

# REQUISITOS PARA DAR SANGUE

## **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.

## **Não dê sangue se:**

- Alguma vez utilizou drogas por via endovenosa.
- Teve contatos sexuais a troco de dinheiro ou drogas.
- Sendo homem ou mulher, teve contatos sexuais com múltiplos (as) parceiros (as).

## **Se foi parceiro sexual de:**

- Qualquer dos grupos anteriores.
- Seropositivo para o Vírus de Imunodeficiência Humana – VIH.
- Portador crónico do Vírus da Hepatite B e Hepatite C – VHB, VHC.

## **E, ainda se:**

- Tem história familiar de Doença de Creutzfeldt-Jakob e variante – DCJ, vDCJ.
- Fez tratamento com hormona de crescimento, pituitária ou gonadotrofina de origem humana.
- Fez transplante de córnea ou dura-máter;
- Fez transfusão.
- Tem Epilepsia, Diabetes insulino-dependente ou Hipertensão grave.
- Teve parto nos últimos 6 meses; está a amamentar (adiar 3 meses após cessar o aleitamento).
- Foi operado nos últimos 4 meses (6 meses caso tenha tido complicações).
- Fez endoscopia nos últimos 4 meses.
- Fez tatuagem ou piercing nos últimos 4 meses.
- Fez tratamento dentário (por exemplo extração dentária) há menos de uma semana.
- Teve um novo(a) parceiro(a) sexual nos últimos 6 meses.

## **Intervalo entre dádivas**

Os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses (4 vezes/ano) e as mulheres de 3,5 em 3,5 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, sendo usado uma única vez.