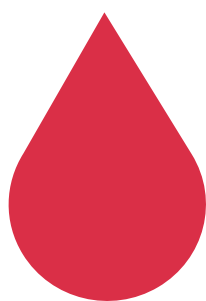


# PARA SER DADOR DE SANGUE SABIA QUE?



Tem de ter mais de 18 anos



Tem de pesar mais de 50 kg



No dia da dádiva deve ingerir mais líquidos do que habitualmente, preferencialmente água



Todos os grupos de sangue são necessários



Se estiver grávida ou a amamentar não pode dar sangue



Após troca de parceiro sexual tem de aguardar 6 meses para poder voltar a dar sangue



Os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4



Se já for dador pode efetuar dádivas até aos 65 anos. Se for a primeira inscrição pode fazê-lo até aos 60 anos de idade.



Após a sua dádiva deve evitar no dia esforços físicos



Para dar sangue não deve estar em jejum