

*Todos nós temos as nossas dúvidas em relação à dádiva de sangue. Também todos nós achamos heróico o ato de salvar vidas e gostaríamos de o fazer. E podemos fazê-lo através de um ato tão simples como dar sangue. No entanto, pequenas questões que revelam grandes receios podem comprometer esta nossa vontade. Leia aqui algumas das dúvidas mais comuns em relação à dádiva de sangue.*



### 1. PARA DAR SANGUE TEREI QUE FAZER UMA INSCRIÇÃO PRÉVIA?

Não. Para dar sangue basta aparecer quando quiser e lhe for oportuno! Considere-se convidado desde já. Este convite silencioso não é formal, é real. É-lhe dirigido por todas as crianças e adultos que carecem de sangue ou componentes sanguíneos, pelas vítimas de acidentes de trabalho ou rodoviário, doentes oncológicos, transplantados, entre outros.

### 2. JÁ TIVE DOENÇAS NO PASSADO. PODEREI SER DADOR DE SANGUE?

Ao oferecer-se para dar sangue, será submetido a um exame clínico, no decurso do qual o médico lhe aconselhará a atitude correta, considerando sempre a preservação da sua saúde e bem-estar.

### 3. O SANGUE DADO NÃO IRÁ FAZER-ME FALTA?

Não. Num adulto existem entre 5 a 6 litros de sangue. Uma pessoa saudável pode dar sangue regularmente sem que esse facto prejudique a sua saúde. No decorrer da dádiva ser-lhe-ão colhidos cerca de 450ml de sangue, o que corresponde a menos de 10% do volume total de sangue do seu organismo.

### 4. O MEU GRUPO SANGUÍNEO SERÁ MESMO NECESSÁRIO?

Todos os grupos sanguíneos são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. Basta que se lembre que você mesmo pode precisar de sangue!

#### Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP

Serviços Centrais, Avenida Miguel Bombarda, nº6, 1000-208 Lisboa  
T. 210 063 046

**Atendimento a dadores:**  
Sextas, 10h00–15h00

#### Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa

Parque da Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, nº53, Pav.17  
1749-005 Lisboa  
T. 217 921 000

**Atendimento a dadores:**  
Segunda a Sábado, 8h00–20h00

#### Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra

Rua Escola Inês de Castro  
S. Martinho do Bispo  
3040-226 Coimbra  
T. 239 791 070

**Atendimento a dadores:**  
Segunda a Sábado, 8h00–20h00

#### Centro de Sangue e da Transplantação do Porto

Rua de Bolama, nº133  
4200-139 Porto  
T. 225 083 400

**Atendimento a dadores:**  
Segunda a Sábado, 8h00–20h00

*é essencial esclarecer*



# 20 DÚVIDAS SOBRE A DÁDIVA DE SANGUE

( ESSENCIAL ) dar e receber

IMPST/2016/1

[www.ipst.pt](http://www.ipst.pt)



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



REPÚBLICA PORTUGUESA  
SAÚDE



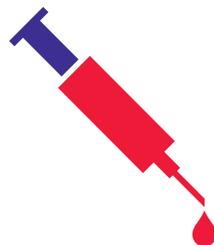
essencial para a vida

## 5. CONSEGUIREI ULTRAPASSAR O MEU RECEIO DE DAR SANGUE?

Um grande número de pessoas sente receio quando vai dar sangue pela primeira vez mas, logo a seguir, percebe que afinal a dádiva de sangue é um ato natural e simples. Observe o à-vontade e a descontração das pessoas que regularmente dão sangue e tire as suas conclusões.

## 6. AINDA NÃO ATINGI A MAIORIDADE. PODEREI DAR SANGUE?

Não. Para ser dador de sangue, terá de ter idade compreendida entre os 18 e os 65 anos (60 anos se for a primeira dádiva) e ter hábitos de vida saudáveis.



## 7. O MEU PESO SERÁ SUFICIENTE PARA SER DADOR?

Qualquer pessoa com peso igual ou superior a 50kg pode candidatar-se à dádiva de sangue.

## 8. JÁ DEI SANGUE ESTE ANO. POSSO REPETIR A DÁDIVA?

Sim. Pode repetir a dádiva sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar. Qualquer pessoa pode dar sangue várias vezes por ano (os homens de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses). Esta informação tem uma base científica segura e recolhe uma vasta experiência de muitos anos, abarcando milhões de dádivas em todas as partes do mundo.

## 9. É PERMITIDA A VENDA DE SANGUE?

Não. A venda ou comercialização do sangue e componentes sanguíneos está proibida por lei. Apenas poderão ser cobradas as despesas relativas ao processamento do sangue, isto é, os custos de material e exames laboratoriais necessários à preparação do sangue, para que este possa ser transfundido com a maior segurança, conforme tabela publicada no D.R.

