

Dar Sangue Não Faz Mal



- “Dar Sangue” é um ato solidário que começa aos 18 anos;
- “Dar Sangue” é um ato em que é muito importante a maneira como se vive;
- “Dar Sangue” é um ato que começa no dia anterior e continua no dia seguinte.

NOTA:

A informação contida neste folheto é complementar das recomendações fornecidas pelos médicos/enfermeiros e em nenhuma situação as substitui.

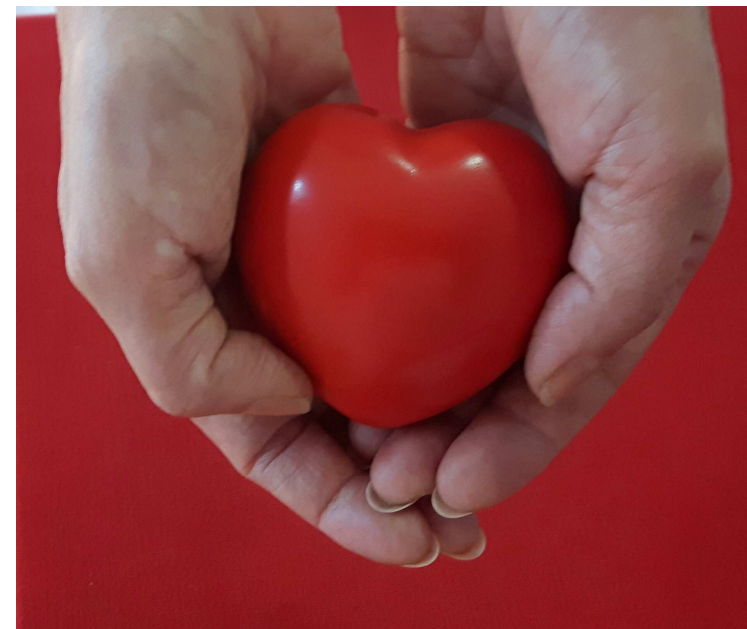


Linha de apoio ao Dador

(das 8.00h às 15.00h)

258 802 452

Mod.Q092.4 Out/2018



Dar Sangue Segurar a Vida

Cuidados a Ter

Dia anterior à dádiva

- Beba muitos líquidos;
- Tenha uma alimentação rica e equilibrada;
- Descanse bem na noite que antecede a dádiva (evite dar sangue se esteve a trabalhar ou a divertir-se durante a noite).

Dia da dádiva

- Não venha em jejum, avise o enfermeiro se comeu há mais de 3 horas ou nos 15 minutos antes da dádiva;
- Evite fumar na hora anterior a dar sangue;
- Evite beber álcool antes da dádiva;
- Coopere com o enfermeiro e siga todas as instruções: posicionar-se confortavelmente;
- Não faça gestos bruscos ao ser picado, tenha calma, não tenha pressa;
- Alerta o enfermeiro caso esteja a sentir-se mal.

Após a dádiva

- Pressione o local da picada durante 5/10 mts;
- Faça levantar do sofá só com a indicação do enfermeiro;
- Não faça força com o braço picado nas 1^{as} 6 horas. **Se ocorrer hematoma**, aplique gelo durante 15 mts;
- Se sentir **tonturas ou vertigens** pare o que está a fazer, deite-se e levante os membros inferiores;
- Se o seu **braço permanecer doloroso** tome um analgésico (Paracetamol). Evite anti-inflamatórios (Aspirina, Brufen);
- Ingira líquidos.

Nas 24 horas após a dádiva

- Ingira líquidos em abundância;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Evite exposição ao sol ou calor;
- Evite transporte de objetos pesados;
- Abstenha-se de prática de exercício físico extenuante;
- Não pratique desportos radicais.

Contacte-nos no caso de:

- Se tiver esquecido de mencionar algo **importante para si ou para o recetor do seu sangue**;
- Surgir qualquer problema de saúde **nas horas ou dias seguintes à dádiva**;
- Surgir sintoma de doença (semelhante ao da gripe, febre, dores musculares, dor de cabeça, aumento dos gânglios linfáticos, sintomas compatíveis com infeções, etc.) **até 14 dias após a dádiva**.

Dar sangue não faz mal



Todo o sangue é importante

Leia este folheto e para mais informação dirija-se
ao Serviço de Imunohemoterapia da ULSAM.



Linha de apoio ao Dador
(das 8.00h às 15.00h)
258 802 452

Mod.Q489.2 Out/2018



Dar Sangue Dar Vida

Porquê dar sangue?

Há necessidade de sangue para todas as vítimas de acidentes de trabalho e rodoviário, todos os que aguardam disponibilidade de sangue para serem operados.

O que fazer para dar sangue?

Para ser dador basta aparecer no local de recolha de dádivas de sangue e inscrever-se. ULSAM, brigada móvel ou em qualquer ponto do País onde haja um serviço de recolha de sangue. Existe uma equipa de profissionais no hospital que lhe pode fornecer todas as informações.

Pode-se dar sangue depois de ter tido várias doenças?

O seu médico de família poderá esclarecê-lo sobre essa dúvida, no entanto antes de dar sangue será sujeito a uma consulta médica. Lembre-se que o médico vai orientá-lo na defesa da sua saúde.

O sangue doado não me fará falta?

Um adulto saudável tem cerca de 5 a 6 litros de sangue. O dador pode dar sangue regularmente sem que esse facto prejudique a sua saúde.

O meu sangue será necessário?

Todos os tipos de sangue são necessários, até mesmo você pode precisar de sangue.

Cada vez mais a necessidade de sangue e componentes dele derivado aumentam, graças aos progressos da medicina.

Conseguirei ultrapassar o medo de dar sangue?

Grande parte dos dadores teve receio de dar sangue na primeira vez. Ultrapassado esse primeiro passo a dádiva torna-se um ato natural. Observe o à vontade e descontração das pessoas que regularmente vão dar sangue.

Terei idade para dar sangue?

Para ser dador de sangue tem que ter uma idade compreendida entre os 18 anos e os 65 anos (até aos 60 anos se for uma primeira dádiva).

Terei peso suficiente para dar sangue?

Para ser dador uma pessoa tem que ter peso igual ou superior a 50 Kg.

Poderei dar sangue mais do que uma vez por ano?

Pode-se repetir a dádiva mais do que uma vez por ano sem prejuízo para a saúde.

Os homens podem dar sangue até 4 vezes por ano.

As mulheres podem dar sangue até 3 vezes no ano.

A venda de sangue é permitida?

A venda ou comercialização do sangue é proibida. Só podem ser cobradas as despesas com o processamento do sangue (custos de material e exames laboratoriais necessários à preparação do sangue).

Após a dádiva ficarei mais fraco?

A maioria das pessoas sentem-se bem após as dádivas. As proteínas e as células sanguíneas são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Momentos após a dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas atividades como por exemplo: as exercidas por pilotos de aviões, maquinistas de comboios e mergulhadores não devem ser exercidas nas horas seguintes à dádiva. O exercício físico também deve ser evitado.

Quanto tempo terei de despender para dar sangue?

Todo o percurso da dádiva desde a inscrição, consulta médica, colheita e refeição demora cerca de 30 minutos.

O meu sangue será bom para ser administrado a outra pessoa?

O seu sangue será sempre analisado. Se houver alguma alteração ser-lhe-á dado conhecimento e informação sobre medidas a tomar.

Ninguém é obrigado a dar sangue. Ser dador é uma forma de estar livre e voluntária de pessoas altruístas.