




# Siga-nos

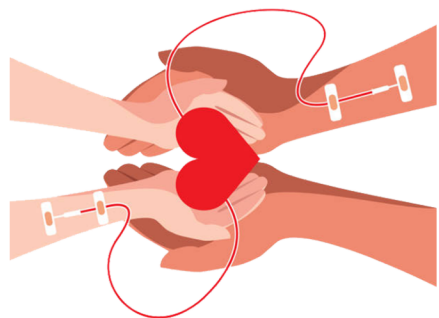
 HDES Serviço de Hematologia

 hdeshematologia

# Contacte-nos

 hdes\_hematologia@azores.gov.pt

 296 203 560



## Horário de Dadores

2ª a 5ª Feira das 08:30h às 15:00h  
6ª Feira e Vésperas de Feriado  
das 08:30h às 12:30h

Hospital do Divino Espírito Santo  
Serviço de Hematologia - 4º Piso

**Faça a vida fluir nas  
veias de quem  
precisa.**



Em nome dos nossos doentes,  
MUITO OBRIGADO!

**Serviço de  
Hematologia**

DÊ SANGUE  
SALVE VIDAS



## Porquê dar sangue?

O sangue é um bem escasso e essencial que, em diversas ocasiões, é necessário em grandes quantidades e com urgência. Como não pode ser produzido em laboratório, os dadores são a única fonte de sangue que salva a vida. Dar sangue é um ato que diz respeito a todos. É graças à sua contribuição que muitas pessoas podem continuar a viver.

## Dúvidas sobre a dádiva de sangue

### Quem pode ser dador?

Qualquer pessoa que tenha hábitos de vida saudáveis com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos e pelo menos 50kg.

### Quanto tempo terei de despendar para dar sangue?

O percurso da dádiva (inscrição, triagem, colheita e refeição pós-dádiva) demora em média 30 minutos. Para quem dá são 30 minutos, para quem recebe pode ser uma vida inteira.

### Será que o meu grupo sanguíneo é mesmo necessário?

Todos os grupos de sangue são necessários, até mesmo aqueles que são mais comuns. Lembre-se: o tipo de sangue mais raro é aquele que não existe em *stock* quando um doente precisa dele.

## Cuidados pós-dádiva

- Após a dádiva deve exercer pressão no local da punção de forma eficaz.
- Não deve retirar o penso durante pelo menos 4 horas, nem fazer esforço com o braço de modo a evitar sangramento.
- É fundamental a ingestão de líquidos para ajudar a reposição da parte líquida dispensada na dádiva.
- Deve ainda evitar:
  - Ingestão de bebidas alcoólicas;
  - Fumar durante a primeira hora após a dádiva;
  - Expôr-se ao sol ou permanecer demasiado tempo em pé;
  - Permanecer em locais mal ventilados;
  - Efetuar esforços físicos.

Após a dádiva de sangue os dadores podem voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas atividades como pilotos de avião, mergulhadores, trabalhadores em andaimes ou condutores de transportes públicos ou veículos pesados, não devem ser exercidas nas horas seguintes à dádiva.