



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
AMADORA / SINTRA

A sua dádiva de sangue é muito importante:  
ajuda a salvar muitas vidas.

Seja dador/a ou não, todo o cidadão tem um  
papel importante na transmissão desta  
mensagem.



### Horário:

Dias úteis das 8h30 às 15h00

3ª feira até às 17h00

Para mais informações

214348279

[imu@ulsasi.min-saude.pt](mailto:imu@ulsasi.min-saude.pt)

[www.hff.min-saude.pt](http://www.hff.min-saude.pt)

## DÁDIVA DE SANGUE



**DAR SANGUE  
A TODOS DIZ RESPEITO**

INFORMAÇÕES ÚTEIS PARA UTENTES E FAMÍLIA



**ULS**  
AMADORA  
SINTRA



## Para dar sangue, precisa de...

- Ter mais de 50 Kg.
- Ter entre 18 e 65 anos.
- Não ter doença crónica ou cardíacas.
- Não ingerir bebidas alcoólicas nas últimas 12 horas.
- Tomar o pequeno-almoço ou uma refeição ligeira antes da dádiva.

## Quem NÃO pode dar sangue?

- As pessoas infetadas pelos vírus: HIV, Hepatite B e/ou Hepatite C.
- As pessoas que utilizam ou tenham utilizado drogas injetáveis.
- As pessoas que tenham feito endoscopia, cirurgia ou estado internadas nos últimos quatro meses
- As pessoas que tenham recebido alguma transfusão de sangue após 1980
- As pessoas que iniciaram atividade sexual ou mudaram de parceiro nos últimos três meses.

## Como se processa a dádiva de sangue?

- Apareça para fazer a sua dádiva. É sempre bem-vindo.
- Após a colheita, é oferecida uma refeição e aconselha-se a ingestão de líquidos para garantir boa hidratação e rápida recuperação.
- Deve evitar bebidas alcoólicas ou fumar após a dádiva.
- O dia da dádiva deve ser mais calmo, não deve praticar desporto nem fazer esforço com o braço da punção.

## Saiba que:

- Um dador/a de sangue regular está isento de taxas moderadoras.
- Em Portugal, em média, são transfundidas 1000 unidades de sangue por dia.
- Após fazer tatuagens ou piercings, pode dar sangue quatro meses depois.
- Pode dar sangue pela primeira vez até aos 60 anos.
- A dádiva corresponde apenas a 10% do sangue em circulação no seu corpo.
- As mulheres podem dar sangue de quatro em quatro meses e os homens de três em três meses.
- As faltas ao trabalho pelo tempo necessário para dar sangue não devem acarretar perda de direitos ou regalias.
- A medicina ainda não conseguiu arranjar um substituto para o sangue. O sangue não se fabrica artificialmente.

