

Dia Mundial
do Dador de Medula Óssea



Livro da
Gratidão



Instituto Português do Sangue
e da Transplantação, IP



20 set 2025

Índice

- I. Mensagem da Presidente do IPST, IP
- II. Mensagem do Responsável Médico do CEDACE
- III. Testemunhos
 Dadores
 Recetores

I.

A dádiva de progenitores hematopoiéticos, por dadores não aparentados, é um gesto voluntário e benévolo, mas também anónimo.

O Registo Português de Dadores de Medula Óssea, CEDACE, faz parte de uma rede internacional, World Marrow Donors Association (WMDA), que, facilitando a troca de dadores entre registos, muito tem beneficiado os nossos doentes e tem permitido aos nossos dadores que a sua doação seja global.

Pelo quinto ano sucessivo, para comemorar o Dia Mundial do Dador de Medula Óssea, uma iniciativa da WMDA, o IPST divulga, sob a forma do Livro da Gratidão, as múltiplas manifestações gratidão que recebe dos recetores bem como as múltiplas manifestações de carinho, solidariedade, ânimo e preocupação que recebe dos dadores.

Este pequeno livro é composto por mensagens chegadas ao CEDACE e destinadas a doentes ou dadores que interagiram através deste Registo, no último ano.

Dar conhecimento público destas mensagens é uma forma de homenagear todos os dadores, dando voz tanto aos dadores como aos doentes. As palavras carregadas de emoção que partilhamos convosco, espelham o melhor da solidariedade humana!

Deixo, como sempre, uma palavra de agradecimento a todos os profissionais de saúde pela excelência do seu trabalho, pelo seu empenho e dedicação constantes.

E também nós, em nome de todos os doentes, agradecemos a todos os dadores, pelo seu gesto solidário, para que outros vivam!

Maria Antónia Escoval

Presidente do CD do IPST, IP

II.

O Dia Mundial do Dador de Medula Óssea, promovido pela Associação Mundial de Dadores de Medula Óssea (WMDA) é assinalado todos os anos para enaltecer o altruísmo, a bondade e os actos de heroísmo de todos os Dadores, potenciais e efectivos, de células progenitoras hematopoiéticas que, sem receber nem esperar nada em troca, se inscrevem em Registos nacionais com alcance internacional para estarem ao dispor da humanidade, permitindo que quem necessite de um transplante de medula o possa obter.

O CEDACE junta-se aos demais Registos integrantes da WMDA para celebrar os nossos Dadores, através da publicação do Livro da Gratidão, que completa este ano meia década de publicação de mensagens de dadores e receptores que, não se conhecendo, partilham correspondência carregada de afecto e ternura, com desejos de recuperação e superação que perduram no tempo, criando fortes laços perpétuos. Nesta edição encontrarão textos comoventes e carregados de carinho, extensíveis às famílias tanto de quem recebe como de quem dá, numa partilha que reforça estes laços, lembrando um reconfortante abraço.

A missão do CEDACE, de permitir que quem precisa de um transplante de células progenitoras hematopoiéticas o obtenha, integrando Dadores e facilitando o processo de dádiva, não seria alcançável sem a disponibilidade e vontade das centenas de milhares dos nossos potenciais Dadores inscritos, pelo que a estes estamos, tal como lemos nos testemunhos, eternamente gratos.

Esta gratidão não se reflecte apenas em palavras, mas também na promessa que continuaremos a trabalhar arduamente para otimizar o CEDACE e os processos nele contidos, de modo a que mais pessoas possam celebrar dois aniversários - o do seu nascimento e o do dia em que receberam uma nova esperança de vida. Assim, manteremos os nossos esforços para reforçar o Registo com jovens Dadores, que tragam em si a diversidade genética necessária para salvar a vida de quem, mesmo longe da vista, seja o seu par perfeito.

Por todos os novos aniversários vividos, por todos os momentos em família que se julgavam perdidos, por todas as vidas salvas, reiteramos com alegria: muito obrigado a todos os nossos Dadores!

Eduardo Espada

Responsável Médico do CEDACE

III. Testemunhos

DA DOR RES

A blue-toned illustration of a couple holding hands, surrounded by hearts and stars, with the text 'DA DOR RES' overlaid. The background features wavy lines, a large moon, and a planet with rings. The text is rendered in a large, white, outlined font.

