



#### **CIRCUITO DO DADOR E CUIDADOS A TER ANTES/APÓS A DÁDIVA**

- O Dador quando se dirige a um local de colheita, deve levar um documento de identificação com fotografia para se poder registar na nossa base de dados;
- Irá preencher um questionário confidencial, para Dádiva de Sangue e/ou para registo de potenciais Dadores de medula óssea;
- Será avaliado por um profissional de saúde qualificado, que irá verificar o consentimento Informado que preencheu, irá medir a sua pressão arterial e determinar o valor da sua hemoglobina;
- Se reunir os requisitos de elegibilidade, será aprovado para a Dádiva, e ser-lhe-ão retirados cerca de 470 ml de Sangue, correspondentes a uma unidade de Sangue Total.
- No caso de potenciais Dadores de medula óssea, será colhida uma mostra de cerca de 6 ml de sangue . Se também doar sangue ao mesmo tempo esta amostra será colhida juntamente com os tubos para as análises que fazemos ao sangue doado.
- No final será oferecida uma pequena refeição, sendo fundamental o reforço hídrico.
- Todo o processo da Dádiva de Sangue leva em média cerca de 30 a 40 minutos.

#### **Conselhos antes da Dádiva**

- Nas 12 horas anteriores deve reforçar a ingestão de líquidos (não alcoólicos);
- No período da manhã, deve tomar o pequeno-almoço normal com pouca gordura;
- Se almoçar (refeição de carne ou peixe) poderá dar sangue cerca de 2.30H após o almoço.

#### **Conselhos Pós dádiva**

- Nas duas horas seguintes deve evitar fazer força ou dobrar o braço;
- Deve reforçar a ingestão de água/líquidos não alcoólicos (sumos, chás...) nas doze horas seguintes;
- Deve evitar fumar nas duas horas após a Dádiva;
- Deve evitar a exposição solar prolongada;
- Não permanecer em locais pouco ventilados ou muito quentes ;
- Não permanecer demasiado tempo em pé;
- Evitar atividade física intensa nas doze horas seguintes à dádiva.