

# COM QUEM ÉS COMPATÍVEL?

SE ÉS RH+	PODES RECEBER	PODES 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+

  

SE ÉS RH-	PODES RECEBER	PODES 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+

## INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO, IP

Av. Miguel Bombarda N°6  
1000-208 Lisboa

T 210063046

**Horário de atendimento a dadores**  
6ª feira: 10h00-15h00

## CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DE LISBOA

Parque da Saúde de Lisboa  
Av. do Brasil N° 53, Pavilhão 17  
1749-005 Lisboa

T 217921000

**Horário de atendimento a dadores**  
Segunda a Sábado: 08h00-20h00

## CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DE COIMBRA

Quinta da Vinha Moura  
Covões, São Martinho do Bispo  
3041-861 Coimbra

T 239791070

**Horário de atendimento a dadores**  
Segunda a Sábado: 08h00-20h00

## CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DO PORTO

Rua de Bolama, 133, 4200-139 Porto

T 225 083 400

**Horário de atendimento a dadores**  
Segunda a Sábado: 08h00-20h00

# TORNA-TE DADOR DE SANGUE



# REGISTA-TE COMO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

# DÁDIVA DE SANGUE

O sangue é obtido através de **dádivas voluntárias e não remuneradas**, efetuadas por pessoas em **excelentes condições de saúde**.

## PARA SERES POTENCIAL DADOR BASTA



Tomar a decisão de **dar sangue**.



Sentires-te com saúde e teres hábitos de vida saudáveis. Faz a **inscrição** através de identificação completa.



**Ires ao exame médico**. Responde com sinceridade às perguntas que te são feitas (a informação é guardada sob sigilo).



**Dar sangue**. Todo o material utilizado está esterilizado e é usado uma única vez;



Tomar uma curta refeição.

## UMA DÁDIVA DE SANGUE CONSISTE NA COLHEITA DE CERCA DE 450ML DE SANGUE

Os **homens** podem repetir a dádiva de **3 em 3 meses** e as **mulheres** de **4 em 4 meses**.

## SÓ PRECISAS DE

- Ter pelo menos **50kg**.
- Ter idade superior a **18 anos**.
- Ser **saudável**.

## CUIDADOS A TER NA DÁDIVA DE SANGUE

### ANTES

- Deves hidratar-te com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia.
- Deves evitar grandes períodos de exposição solar.
- Deves tomar o pequeno almoço se deres sangue de manhã.
- Se deres sangue depois do almoço deves aguardar 3 horas para completares a digestão.

### APÓS

- Deves continuar a hidratação.
- Deves evitar grandes períodos de exposição solar.
- Deves evitar exercícios físicos.

## DADORES DE MEDULA ÓSSEA

## SABIAS QUE?

Há doenças como as Leucemias e alguns tipos de Linfomas, entre outras que podem ser curadas através de um **transplante de medula óssea?**

Estes doentes só têm **25% de hipóteses** de terem um irmão igual e a percentagem de encontrarem um dador compatível não aparentado é de **1/10000**.

O **Registo Português de Dadores de Medula Óssea** existe para que se possam encontrar dadores para estes casos.

Para seres **potencial dador**, basta preencheres um **inquérito**, fazer uma pequena **recolha de sangue**, e se tudo estiver bem, ficas inscrito numa base de dados nacional e internacional que é pesquisada diariamente para todos os doentes que necessitam de transplante.

## SÓ PRECISAS DE

- Ter entre **18 e 45 anos de idade**.
- Ter pelo menos **50kg**.
- Ser **saudável**.

PARA DARES SANGUE DEVES FAZÊ-LO SEM GRANDES PRESSAS