



CENTRO
COMUNITÁRIO
TIRES



Março 2024
Edição 8

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE

27 DE MARÇO

UM PEQUENO GESTO,
UMA GRANDE DIFERENÇA!

Quem pode ser dador de sangue?

Todas as pessoas que cumpram os requisitos básicos de elegibilidade para a dádiva de sangue podem candidatar-se:

- ter idade superior a 18 anos;
- peso igual ou superior a 50kg;
- ter estilos e hábitos de vida saudáveis.



Antes da dádiva de sangue é realizada uma avaliação clínica (triagem clínica) por um profissional de saúde qualificado.

Se tem mais de 65 anos, poderá candidatar-se à dádiva de sangue sendo a sua elegibilidade para a dádiva um critério do médico do serviço de sangue.

Para dar sangue, terei que fazer uma inscrição prévia?

A pessoa candidata à dádiva de sangue terá de se deslocar a um local de colheita de sangue fazendo-se acompanhar de um documento de identificação válido com fotografia (Bilhete de Identidade / Cartão de Cidadão, entre outro).

A inscrição será feita no momento.



“Os doadores de sangue são os verdadeiros super-heróis da vida real, salvam vidas com o seu ato de generosidade.”
Autor desconhecido

Quanto tempo terei de despender para dar sangue?

Todo o percurso da dádiva iniciando-se na inscrição, passando pela triagem clínica, colheita e terminando na refeição, demora em média aproximadamente 30 minutos.



Se pensar no bem que faz com a sua dádiva de sangue, rapidamente concluirá que a falta de tempo não é uma boa razão.

Não sei o meu grupo sanguíneo.

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.





CADA GOTA CONTA

1 DÁDIVA PODE SALVAR ATÉ 3 VIDAS

O meu tipo de sangue é mesmo necessário?

Sim, todos os grupos sanguíneos são necessários e a sua dádiva é bem-vinda independentemente do seu grupo sanguíneo. A necessidade depende da proporção de pessoas que doa e recebem o mesmo tipo de sangue.

Lembre-se que você mesmo poderá precisar de sangue!

Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?

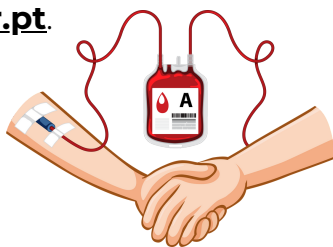
É aceitável um intervalo mínimo de 2 meses entre dádivas desde que não se ultrapasse as 3-4 colheitas de sangue no período de 12 meses, para mulher e homem, respetivamente.



Onde posso dar sangue?

Se deseja dar sangue, pode consultar os locais de colheita na plataforma dador.pt.

Obrigada



Para mais informações consulte o site do **Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP.**

TIPOS DE SANGUE	Rh+		Rh-	
	PODE RECEBER	PODE DAR	PODE RECEBER	PODE DAR
A+	A+ A- O+ O-	A+ AB+	A- O-	A- A+ AB- AB+
B+	B+ B- O+ O-	B+ AB+	B- O-	B- B+ AB- AB+
O+	O+ O-	O+ A+ B+ AB+	O-	Todos com RH+ e RH-
AB+	Todos com RH+ e RH-	AB+	Todos com RH-	AB- AB+





"Coragem para se doar
num mundo onde só se
pensa em receber."

Rachel Carvalho