03/07/2025

Espero que aquilo que doei tenha tudo o que era preciso e leve a força, a energia e a sorte que desejo a quem o recebeu e à sua família.

A vida tem linhas muito feias e tortas, mas às vezes também se endireitam e trazem coisas boas.

Estou a torcer para que este seja o início de uma fase de muitas coisas boas para ti!

ESTOU
A
TORCER
POR
TI!!



felizmente, mais um ano se passou
e continuamos a poder celebrar
"Boas Festas" junto das nossas famílias.

Agradeço e retribuo "Votos de um
Próspero 2025", com muita saúde.
Tudo o resto virá por acréscimo.

Querido guerreiro,

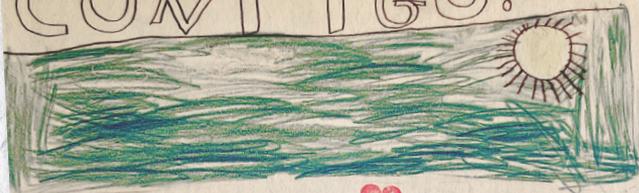
Hoje escrevo-te com o coração cheio de alegria e esperança. Saber que pude, de alguma forma, fazer parte da tua luta e da tua vida é algo que me emociona profundamente. Mesmo sem te conhecer pessoalmente, sinto um laço muito forte entre nós. Agora, tens um pedacinho de mim contigo e, com ele, vão toda a minha força, os meus pensamentos positivos e o meu desejo sincero de que esta nova etapa te traga saúde, renovação e muitos dias felizes.

Acredito profundamente na tua coragem, na tua resiliência e na tua vontade de vencer. Sei que és um verdadeiro guerreiro e que esta batalha é apenas mais um capítulo da tua história de superação.

Gostava muito de poder dar-te um abraço apertado — daqueles que dizem tudo sem palavras — mas, mesmo não sendo possível, quero que saibas que estou contigo em pensamento, a torcer por ti com todo o meu coração.

**Com carinho e admiração,
O teu novo irmão**

OLÁ, ESTÁ
TUDO BEM
CONTIGO?



FEITO POR MIM (EU) E O MEU IRMÃO



Doar é oferecer um novo capítulo a uma história que merece continuar.

Querido/a amigo/a,

Espero que esta mensagem encontre-te bem e a recuperar, e que seja uma forma de transmitir um bocadinho mais de força e de coragem para ultrapassar este momento tão exigente e difícil.

Quando recebi a notícia que era compatível com alguém, o medo e as dúvidas surgiram, mas rapidamente percebi que tinha que ajudar e que avançar seria a decisão mais correta e acertada. Saber que um pedacinho de mim poderia permitir a alguém, uma nova esperança, um novo capítulo, um recomeço... foi sem dúvida a melhor notícia que poderia ter recebido, bem como a decisão mais assertiva que fiz. Neste momento, em algum lugar deste mundo existe uma pessoa que ficará para sempre ligada a mim... e essa pessoa és TU!

Este processo foi feito sempre com muita consciência e acima de tudo com muito carinho e dedicação e o que mais desejo é que este “meu bocadinho” tenha transmitido muita coragem e esperança para que esta fase seja ultrapassada rapidamente.

