

DIA NACIONAL DO DADOR DE SANGUE

27 de março de 2026

Uma única doação pode salvar até 3 vidas.
O sangue não pode ser fabricado ele só existe graças à solidariedade de pessoas como você.

**DOE SANGUE, ESPALHE ESPERANÇA
E AJUDE QUEM MAIS PRECISA.**

REQUISITOS PARA DOAR SANGUE

- Ter entre 16 e 69 anos
(menores de 18 anos precisam de autorização responsável)
- Pesar no mínimo 50 kg
- Estar em boas condições de saúde
- Estar bem alimentado (evitar alimentos gordurosos antes da doação)
- Dormir pelo menos 6 horas na noite anterior
- Levar documento oficial com foto

QUEM NÃO PODE DOAR

- Pessoas com gripe, febre ou infecção
- Quem ingeriu bebida alcoólica nas últimas 12 horas
- Gestantes ou mulheres até 3 meses após o parto

FEITO POR MIA E LUCY 9H