

1	<b>Para dar sangue, terei que fazer uma inscrição prévia?</b> Não. Para dar sangue basta aparecer quando quiser e lhe for oportuno! Considere-se convidado desde já.
2	<b>Eu já tive várias doenças no passado. Poderei ser dador de sangue?</b> A sua dúvida poderá ser esclarecida junto do seu médico assistente que lhe aconselhará a atitude correcta, sempre pensando na preservação da sua saúde e bem-estar
3	<b>O sangue doado não irá fazer-me falta?</b> Não. Num adulto normal existem entre 5 e 6 litros de sangue. Uma pessoa saudável pode dar sangue regularmente sem que esse facto prejudique a sua saúde.
4	<b>O meu tipo sanguíneo será mesmo necessário?</b> Todos os tipos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. Basta que se lembre que você mesmo pode precisar de sangue!
5	<b>Conseguirei ultrapassar o meu receio de dar sangue?</b> Uma grande parte das pessoas sentem receio de dar sangue quando vão efectuar a sua dádiva pela primeira vez. Mas, logo depois perdem esses receios e a dádiva de sangue torna-se natural e simples.
6	<b>Ainda não atingi a maioridade. Poderei dar sangue?</b> Não. Para ser dador de sangue, terá de ter idade compreendida entre os 18 e os 65 anos (até aos 60 anos se for uma primeira dádiva) e ter hábitos de vida saudáveis.
7	<b>O meu peso será suficiente para ser dador de sangue?</b> Qualquer pessoa com peso igual ou superior aos 50 kg pode dar sangue. Confie no critério experimentado e seguro do especialista que lhe vai fazer o exame clínico.
8	<b>Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádiva?</b> Sim. Pode repetir a dádiva sem qualquer inconveniente para a sua saúde e bem-estar. (os homens de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses).
9	<b>É permitida a venda de sangue?</b> Não. A venda ou comercialização do sangue está proibida por lei. Apenas poderão ser cobradas as despesas relativas ao processamento do sangue, isto é, os custos de material e exames laboratoriais necessários à preparação do sangue, para que este possa ser transfundido com a maior segurança.
10	<b>Após a dádiva sentir-me-ei enfraquecido?</b> Não. Apenas lhe são colhidos cerca de 450ml de sangue. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Momentos após a dádiva de sangue, qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal.

11	<b>Sei que já existem muitas pessoas que dão sangue. A minha dádiva irá fazer diferença?</b> É verdade que já existem muitas pessoas que dão sangue, mas a procura de sangue, de componentes e derivados não pára de aumentar, graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma assistência que se pretende de melhor qualidade, a um número cada vez maior de pessoas. As necessidades terapêuticas dos doentes exigem cada vez mais dadores, isto é, pessoas em boas condições de saúde e com hábitos de vida saudáveis, como você.
12	<b>Onde posso dar sangue?</b> Muito facilmente: dirija-se ao Instituto Português do Sangue, IP – Centros Regionais de Sangue de Lisboa, Porto e Coimbra.
13	<b>Não tenho muito tempo livre. Quanto tempo terei de dispender para dar sangue?</b> Todo o percurso da dádiva iniciando-se na inscrição, passando pela triagem clínica, colheita e terminando na refeição, demora cerca de 30 minutos.
14	<b>Poderei ser recusado como dador de sangue?</b> Sim. Poderá ficar suspenso por múltiplas razões. Por isso é que a triagem clínica se reveste de tanta importância pois aqui o médico, ao avaliar o seu estado geral de saúde, procura salvar o seu bem-estar e o do receptor.
15	<b>A dádiva de sangue é uma obrigação?</b> Ninguém é obrigado a dar sangue e ninguém deve ser pressionado a isso. A dádiva de sangue é um acto livre e voluntário de pessoas de bem, habituadas a pensar nos outros. Nas esqueça, no entanto, que muitas pessoas precisam do sangue que só você pode dar, porque é saudável
16	<b>Se algum dia precisar de sangue, ao recorrer a um serviço privado terei acesso ao sangue que necessitar?</b> Sim. Todos os cidadãos, independentemente das condições económicas e sociais em que se encontrem e da Instituição de saúde onde se encontrem hospitalizados, têm igual acesso à utilização terapêutica do sangue dos seus componentes e derivados. Para que tudo funcione bem e sem riscos, o sangue deve estar à espera do doente e não o contrário.
17	<b>Será que o meu sangue presta?</b> Uma amostra do seu sangue será analisada. Se for detectada alguma alteração ser-lhe-á dado conhecimento e informação sobre as medidas a tomar.
18	<b>Causa-me transtorno deslocar-me para dar sangue. Haverá outra forma de poder contribuir com a minha dádiva?</b> Pode escolher o dia e a hora que mais lhe convier. Nos Centros Regionais do Instituto Português do Sangue, IP pode dar sangue: Lisboa - dias úteis e Sábados das 8:00h às 19:30h; Porto - dias úteis das 9:00h às 19:00h e Sábados das 9:00h às 13:00h; Coimbra - dias úteis das 8:00h às 20:00h e Sábados das 8:00h às 13:00h
19	<b>Poderei dar sangue apenas quando alguém próximo de mim precisar dele?</b> Sim. No entanto, lembre-se de que um dia pode precisar de sangue e será alguém desconhecido para si, que o ajudará.
20	<b>Poderei ausentar-me do meu local de trabalho para dar sangue?</b> Sim. Desde que lhe seja concedida autorização para o afastamento das suas actividades. Informe-se, junto da sua entidade patronal, sobre as respectivas condições

# 20 DÚVIDAS

AGORA QUE JÁ  
ESCLARECEU TODAS  
AS DÚVIDAS DE QUE  
ESTÁ À ESPERA PARA  
SE DAR SANGUE!



da  
**Dádiva de Sangue**



Instituto Português do Sangue, IP  
Centro Regional Sangue de Coimbra  
Av. Bissaya Barreto  
Apartado 9007  
3000-301 Coimbra  
Tel. 239 791070 – Fax 239 482150