

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 Balsemão, 2
1000-029 Lisboa

T: 213052113

Horário de atendimento a doadores
9h30m - 13h00m

CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DE LISBOA

Parque Tecnológico de Lisboa
Av. da Boavista, 14, 1º andar
1750-001 Lisboa

T: 217571000

Horário de atendimento a doadores
Segunda a Quinta - 9h30m - 13h00m

CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DE COIMBRA

Centro de Transfusão
Rua da Universidade, 100
3000-070 Coimbra

T: 239812000

Horário de atendimento a doadores
Segunda a Quinta - 9h30m - 13h00m

CENTRO DE SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO DO PORTO

Av. da Universidade, 100, 1º andar
4150-001 Porto

T: 228461000

Horário de atendimento a doadores
Segunda a Quinta - 9h30m - 13h00m

TORNE-SE DADOR DE SANGUE



REGISTE-SE 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 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 TER O SEU SANGUE COLHEITO SEM GRANDES PERDAS

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**.