

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE

27 DE MARÇO 2026

JÁ DOEI. E AGORA?

- Reforçar a ingestão de líquidos não alcoólicos nas 12 horas seguintes;
- Evitar atividade física intensa nas 12 horas seguintes
- Evitar fazer força ou dobrar o braço;
- Manter o curativo por pelo menos 4 horas;
- Se tiver de dirigir, parar imediatamente o veículo no caso de mau-estar.



31 MARÇO - 09:00-13:00

ESCOLA SECUNDÁRIA JÚLIO DANTAS - ADSBA

AIMEE HUTCHISON, FRANCISCA CINTRA - 9ºD