## 10. APÓS A DÁDIVA SENTIR-ME-EI ENFRAQUECIDO?

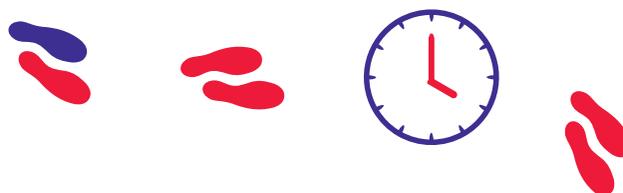
Não. Apenas lhe são colhidos cerca de 450ml de sangue. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume de sangue são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Após a dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas atividades como, por exemplo, as exercidas pelos pilotos de avião, maquinistas de comboio ou mergulhadores, não devem ser retomadas nas horas seguintes à dádiva.

## 11. SEI QUE MUITAS PESSOAS DÃO SANGUE. A MINHA DÁDIVA IRÁ FAZER A DIFERENÇA?

É verdade que já existem muitas pessoas que dão sangue, mas a necessidade de sangue, componentes e derivados é diária, graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma assistência que se pretende de melhor qualidade, a um número cada vez maior de pessoas. As necessidades terapêuticas em sangue dos doentes só se podem satisfazer se houver dadores, isto é, pessoas em boas condições de saúde e com hábitos de vida saudável, como você.

## 12. QUANTO TEMPO TEREI DE DISPENSAR PARA DAR SANGUE?

Todo o percurso da dádiva, iniciando-se na inscrição, passando pela triagem clínica, colheita e terminando na refeição, demora cerca de 30 a 45 minutos. Se por um instante pensar no bem que faz com a sua dádiva de sangue, rapidamente concluirá que esse tempo será muito bem empregue. Verá que não está tão ocupado como julga.



## 13. ONDE PODE DAR SANGUE?

Dirija-se ao Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP ou a um hospital com serviço de colheita de dadores. A sua visita será sempre bem recebida e terá todas as informações que desejar. Para obter mais informações sobre os locais de colheita, poderá consultar os sites [www.ipst.pt](http://www.ipst.pt) e [www.dador.pt](http://www.dador.pt).

## 14. PODEREI SER RECUSADO COMO DADOR DE SANGUE?

Sim. Poderá ficar suspenso por múltiplas razões. Por isso é que a triagem clínica se reveste de tanta importância, pois ao avaliarmos o seu estado geral de saúde, estamos a salvaguardar o seu bem-estar e o do recetor.

## 15. A DÁDIVA DE SANGUE É UMA OBRIGAÇÃO?

Ninguém é obrigado a dar sangue e ninguém deve ser pressionado a isso. A dádiva é um ato livre e voluntário de pessoas de bem, habituadas a pensar nos outros. Não esqueça, no entanto, que muitas pessoas precisam do sangue que só você pode dar, porque é saudável!

## 16. SE RECORRER A UM SERVIÇO PRIVADO TEREI ACESSO AO SANGUE QUE NECESSITAR?

Sim. Todos os cidadãos independentemente das condições económicas e sociais em que se encontrem e da instituição de saúde onde estejam hospitalizados, têm igual acesso à utilização terapêutica do sangue, seus componentes e derivados. No entanto, cabe aos cidadãos o dever social de contribuírem para as necessidades colectivas em sangue. Para que tudo funcione bem e sem riscos, o sangue deve estar à espera do doente e não o contrário.

## 17. SERÁ QUE O MEU SANGUE É BOM?

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

## 18. CAUSA-ME TRANSTORNO DESLOCAR-ME PARA DAR SANGUE. HAVERÁ OUTRA FORMA DE DOAR?

Pode escolher o dia e hora que mais lhe convier. Nos centros do IPST, IP pode dar sangue de Segunda a Sábado. No entanto, se não for possível, contacte-nos. Poderemos analisar a possibilidade de ir ao seu local de trabalho, particularmente se quiser colaborar connosco, divulgando esta ideia e motivando os colegas de trabalho a participarem também.



## 19. PODEREI DAR SANGUE APENAS QUANDO ALGUÉM PRÓXIMO DE MIM PRECISAR DELE?

Sim. No entanto, lembre-se que um dia pode precisar de sangue e será alguém desconhecido que o ajudará. Em situações de catástrofe, geralmente não falta sangue. Mas as carências reais, muitas vezes dramáticas, sentem-se no dia-a-dia dos serviços de sangue. Faça a sua dádiva regularmente para que o doente receba a transfusão atempadamente.

## 20. PODEREI AUSENTAR-ME DO MEU LOCAL DE TRABALHO PARA DAR SANGUE?

Sim. Desde que lhe seja concedida autorização para o efeito. Informe-se junto da sua entidade patronal, sobre as respectivas condições.