

image not found or type unknown



Doação de sangue

Como me poderei candidatar à dádiva de sangue? Onde me poderei dirigir?

Poderá dar sangue nos Centros de Sangue e Transplantação de Lisboa, Porto e Coimbra ou serviços hospitalares com recolha de sangue. Consulte a [informação disponível](#) relativamente às [sessões de colheita de sangue](#).

Nos locais de colheita deve apresentar um documento de identificação com fotografia (Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão, passaporte, cartão de residente ou carta de condução) e preencher um questionário. Posteriormente, é avaliado por um profissional de saúde qualificado que determina a sua elegibilidade para a dádiva de sangue, através de uma avaliação clínica e exame físico (como determinação do seu peso, altura, hemoglobina e tensão arterial). Consulte mais informações no guia-

[Posso dar sangue?](#)

A quanto corresponde uma dádiva de sangue?

São colhidos cerca de 450ml, o que corresponde a cerca de 10% de sangue

(entre 410 a 490ml).

Após a dádiva sentir-me-ei enfraquecido?

O pós-dádiva depende de pessoa para pessoa. Contudo, é importante conhecer algumas dicas para evitar que se sinta enfraquecido:

deve tomar o pequeno-almoço/lanche e reforçar a ingestão de líquidos antes da dádiva de sangue

não deve fazer uma refeição abundante antes da dádiva de sangue

no final da dádiva de sangue pode reforçar novamente a ingestão de líquidos e fazer uma refeição ligeira

Quando posso voltar ao trabalho?

Pode regressar ao seu trabalho decorrido o tempo necessário à realização da dádiva de sangue. Em cada dádiva o médico pode determinar o alargamento do período até à retoma da atividade normal, quando a situação clínica assim o exija, desde que devidamente justificado.

Como posso ultrapassar o meu receio de dar sangue?

Um grande número de pessoas sente receio quando vai efetuar a sua dádiva pela primeira vez, pela possibilidade de uma ocorrência adversa.

Vários fatores minimizam esta probabilidade:

ingestão de líquidos (meio litro de água) antes da dádiva

aplicação de tensão muscular (contração e relaxamento de alguns músculos) durante a colheita

É seguro dar sangue em Portugal?

Sim. Em Portugal cumpre-se integralmente o previsto na legislação europeia, designadamente as diretivas internacionais.

Como me posso identificar como dador de sangue?

O Cartão Nacional de Dador de Sangue identifica o dador de sangue e contém os registos das dádivas efetuadas constantes na base de dados do cartão nacional de dador. É considerado um documento apropriado para fazer prova da condição de dador de sangue, nomeadamente, para efeitos de isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nos termos da legislação em vigor. O pedido de emissão do cartão é da responsabilidade do serviço que realiza a colheita, sendo o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP (IPST,IP) responsável pelo seu processamento, emissão e envio ao dador.

Como é feito o reconhecimento público do dador de sangue?

A criação das medalhas e diploma de dador de sangue inserem-se no reconhecimento público aos dadores de sangue. Têm como intenção galardoar a sua dedicação inerente à dádiva de sangue. Este reconhecimento apresenta os seguintes graus:

- Diploma das 10 dádivas – concedido pelo Presidente do Conselho Diretivo do IPST,IP aos dadores que tenham completado 10 dádivas
- Medalha cobreada - concedida pelo Ministro da Saúde aos dadores

que tenham completado 20 dádivas

Medalha prateada - concedida pelo Ministro da Saúde aos doadores

que tenham completado 40 dádivas

Medalha dourada - concedida pelo Ministro da Saúde aos doadores

que tenham completado 60 dádivas

Medalha dourada (100 dádivas) - concedida pelo Ministro da Saúde

aos doadores que tenham completado 100 dádivas

As medalhas são acompanhadas de certificado. Em regra, os galardões são enviados para a entidade que os requisitou, que procede, posteriormente, à sua entrega. A emissão e processamento dos galardões envolvem diversas entidades.

É permitida a venda de sangue?

Não. A venda ou comercialização do sangue está proibida por lei. Veja aqui um vídeo ilustrativo sobre a importância de dar sangue -

Legislação

[Estatuto do Dador de Sangue](#); [Portaria que aprova o estatuto do dador de sangue](#); [Decreto-Lei Regional que aprova o regime jurídico do dados de sangue no Sistema Regional de Saúde](#); [Circular Normativa que determina o critério para isenção de taxas moderadoras para os doadores de sangue](#)

Fonte: [Instituto Português do Sangue e da Transplantação](#) (IPST)