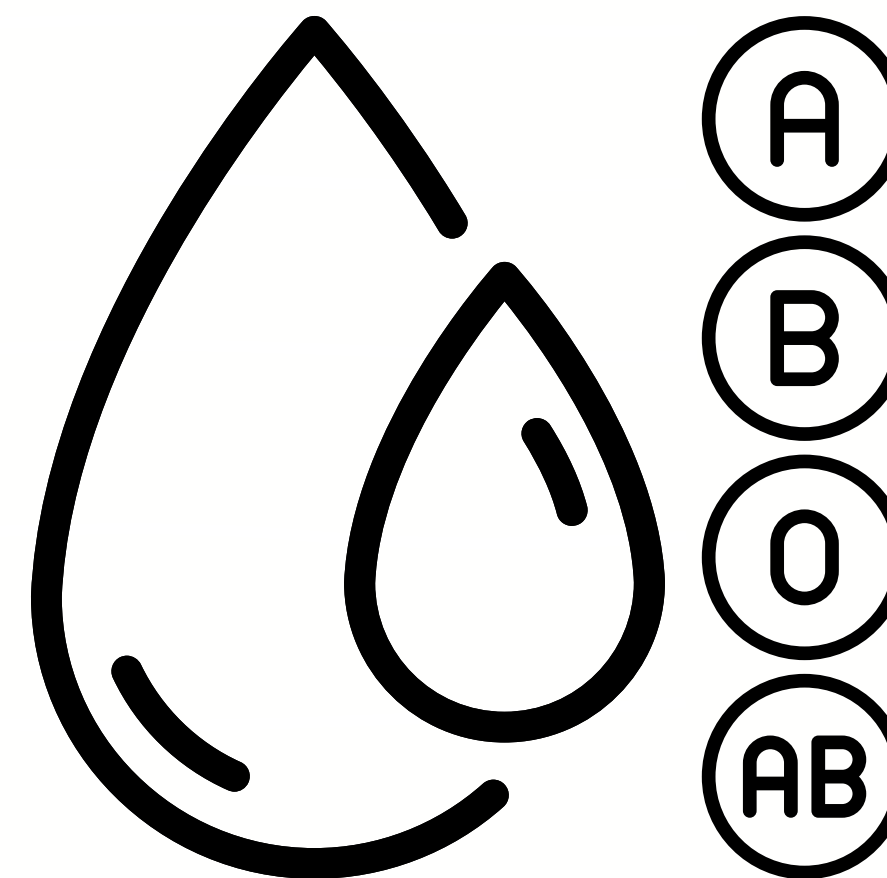




DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE



DÁDIVA DE SANGUE



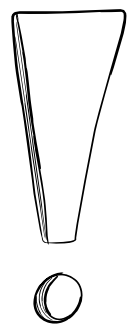
Dador de Sangue

Pessoa que doa sangue voluntariamente com o objetivo de salvar vidas. É lhe atribuído um Cartão Nacional de Dador de Sangue após a primeira dádiva.

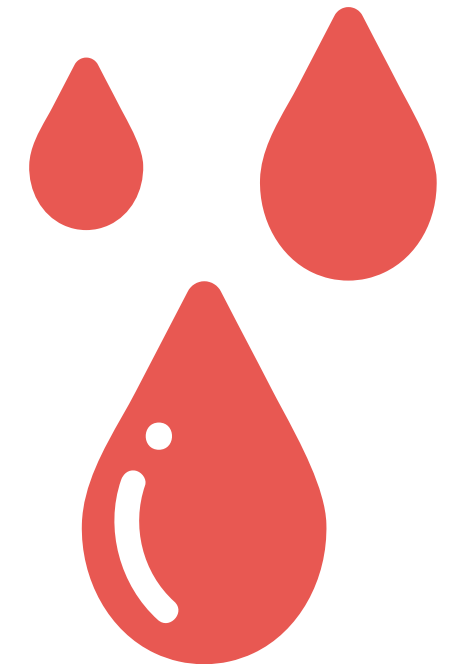
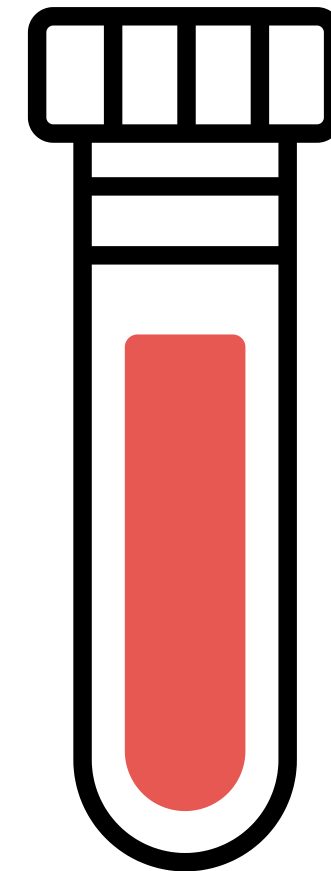


