

# DOAÇÃO DE SANGUE

O que acontece ao sangue doado? Para onde vai e quais as finalidades possíveis? Quem pode e quem não pode ser dador? Descubra a resposta a estas e outras perguntas.

texto MARGARIDA MENINO FERREIRA

94

A dádiva de sangue é a forma mais próxima que temos, enquanto sociedade, de salvar vidas. Há vários modos de o fazer e os requisitos são poucos. Para ser dador de sangue basta ter, preferencialmente, entre 18 e 65 anos de idade, sendo que o limite de idade para a primeira dádiva são os 60 anos, ter peso igual ou superior a 50 quilos e ter hábitos de vida saudáveis. Um gesto simples, capaz de salvar a vida de muitas pessoas.

O processo de doação acontece em quatro passos. “No local, o candidato preenche o consentimento informado para a dádiva, são colhidos os seus dados pessoais e é inscrito na base de dados. Após a inscrição é encaminhado para a triagem clínica onde, além de ser realizado um questionário por um profissional de saúde qualificado, que visa proteger a saúde da pessoa dadora e do recetor, é determinada a hemoglobina e a tensão arterial. Caso seja aprovado para a dádiva, a pessoa dadora dirige-se à sala de colheita, onde são colhidos aproximadamente 450 ml de sangue. Após a dádiva, o dador reforça a ingestão de líquidos e faz uma pequena refeição. Todo este processo demora, aproximadamente, 30 minutos”, começa por explicar a Dra. Maria Antónia Escoval, presidente do Conselho Diretivo do Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST). Andreia Ramos é uma dadora assídua. Tem 41 anos de idade e já fez mais de 20 doações. Nos últimos três anos tem-no feito de quatro em quatro meses, o máximo permitido para pessoas do sexo feminino. “Nunca precisei, nem ninguém da minha família, mas o simples facto de saber que alguém precisa, e que eu posso ajudar, levou-me a repetir após a primeira vez”. Quanto ao processo, garante que não é doloroso: “Estou deitada meia hora e ainda ganho um lanche. (Risos) É simples. Sinto-me muito bem



450 ml

Quantidade de sangue recolhido, o que corresponde a cerca de 10% de sangue.

310 311

Número de dádivas nacionais, em 2021.

387 079

Número de componentes sanguíneos transfundidos, em Portugal, em 2021, a 107 401 doentes. Foram transfundidos 1060 componentes sanguíneos por dia.

800 a 1000

Unidades de sangue e componentes sanguíneos necessários diariamente nos hospitais portugueses

+7%

Percentagem de doentes transfundidos em 2021, em relação a 2020.

e tranquila. Fica uma sensação de dever cumprido, sinto-me feliz e em paz”.

Além de sangue, Andreia é também dadora de medula. Numa das vezes que se dirigiu à brigada móvel do IPST, os enfermeiros questionaram-na. “A minha falta de informação deu origem à reação: “Nem pensar, isso dói!”. Mas numa só conversa se acabaram os mitos, percebi que o ato era simples e seguro, e aceitei doar. Depois de saber a percentagem de pessoas que desiste, por causa de crenças falsas à volta da doação de medula, fiquei ainda com mais vontade de fazer o que está certo”.

A doação de medula é um ato que pode salvar vidas; é o caso dos doentes com leucemia, uma das doenças cuja percentagem de cura completa aumenta, após o transplante. Para ser dador de medula óssea basta ter entre 18 e 45 anos de idade, ter um mínimo de 50 quilos e 1,50 metros de altura, ser saudável e não ter recebido uma transfusão de sangue desde 1980. Pedro Craveiro está inscrito como dador de medula desde 2007. Ainda não foi contactado para o fazer, mas está disponível. Até esse dia chegar, continua a fazer, no mínimo, três doações de sangue por ano, o máximo permitido para os homens. “A primeira vez aconteceu num final de tarde de verão. Vinha em viagem do Porto para Coimbra e ouvi um anúncio do IPST, na rádio, a sensibilizar para a importância da doação de sangue. Isso fez-me refletir sobre o assunto, sobre a importância de um simples gesto, mas que pode beneficiar o próximo. Ainda durante a viagem consultei os horários do IPST de Coimbra e dirigi-me a um, assim que cheguei. Pedi algumas informações, porque não tinha noção do que era necessário, e no dia seguinte, às 8h da manhã, estava no IPST para a minha primeira dádiva”.

Pedro Craveiro tem 49 anos de idade. Doar sangue fá-lo sentir-se útil: “Sinto que faço algo pela sociedade, por pessoas que necessitam de uma transfusão para recuperarem a sua saúde e, em alguns casos, para se manterem vivas. A dádiva acontece com muita tranquilidade. Confesso que se torna um momento de reflexão”.

