

ROTA DO DADOR E CUIDADOS A TER ANTES/APÓS A DÁDIVA

Rota do dador

- No dia da colheita o Dador deve levar o documento de identificação com fotografia para efetuarmos a inscrição;
- 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, onde é(são) verificado(s) o(s) questionário(s), avaliada a tensão arterial e determinado o valor de hemoglobina;
- Uma vez aprovado para a Dádiva, 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, é colhido um tubo de 6 ml na mesma punção.
- No final é-lhe oferecida uma pequena refeição. Todo o processo da Dádiva de Sangue leva em média cerca de 40 minutos.

Conselhos antes da Dádiva

- Nas 12 horas anteriores deve reforçar a ingestão de líquidos (não alcoólicos);
- Deve ingerir uma refeição ligeira antes de se dirigir ao local da Dádiva (no período da manhã); deve aguardar 3 horas para digestão completa do almoço (período da tarde);
- Deve evitar fumar durante uma hora antes da Dádiva;
- Deve evitar atividade física intensa nas doze horas anteriores à Dádiva.

Conselhos Pós dádiva

- Nas duas horas seguintes deve evitar fazer força ou dobrar o braço;
- Deve ingerir uma refeição ligeira após a Dádiva;
- Deve reforçar a ingestão de água/líquidos não alcoólicos (sumos, chás...) nas doze horas seguintes;
- Deve evitar fumar durante duas horas após a Dádiva;
- Deve evitar expor-se ao sol, estar em locais mal ventilados ou permanecer demasiado tempo em pé;
- Deve evitar atividade física intensa nas doze horas seguintes.