

## Cuidados pós-dádiva de sangue

### Após ter efetuado uma dádiva de sangue, deve ter em atenção os seguintes pontos:

1. Só pode abandonar o local de colheita após indicação do profissional que o atendeu.
2. Antes de deixar o hospital tome a refeição que lhe é oferecida de modo a permanecer sentado pelo menos 15 a 20 minutos.
3. Nas primeiras 24 horas pós dádiva beba quantidades extras de líquido. Isto ajudará na reposição do volume perdido durante a doação. Esta medida é particularmente importante nas primeiras 4 horas após a doação.
4. Não ingira bebidas alcoólicas.
5. Não se exponha ao sol direto, principalmente na época de calor.
6. Não fume pelo menos durante 2 horas.
7. Evite exercícios físicos extenuantes por 12 horas. Evite esforços desnecessários com o braço da doação. Esta conduta previne hemorragias e ajuda na cicatrização do local onde esteve inserida a agulha. Também é importante na adaptação do organismo à perda de volume que ocorreu durante a doação.
8. Mantenha o penso no local da agulha, no mínimo durante 4 horas. Se verificar que o local voltou a sangrar, faça pressão sobre o local por 2 a 5 minutos e troque de penso mantendo-o por mais 4 horas.
9. Algumas atividades profissionais podem colocar em risco a integridade física do dador e de terceiros pelo que após a dádiva de sangue devem ser interrompidas pelo tempo necessário, à recuperação. Exemplos: os desportistas devem aguardar 24 horas até retomarem atividade, os operadores de máquinas e condutores de veículos rodoviários e ferroviários devem interromper as atividades durante 12 horas; mergulhadores, pilotos, paraquedistas, bombeiros e profissionais que trabalham em andaimes devem interromper as suas atividades durante 24 horas.
10. Se, depois de sair do serviço de sangue, sentir qualquer sintomatologia, como tontura, fraqueza e sensação de desmaio, sente-se e coloque a cabeça entre os joelhos ou deite-se imediatamente no chão com as pernas elevadas. Estas medidas evitam quedas da própria altura e aumentam a circulação de sangue na cabeça, aliviando rapidamente os sintomas.
11. Deve evitar conduzir se for a sua primeira doação. Deve aguardar pelo menos 1 hora para conduzir percursos curtos e 2 horas para viagens mais longas. Se estiver a conduzir, parar imediatamente a viatura em caso de mal-estar.
12. Se sentir que existe uma razão pela qual o seu sangue não deve ser utilizado para transfusão e não pôde ou não o quis dizer durante a entrevista, entre em contacto o mais breve possível com o serviço de sangue e solicite que o mesmo seja descartado. Este procedimento é totalmente confidencial e de grande importância para a segurança da transfusão.
13. Na ocorrência de febre, dores musculares, dores de cabeça, diarreia ou outro sintoma de doença infecciosa, após a doação (até 15 dias), comunicar imediatamente este facto ao serviço de sangue.

**Serviço de Imunohemoterapia (Serviço de Sangue): 263 006 577**

[Imuno-hemoterapia@hvfx.pt](mailto:Imuno-hemoterapia@hvfx.pt)

ESCALA VILA FRANCA – Sociedade Gestora do Estabelecimento, S.A.

Capital Social 1.000.000,00 EUR – Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Vila Franca De Xira • NIPC 509 582 222

Estrada Carlos Lima Costa nº2, Povos, 2600-009 VILA FRANCA DE XIRA • T. 263 006 500 • F. 263 006 636

[www.hospitalvilafrancadexira.com.pt](http://www.hospitalvilafrancadexira.com.pt)

INF.IMH.010.00