



# DESAFIO SOLIDÁRIO JUNHO

MUBU#2017.06: Dar Sangue



## À TERCEIRA É DE VEZ

A primeira vez que quis dar sangue tinha 16 anos. Lembro-me que na altura, dada a impossibilidade pensei: "deixa lá que há outras coisas que podes fazer enquanto esperas mais 2 anos!" Os 2 anos lá passaram e fiz nova tentativa. Fui com o Xavier. Na altura meu namorado, hoje meu marido. Digo tentativa porque acabou ele por fazer a dádiva e eu não porque estava a tomar um remédio que impedia que o fizesse... "Volte cá quando terminar." Assim fiz. Diz-se que à terceira é de vez e no meu caso foi mesmo verdade! Lembro-me de ter ficado muito contente e com uma sensação de dever cumprido.

## MEDO NA GAVETA

Então o desafio deste mês é este mesmo: dar sangue. Sei que para alguns vai ser difícil pôr o medo na gaveta, mas vale a pena. Já pensaram que podem estar a salvar a vida de alguém? O nosso corpo é uma "máquina" tão espectacular que disponibiliza recursos que são repostos com tal eficácia que os podemos doar. É quase meio litro (450 ml) que é repostado rapidamente. Os homens podem voltar a fazer uma doação passados 3 meses e as senhoras passados 4 meses.



Ter e estar com boa saúde\*



Ter idade entre 18 e 65 anos



Pesar mais de 50 quilos



Ter doado sangue há mais de 90 dias se for homem



Ter doado sangue há mais de 120 dias se for mulher



Ter dormido bem na noite anterior

**A MINHA IRMÃ É MÁGICA**

DÊ SANGUE • SALVE VIDAS

dar sangue é um poder maravilhoso

IPST Instituto Português de Sangue e Transfusão  
GOVERNO REGIONAL DO ALGARVE  
www.dador.pt



## QUEM . QUANDO . ONDE

Para se poder doar sangue tem que tenha entre 18 a 65 anos e mais de 50kg. Já sabem que vão ter que confirmar caso estejam a tomar alguma medicação e se mesmo assim podem doar ou não. Nada de ir em jejum! É muito provável que vos queiram dar um lanchinho antes da dádiva, mesmo que informem que acabaram, por exemplo, de tomar o pequeno-almoço. Não me perguntem porquê, mas tomo sempre um sumo a seguir. Acho que criei esta tradição! Como encontrar o sítio mais perto? Espreitem no site do dador onde tem os locais possíveis. Basta seleccionarem o vosso distrito e ficam a saber o local mais próximo. Deixo-vos o link:

<http://dador.pt/onde-dar/lista-de-recolhas>

Esta é a referência em Portugal. Se estão noutra país digam-nos como fazem por aí.



## O QUE ACONTECE

A primeira coisa a fazer é entregar o cartão de dador ou dar o nome à pessoa que estiver a receber os dados. Segue-se uma breve consulta médica para garantir que é possível fazer a dádiva. Além de um questionário, é feita uma análise à hemoglobina. Estando tudo bem, dirigimo-nos para a cadeira onde será feita a colheita (pode ser feito um lanchinho antes) e seguem-se 10 a 15 minutos de descanso numas confortáveis cadeiras. Terminada a boa acção, faz-se um lanchinho (de novo, ou não) e vamos à nossa vida.

Reserva IPST					
O+	O-	A+	A-		
Mais de 10 dias	De 7 a 10 dias	Mais de 10 dias	De 7 a 10 dias		
B+	B-	AB+	AB-		
Mais de 10 dias	Mais de 10 dias	Mais de 10 dias	Mais de 10 dias		

## MÊS DO CORAÇÃO

Ele é o responsável por pôr o nosso sangue a mexer e nós vamos pôr este desafio a mexer com ele! E é só isto. Acho mesmo que é fácil e não custa nada. Reforço o meu apoio para aqueles a quem custa, mas que "metem o medo na gaveta" e aí vão! Não posso deixar de vos dizer, para o caso de alguns não saberem, que para estar registado como dador de medula, apenas é necessária uma análise de sangue (lá está ele outra vez!). Não são os mesmos locais e o questionário é um bocadinho maior, mas não queria falar de sangue sem referir esta informação que julgo ser preciosa. Com uma simples análise se pode mudar a vida de alguém. Podem encontrar informações a este respeito aqui: Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa (217921000). Queremos ver essas doações! Vamos fazer deste mês o mês do coração!



Simple ideas for a solidary lifestyle

---

(English Version)

CHALLENGE OF THE MONTH

### **DONATE BLOOD**

#### **THIRD TIME IS THE CHARM**

The first time I wanted to give blood I was 16 years old. I remember that at the time, given the impossibility I thought, "there are many other things you can do while you wait another 2 years!" The 2 years passed and I tried again. I went with Xavier. At the time my boyfriend, today my husband. I say attempt because he ended up making the donation and I didn't because I was taking a medicine that prevented me from doing it ... "Come back when you're done." So I did. It is said that the third time is the charm and in my case was really true! I remember being very happy and feeling fulfilled, job done!

#### **FEAR IN THE DRAWER**

So the challenge of this month is this: to give blood. I know that for some it's going to be hard to put the fear in the drawer, but it's worth it. Have you ever thought you might be saving someone's life? Our body is such a spectacular "machine" that it offers resources that are replenished with such efficiency that we can donate them. It is almost half a liter (450 ml) that is quickly replaced. Men can return to make a donation after 3 months and ladies after 4 months.

#### **WHO . WHEN . WHERE**

To donate blood you must be between 18 to 65 years old and over 50kg. You already know that you'll have to confirm if you can donate or not, in case you're taking any medication. No fasting! It is very likely that they'll want to give you a snack before the donation, even if you say that you've just finished, for example, having breakfast. Don't ask me why, but I always take a juice to follow. I think I created this tradition! How to find the nearest location? Look at the donor website where you have the possible locations in Portugal. Just select your district and find out the nearest place. I leave you the link:

[DADOR.PT](http://DADOR.PT)

This is the reference in Portugal. If you are in another country tell us how you do out there.



### **WHAT HAPPENS**

The first thing to do is hand in the donor card or give your name to the person who is receiving the donors. Following a brief medical consultation to ensure that it is possible to make the gift, in addition to a questionnaire, a hemoglobin test is performed. If all is well, we head to the chair where the harvest will be made (a snack can be made before) and followed by 10 to 15 minutes of rest in comfortable chairs. Once the good action is finished, a snack is made (again, or not) and we can go on with our lives.

### **MONTH OF THE HEART**

He's the one responsible for putting our blood to work and we're going to put this challenge to work with him! And that's all. I think it's pretty easy and costs nothing. I reinforce my support for those who cost, but who "put fear in the drawer" and there they go! I cannot fail to tell you, in case some don't know, that to be registered as a bone marrow donor, it is necessary only a blood test (there he is again!). They aren't the same places and the questionnaire is a little bigger, but I didn't want to talk about blood without mentioning this information that I think is precious. With a simple analysis one can change one life. You can find information on this subject here: Blood and Transplantation Center of Lisbon (217921000). We want to see these donations! Let's make this month the month of the heart!