

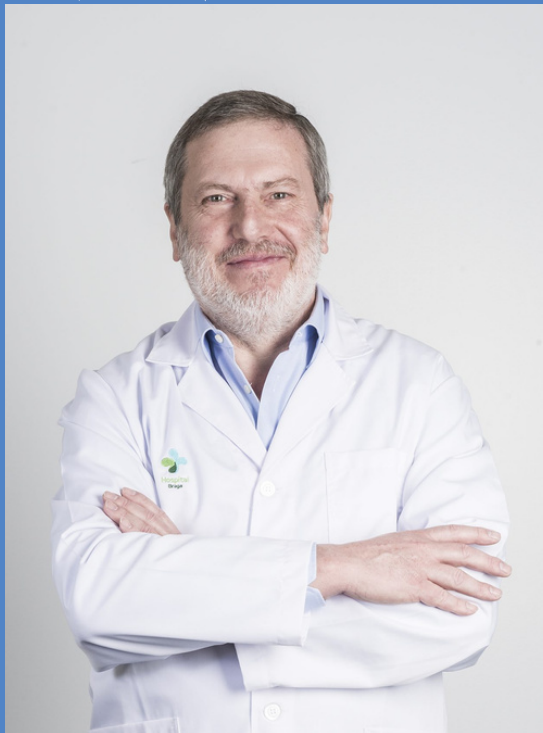
DESPORTO E SAÚDE

EDIÇÃO 1

NEWSLETTER

27/03/2023

ENTREVISTA



**"Ser dador é muito mais do que dar sangue. É dar vida." António Marques
Diretor Imunohemoterapia do Hospital de Braga**

Quais são os maiores desafios que o banco de sangue enfrenta atualmente?

O maior desafio que o Banco de Sangue do Hospital de Braga e a maioria dos bancos de sangue espalhado pelo país é manter e assegurar a autossuficiência de sangue.

Qual é a importância da doação de sangue para a saúde pública?

Mantermos vivos alguns doentes. O sangue continua a não se fabricar, continua a ser dependente do doador.

Quais são os requisitos necessários para uma pessoa se tornar dador de sangue?

Ser saudável. A partir daí basta ter mais de 18 anos, menos de 60 e, caso a idade seja superior 60 e a pessoa estiver habituada e estiver animicamente saudável, pode dar continuidade à doação.

Que apelo deixa aos bracarenses para este dia Nacional do Dador de Sangue que se comemora no dia 27 de março?

Que venham doar sangue. Não precisam de vir todos no mesmo dia, é importante que se revezem ao longo dos dias do mês, ao longo de todo o ano.

Quantas pessoas vêm diariamente ao banco de sangue de Braga?

Diariamente temos uma média de 30/35 pessoas a doar sangue.

É um bom número ou desejam muito mais?

Neste momento, se for continuo é muito bom. O sangue tem validade, as plaquetas têm validade. São imprescindíveis para tratar doentes oncológicos, doentes que fazem quimioterapia. Relembro que as mesmas só vivem 5 dias e o dador ao dar sangue, se o mesmo não for utilizado nesse espaço de tempo vai para o lixo. Por isso é tão importante termos dadores de sangue diários para que ninguém fique sem essa ajuda quase sempre crucial para a sua vida.



PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO PARA CUIDADORES INFORMAIS

O Programa de Capacitação de Cuidadores Informais é uma nova resposta municipal gratuita, que brevemente será disponibilizada aos bracarenses com idade igual ou superior a 18 anos de idade, desde que possuam enquadramento legal como cuidador informal.

Assume como objetivos a capacitação do cuidador informal para o ato de cuidar através do conhecimento da doença, aquisição de capacidades e competências para a prestação de cuidados de saúde e diversas tipologias de apoio, entre estes, o apoio psicológico.

Este programa envolve 10 sessões teórico-práticas, nos mais diversos temas que envolvem o ato de cuidar, decorrendo no Gabinete Municipal de Saúde. Esteja atento ao lançamento deste novo programa.

Mais informação em desporto.saude@cm-braga.pt



MEXE-TE BRAGA

O "MEXE-TE Braga" está de regresso. Todos os Domingos de manhã no Parque Desportivo da Rodovia pelas 10h. O programa MEXE-TE Braga assume-se como o programa de excelência de incentivo à prática desportiva. Pretende mobilizar e promover junto da população bracarense, assim as mais variadas modalidades desportivas, a partir do mês de abril

