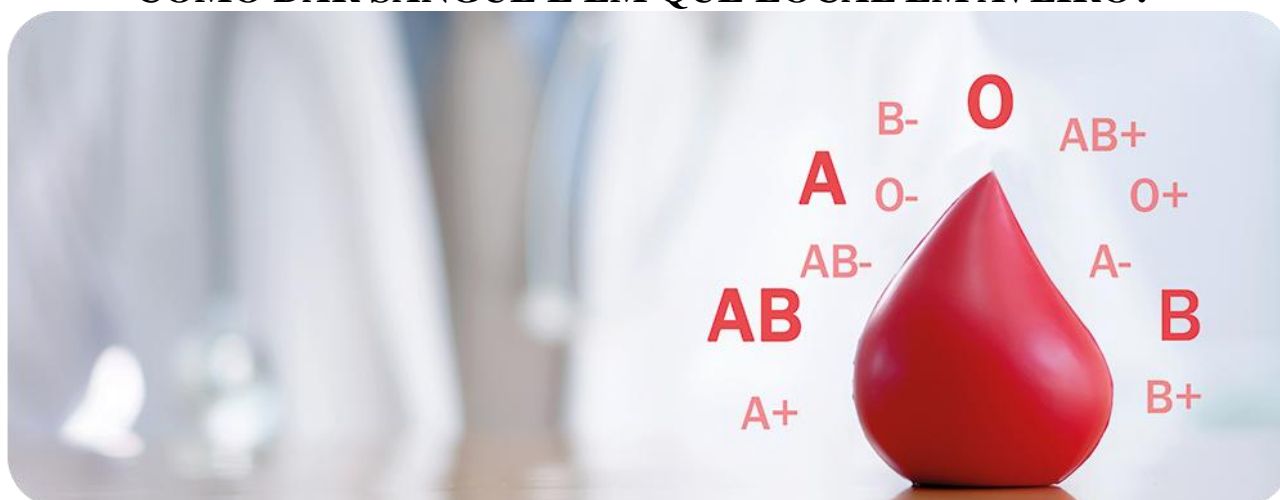


## COMO DAR SANGUE E EM QUE LOCAL EM AVEIRO?



### **Quais são 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. Desta forma, pretende-se garantir a sua saúde e do recetor/doente, preservando também a qualidade e segurança do componente doado.

### **Posso dar sangue enquanto estou a amamentar?**

Não é aconselhável, uma vez que a dádiva de sangue durante a amamentação pode reduzir as reservas de ferro e afetar a quantidade deste componente no leite materno. Deve suspender temporariamente a doação de sangue até 3 meses após a amamentação.

Estará apta a dar sangue se a amamentação for superior a 12 meses.

### **Estou grávida. Posso dar sangue?**

Enquanto estiver grávida não pode dar sangue. Poderá candidatar-se à dádiva de sangue 6 meses após o parto.

Em caso de interrupção da gravidez, aborto, gravidez ectópica antes das 12 semanas e sem perda significativa de sangue, pode candidatar-se à dádiva de sangue, sendo avaliada pelo profissional que realiza a triagem clínica.

Caso haja perda significativa de sangue nas circunstâncias anteriormente mencionadas deve aguardar 6 meses para se candidatar à dádiva de sangue.

### **Fiz um exame endoscópico (endoscopia, colonoscopia). Posso dar sangue?**

Sim. Pode dar sangue 4 meses depois da realização do exame.

### **Fui operado. Posso dar sangue?**

Pode 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) deve aguardar 6 meses.

### **Posso dar sangue se estiver com gripe?**

Caso apresente síndrome gripal (febre, tosse e mialgias) ou sintomatologia compatível com febre indeterminada no período temporal compreendido entre 1 de maio e 31 de outubro de cada ano, é suspenso por 28 dias.

Fora do período referido, e, em presença de uma gripe, poderá dar 15 dias depois, se não apresentar sintomas e não estiver a tomar medicação.

### **Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?**

Sim. 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 4 vezes por ano e as mulheres 3 vezes por ano, com um intervalo mínimo de 2 meses entre as dádivas.

