

**“AGORA QUE JÁ ESCLARECEU  
TODAS AS DÚVIDAS, DE QUE  
ESTÁ À ESPERA PARA IR  
DAR SANGUE?”**



Instituto Português do Sangue, IP  
Av. Miguel Bombarda, 6 - 1000-208 Lisboa  
T: 210063046

Centro Regional de Sangue de Lisboa  
Av. Brasil, 53 - 1749-005 Lisboa  
T: 217921000  
Horário de atendimento: 2ª a Sábado,  
das 08:00H às 19:30H

Centro Regional de Sangue do Porto  
Rua do Bolama, 133 - 4200-131 Porto  
T: 220045240  
Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira,  
das 08:30H às 19:00H  
Sábado, das 08:30H às 13:00H

Centro Regional de Sangue de Coimbra  
Hospital de Celas - Av. Bissaya Barreto  
3000-301 Coimbra  
T: 239791070  
Horário de atendimento: 2ª a Domingo  
(e feriados), das 08:00H às 20:00H

[www.ipsangue.org](http://www.ipsangue.org)



Podemos analisar a possibilidade de ir ao seu local de trabalho, particularmente se quiser colaborar conosco, divulgando esta ideia e motivando os colegas de trabalho a participarem também.

**19. Poderei dar sangue apenas quando alguém próximo de mim precisar dele?**

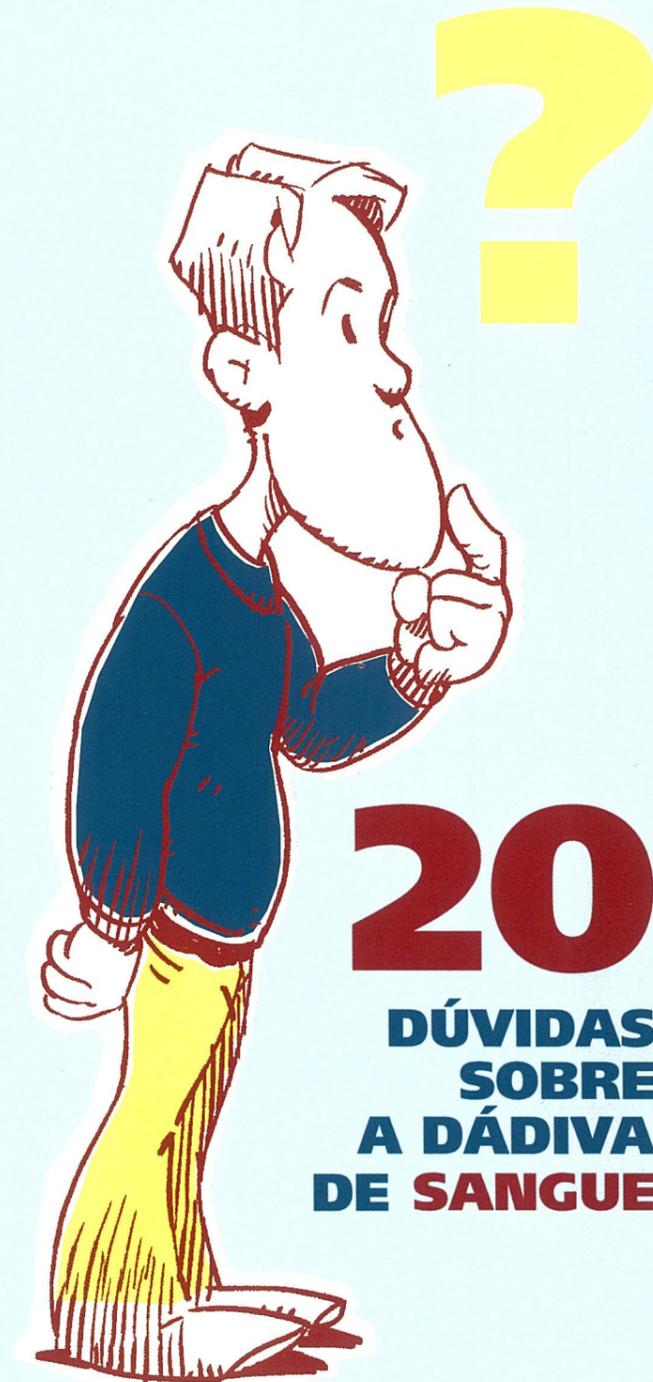
Sim. No entanto, tembre-se que um dia pode precisar de sangue e será alguém desconhecido que o ajudará. Em situações de catástrofe, geralmente não falta sangue. Mas as carências reais, muitas vezes dramáticas, sentem-se no dia-a-dia dos serviços de sangue. Faça a sua dádiva regularmente, pois algo dará mal se o doente estiver à espera do sangue e não o sangue à espera do doente.

