

Requisitos para doar sangue

- Ter entre **18 e 65 anos** (primeira doação até aos 60).
- Pesar pelo menos **50 kg**.
- Estar em **bom estado de saúde**.
- Não estar em jejum (deve fazer uma refeição leve).
- Não ter feito tatuagens ou piercings recentes (menos de 4 meses).
- Não estar grávida ou a amamentar.
- Levar documento de identificação.



Dia Mundial do
Doador de Sangue



Doe sangue
Doe vida!

Informações sobre os grupos sanguíneos

Existem **quatro grupos principais**:

- A
- B
- AB
- O

E cada um pode ser:

- Rh positivo (+)
- Rh negativo (-)

👉 O grupo **O negativo** é considerado doador universal.

👉 O grupo **AB positivo** é recetor universal.

A compatibilidade sanguínea é essencial para evitar reações graves.

Dia Nacional do Dador de Sangue
27 de março de 2026

Benefícios de ser dador

- Contribuir diretamente para **salvar vidas**.
- Sensação de dever cumprido e solidariedade.
- Acompanhamento regular do estado de saúde (avaliação antes da dádiva).
- Possibilidade de ajudar familiares ou amigos indiretamente.
- Promove a cidadania ativa e responsabilidade social.

Conselhos após a dádiva

- Beber muitos líquidos nas horas seguintes.
- Evitar esforço físico intenso no próprio dia.
- Não fumar nem ingerir bebidas alcoólicas nas horas seguintes.
- Manter o penso no braço durante algumas horas.
- Caso sinta tonturas, deve sentar-se ou deitar-se imediatamente.