



SERVIÇO DE IMUNO-HEMOTERAPIA

## Muito Obrigado pela sua dádiva

Esperamos pelo seu regresso e não se esqueça dos intervalos mínimos entre as dádivas:

Mulheres: - 4 meses

Homens: - 3 Meses

Caro (a) Dador(a)

A dádiva de sangue é um acto 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.

### Horário:

terças-feiras

quintas-feiras

1º sábado de cada mês (excepto feriados)

das 9:00 às 12.00h

Consulte em: [www.ulsla.min-saude.pt](http://www.ulsla.min-saude.pt)

a lista atualizada dos LOCAIS DE COLHEITA NO EXTERIOR

SERVIÇO DE IMUNO-HEMOTERAPIA  
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO LITORAL ALENTEJANO

HOSPITAL DO LITORAL ALENTEJANO  
Monte do Gilbardinho EN 261  
7540-230 Santiago do Cacém  
Telf. 269 818 100 Ext.1261  
Email: [imunohemoterapia@ulsla.min-saude.pt](mailto:imunohemoterapia@ulsla.min-saude.pt)  
[doarsangue@ulsla.min-saude.pt](mailto:doarsangue@ulsla.min-saude.pt)

Visite-nos em: [www.ulsla.min-saude.pt](http://www.ulsla.min-saude.pt)



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO LITORAL ALENTEJANO

ULSLA

SERVIÇO DE IMUNO-HEMOTERAPIA



## CUIDADOS A TER APÓS DÁDIVA DE SANGUE



Caro(a) Dador(a):

A dádiva de sangue é um acto 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.



Fazer uma refeição ligeira antes de deixar o Serviço de Sangue.



Não abandonar o Serviço até ser autorizado por um Médico.



Aumentar o consumo de líquidos nas 4 horas seguintes.



No dia da colheita de sangue, deve evitar-se a exposição solar.



Não consumir bebidas alcoólicas no dia da colheita e fazer apenas refeições ligeiras.



Não fumar nos próximos 30 minutos



Se começar a sangrar no local da punção pressionar localmente durante alguns minutos. o processo de recuperação.



Remover o penso do local da punção 2 horas após a colheita.



Evitar conduzir automóveis sem intervalo de descanso nas 12 horas após a colheita.



Dadores que tenham profissões que impliquem risco para ele e/ou terceiros (ex. construção civil, operadores de guias, trabalhadores em andaimes, bombeiros, condutores de transportes públicos, pescadores, etc.), é recomendado não retomar a actividade sem ter decorrido um período mínimo de 12 horas.



A pilotos de avião ou helicóptero é recomendado não retomar a actividade até terem decorrido 48 horas.



Manter uma ingestão elevada de líquidos nos 3 dias seguintes para a completa normalização do volume sanguíneo.



Dadores que pratiquem certas actividades desportivas como natação, ciclismo, escalada, mergulho, asa delta, desportos violentos (judo, boxe, etc.), corridas de automóveis ou moto, etc. é aconselhado não o fazerem até ter decorrido um período mínimo de 12 horas ou de 24 horas no caso de competição profissional.



Se sentir vertigens ou náuseas deve deitar-se com os pés a um nível mais alto que a cabeça, ou sentar-se com a cabeça entre os joelhos.



Se surgirem dúvidas contacte imediatamente o Serviço de Sangue.

Muito obrigado pela sua dádiva.

Esperamos pelo seu regresso e não se esqueça dos intervalos mínimos entre as dádivas

**Mulheres: - 4 meses**

**Homens: - 3 Meses**

