

# DICA DA SAÚDE

O Dia Nacional do Dador de Sangue assinala-se a **27 de Março**

O **Dia Nacional do Dador de Sangue**, que tem como objetivo reconhecer a importância da contribuição desinteressada dos **Dadores Benévolos de Sangue** para o tratamento de doentes.

A institucionalização do Dia Nacional do Dador de Sangue constitui, assim, a expressão oficial desse reconhecimento e serve para evidenciar, junto da população em geral, o valor social e humano da dádiva de sangue, estimulando a sua prática e tornando mais conhecida a sua imprescindibilidade.



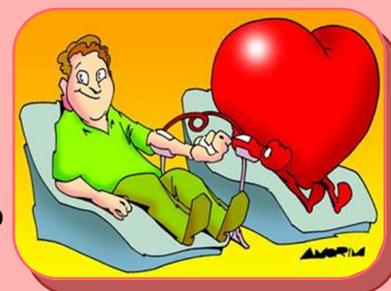
## ◆ É (ou quer ser) dador de sangue? Conheça os seus direitos

É um pequeno gesto, mas que pode fazer a diferença na vida de outra pessoa. Além disso, ao alcançar o estatuto de dador de sangue, beneficia de alguns direitos, como a isenção de taxas moderadoras.

## ◆ Quais os direitos dos dadores de sangue?

Os dadores regulares tem um conjunto de direitos consagrados no Estatuto do Dador de Sangue:

- ⇒ Respeito e salvaguarda da sua integridade física e mental;
- ⇒ Acesso a informação sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue;
- ⇒ Confidencialidade e proteção dos dados pessoais;
- ⇒ Reconhecimento público;
- ⇒ **Isenção das taxas moderadoras, exclusivamente nos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde (SNS);**
- ⇒ Ausência das suas atividades profissionais, a fim de dar sangue, pelo tempo considerado necessário para o efeito, sem quaisquer perdas de direitos ou regalias do trabalhador dador. A ausência será justificada pelo organismo público responsável pela recolha;
- ⇒ Benefício do seguro do dador;
- ⇒ Aceder gratuitamente ao estacionamento dos estabelecimentos do SNS, quando pretende dar sangue.





#### ◆ Quem pode ser dador de sangue?

Pode dar sangue se tiver bom estado de saúde, hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é aos 60 anos. Os homens podem dar sangue de três em três meses e as mulheres de quatro em quatro meses sem qualquer prejuízo.

#### ◆ O que é um dador regular?

O dador regular de sangue adquire esse estatuto quando pratica este ato cívico pelo menos duas vezes por ano. Este dador está automaticamente convocado a dar sangue quando decorre o intervalo mínimo fixado entre dádivas.

#### ◆ Em que situações perde estes direitos?

O dador perde estes direitos se estiver sem dar sangue durante mais de 24 meses (dois anos), sem apresentar justificação. No entanto, não perde os direitos se ficar impedido definitiva ou temporariamente por razões clínicas ou por limite de idade desde que tenha efetuado no mínimo 10 dádivas nos últimos cinco anos.

#### ◆ Os deveres do dador de sangue

os deveres do dador de sangue, prendem-se com o respeito pelas normas técnicas vigentes e com a colaboração com os serviços de sangue:

- ⇒ Observar as normas técnicas e científicas estabelecidas;
- ⇒ Dar o consentimento por escrito para a dádiva e prestar informações verdadeiras, com consciência e responsabilidade;
- ⇒ Preencher rigorosos critérios de elegibilidade, com o objetivo de preservar a sua saúde e proteger o recetor de quaisquer riscos de infeção ou contágio.

#### ◆ O que é o seguro de dador?

Este seguro garante ao dador de sangue (ou candidato a dador) o direito a ser indemnizado pelos danos resultantes da dádiva de sangue ou de acidentes que possam sofrer no trajeto de ida para o local de colheita e de regresso deste, quando convocados para a dádiva de sangue.

#### ◆ Onde pode dar sangue?

Se quer dar sangue, pode consultar os locais de colheita na plataforma [dador.pt](http://dador.pt). Nos locais de colheita deve apresentar um documento de identificação com fotografia e preencher um questionário. Posteriormente, será avaliado por um profissional de saúde qualificado que determinará a sua elegibilidade para a dádiva de sangue, através de uma avaliação clínica e exame físico (como determinação do seu peso, altura, hemoglobina e tensão arterial).



**Dê sangue! Partilhe o melhor de si!**