Porquê doar sangue?

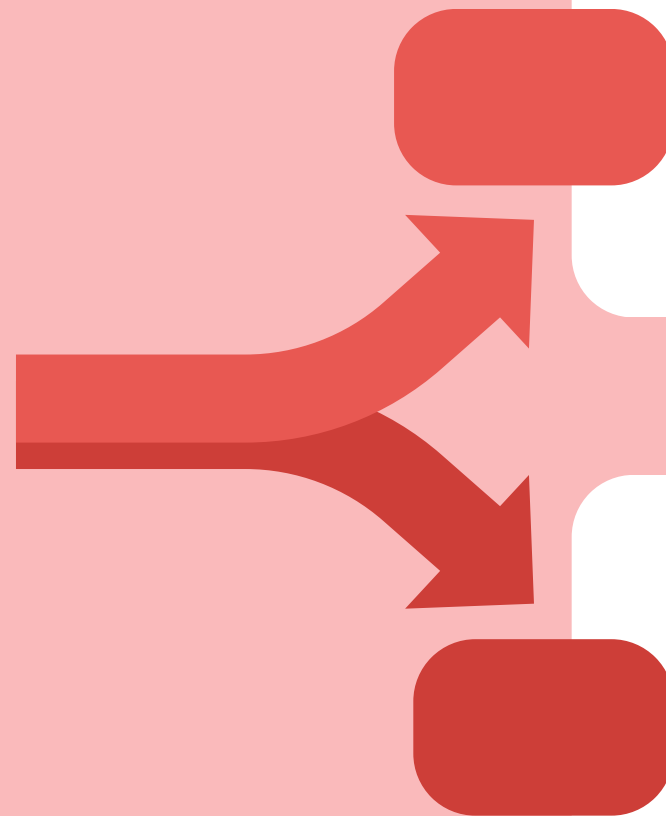
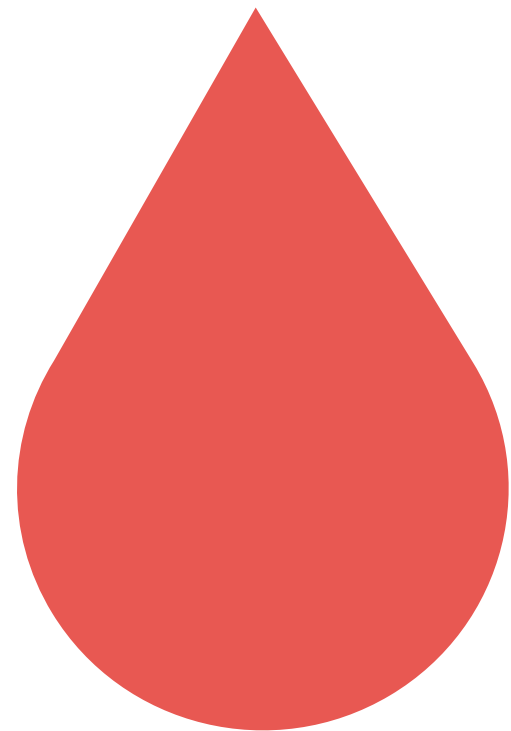
Para ajudar a tratar os doentes oncológicos, adultos, jovens e crianças, que fazem cirurgia, quimioterapia, transplante de medula e que necessitam de sangue.



Num IPO são necessários cerca de 30 dadores diários. Seja um deles!



