

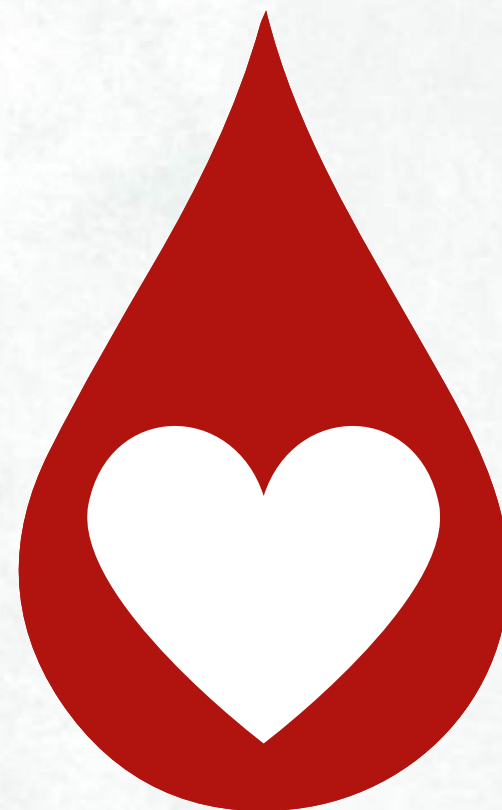
Ajude-nos a salvar vidas!

Diariamente, nos hospitais portugueses há alguém a quem o sangue doado dá uma nova oportunidade de vida.

O sangue é um bem escasso que não pode ser criado artificialmente.

É, por isso, urgente dar sangue!

No Hospital de Braga, por ano, são necessárias cerca de 7 mil unidades de sangue para dar resposta a todos os doentes. Salvar vidas não está só ao alcance dos profissionais de saúde.



As 10 desculpas mais utilizadas para não dar sangue.

Qual é a sua?

1. Tenho medo de dar sangue

Uma grande parte das pessoas sente receio quando vai dar sangue pela primeira vez. Mas, logo depois, perdem o receio e a dádiva de sangue torna-se natural e simples.

2. Não tenho tempo

Todo o processo da dádiva, desde a inscrição, entrevista médica, recolha de sangue até à refeição, demora menos de uma hora.

3. O meu sangue não é bom

Uma amostra do seu sangue será analisada. Se for detetada alguma alteração, terá conhecimento disso e será informado sobre medidas a tomar.

4. O meu sangue faz-me falta

Num adulto existem entre 5 e 6 litros de sangue. No decorrer da dádiva ser-lhe-á colhido menos de 10% do volume total de sangue do seu organismo.

5. Vou-me sentir enfraquecido(a) depois da dádiva

Uma unidade de sangue doada tem 450 ml. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume são rapidamente repostas em circulação pelo organismo.

6. Tenho medo de ficar doente

Todo o material utilizado para colher o seu sangue é estéril, descartável e de utilização única. Não há nenhum risco de adquirir uma doença infecciosa com a doação de sangue.

7. Não tenho idade para dar sangue

Qualquer pessoa saudável, com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos pode dar sangue sem qualquer problema.

8. O meu tipo sanguíneo não é o que faz falta

Todos os tipos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais raros. Basta lembrar-se que você mesmo pode precisar de sangue.

9. Já dei sangue este ano

Qualquer pessoa pode dar sangue várias vezes por ano. Os homens de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses.

10. Já há muita gente que dá sangue

É verdade, mas a procura de sangue, não cessa de aumentar, graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma assistência que se pretende de melhor qualidade a um n.º cada vez maior de pessoas.

Processo da Dádiva



Registo de dados pessoais (deve trazer o Cartão de Cidadão ou o Cartão de Utente)

Entrevista médica para avaliar o seu estado de saúde (mediação de tensão arterial, frequência cardíaca e hemoglobina) e esclarecer todas as suas dúvidas.



Colheita de sangue executada por enfermeiros especializados que o acompanham em todo o processo.

Refeição ligeira



Todo o processo da dádiva demora, em média, 45 minutos.

Compatibilidades Sanguíneas

Se é RH Positivo	Pode receber do	Pode dar a	Se é RH Negativo	Pode receber do	Pode dar a
A+	A+ A- O+ O-	A+ AB+	A-	A- O-	A- A+ AB- AB+
B+	B+ B- O+ O-	B+ AB+	B-	B- O-	B- B+ AB- AB+
O+	O+ O-	O+ A+ B+ AB+	O-	O-	Todos
AB+	Todos	AB+	AB-	Todos com RH-	AB- AB+

SABIA QUE...

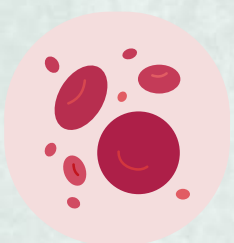
- 1 em 4 pessoas irá precisar, pelo menos, de uma transfusão de sangue ao longo da vida.
- Ao longo da vida um dador pode salvar até 500 pessoas.
- Numa cirurgia, em média, são necessárias duas a três unidades de sangue.

Porque devo dar sangue?



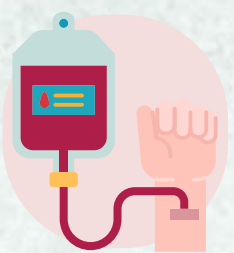
Em Portugal são necessárias, diariamente, milhares de unidades de sangue de todos os grupos sanguíneos. Como o sangue não pode ser produzido artificialmente, os hospitais estão dependentes da disponibilidade dos dadores.

Quem precisa de sangue?



Todas as pessoas que sofreram acidentes, que necessitam de ser operadas ou que estejam a fazer tratamentos de saúde.

Para dar sangue preciso de:



- Estar em boas condições de saúde
- Ter entre 18 e 65 anos (até aos 60 se for uma primeira dádiva)
- Ter pelo menos 50 kg
- Não estar em jejum

Não posso dar sangue se:

Critérios de suspensão temporária:

- Fui submetido a uma cirurgia ou uma endoscopia há menos de 4 meses
- Fiz uma tatuagem ou piercing há menos de 4 meses
- Fiz acupuntura ou mesoterapia há menos de 24 horas
- Viajei para África, Ásia ou América Latina há menos de 4-12 meses, dependendo da área geográfica visitada
- Tive filhos ou uma interrupção da gravidez nos últimos 6 meses
- Parei de amamentar há menos de 3 meses
- Mudei de parceiro sexual há menos de 3 meses
- Estive com febre ou gripe há menos de duas semanas
- Tomei antibióticos há pelo menos 14 dias e anti-fúngicos há menos de 7 dias ou anti-inflamatórios há menos de 5 dias
- Fiz tratamento dentário (por exemplo extração dentária) há menos de 7 dias

Critérios de suspensão definitiva:

- Tenho Epilepsia, Diabetes (insulino-dependente) ou Hipertensão grave
- Sou portador do Vírus Hepatite B, Hepatite C ou VIH
- Fiz transplante de córnea, tecidos, órgãos ou tratamento com hormona de crescimento
- Recebi transfusões de sangue depois de 1980
- Alguma vez utilizei drogas por via endovenosa
- Tenho comportamentos de risco