## **INFORME-SE**



#### Centro de Sangue e da Transplantação do Porto

Rua de Bolama, n.º 133

4200-139 PORTO

E-mail: dircstp@ipst.min-saude.pt Tel. (+351) 225083400 Fax. (+351) 225083420

#### Centro de Sangue e da Transplantação de Coimbra

Rua Escola Inês de Castro, São Martinho do Bispo

3040-226 COIMBRA

Contactos

E-mail: dircstc@ipst.min-saude.pt

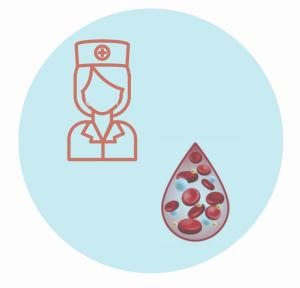
#### Centro de Sangue e da Transplantação de Lisboa

Parque de Saúde de Lisboa, Av. do Brasil, n. 53 Pav. 17

1749-005 LISBOA

E-mail: dircstl@ipst.min-saude.pt Tel. (+351) 217921000

## 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 ≥ 12.5 ≥ 13.5 Dádiva

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: Origem vegetal:

Amêijoas
Fígado
Rim
Ostras
Perdiz
Cavalo
Berbigão
Codorniz
Pato
Mexilhão
Sardinha em conserva
Vaca

Agrião
Grão de bico
+ Ricos Feijão
Brócolos
Espargos
Couve galega
Beterraba
Damasco
Cajú
Pinhão

Sardinha em conserva
Vaca
- Ricos
Avelãs
Borrego
Amendoins
Cavala em conserva
Camarão
Peixes
Porco
Coelho
Amêndoas
Avelãs
Avelãs
Amendoins
Nozes
Lentilhas
Ervilhas
Favas

Frango Ervas aromáticas Atum em conserva Espinafres

Atum em conserva Espinatres
Ovo 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!