Igualmente para Miguel Farto, de 31 anos de idade, o procedimento decorre num ambiente de boa-disposição: “Na sala de colheita estamos à conversa, a ver televisão ou a ouvir música. Mesmo durante a pandemia, os procedimentos não se alteraram, apenas foram acrescentadas perguntas ao questionário inicial. Sinto-me sempre bem. Fico com a sensação de dever cumprido. Até agora fiz cinco doações. Tenho repetido a cada quatro ou cinco meses. Faço-o, porque sinto que é necessário termos as reservas de sangue no máximo, nunca sabemos quando pode acontecer alguma catástrofe ou acidente”.

Como doar sangue?

Para se candidatar à dádiva, deve dirigir-se a um local de colheita e fazer-se acompanhar de documento válido com fotografia. Para saber onde dar sangue deve consultar: [www.dador.pt](http://www.dador.pt).

Tipos de sangue

- O -
- O +
- AB +
- AB -
- B -
- B +
- A -
- A +

Quem pode doar sangue?

Pessoas com idade superior a 18 anos (até aos 60 anos, se for a primeira dádiva)  
Pessoas com peso igual ou superior a 50 kg  
Pessoas saudáveis e com hábitos de vida saudáveis

O que invalida a dádiva de sangue?

- Comportamentos de risco associados a risco infeccioso
- Consumo de drogas injetáveis ou inaláveis
- Prática sexual com pessoa com infeção bacteriana sexualmente transmissível
- Prática sexual sob o efeito de álcool e drogas
- Novos/as parceiros/as sexuais
- Parceiros/as sexuais múltiplos
- Gravidez e aleitamento
- Ter menos de 50 quilos
- Ter recebido uma transfusão de sangue depois de 1980
- Ter sido submetido a uma cirurgia há menos de quatro meses
- Ter feito uma tatuagem ou *piercing* há menos de quatro meses
- Hipertensão ou hipotensão no momento da doação
- Ter sintomas gripais

Para que serve o sangue doado?

“Após a dádiva, o sangue é analisado, processado (separado nos seus componentes), armazenado de acordo com as temperaturas para os diferentes tipos de componentes e distribuído pelos serviços hospitalares de Imunohemoterapia”, explica a Dra. Maria Antónia Escoval.  
Com uma durabilidade limitada de 42 dias para os concentrados eritrocitários, e cinco a sete dias para as plaquetas, é necessária a utilização rápida do sangue doado, para que o mesmo não se perca. As finalidades são inúmeras. “O sangue pode atender a doença aguda ou a doença crónica. No caso das agudas, falamos de casos de doentes politraumatizados que sofreram, por exemplo, um acidente, ou de grávidas que possam precisar de transfusões durante ou após o parto. No caso das situações crónicas, trata-se de situações em que,

Nilton

“Há uns anos, quando alguém te estava a chatear, havia a mania de dizer: ‘Vai dar sangue!’ Eu levei isso à letra...e fui. Não se esqueçam de que, ao darem sangue, podem estar também a entrar numa base de dados de dadores de medula, que pode salvar a vida a alguém”

Rita Ferro Rodrigues

“Dadora feliz desde os 18 anos. Sabe tão bem contribuir, sentir que estamos a ajudar alguém. Quem pode, faça a sua dádiva. Os hospitais estão a precisar do nosso gesto de amor. E não custa nada!”

José Pedro Vasconcelos

“Amigos, mesmo que o tenham ruim como eu, eles aceitam tudo! Pela vossa saúde, deem sangue e sejam felizes”

Vanessa Oliveira

“Dar sangue para mim é vida! É ajudar quem mais precisa, caramba! É tão bom! E tu, já deste sangue hoje?”

Andreia Vale

“Precisamos da sua força solidária. Precisamos de mais pessoas dadoras de sangue. Mais jovens, mais dádivas. Os doentes agradecem. Mais sangue, mais vida. Dê sangue”.

Ser homossexual ou bissexual deixou de ser um impedimento para a doação de sangue, segundo a norma da Direção-Geral da Saúde, publicada em março de 2021. Até ali, a orientação sexual era critério de exclusão, quando se selecionava quem podia ou não ser dador.

por causa de alguma doença ou tratamento, os doentes precisam de transfusões periódicas”, explica a Dra. Andreia Monteiro, imunohemoterapeuta na Clínica Pilares da Saúde.  
A Imunohemoterapia é a especialidade que investiga, diagnostica e trata doenças relacionadas com o sangue. Entre as doenças abrangidas estão, por exemplo, os vários tipos de anemias. “Tratamos questões relacionadas com a carência ou excesso de plaquetas, glóbulos vermelhos, alterações da coagulação sanguínea e trombofilias”, explica a especialista. A Imunohemoterapia é utilizada ainda para diagnosticar doenças autoimunes, como as anemias hemolíticas.  
“A quantidade de sangue doado é chamada o sangue total. Ele é centrifugado e dividido em várias partes: plaquetas, glóbulos vermelhos, glóbulos brancos, plasma e crioprecipitados. Esses cinco componentes vão ser utilizados por várias pessoas. Há quem só precise das plaquetas ou só do plasma. Além disso, os recém-nascidos não fazem uma unidade total. Ou seja, uma pessoa pode salvar várias vidas”, afirma a Dra. Andreia Monteiro.  
Antes de cada transfusão, o sangue que foi doado é submetido a provas de compatibilidade. “Identificamos o grupo sanguíneo e percebemos se podemos transfundir ou não. Além disso, pesquisamos marcadores virais, por exemplo para HIV, Hepatite C, Hepatite B e Sífilis. Estas são algumas das doenças pesquisadas que, quando identificadas, impedem a transfusão”, acrescenta a médica.  
  