**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.

**COMPATIBILIDADES SANGUÍNEAS PARA TRANSFUSÃO  
DE CONCENTRADOS DE GLÓBULOS VERMELHOS**

SE É RH + (POSITIVO)	PODE RECEBER DO:	PODE DAR A:
A +	A+ A- O+ O-	A+ AB+
B +	B+ B- O+ O-	B+ AB+
O +	O+ O-	O+ A+ B+ AB+
AB +	TODOS COM RH+ e RH-	AB+
SE É RH - (NEGATIVO)	PODE RECEBER DO:	PODE DAR A:
A -	A- O-	A- A+ AB- AB+
B -	B- O-	B- B+ AB- AB+
O -	O-	TODOS COM RH+ e RH-
AB -	TODOS COM RH-	AB- AB+



**20**  
**DÚVIDAS  
SOBRE  
A 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 rodoviários e por todos aqueles que aguardam disponibilidade de sangue para serem operados.

**2. Eu já tive várias doenças no passado. Poderei ser dador de sangue?**

A sua dúvida poderá ser esclarecida junto do seu médico assistente. No entanto, ao oferecer-se para dar sangue, será submetido a um exame clínico no decurso do qual o médico lhe aconselhará a atitude correcta, 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 e 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!

**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 acto 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 uma primeira dádiva) e ter hábitos de vida saudáveis.

**7. O meu peso será suficiente para ser dador de sangue?**

Qualquer pessoa com peso igual ou superior a 50 kg 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 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.

**10. Após a dádiva sentir-me-ei enfraquecido?**

Não. Apenas lhe são colhidos cerca de 450 ml de sangue. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume são rapidamente repostas em circulação pelo organismo.



Após a dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas actividades como por exemplo as exercidas pelos pilotos de avião, maquinistas de comboio, mergulhadores, não devem ser retomadas nas horas seguintes à dádiva.

**11. Sei que já existem muitas pessoas que dão sangue. A minha dádiva irá fazer diferença?**

É verdade que já existem muitas pessoas que dão sangue, mas a necessidade de sangue, componentes e derivados não pára 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 número cada vez maior de pessoas. As necessidades terapêuticas dos doentes exigem cada vez mais dadores, isto é, pessoas em boas condições de saúde e com hábitos de vida saudáveis, como você.

**12. Onde posso dar sangue?**

Dirija-se ao Instituto Português do Sangue, IP – Centros Regionais de Sangue de Lisboa, Porto e Coimbra ou ao Hospital mais próximo com serviço de colheita a 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 o site [www.ipsangue.org](http://www.ipsangue.org)

**13. Não tenho muito tempo livre. Quanto tempo terei de dispender 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 a falta de tempo não é uma boa razão. Verá que não está tão ocupado como julga.

**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 receptor.

**15. A dádiva de sangue é uma obrigação?**

Ninguém é obrigado a dar sangue e ninguém deve ser pressionado a isso. A dádiva de sangue é um acto 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 algum dia precisar de sangue e 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 detectada 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 poder contribuir com a minha dádiva?**

Pode escolher o dia e hora que mais lhe convier. Nos Centros Regionais de Sangue do IPS, IP, pode dar sangue de 2ª feira a sábado. No entanto, se não for possível, contacte-nos.