### **Estou a tomar medicação para o colesterol. Posso dar sangue?**

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

### **Mudei de parceiro/a sexual. Posso dar sangue?**

A mudança de parceiro sexual implica um período de suspensão de 6 meses.

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). 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.

### **Não sei o meu grupo sanguíneo. É grave?**

Não saber o grupo sanguíneo não é impedimento para a dádiva de sangue.

### **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).

### **Estou menstruada. Posso dar sangue?**

Na avaliação clínica do dador faz-se a determinação da hemoglobina. Se o valor da hemoglobina for superior ou igual a 12.5gr/dl e não tiver cólicas menstruais (dismenorreia) poderá dar sangue.

### **Fiz uma pequena cirurgia. Posso dar sangue?**

Se fez uma pequena cirurgia pode dar sangue 1 semana depois, desde que esteja sem sintomas.

### **Fiz exames solicitados pelo médico de família. Posso dar sangue?**

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

### **Recebi uma transfusão. 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.

### **Será a minha profissão de risco?**

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 enfermagem, matadouro, exposição acidental a doença, sangue ou fluidos, etc).

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.

### **Fiz um tratamento dentário. Posso dar sangue?**

No caso de:

destarização, ajuste de aparelho ortodôntico, branqueamento e polimento dentários: pode dar sangue 24 horas após tratamento e se não tiver sintomas de doença

extração dentária, obturação e implante: pode dar sangue 7 dias após terminar o tratamento e se não tiver sintomas de doença

sutura na cavidade oral: pode dar sangue 7 dias após remoção dos pontos e se não tiver sintomas de doença

### **Tenho diabetes. Posso dar sangue?**

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

### **Tenho hipertensão. Posso dar sangue?**

É recomendável que no momento da dádiva de sangue os valores da tensão arterial estejam compreendidos entre:

sistólica: igual ou superior a 100mmHg e igual ou inferior a 180mmHg

Diastólica: igual ou superior a 60mmHg e igual ou inferior a 100mmHg.

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.

### **Estou a tentar engravidar. Posso dar sangue?**

Sim. Pode dar sangue desde que não tenha atraso menstrual e não esteja em investigação ou sob tratamento de infertilidade.

### **Tenho fibromialgia. Posso dar sangue?**

Sim, se a medicação que o dador realiza não contraindicar a dádiva de sangue e se o dador se sentir bem. No entanto, deverá ser sempre avaliado na triagem clínica pelo profissional de saúde por forma a que a decisão seja adequada ao estado.

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa não inflamatória caracterizada por dores musculares difusas, fadiga, distúrbios do sono e parestesias.

**Tenho mais de 65 anos de idade. Posso 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.

**Tenho um piercing. Posso dar sangue?**

Sim. Pode dar sangue 4 meses depois da colocação do piercing.

**Tenho uma tatuagem. Posso dar sangue?**

Sim. Pode dar sangue 4 meses depois da realização da tatuagem.

As pinturas, stencilling e uso de transfers não contraindicam a dádiva de sangue.

**Tive epilepsia. Posso dar sangue?**

Pode dar sangue desde que tenham passado 3 anos desde a última data em que tomou a medicação anticonvulsiva sem reaparecimento de convulsões.

**Estou a tomar antibiótico. Posso dar sangue?**

O antibiótico não é impedimento para a dádiva de sangue, mas sim doença infecciosa subjacente.

Os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, fungos), apesar de localizados, podem ser encontrados no sangue circulante.

Em caso de infeção aguda (limitada no tempo) poder dar sangue 7 dias após terminar o antibiótico e desde que esteja sem sintomas.

**Estou a tomar antidepressivos. Posso dar sangue?**

Sim. 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).

**Viajei recentemente. Posso dar sangue?**

Para uma informação correta é importante saber:

para onde viajou ou residiu temporariamente

durante quanto tempo

se ficou doente (ocorrência de sintomas durante ou após regresso)

**Tive um aborto. Posso dar sangue?**

Pode dar sangue passado 6 meses, desde que se sinta bem.

Pode consultar mais informações sobre doação de sangue.

Veja este vídeo sobre a dádiva de sangue.