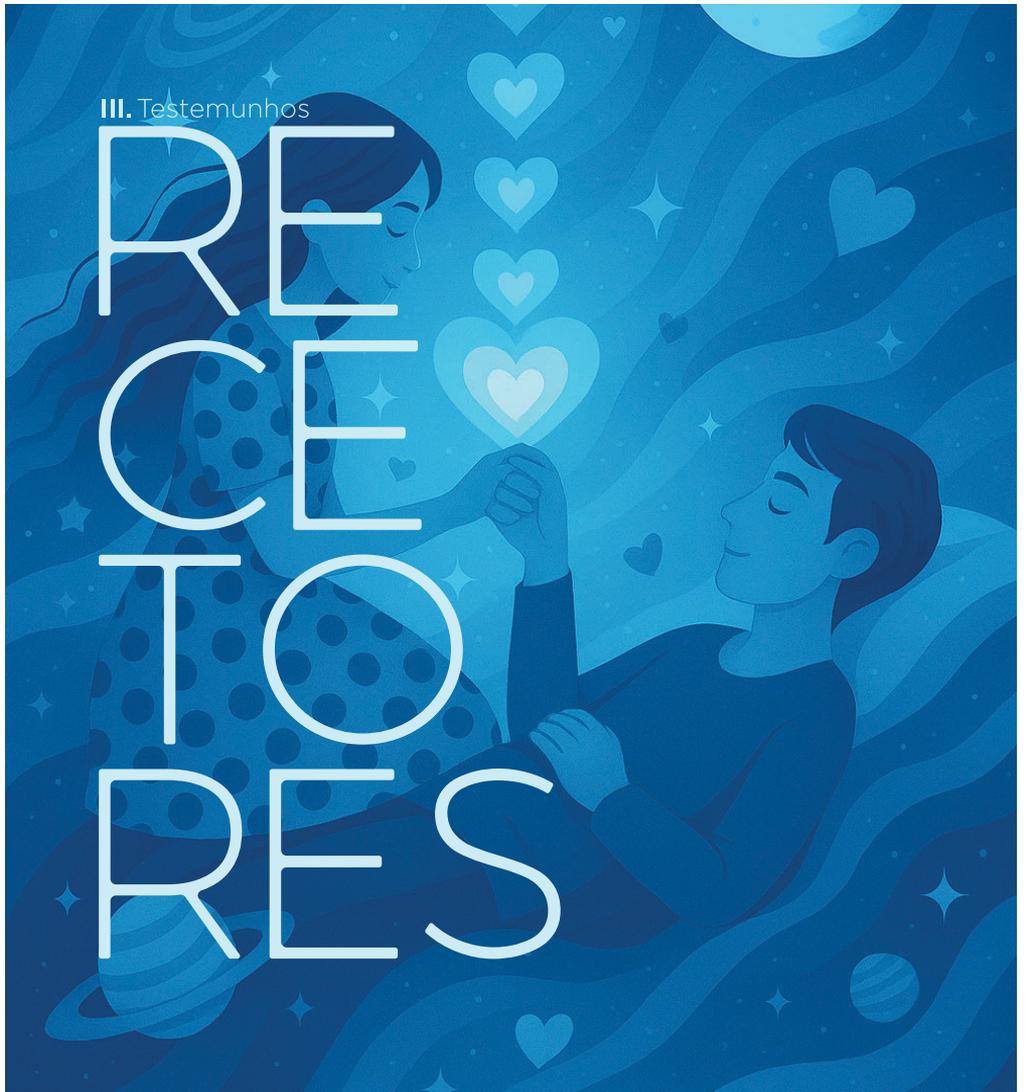
Sinto-me muito grata por ter tido a oportunidade de ajudar e estou deste lado a torcer para que a tua recuperação seja o mais rápida possível.

Doar é isto: transformar vidas e criar laços invisíveis, mas eternos.

Despeço-me com um abraço bem apertado de muita coragem e com os votos de que esta novo capítulo de vida seja com muita saúde e muito amor.

III. Testemunhos

RECEITORES

An illustration of a man and a woman holding hands, set against a dreamy, blue-toned background. The woman is on the left, wearing a polka-dot dress, and the man is on the right, wearing a dark sweater. They are both looking at each other with soft expressions. The background features wavy, horizontal lines, a large moon in the upper right, and several glowing hearts of varying sizes. Small stars and a planet with rings are also visible. The overall mood is romantic and serene.

Caro gêmeo de medula óssea,

5 anos passaram e continuo aqui! Consegui recuperar a minha vida graças ao seu gesto.

Mesmo não sendo possível conhecermo-nos, estará para sempre no meu coração.

Despeço-me com toda a minha gratidão, desejando-lhe tudo de bom neste novo ano de 2025!

Caro dador,

Há momentos na vida em que as palavras nos falham, e este é um desses momentos. Há 5 anos, deu-me um presente tão profundo, tão mudança de vida, que um simples, mas sentido “muito obrigado” dificilmente consegue expressar a profundidade da minha gratidão.

Não me conhecia, ainda assim decidi avançar, submeter-se a um acto altruísta e generoso, e oferecer as suas células para que alguém, um completo estranho, pudesse ter uma segunda oportunidade de vida. Eu sou essa pessoa. E, graças a si, estou hoje cá, vivo, respirando, crescendo e recuperando.

Penso frequentemente na coragem e na compaixão que terá para ter dito sim à dádiva. Ao fazê-lo, deu-me uma oportunidade de lutar, de ter esperança, e, em última instância, de sobreviver. Você deu aos meus entes queridos mais tempo comigo. Você deu-me a possibilidade de imaginar um futuro que eu nem tinha a certeza se o teria. Nunca o irei esquecer.

