

# Conversando com seus professores

## Como iniciar a conversa

Se você está matriculado como estudante quando toma a decisão de doar células-tronco do sangue, é importante informar os seus instrutores, conselheiros e treinadores desde cedo sobre o processo de doação e discutir como eles podem lhe dar apoio. Há um compromisso de tempo associado à doação e recuperação, que pode impactar o comparecimento às aulas, prazos escolares, treinamento atlético, competições e outros. Este guia cobre algumas das questões que os seus instrutores e treinadores possam ter sobre o processo de doação, incluindo tópicos de conversa que você pode usar ao responder. Expressar as suas necessidades de flexibilidade e as etapas principais do processo desde o início ajudará a garantir apoio ao longo de todo o processo.

## Informações básicas sobre a doação

### P: O que é doação de células-tronco do sangue e o que pediremos que você faça?

- A doação de células-tronco do sangue é o processo de dar as minhas células saudáveis para substituir as células não saudáveis de um paciente.
- Existem dois métodos de doação: coleta de células-tronco do sangue periférico (CTSP) e de medula óssea. O médico do paciente optará pelo tipo de doação que for melhor para o paciente.
- A doação de CTSP é um procedimento não cirúrgico realizado em um centro de hematologia ou em uma unidade ambulatorial de hospital contratado pelo Be The Match.
  - O procedimento de doação CTSP é chamado de aférese e é semelhante à doação de plasma; no entanto, a doação CTSP normalmente leva mais tempo.
  - Se me pedirem para doar CTSP, receberei injeções de medicamentos por cinco dias seguidos antes da doação, e posso experimentar sintomas semelhantes aos da gripe durante esse tempo. A minha doação acontece no quinto dia.
- A doação de medula óssea é um procedimento cirúrgico ambulatorial realizado no centro cirúrgico de um hospital.
  - Vou receber anestesia, depois os médicos vão coletar medula do meu osso pélvico.

### P: Como você foi selecionado para ser um doador?

- Eu me inscrevi no registro Be The Match®, a maior base de dados do mundo de doadores voluntários de células-tronco do sangue não relacionados. Eu sou um dos mais de 20 milhões de doadores potenciais dos EUA e internacionais no registro e qualquer um de nós pode ser identificado como compatível com um desconhecido que precise de um transplante.
- O Be The Match verifica a compatibilidade de doadores voluntários como eu com milhares de pacientes com câncer no sangue, como leucemia e linfoma, anemia falciforme ou outras doenças potencialmente fatais. Um transplante pode ser a única opção de tratamento que pode salvar-lhes a vida.

### P: Por que ser compatível com um paciente é tão importante?

- Setenta por cento dos pacientes não acham um doador compatível na própria família e dependem do Be The Match para encontrá-lo. Eu posso ser a melhor combinação para ajudar este paciente.
- Encontrar um doador compatível é mais complexo do que simplesmente encontrar tipos sanguíneos compatíveis. É baseado em muitos fatores, sendo o mais importante o seu tipo de antígeno leucocitário humano (HLA). O HLA consiste em proteínas (ou marcadores) existentes na maioria das células do organismo.

---

**Dica de conversa:** Considere compartilhar com seus professores onde e por que você se inscreveu no registro em primeiro lugar. Isto pode ajudá-los a entender sua motivação para querer ajudar alguém que você nem conhece.

---

## Compromisso de tempo

### P: Como é que o processo de doação irá afetar seu horário de aulas? Irá perder aulas, prazos importantes ou datas de provas?

- Se eu for solicitado a doar, posso ter que perder algumas aulas ou solicitar extensões para o meu curso. O compromisso de tempo para o processo de doação é geralmente de 20 a 30 horas durante um período de 4 a 6 semanas, por isso é provável que haja alguns conflitos de horários.
- Como parte do processo de doação, terei que participar de uma sessão informativa, comparecer a consultas para exames de sangue e passar por um exame físico – todas essas atividades garantem que a doação seja segura para mim e para o paciente.

