

# Pós-dádiva de sangue e componentes sanguíneos

A dádiva de sangue é segura, no entanto, alguns efeitos adversos podem ocorrer logo após a dádiva e nas horas que se seguem.

Depois de dar sangue deve permanecer no local de colheita, por cerca de **10 minutos** ou o período de tempo adequado e pedido pelo profissional de saúde que o atende. Posteriormente, por favor, dirija-se ao local da refeição onde deve ingerir líquidos e uma refeição ligeira.

## Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP

Serviços Centrais, Avenida Miguel Bombarda, nº6, 1000-208 Lisboa  
T. 210 063 046

### Atendimento a doadores:

2ª e 4ª Sextas-feiras do mês,  
09h30–13h30

## Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa

Parque da Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, nº53, Pav.17  
1749-005 Lisboa

T. 217 921 000

### Atendimento a doadores:

Segunda a Sábado, 8h00–19h30

## Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra

Rua Escola Inês de Castro S. Martinho do Bispo  
3040-226 Coimbra

T. 239 791 070

### Atendimento a doadores:

Segunda a Sábado, 8h00–19h30

## Centro de Sangue e da Transplantação do Porto

Rua de Bolama, nº133  
4200-139 Porto

T. 225 083 400

### Atendimento a doadores:

Segunda a Sábado, 8h00–19h30

**( ESSENCIAL )** dar e receber

*é essencial  
conhecer*



## INFORMAÇÃO

# Pós- Dádiva

[www.ipst.pt](http://www.ipst.pt)



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



## CUIDADOS A TER

### Após abandonar o local da colheita

- ✓ Mantenha o seu adesivo no local da punção pelo menos durante quatro horas.
- ✗ Se fuma, evite fumar durante pelo menos uma hora.

### Nas 24 horas após a sua dádiva de sangue

- ✓ Ingira líquidos em quantidade superior ao habitual.
- ✗ Evite bebidas alcoólicas.
- ✗ Evite a exposição ao sol ou a calor excessivo.
- ✗ Evite o transporte de objectos pesados ou realização de trabalhos pesados
- ✗ Abstenha-se da prática de exercício físico extenuante.
- ✗ Não pratique desportos radicais.

## O QUE DEVE FAZER

# Caso surja qualquer problema relacionado com a dádiva de sangue

- 1** Se o **local da punção começar a sangrar**, depois de remover o adesivo, aplique pressão nesse local e levante o braço durante cerca de 5-10 minutos, ou até parar de sangrar.
- 2** Se ocorrer a **formação de um hematoma** aplique gelo durante 15 minutos.
- 3** Se sentir **tonturas ou vertigens**, pare o que está a fazer, sente-se e coloque a cabeça entre as pernas, ou deite-se elevando os membros inferiores.
- 4** Se o seu **braço permanecer doloroso**, tome um analgésico, paracetamol ou acetaminofeno. Evite a aspirina, ibuprofeno ou outros anti-inflamatórios.

## CONTACTE-NOS NO CASO DE

- ✓ Se ter esquecido de mencionar qualquer **assunto que considere relevante para a sua segurança** ou para a do recetor (doente), durante a entrevista clínica.
- ✓ Surgir qualquer problema de saúde, relacionado com a dádiva de sangue, reacção adversa ou qualquer outro tipo de intercorrência **nas horas ou dias seguintes à dádiva** de sangue. Se continuar a sentir-se nauseado, tonto ou se a dor ou hemorragia no local da punção persistirem.
- ✓ Surgir qualquer sintoma significativo de doença (sintomas semelhantes aos da gripe, febre, dores musculares, dores articulares, dor de cabeça, aumento dos gânglios linfáticos, sintomas compatíveis com infeções, etc) **até 14 dias após a dádiva**. Não se esqueça que as infeções podem ser transmitidas através do seu sangue para outra pessoa.



**OS NÚMEROS DE CONTACTO ESTÃO NO VERSO DESTA FOLHA**  
Contacte-nos de acordo com o centro onde efetuou a dádiva e solicite a transferência para o médico de serviço

