

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL lrcores@ordemenfermeiros.pt

A sensibilização para a doação de sangue



Ser dador... Um gesto de valor...

Dados estatísticos mostram que há cada vez mais pessoas a doar sangue, mas não em número suficiente

ENF.ª ANA CATARINA CORREIA SIMÕES
HOSPITAL DIVINO ESPÍRITO SANTO

O Dia Nacional do Dador de Sangue comemorou-se no mês passado e por isso nunca é tarde para relembrar alguns aspetos relativos ao assunto, de forma a sensibilizar todos os cidadãos para o fato de que a doação de sangue é um gesto simples, que não prejudica a saúde de quem o faz e que pode salvar a vida de muitas pessoas.

Tal comemoração surgiu com o objetivo de aumentar a consciência de todas as pessoas para a necessidade da existência de componentes sanguíneos seguros e também como forma de agradecimento público a todos os dadores de sangue, reconhecendo que as suas dádivas voluntárias são de extrema importância, uma vez

A contribuição solidária de cada um de nós é importante para que muitos seres humanos possam continuar a viver

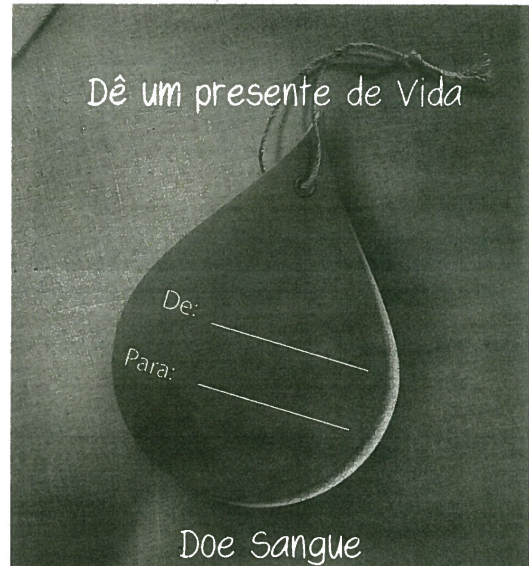
que contribuem para melhorar a saúde e qualidade de vida de muitos doentes.

Todos os dias acontecem centenas de acidentes, cirurgias, queimaduras graves, agravamento de doenças como leucemia, hemofilia e anemias, todas elas situações que, no seu tratamento, exigem o recurso a transfusões sanguíneas.

A verdade é que desde tempos imemoriais que o sangue está ligado ao simbolismo da vida e da morte, isto porque é um precioso constituinte do nosso corpo, o qual desempenha funções essenciais à sobrevivência humana. Contudo, a sua constituição é de tal forma complexa que a medicina atual ainda não conseguiu arranjar um substituto que se lhe assemelhe, o que faz com que quando são necessárias transfusões sanguíneas, apenas se pode



Não fique de fora,
seja um DOADOR.



DOAÇÃO DE SANGUE PARA QUEM DOA SÃO ALGUNS MINUTOS, PARA QUEM RECEBE É UMA VIDA INTEIRA.

Um pequeno gesto muda a vida de muita gente.



contar com a reserva existente nos serviços de sangue, a qual, por sua vez, depende do gesto humano daqueles que o doam.

Saber que se cada pessoa saudável doasse sangue espontaneamente pelo menos duas vezes por ano, haveria sangue suficiente para atender toda a população que dele necessita para ultrapassar situações de risco de vida, poderá ser um incentivo para se pra-

cticar um ato tão simples e seguro para qualquer cidadão.

Para ser dador de sangue basta ter hábitos de vida saudáveis, ter entre 18 e 65 anos de idade e pesar mais de 50 Kg. O processo de doação é rápido e passa por várias fases. A primeira corresponde ao ato de inscrição para o qual basta ter em sua posse um cartão de identificação; a segunda fase, será a leitura de informações e es-

clarecimento de dúvidas sobre o processo e o preenchimento de um questionário, o que deverá ser feito com a máxima honestidade: segue-se uma consulta/entrevista com o médico para avaliar as condições de saúde do dador, nomeadamente o valor da hemoglobina, a tensão arterial e frequência cardíaca, de forma a proteger a saúde do dador e do doente. Em quarto lugar, é efe-

tuada a recolha de cerca de 450 ml de sangue (realizada por profissionais especializados na área), sendo que cada adulto possui em média entre 5 a 6 litros, usando para tal material esterilizado e totalmente seguro e. Por último, é oferecida uma refeição ligeira ao dador. O intervalo entre as dádivas é de 60 dias para os homens e 90 dias para as mulheres.

Existem alguns cuidados a ter antes e após o processo de doação de sangue. Antes da doação, é aconselhado ter repousado bem durante a noite anterior, evitar o jejum e evitar o consumo de bebidas alcoólicas nas 12 horas antes. Após a doação, o dador não deve fumar nas 4 a 6 horas seguintes, não deve praticar exercício físico violento nas 12 horas a seguir e não deve forçar o braço onde foi feita a punção para a recolha de sangue.

Os direitos dos dadores de sangue estão definidos no Decreto-Lei nº 249/90 que regulamenta o Instituto Português do Sangue e são, de uma forma resumida: a autorização para se ausentarem das suas atividades laborais a fim de doarem sangue, salvo quando haja motivos urgentes e inadiáveis de serviço que naquele momento desaconselhem o seu afastamento do local de trabalho, bem com a isenção de taxas moderadoras do Serviço Nacional de Saúde. *