---

**Dica de conversa:** Antes de falar com os seus professores, pesquise as políticas da sua escola e dos seus professores quanto a aulas perdidas, examine o programa de seu curso quanto a datas importantes (ou seja, apresentações ou provas). Se você participar de programas de estudos e trabalho, estudos internacionais ou tiver bolsas de estudo, verifique com seu conselheiro se as ausências terão impacto na elegibilidade para continuar participando desses programas.

---

**Dica de conversa:** Sugira aos seus professores possíveis soluções para cumprir prazos importantes. Isto poderia incluir enviar trabalhos do curso de forma eletrônica, entregar trabalhos ou realizar provas com antecedência.

---

### P: O compromisso de tempo para os dois tipos de doação é o mesmo?

- Em geral, o compromisso global de tempo tanto para a doação de medula como para o CTSP é o mesmo.
- Se me pedirem para doar CTSP, o tempo de compromisso será maior antes da doação devido ao tempo gasto nas consultas para tomar as injeções de medicamentos.
- Se me pedirem para doar medula, vou precisar de mais tempo de recuperação após a doação.

### P: Você perderá aulas consecutivas durante o processo de doação ou irá afetar as aulas de vez em quando?

- O tempo dedicado à doação pode se estender por várias semanas, dependendo de uma série de fatores, incluindo viagens para mim, a condição do paciente e muito mais. Em função disso, posso precisar de alguma flexibilidade na minha agenda de aulas.
- As consultas que antecedem e a doação real podem mudar devido ao estado do paciente. Se o paciente precisar de mais tratamento antes do seu transplante, a minha doação poderá ser adiada. Se o paciente estiver respondendo bem a outros tratamentos, poderá decidir não avançar com o transplante e a minha doação pode ser cancelada.

### P: As suas consultas e a doação serão feitas nas proximidades?

- Para garantir que o procedimento seja seguro para os doadores, o Be The Match somente trabalha com hospitais e clínicas com experiência na coleta de medula óssea ou CTSP. Se não houver uma clínica participante disponível nas proximidades, precisarei viajar.
- É possível que peçam para eu viajar para fazer a doação ou em qualquer uma das etapas do processo de doação. As viagens se baseiam nas necessidades e no tempo do paciente e do doador.
- Eu não viajarei para a localidade do doador para a doação. As minhas células são transportadas manualmente, por mensageiro, para a local do paciente após a minha doação.

### P: Você tem documentação formal (como um atestado médico) que ateste que você foi identificado como potencial doador?

- Sim, eu posso autorizar que o meu representante de contato do doador fale com você; no entanto, saiba que ele não poderá fornecer detalhes específicos sobre o meu caso devido a questões de confidencialidade. Além disso, você pode visitar [BeTheMatch.org](http://BeTheMatch.org) para obter informações abrangentes sobre o processo de doação e o compromisso de tempo solicitado aos doadores.

## Recuperação e limitações físicas

### P: Quando você poderá regressar às aulas após a doação?

- Os tempos de recuperação para os procedimentos de medula e de CTSP são diferentes, por isso depende do que me for pedido para doar.
- Se eu doar CTSP, devo poder voltar às aulas, ao trabalho e a qualquer atividade normal em um ou dois dias. O tempo mediano para plena recuperação é de uma semana (sete dias).
- Se eu doar medula, devo poder voltar às aulas, ao trabalho e a qualquer atividade normal dentro de um a sete dias. É recomendável que eu faça planos para tirar alguns dias de folga da escola e do trabalho; talvez
- mais caso as atividades escolares ou de trabalho exijam esforço físico O tempo mediano de plena recuperação após a doação de medula óssea é de 20 dias.

