

SE TIVER ALGUMA DÚVIDA CONTACTE-NOS
EMAIL: PROMOCAO.DADIVA@CHLC.MIN-SAUDE.PT

INFORMAÇÃO PARA DADORES DE SANGUE

Hospital de S. José

Horário:

Dias úteis: 08h30 às 18h

Telefone: 21 884 17 33/ 13 64

Temos estacionamento para dadores

Transportes:

Metro: Estação Martim Moniz

Carris: 730/ 760/ 767

Hospital Dona Estefânia

Horário:

Terças e Quintas: 09h às 13h

Temos estacionamento para dadores

Telefone: 21 312 66 77

Transportes:

Metro: Estações Arroios, Anjos, Picoas e Saldanha

Carris: 712/ 706/ 720/ 726/ 767

**FAÇA A DIFERENÇA
DÊ SANGUE**



Hospital S. José
R. José António Serrano, 1150-199 Lisboa

Hospital Dona Estefânia
R. Jacinta Marto, 1169-045 Lisboa



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL

Especialidade de Imunohemoterapia

Data: março 2019

DAR SANGUE É DAR VIDA

O SANGUE

O sangue é constituído por plasma, glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas. Não se obtém artificialmente. É produzido continuamente na medula óssea.

O sangue tem funções muito importantes como o transporte de oxigénio e nutrientes a todos os tecidos e células do nosso organismo.

QUEM PODE DAR SANGUE

- ◆ Todos os indivíduos saudáveis, com hábitos de vida saudável;
- ◆ Entre os 18 e os 65 anos (1ª dádiva até aos 60 anos);
- ◆ Homens — podem dar cada 3 meses;
- ◆ Mulheres — podem dar cada 4 meses;
- ◆ Não deve dar sangue em jejum, deve sim tomar uma refeição ligeira sem gorduras;
- ◆ Se a dádiva for após o almoço, deve aguardar 3 horas até ter a digestão concluída;
- ◆ Dar sangue não engorda;
- ◆ Dar sangue não é doloroso, a colheita é feita por um profissional e a agulha não traumatiza;
- ◆ Todo o material utilizado é estéril e irrecuperável.

DAR SANGUE É DAR VIDA

COMO SE PROCESSA A DÁDIVA DE SANGUE

INSCRIÇÃO:

- ◆ O dador deve ter consigo os seus elementos de identificação.
- ◆ Não precisa de marcar. Basta aparecer.

CONSULTA MÉDICA:

- ◆ O médico irá avaliar o seu estado de saúde e realiza o teste de doseamento da hemoglobina.
- ◆ Deve responder com franqueza e exactidão para a sua segurança e do doente.

COLHEITA:

- ◆ Todo o material é estéril e irrecuperável.
- ◆ São colhidos cerca de 450cc de sangue.

APÓS A DÁDIVA:

- ◆ Ser-lhe-á servida uma refeição ligeira.

CONSELHOS APÓS DÁDIVA

- ◆ Beba mais líquidos do que o habitual;
- ◆ Não deve fumar nem beber álcool após a dádiva;
- ◆ Não deve fazer exercício físico nem esforços com o braço.

**PRECISAMOS DE DADORES
DE TODOS OS GRUPOS SANGUÍNEOS**