



Dádivas de Sangue

A dádiva de sangue é um ato de solidariedade que além de não ser prejudicial à sua saúde, pode salvar vidas. O organismo humano tem a capacidade de reconstituir em algumas horas o volume de sangue que lhe foi retirado com a dádiva.

No entanto, algumas precauções devem ser tomadas para assegurar o seu bem-estar e segurança, e acelerar o processo de recuperação.

Eu posso dar sangue?

Pode dar sangue se tiver bom estado de saúde, hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é aos 60 anos.

Os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses (4 vezes/ano) e as mulheres de 4 em 4 meses (3 vezes/ano) sem qualquer prejuízo para si próprios. Uma unidade de sangue total representa aproximadamente 450ml. Cada pessoa tem em circulação 5 a 6 litros de sangue, dependendo da sua superfície corporal. O sangue doado é rapidamente repostado pelo nosso organismo. Não há qualquer possibilidade de contrair doenças através da dádiva de sangue, pois todo o material utilizado é estéril e descartável, usado uma única vez.