### P: Há atividades que você deve evitar ao regressar às aulas?

- Se eu doar CTSP, é recomendável que eu:
  - Aguarde 24 horas antes de operar máquinas pesadas, subir escadas ou trabalhar em locais elevados.
  - Aguarde três dias antes de pilotar aeronaves ou trabalhar como membro da tripulação; contudo, voar na condição de passageiro é permitido.
- Se eu doar medula, é recomendável que eu:
  - Evite levantar peso, flexionar ou fazer exercícios, durante a primeira semana.
  - Faça intervalos entre períodos de atividade intensa durante o dia.

### P: Quando poderá voltar a praticar esportes?

- Se eu doar CTSP ou medula, há limitações aos exercícios e à atividade física que vão além da doação em si, e terão impacto sobre minha capacidade de treinar e praticar esportes. Estas limitações variam de acordo com o que me pedirem para doar.
- Se eu doar CTSP, é recomendável que eu:
  - Evite praticar atividades que envolvam esforço físico pelo resto do dia após a doação.
  - Não erga nem puxe objetos pesados durante sete dias.

- Evite esportes de contato durante os dias que antecedem a doação, enquanto tomar as injeções de medicamentos, e por sete dias após a doação.

- Se eu doar medula, as restrições são maiores:
  - Durante a primeira semana, é recomendável que eu evite levantar peso, flexionar ou fazer exercícios e faça uma pausa entre períodos de atividade pesada ao longo do dia.
  - Durante a segunda semana, é recomendável que eu evite atividades extenuantes como correr ou fazer jogging.
  - Até a quarta semana, é recomendável que eu evite esportes de contato.

## Sobre o Be The Match

### P: Como você pode ter a certeza de que Be The Match é uma organização legítima?

- Líder no campo da terapia celular, o Be The Match foi fundado em 1987 e já possibilitou mais de 92 mil transplantes para dar aos pacientes uma segunda chance de vida.
- O governo dos EUA confiou no Be The Match para operar o Programa de transplante de células C. W. Bill Young, o programa federal que apoia a doação e transplante de medula óssea e de sangue do cordão umbilical.
- O Be The Match é o centro de uma rede mundial de transplantes. Os padrões da organização foram projetados para garantir que os pacientes e doadores recebam cuidados de alta qualidade e que os padrões governamentais sejam atendidos.

---

**Dica de conversa:** Compartilhe o vídeo "Celebrating Be The Match" com seus professores para dar um breve resumo da história do Be The Match. Visite [BeTheMatch.org/CelebrateVideo](https://BeTheMatch.org/CelebrateVideo).

---

## **P: Be The Match parece ótimo! Como a nossa escola e alunos podem se envolver?**

- Há muitas maneiras de envolver a nossa escola e os nossos alunos, incluindo:
  - Traga um módulo oficial do Be The Match On Campus para a nossa escola. Visite [BeTheMatchOnCampus.org](http://BeTheMatchOnCampus.org) para se juntar a um esforço de base de estudantes de todo o país que trabalham para angariar fundos, informar e construir o Be The Match Registry em seus câmpus. A participação nos módulos desenvolve habilidades de liderança, currículos e muito mais.
  - Acolha uma campanha de recrutamento de doadores no nosso câmpus. Visite [BeTheMatch.org/Donor-Drive](http://BeTheMatch.org/Donor-Drive) para informações de programação.
  - Incentivar os alunos a se unirem ao movimento e ajudar a divulgar a missão Be The Match por meio de suas redes sociais.
  - Ajude a contar a minha história de doação aos alunos e à comunidade do campus por meio do nosso jornal da escola e outros canais.

## **Recursos adicionais de doadores**

- Visite [BeTheMatch.org/DonorToolkit](http://BeTheMatch.org/DonorToolkit) e clique em "Conversando com seus professores" para obter mais recursos, incluindo uma carta introdutória do Be The Match explicando a necessidade de doadores e o que está envolvido no processo. Compartilhe esta carta com os seus professores, treinadores, conselheiros, reitor ou quaisquer outros educadores que possam precisar aprovar a sua ausência da escola.