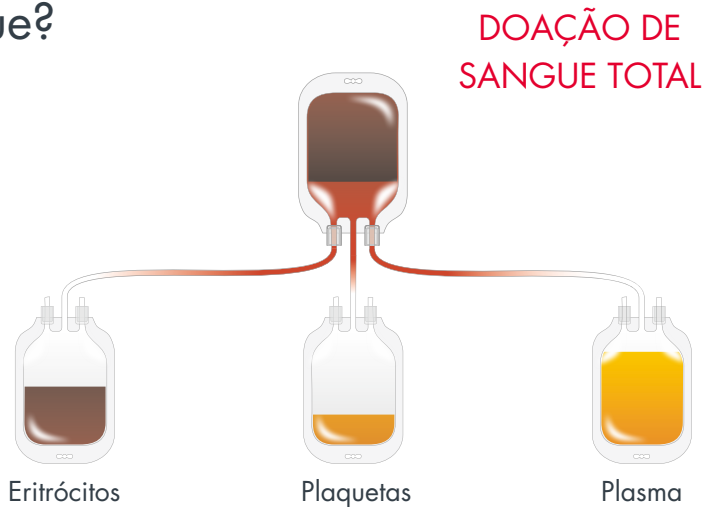
# O QUE ACONTECE AO MEU SANGUE APÓS A DÁDIVA?

Após a dádiva, o seu sangue será grupado e testado para os principais agentes infecciosos transmissíveis por transfusão (hepatite B, hepatite C, VIH, HTLV e sífilis). Depois, é separado em componentes, como glóbulos vermelhos, plasma e plaquetas, que podem ser usados em vários pacientes.

## Como se separa o sangue?

Os constituintes do sangue total podem ser separados por centrifugação.

Com uma dádiva de sangue é possível obter eritrócitos, plaquetas e plasma.





## PARA QUE SERVE CADA COMPONENTE?

---

O concentrado de eritrócitos (glóbulos vermelhos) permite aumentar a concentração de eritrócitos após cirurgia, quimioterapia, trauma ou tratar anemia grave.

O concentrado de plaquetas permite tratar ou prevenir hemorragias associadas a baixas contagens de plaquetas ou a plaquetas não funcionantes.

O plasma fresco congelado permite corrigir deficiências nos fatores de coagulação.



## O QUE É A DÁDIVA DE PLAQUETAS?

---

A dádiva de plaquetas usa tecnologia automatizada (aférese) para colher um concentrado unitário de plaquetas (CUP).

Quando doa sangue por aférese, o sangue é separado por centrifugação. A parte do sangue que não é necessária é-lhe devolvida, de forma totalmente segura. O processo demora cerca de 1 hora.

Para ser dador de plaquetas tem de ter realizado anteriormente pelo menos duas dádivas de sangue total.





# OS 4 PASSOS PARA DOAR SANGUE

---



10 min

## Inscrição

- ↺ Apresente o cartão de cidadão ou documento que o identifique
- ↺ Leia a informação sobre a dádiva de sangue
- ↺ Preencha o questionário para dadores



+10 min

## Exame clínico

- ↺ Forneça informação básica sobre o seu estado de saúde ao médico
- ↺ Meça o peso, tensão arterial, pulso e hemoglobina
- ↺ Descubra se está apto a doar



+10 min

## Doação

- ↺ Sente-se confortavelmente numa cadeira reclinável
- ↺ Responda a algumas perguntas enquanto o enfermeiro localiza uma veia adequada
- ↺ Recolha de sangue (habitualmente leva menos de 10 minutos)



+15 min

## Recuperação

- ↺ Relaxe, coma e ingira água, chá ou sumo



# PREPARE-SE!

## ANTES DA DOAÇÃO



Beba muita água.  
Hidrate-se!



Não ingira bebidas  
alcoólicas



Faça uma  
refeição leve



Não ingira alimentos  
gordurosos



Traga o seu documento  
de identificação



Não tome aspirina  
antes de doar  
plaquetas

## DEPOIS DA DOAÇÃO



Beba muita água.  
Hidratar-se!



Não ingira bebidas  
alcoólicas nas  
24 horas seguintes



Sente-se se tiver tonturas  
e contacte-nos  
se se sentir doente



Não retire o penso  
antes do tempo  
recomendado



Descanse e reforce  
a dieta rica em ferro



Não realize exercícios  
pesados ou vigorosos  
nas 24 horas seguintes



# DIREITOS E BENEFÍCIOS DOS DADORES DE SANGUE

---

- ↳ Respeito e salvaguarda da integridade física e mental;
- ↳ Receber informação precisa, compreensível e completa sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue;
- ↳ Não ser objeto de discriminação;
- ↳ Confidencialidade e proteção dos dados pessoais;
- ↳ Reconhecimento público;
- ↳ Isenção das taxas moderadoras no acesso às prestações do Serviço Nacional de Saúde (SNS)\*;
- ↳ Ausentar -se das suas atividades profissionais, a fim de dar sangue, pelo tempo considerado necessário para o efeito, sem quaisquer perdas de direitos ou regalias;
- ↳ Seguro do dador;
- ↳ Acesso gratuito a estacionamento nos estabelecimentos do SNS, aquando da dádiva de sangue;
- ↳ Refeição após a dádiva;
- ↳ No **IPO Lisboa** também oferecemos acesso gratuito à consulta de cessação tabágica, caso o dador seja fumador e queira deixar de fumar.

**\* Isenção começa após segunda dádiva de sangue no período de um ano e mantém-se para dadores que façam duas dádivas anuais ou que já tenham efetuado mais de 30 dádivas ao longo da vida.**

## CONTACTOS



Serviço de Imunohemoterapia  
Setor de Dadores de Sangue  
217 200 479  
217 229 800 - ext. 1339



217 229 842



[imunohemoterapia@ipolisboa.min-saude.pt](mailto:imunohemoterapia@ipolisboa.min-saude.pt)



Pavilhão Rádio - 2º piso



Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil, E.P.E.  
Rua Professor Lima Basto, 1099-023 Lisboa | Tel. 217 229 800  
[www.ipolisboa.min-saude.pt](http://www.ipolisboa.min-saude.pt)