



27 DE MARÇO DE 2026

9º

**Mariana
MatildeC.
Taís**

DIA NACIONAL DO

DOADOR DE SANGUE

CADA GOTA IMPORTA.



Após a dádiva de sangue o organismo precisa de um tempo de recuperação. A maioria dos doadores sentem-se bem mas é necessário os seguintes cuidados:

- Hidratação reforçada**
- Repouso**
- Cuidados com o penso**
- Evitar esforços no braço**
- Não fumar ou beber álcool**
- Evitar exposição solar.**