

Dar Sangue Não Faz Mal

NOTA:

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

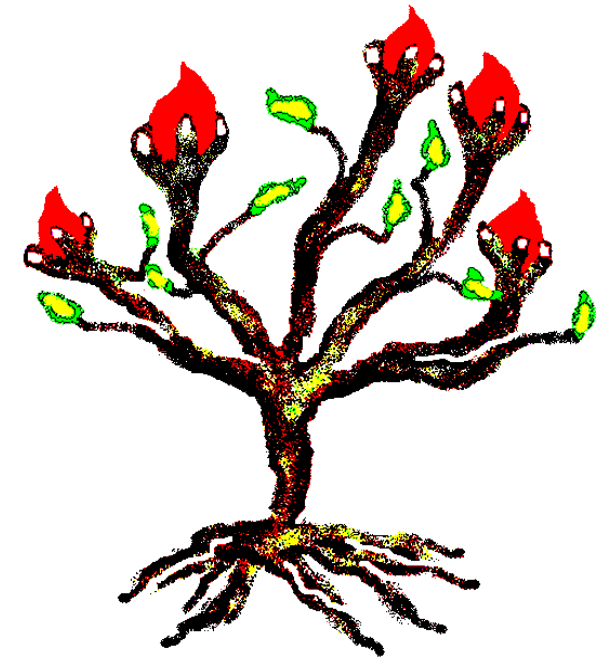


Dar sangue é um ato nobre, não faz mal, no entanto requer cuidados que minimizem possíveis riscos.

Linha de apoio ao Dador

(das 8.00h às 13.00h)

258 802 452



Dar Sangue Segurar a Vida

Conselhos Gerais

- “Dar sangue” é um ato que começa quando se atinge os 18 anos;
- “Dar sangue” é um ato solidário de grande responsabilidade;
- “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.



- Reduza os riscos;
- Coopere para se atingir altos níveis de segurança;
- Sinta-se satisfeito, dando vida e esperança aos outros, aumentando a qualidade das dádivas.

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 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 5/6 mts;
- Faça levantar do sofá só com a indicação do enfermeiro;
- Não faça força com o braço que foi picado nas 1^{as} 6 horas;
- Não faça exercício físico intenso no restante dia da dádiva, ingira líquidos em abundância e faça uma alimentação rica e equilibrada;
- Se sentir algum sintoma estranho vá ao centro de saúde/hospital.