

---

*Neste verão vá de férias descansado... DÊ SANGUE*

---

### **CUIDADOS A TER NA DÁDIVA DE SANGUE:**

#### **ANTES**

- Hidratar-se com líquidos como água no dia anterior e no próprio dia.
- Deve evitar grandes períodos de exposição ao sol.
- Deve tomar o pequeno-almoço se der sangue de manhã.
- Depois do almoço deve aguardar 3 horas para completar a digestão.

#### **APÓS**

- Deve continuar a hidratação.
- Deve evitar grandes períodos de exposição solar.
- Deve evitar exercício físico.

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

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

Parque da Saúde de Lisboa  
Av. Brasil 53, Pav. 17  
1749-005 Lisboa  
T 217 921 000

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

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

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

Rua de Bolama 133  
4200-139 Porto  
T 225 083 400



**INSTITUTO  
PORTUGUÊS DO  
SANGUE E DA  
TRANSPLANTAÇÃO**  
Av. Miguel Bombarda 6  
1000-208 Lisboa  
T 210 063 046



by Francisco Pinto

**INSTITUTO  
PORTUGUÊS DO  
SANGUE E DA  
TRANSPLANTAÇÃO**

*CAMPANHA DE VERÃO*

## DAR SANGUE

O sangue é um bem insubstituível, obtendo-se através de dádiva benévola, pois não é possível produzi-lo artificialmente. São muitos os doentes que necessitam de componentes sanguíneos de forma a terem melhor qualidade de vida, sendo a sua disponibilidade essencial para situações em que há risco de vida.

### PARA DAR SANGUE PRECISA DE:

- Ter peso superior a 50 kg;
- Ter entre 18 e 65 anos de idade\*
- Ser saudável

---

*A cada dois segundos alguém precisa de **SANGUE**...*

---

### PERCURSO DO SANGUE

#### Inscrição

Durante este processo será inscrito na base de dados, preencherá e assinará um termo de Consentimento Informado.

#### Triagem Clínica

Consulta com um profissional de saúde qualificado, cuja a informação dada é confidencial.

### Dádiva de Sangue

Após aprovação na triagem (pode ser suspenso ou eliminado) será encaminhado para a colheita. Uma dádiva de sangue são cerca de 450ml, aproximadamente 10% do volume corporal.

### Refeição

No final é-lhe oferecido uma pequena refeição, onde é importante ingerir água.

---

*A todas as unidades de sangue colhidas são realizadas análises que visam garantir a segurança do sangue...*

---

