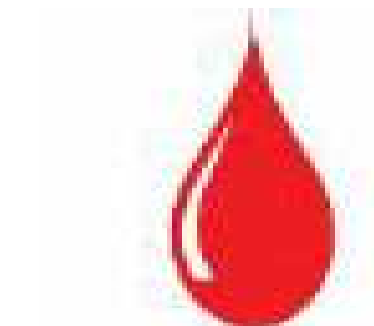


**Dar sangue
não faz mal**



**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 13.00h)
258 802 452

Mod. Q489.0 Jul/2014



SEJA UM HERÓI:



SALVE VIDAS!

**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 (cus-

tos 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 despendar para dar sangue?

Todo o percurso da dádiva desde a inscrição, consulta médica, colheitas 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.