

Posso doar sangue?

Pode ser doador se tiver mais de 18 anos de idade, de 50Kg de peso e estilos e hábitos de vida saudáveis.

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. Saiba quais condições poderão ser impeditivas à dádiva de sangue*

Com que frequência posso doar?

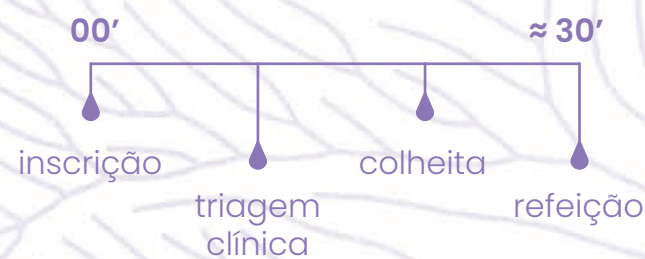
A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

Não sei o meu grupo sanguíneo. É grave?

Não saber o grupo sanguíneo não é impedimento para se candidatar à dádiva de sangue. Após a primeira dádiva efetiva é determinado o seu grupo sanguíneo.

Quanto tempo terei de despender para dar sangue?

Todo o percurso da dádiva, demora em média aproximadamente 30 minutos.



30 minutos para si,

a vida para alguém

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 respetivas condições.

Quais são os cuidados a ter antes da doação?

- 💧 Hidrate-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;
- 💧 Evite grandes períodos de exposição solar;
- 💧 Tome o pequeno-almoço se der sangue no período da manhã;
- 💧 Se der sangue após o almoço aguarde 3 horas para completar a digestão;

Quais são os cuidados a ter após a doação?

Após abandonar o local da colheita:

- 💧 Mantenha o adesivo no local da punção pelo menos durante quatro horas;
- 💧 Se fuma, evite fumar durante pelo menos uma hora;

Nas 24 horas após a dádiva:

- 💧 Ingira líquidos em quantidade superior ao habitual;
- 💧 Evite bebidas alcoólicas;
- 💧 Evite a exposição solar ou a calor excessivo;
- 💧 Evite o transporte de objetos pesados ou realização de trabalhos pesados;

- 💧 Abstenha-se da prática de exercício físico extenuante;
- 💧 Não pratique desportos radicais;

*Para mais informações consulte:



sns24.gov.pt/guia/posso-dar-sangue/