

# DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE

## 27 DE MARÇO



A doação de sangue é um ato de solidariedade fundamental que salva inúmeras vidas todos os dias. No entanto, para além do impacto direto na saúde de quem recebe, ser doador de sangue traz um conjunto de benefícios para a própria pessoa.



### Exames de saúde:

O indivíduo que doa sangue tem acesso a um rastreio médico gratuito antes da doação, que pode detetar alguns problemas de saúde.

### Possível redução do excesso de ferro:

Nalgumas pessoas, a doação pode ajudar a manter os níveis saudáveis de ferro no organismo.

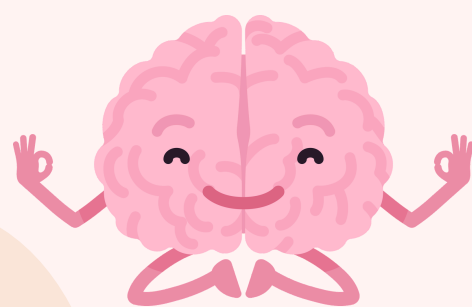


### Salvar vidas:

Uma única doação pode salvar 3 vidas. O sangue é essencial nas cirurgias, acidentes, tratamentos neurológicos e noutros casos.

### Bem-estar psicológico:

Os doadores podem sentir uma satisfação por estarem a ajudar alguém.



### Renovação das células sanguíneas:

O corpo repõe o sangue doado em poucos dias, estimulando a produção de novas células sanguíneas.

O dia nacional do doador de sangue não é apenas uma celebração, mas também um apelo à responsabilidade cívica, lembrando que um simples gesto pode fazer a diferença.



Madalena, Leonor e Rita R.  
9º D

## Agendamento

31 de março - 09:00-13:00

Doação de sangue e registo de medula

Escola Secundária Júlio Dantas

ADSBA- Associação de Dadores de Sangue do Barlavento do Algarve