

## AS 10 DESCULPAS MAIS UTILIZADAS PARA NÃO DAR SANGUE

### 1. TENHO MEDO DE DAR SANGUE

Uma grande parte das pessoas sente isso quando vai dar sangue pela primeira vez. Mas logo depois, perdem o medo e a dádiva de sangue torna-se natural e simples.

### 2. NÃO TENHO TEMPO

Todo o processo da dádiva de sangue, desde a inscrição, entrevista médica, recolha de sangue até à refeição demora menos de uma hora.

### 3. O MEU SANGUE NÃO É BOM

Uma amostra do seu sangue será analisada. Se for detetada alguma alteração, terá conhecimento disso e será informado sobre medidas a tomar.

### 4. O SANGUE FAZ-ME FALTA

Num adulto existem entre 5 e 6 litros de sangue. No decorrer da dádiva ser-lhe-á colhido menos de 10% do volume total de sangue do seu organismo.

### 5. VOU SENTIR-ME ENFRAQUECIDO(A) DEPOIS DA DÁDIVA

Uma unidade de sangue tem 450ml. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste são rapidamente repostas em circulação pelo organismo.

### 6. TENHO MEDO DE FICAR DOENTE

Todo o material utilizado para recolher o seu sangue é estéril, descartável e de utilização única. Não há nenhum risco de adquirir uma doença infecciosa com a doação de sangue.

### 7. NÃO TENHO IDADE PARA DAR SANGUE

Qualquer pessoa saudável, com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos pode dar sangue sem qualquer problema.

### 8. O MEU TIPO DE SANGUE NÃO É O QUE FAZ MAIS FALTA

Todos os tipos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais raros.

### 9. JÁ HÁ MUITA GENTE A DAR SANGUE

É verdade, mas a procura de sangue, componentes e derivados não cessa de aumentar, graças aos progressos da ciência médica e à crescente extensão dos benefícios de uma assistência que se pretende de melhor qualidade a um número cada vez maior de pessoas.

### 10. JÁ DEI SANGUE ESTE ANO

Qualquer pessoa pode dar sangue várias vezes por ano. Os homens de 3 em 3 meses e as mulheres de 4 em 4 meses.

## VANTAGENS EM SER DOADOR

- Todo o cidadão que tenha efetuado pelo menos uma dádiva de sangue, pode ter o Cartão Nacional de Dador de Sangue (CNDS).
- Análise do sangue recolhido com rastreio de algumas doenças.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA VERDE

# DÁDIVA DE SANGUE

CADA GOTA CONTA!

VENHA ABRAÇAR ESTA CAUSA!

## ORGANIZAÇÃO

GRUPO 230 - DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICA E CIÊNCIAS EXPERIMENTAIS



DAS 09H00 ÀS 12h30  
ESCOLA BÁSICA DE VILA VERDE

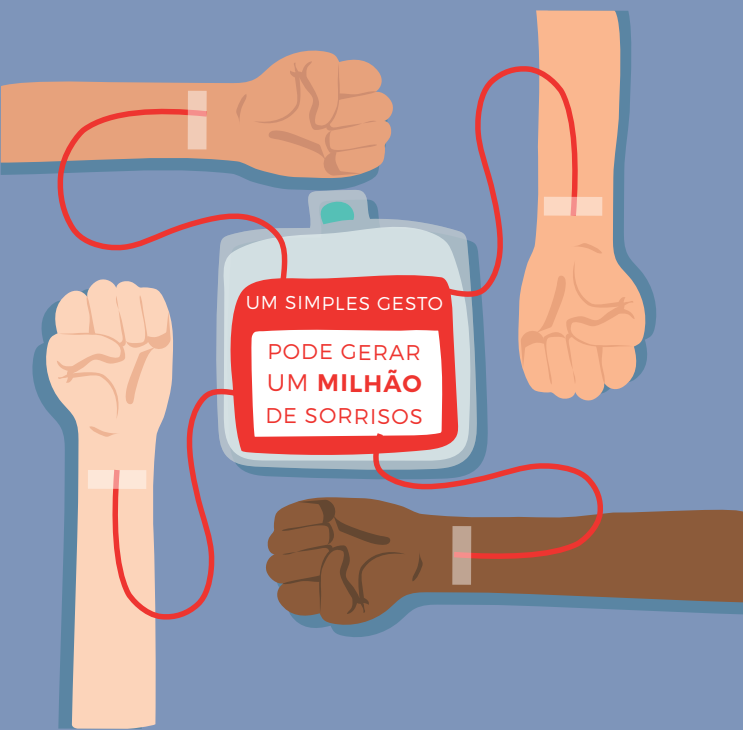
JUNHO  
11 26

## OBJETIVO

A dádiva tem por objetivo sensibilizar novos dadores e fidelizar todos aqueles que já doaram sangue noutras ocasiões, apelando à necessidade de garantir as reservas suficientes para cobrir todas as situações de doença.

## PORQUÊ DAR SANGUE ?

- Os hospitais portugueses precisam sempre de sangue.
- A dádiva de sangue é um ato livre e voluntário de pessoas de bem, habituadas a pensar nos outros.
- Muitas pessoas precisam do sangue que só você pode dar, porque é saudável.



## QUEM PODE DAR SANGUE ?

Pode dar sangue qualquer indivíduo que tenha um bom estado de saúde, hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos.

Todo o processo da dádiva demora em média 30 minutos. Não deve dar sangue em jejum. Poderá tomar uma refeição ligeira sem álcool e sem gorduras, como por exemplo uma sanduíche e um sumo.

Os trabalhadores por conta de outrem podem ausentar-se do local de trabalho para dar sangue, desde que lhe seja concedida autorização pela entidade patronal.

No local da dádiva ser-lhe-á emitida uma declaração comprovativa de presença.

Estas e outras informações em:  
<http://www.ipsangue.org/>

## PRÉ-INSCRIÇÃO

A sua pré-inscrição é necessária para que as entidades envolvidas na recolha possam controlar e ter material suficiente para todos os dadores.

### FORMULÁRIO DE PRÉ-INSCRIÇÃO

NOME (s): \_\_\_\_\_

CONTACTO(S): \_\_\_\_\_

Nº DE DADORES: \_\_\_\_\_

DIVULGADO PELO ALUNO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_ ANO: \_\_\_\_\_ Nº IRMÃOS: \_\_\_\_\_ TURMAS: \_\_\_\_\_

(Se quiser ser dador de sangue, corte pelo picotado e devolva ao Prof. de CN)