DOAÇÃO DE SANGUE



HOMEM

- 3 em 3 meses;
- 4 vezes no ano.

MULHER

- 4 em 4 meses;
- 3 vezes no ano.

PRÉ-REQUISITOS



Pelo menos 50Kg;



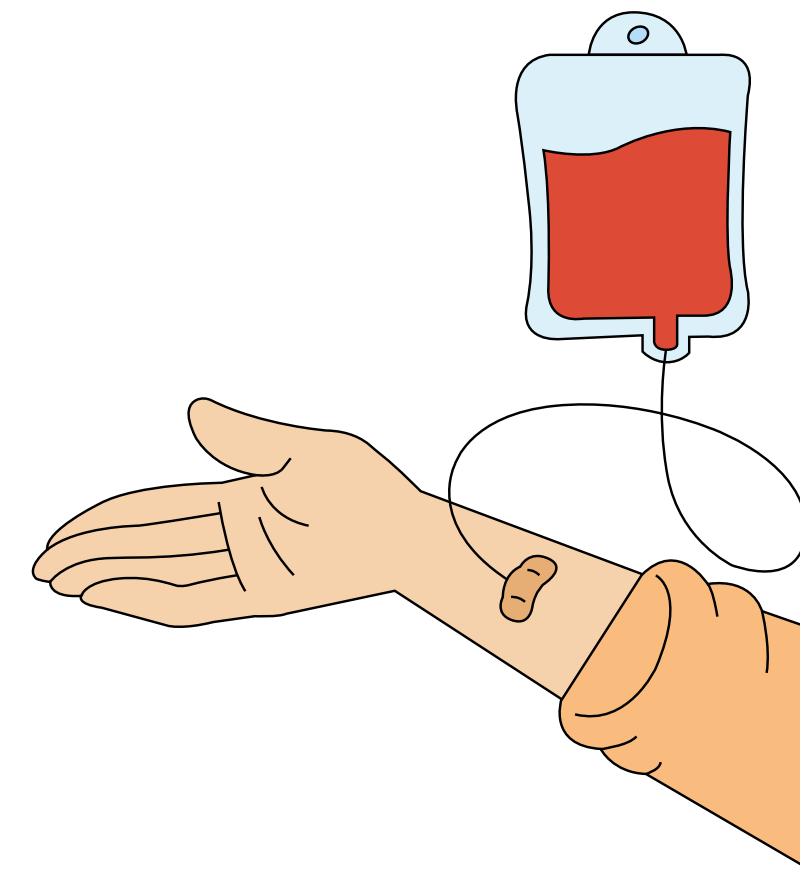
Idade igual ou superior a 18 anos;



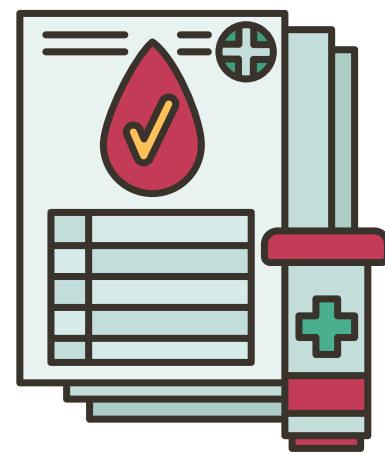
Ser saudável;



Para dar sangue é necessária inscrição prévia.