Não há uma forma de expressar o quão o seu acto de generosidade impactou a minha vida, mas saiba que todos os dias o aprecio. O seu presente mudou a minha forma de ver o mundo, a maneira como eu amo os outros, e a forma como eu me esforço para viver com um propósito e com gratidão.

Obrigado, do fundo do meu coração, por ter salvado a minha vida.
Despeço-me com imensa gratidão,
Da sua grata receptora

Para meu obador(a)

Olá meu obador(a), e com o coração cheio de gratidão e esperança, que te escrevo essas linhas. O seu ato, cheio de amor e coragem, devolve a esperança a mim e à minha família.

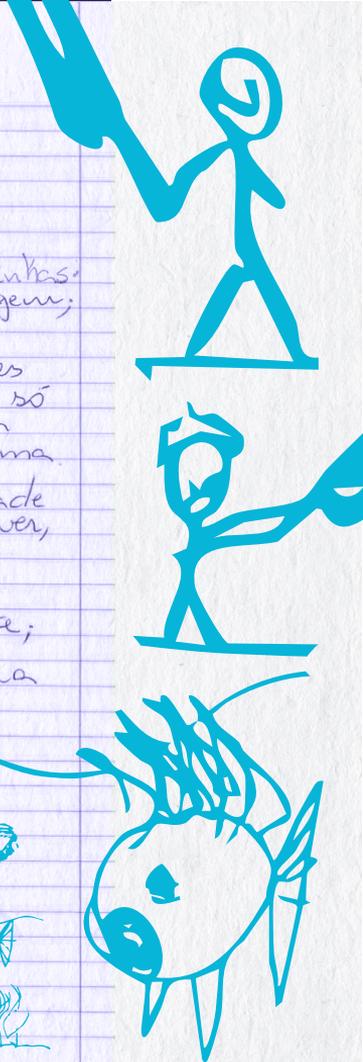
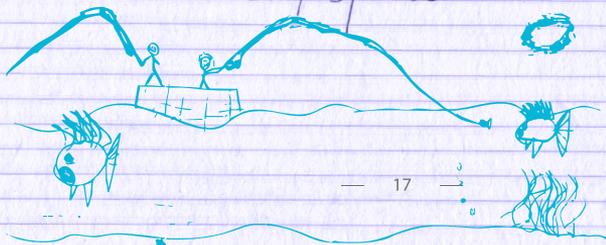
Saiba que nas minhas orações em agradecimento e peço a Deus, não só pela minha vida, mas também pela sua; pois Você se tornou uma pessoa especial para mim.

Você me devolveu a possibilidade de voltar a trabalhar, a poder viver, a poder pescar com meu filho e acima de tudo a vê-lo crescer.

Que Deus na sua infinita bondade, te abençoe imensamente; e saiba que nunca esquecerei por tudo que Você representa na minha vida.

Gratidão

16/03/2025.



Querido amigo,

Escrevo para te agradecer o maior presente que alguma vez recebi de alguém.

Seon me conheces, deste-me um pouco de ti, que para mim representa uma nova oportunidade de renascer, de ter mais vida para estar junto das que mais amo.

A partir de agora, a data do meu transplante, da tua doação, passará a ser o meu 2º aniversário.

Adorava agradecer pessoalmente, mas esta é a única forma que tenho para demonstrar a minha enorme grati-

ção por contigo.

Que o universo te devolva 30 000 vezes mais o gosto do outro lado que tiveste comigo.

**E UM NOVO ANO REPLETO
DE TUDO O QUE HÁ DE MELHOR!**

Obrigada!!

Despeço-me desejando-te
tudo de bom!!

Um abraço que
continua a bater
grasas a ti!

Beijinhos

Obrigada pelo lindo poema.

Tenho sentindo-me perdida, sem saber o que dizer, porque sinto-me eternamente grata, mas penso não haver palavras que o transmitam de forma suficiente.

Com o seu gesto, deu-me tempo com a minha família e tempo para correr mais quilómetros. Tenho sentindo-me bem com as suas células e não há um único momento em que não pense no seu gesto tão altruísta!

Obrigada,
Obrigada,
Obrigada!



Obrigado Dador

THANK YOU DONOR



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SÁUDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Instituto Português do Sangue
e da Transplantação, IP



CEDACE