

## COM QUEM É COMPATÍVEL?

SE É RH+	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+

SE É RH-	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+

### INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO, IP

Av. Miguel Bombarda 6  
1000-208 Lisboa

T 210063046

#### Horário de atendimento a doadores

6ª feira: 10h00-15h00

### CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DE LISBOA

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

T 217921000

#### Horário de atendimento a doadores

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 doadores

Segunda a Sábado: 08h00-20h00

### CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DO PORTO

Rua de Bolama 133, 4200-139 Porto

T 225083400

#### Horário de atendimento a doadores

Segunda a Sábado: 08h00-20h00



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# TORNE-SE DADOR DE SANGUE



# REGISTE-SE COMO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

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



# DÁDIVA DE SANGUE

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

## PARA SER POTENCIAL DADOR BASTA



**Tomar a decisão** de dar sangue.



**Sentir-se com saúde e ter hábitos de vida saudáveis**. Faça a inscrição através de identificação completa.



**Ir ao exame médico**. Responda com sinceridade às perguntas que lhe forem 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 PRECISA DE

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

PARA DAR SANGUE DEVE FAZÊ-LO SEM GRANDES PRESSAS

## CUIDADOS A TER NA DÁDIVA DE SANGUE

### ANTES ←

- Deve hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia.
- Deve evitar grandes períodos de exposição solar.
- Deve tomar o pequeno almoço se der sangue de manhã.
- Se der sangue 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 exercícios físicos.

## DADORES DE MEDULA ÓSSEA

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

## SÓ PRECISA DE

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