

INFORME-SE



Centro de Sangue e da Transplantação do Porto

Morada
Rua de Bolama, n.º 133
4200-139 PORTO
Contactos
E-mail: dircsto@ipst.min-saude.pt
Tel. (+351) 225083400
Fax. (+351) 225083420

Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra

Morada
Rua Escola Inês de Castro, São Martinho do Bispo
3040-226 COIMBRA
Contactos
E-mail: dircstc@ipst.min-saude.pt
Tel. (+351) 239791070
Fax. (+351) 239791071

Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa

Morada
Parque de Saúde de Lisboa, Av. do Brasil, n. 53 Pav. 17
1749-005 LISBOA
Contactos
E-mail: dircstl@ipst.min-saude.pt
Tel. (+351) 217921000
Fax. (+351) 217921070

Sabia que cerca de 20% de pessoas candidatas à dádiva de sangue têm hemoglobina baixa?



HEMOGLOBINA

A Hemoglobina é uma proteína presente nos glóbulos vermelhos do sangue, também denominados eritrócitos ou hemácias. Essa proteína tem como principal função o transporte de oxigénio pelo organismo.

A concentração de Hemoglobina nos glóbulos vermelhos é avaliada em cada dádiva de sangue.

Esta avaliação é efetuada através de uma gota de sangue, utilizando um aparelho de avaliação rápida - Hemoglobinómetro. Quando obtido um valor baixo incompatível com a dádiva de sangue, procede-se à confirmação laboratorial através da recolha de um tubo de sangue-hemograma.

Sabia que...

O limite mínimo de Hemoglobina para a dádiva de sangue é :



Elegível para Dádiva ≥ 12.5 ≥ 13.5

Quando a Hemoglobina é inferior aos valores elegíveis para dádiva, o dador terá de aguardar um período de tempo para voltar a dar sangue.

A BAIXA DE HEMOGLOBINA OCORRE POR DEFICIÊNCIA DE FERRO, VITAMINAS OU OUTRAS CAUSAS. A HEMOGLOBINA BAIXA ASSOCIA-SE FREQUENTEMENTE A :

Alterações nos hábitos alimentares
Alterações no estilo de vida
Aumento da atividade física
Perdas Sanguíneas
Perda de peso
Cansaço
Palidez

RECORRA AO SEU MÉDICO ASSISTENTE E ESCLAREÇA AS SUAS DÚVIDAS!

ALIMENTOS RICOS EM FERRO

Origem animal:

Amêijoas
Fígado
Rim
Ostras
Perdiz
Cavalo
Berbigão
Codorniz
Pato
Mexilhão
Sardinha em conserva
Vaca
Borrego
Cavala em conserva
Camarão
Peixes
Porco
Coelho
Frango
Atum em conserva
Ovo

+ Ricos



- Ricos

Origem vegetal:

Agrião
Grão de bico
Feijão
Brócolos
Espargos
Couve galega
Beterraba
Damasco
Cajú
Pinhão
Amêndoas
Avelãs
Amendoins
Nozes
Lentilhas
Ervilhas
Soja
Favas
Ervas aromáticas
Espinafres
Repolho

Para ajudar na absorção do ferro, recomenda-se o consumo de alimentos com alto teor de vitamina C, como morangos, citrinos, kiwi, tomate, pimentos, couve-de-bruxelas, couve-flor, e outras couves, na mesma refeição.



A absorção de ferro é prejudicada por alguns alimentos. Chá, café, alimentos com farinha integral, leite e seus derivados, não devem ser consumidos em conjunto com os alimentos ricos em ferro!