CUIDADOS A TER



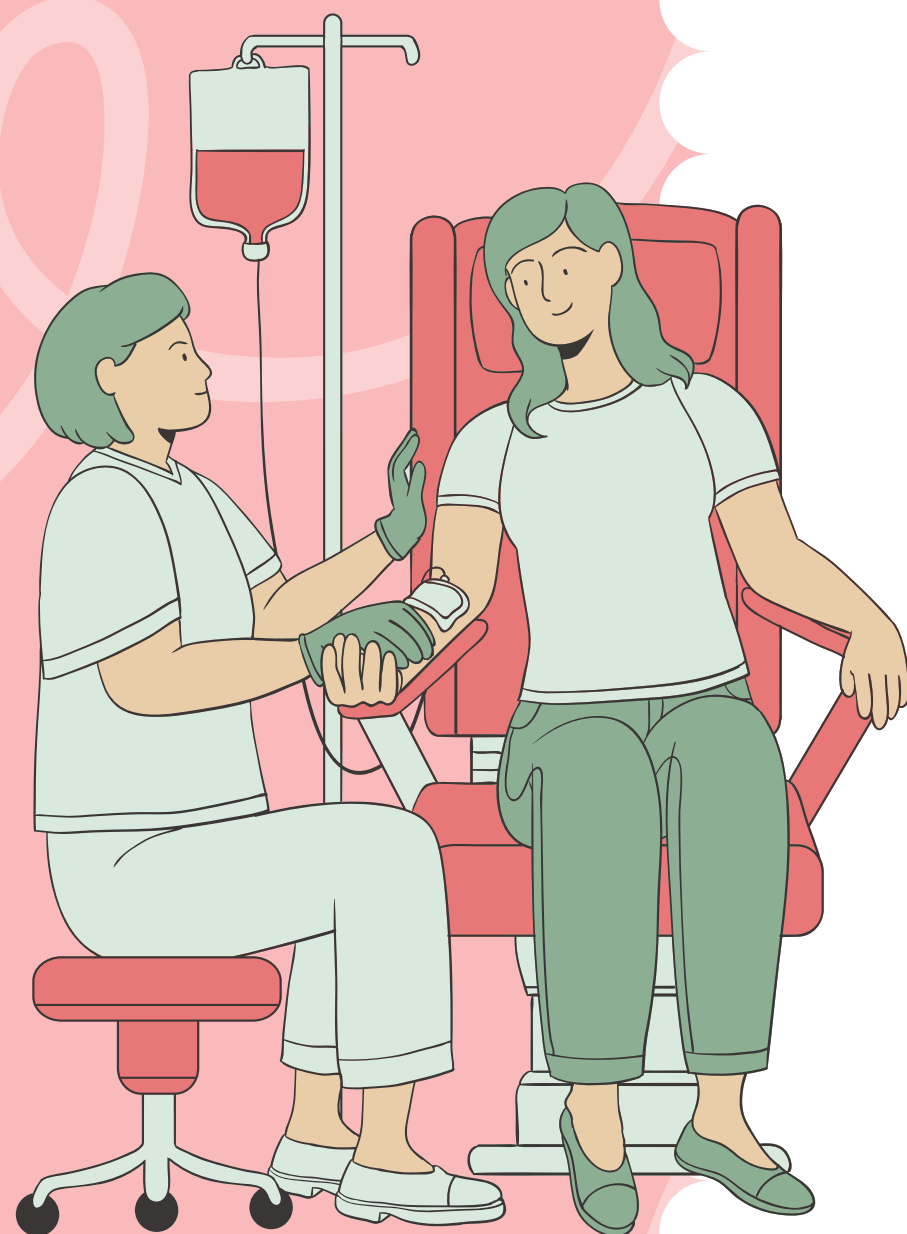
ANTES DA DÁDIVA

- Não estar em jejum;
- Se ingeriu uma refeição abundante , é necessário aguardar 2 horas;
- Beber pelo menos 1,5 litros de água no dia anterior e no próprio dia;
- Evitar exposição solar;
- Deve descansar pelo menos 4 horas;
- Tome a sua medicação habitual e informe o médico da triagem.



DEPOIS DA DÁDIVA

- Continuar com uma ingestão reforçada de líquidos;
- Evitar a exposição solar prolongada;
- Evitar exercício físico.



O DADOR TEM DIREITO:



À salvaguarda da sua integridade física e mental;



À informação sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue;



À confidencialidade dos dados ao reconhecimento público;



À isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde;



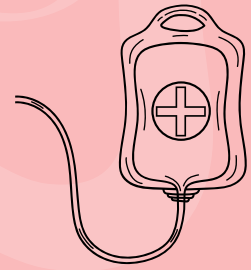
Ao seguro do dador;



À acessibilidade gratuita ao estacionamento durante o período de doação de sangue;

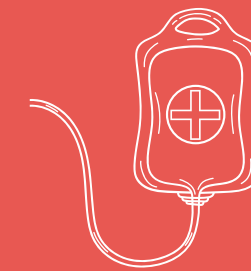


A não ser objeto de discriminação;



