



# DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE

14 DE JUNHO



*Cada dádiva é um abraço silencioso  
a quem mais precisa.*

## Porque é tão importante doar sangue?

O sangue não pode ser fabricado artificialmente, pelo que depende exclusivamente da solidariedade dos doadores.

Todos os dias, os hospitais necessitam de sangue para ajudar pessoas em situações de emergência, acidentes, cirurgias, tratamentos oncológicos, doenças crónicas, entre outras situações.

Cada dádiva é um ato de generosidade que oferece esperança, tratamento e, muitas vezes, uma segunda oportunidade de vida a quem mais precisa.

## 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.






## Cuidados a ter na Dádiva de Sangue

### Antes da dádiva:

- Manter uma boa hidratação, aumentar a ingestão de água ou chá no dia anterior e no dia da dádiva;
- Evitar a exposição solar prolongada.
- Tomar uma refeição ligeira antes de doar sangue. Não deve estar em jejum, mas também deve evitar refeições muito pesadas.

### Após a dádiva:

- Continuar a hidratar-se ao longo do dia;
- Evitar permanecer longos períodos ao sol;
- Não realizar exercício físico intenso nem atividades que exijam grande esforço físico no dia da dádiva.



*Cuidar de si é  
também uma forma  
de cuidar de  
quem vai receber a  
sua dádiva.*



**PODE RECEBER**

**PODE DAR**

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+

**TIPOS DE SANGUE**



**PODE RECEBER**

**PODE DAR**

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+



Doar sangue demora cerca de  
30 minutos e pode salvar vidas.



# VERDADE

## **Dar sangue enfraquece o organismo.**

MITO. O organismo recupera rapidamente.

## **O sangue doado é sempre testado.**

VERDADE. Todas as dádivas são analisadas para garantir segurança.

## **Doar sangue pode aumentar ou diminuir o peso da pessoa.**

MITO. A dádiva de sangue não altera o peso corporal.

## **Não se pode doar sangue após tatuagem ou piercing recente.**

VERDADE. A dádiva é suspensa até cerca de 6 meses ou 4 meses se o teste para hepatite C for negativo.

## **Ser vegetariano impede a dádiva de sangue.**

MITO. Pode doar quem apresente níveis de hemoglobina e ferro adequados.

## **Não se deve dar sangue durante a gravidez ou amamentação.**

VERDADE. A dádiva é suspensa até cerca de 6 meses após o parto, salvo situações excecionais.

## **Podem ser contraídas doenças ao doar sangue.**


MITO. O ato de doar sangue não apresenta ao dador qualquer risco de contrair doenças pois é feito com material estéril e sem contacto com sangue de outras pessoas.

## **Doar sangue salva vidas.**

VERDADE! Cada dádiva pode ajudar várias pessoas e fazer a diferença entre a vida e a morte.





Se deseja dar sangue,  
pode consultar os  
locais de colheita na  
plataforma [dador.pt](https://dador.pt) 

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





*Cada dádiva conta,  
cada dador importa.*

*Obrigado a todos os  
heróis anónimos que, com  
uma simples dádiva,  
ajudam a salvar vidas!*