**As reservas nacionais**  
A Rede Nacional de Transfusão de Sangue permite a distribuição dos componentes sanguíneos de acordo com as necessidades diários de todos os hospitais, a nível nacional. As reservas, por sua vez, variam de hospital para hospital. Os hospitais centrais têm maiores necessidades, pois dão resposta a um maior número de doentes e patologias específicas.  
O IPST é responsável por cerca de 60% da colheita de sangue a nível nacional. “Os Centros de Sangue e da Transplantação do IPST (serviços desconcentrados do IPST localizados em Lisboa, Porto e Coimbra) realizam colheitas nas suas instalações e realizam ainda, diariamente, dezenas de sessões móveis de colheita em todo o país, com a colaboração das organizações de Dadores de Sangue e diversas entidades públicas e privadas. Cerca de 65% do total de colheitas de sangue em Portugal são realizadas em sessões móveis de colheita”, explica a presidente do IPST.  
As reservas nacionais são imprescindíveis para que não se percam vidas. “Não podemos garantir que não falhem, mas trabalhamos para isso com políticas para a consciencialização. Dependemos sempre da bondade das pessoas”, afirma a Dra. Andreia Monteiro, imunohemoterapeuta.  
“O IPST procura, de forma permanente, a manutenção das reservas de sangue em níveis estáveis. No início do ano, foram várias as situações que confluíram para

a descida das reservas: pico de infeções de Covid-19 e das infeções respiratórias sazonais, bem como condições atmosféricas desfavoráveis, que provocaram redução da afluência aos locais de colheita”, revela a presidente do IPST sobre a escassez de sangue, noticiada no início do ano. Em 2020 houve uma redução de 7% das dádivas de sangue. Essa quebra foi seguida de uma recuperação em 2021, ano em que se verificou um aumento do número de dádivas e de dadores de primeira vez.  
  
**O panorama atual**  
No dia 11 de outubro, as reservas de sangue e componentes sanguíneos apresentavam-se estáveis. Os dias de reserva do IPST situavam-se entre os oito dias para O negativo e A negativo, e os 47 dias para AB positivo. Os dias de reserva, considerando as exigências dos hospitais, situavam-se entre os 28 dias para A negativo e 69 dias para AB positivo. Porém, como referido, as unidades de sangue têm uma validade limitada. “Em simultâneo, surgem as infeções respiratórias sazonais, com períodos de suspensão para a dádiva de sangue. São necessárias dádivas regulares ao longo do ano”, acrescenta a presidente do IPST.  
Segundo dados do IPST, a tendência de aumento do número de dadores e de dádivas parece manter-se em 2022. Os dois últimos anos foram considerados “bons” pela presidente do IPST. “Adotaram-se novos procedimentos para recrutamento de dadores; foram atualizados os critérios de elegibilidade e o questionário para a dádiva; aumentou a colheita de sangue e componentes sanguíneos; aumentou a atividade transfusional; foi implementado, a nível nacional, o Programa de Gestão do Sangue do Doente; e houve um avanço significativo, na qualificação de serviços de Imunohemoterapia hospitalares, para o programa de fracionamento do plasma nacional”.  
Porém, a dádiva de sangue em Portugal continua a enfrentar importantes desafios. Entre elas, as alterações demográficas, as doenças emergentes e as alterações climáticas. “Em 2021 verificava-se, em Portugal, um aumento percentual da população com 65 e mais anos, e mantinham-se os fluxos migratórios, especialmente da população em idade ativa. Considerando que a idade preferencial para a dádiva se situa entre os 18 e os 65 anos, este é um importante desafio. Além da Covid-19, as alterações climáticas na Europa continuam a condicionar, sazonalmente, o aparecimento de importantes surtos que, por sua vez, condicionam a elegibilidade para a dádiva. Além de tudo isto, mantêm-se as variações sazonais de dádiva de sangue. Os meses mais críticos são janeiro e fevereiro, devido às infeções respiratórias, e o período de verão”, esclarece a presidente do IPST, Maria Antónia Escoval. “Deixo um convite e um desafio. Embora a situação da reserva estratégica nacional esteja neste momento estável, convido-vos a realizarem as vossas dádivas de forma regular e faseada, uma vez que só assim será possível garantir a distribuição constante de unidades de sangue aos hospitais”. 📌