- 7 dias após vacinação covid-19, se assintomática. Caso sintomática aguardar 7 dias após resolução de sintomas;
- Após uma endoscopia, aguardar 4 meses;
- 4 meses após a realização de cirurgia, caso não tenha apresentado complicações nem tenha recebido transfusão de sangue;
- 15 dias após uma gripe se assintomático e sem realizar medicação;
- Após 3 meses sem contacto sexual com um parceiro diferente;
- Caso tenha recebido transfusão de sangue antes de 1980;

PODE CANDIDATAR-SE À DÁDIVA DE SANGUE:



- Caso tenha realizado tratamento dentário ou colocado um implante poderá candidatar-se à dádiva de sangue, 7 dias após terminar o tratamento ou a medicação;
- Caso apresente diabetes tipo 2, se tiver um adequado controlo glicémico; realizar medicação que não seja a insulina; e não tiver antecedentes recentes de tensão baixa ou tonturas;
- 6 meses após o parto;
- 90 dias após a amamentação, ou se a amamentação for superior a 12 meses;
- 4 meses após colocação de piercing, ou realização de tatuagem;
- 14 dias após a última toma de medicação com antibióticos.

DOAÇÃO DE SANGUE: QUEM DOA PARA QUEM?

TIPO SANGUINEO	DOA PARA...	RECEBE DE...
A+	A+, AB+	A+, A-, O+, O-
B+	B+, AB+	B+, B-, O+, O-
AB+	AB+	TODOS OS TIPOS
O+	A+, B+, AB+, O+	O+, O-
A-	A-, A+, AB-, AB+	A-, O-
B-	B-, B+, AB-, AB+	B-, O-
AB-	AB-, AB+	AB-, A-, B-, O-
O-	TODOS OS TIPOS	O-

#JUNHOVERMELHO | DOE SANGUE E COMPARTILHE VIDA

Isenção de pagamento das taxas moderadoras se:

30

Dádivas

Na vida

2

Dádivas

Nos últimos 12
meses

10

Dádivas

No mínimo

TRANSFUSÕES

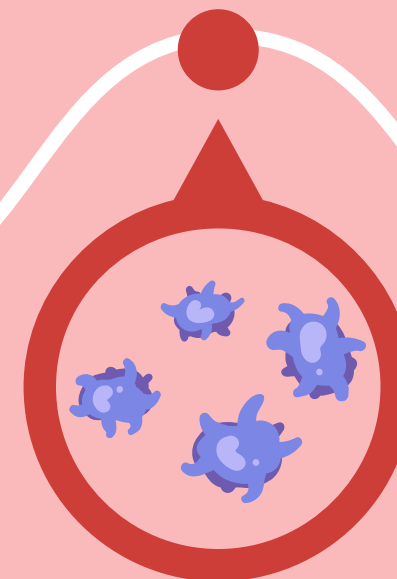
Glóbulos vermelhos



Plasma



Plaquetas



Os glóbulos vermelhos doados duram 42 dias, as plaquetas 5 dias e o plasma pode ser congelado até 1 ano.

DAR SANGUE É DAR VIDA



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Serviço Nacional de Saúde. (maio,2023). *Doação de Sangue*. <https://www.sns24.gov.pt/tema/dadiva-e-transplante/doacao/doacao-de-sangue/>
- Hospital da Luz. (março,2019). *Transfusão de Sangue: qual é o procedimento?* <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/dicionario-de-saude/transfusao-sangue-procedimento>
- Instituto Português de Oncologia. (nd). *Seja dador de Sangue*. <https://www.ipolisboa.min-saude.pt/dador-sangue/seja-dador-de-sangue/>
- Serviço Nacional de Saúde. (nd). *Dador de Sangue*. <https://www.ipst.pt/index.php/pt/dador-de-sangue>
- Serviço Nacional de Saúde. (maio,2023). *Doação de Sangue*. <https://www.sns24.gov.pt/tema/dadiva-e-transplante/doacao/doacao-de-sangue/#para-dar-sangue-terei-de-fazer-uma-inscricao-previa>
- Serviço Nacional de Saúde. (maio,2023). *Posso dar sangue?* <https://www.sns24.gov.pt/guia/posso-dar-sangue/>