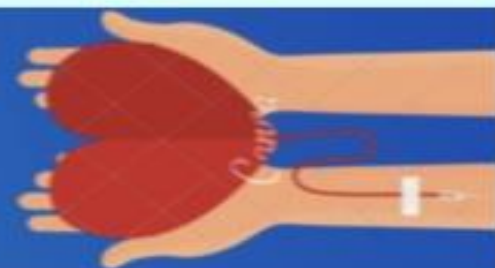


QUERO DOAR  SANGUE..  
e AGORA!?



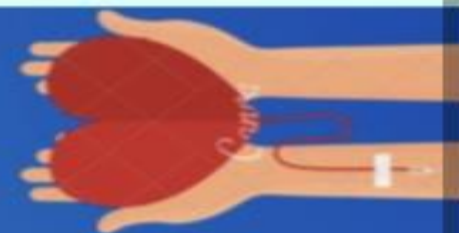
# REQUISITOS E IMPEDIMENTOS

- Ter idade superior a 18 anos (até aos 60 anos se for a primeira dádiva);
- Ter peso igual ou superior a 50kg;
- Testado positivo à COVID-19: Aguardar 14 dias após desaparecimento de sintomas;
- Amamentação: até 12 meses após o parto;
- Período Gestacional;
- Vacinação: Vacinas Pfizer e Moderna podem doar se sentirem bem e assintomáticos; Vacina Janssen aguardar 7 dias após vacinação;
- Operações: 4 meses após a operação; caso tenham ocorrido complicações 6 meses.
- Gripe: aguardar 15 dias senão apresentar sintomas nem estiver a tomar medicação;



# REQUISITOS E IMPEDIMENTOS

- Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação;
- Repetição de dádiva: Homens podem dar sangue 4 vezes por ano e as Mulheres 3 vezes por ano com intervalo mínimo de 2 meses entre cada doação;
- Mudança de parceiro sexual: aguardar 6 meses;
- Pequenas cirurgias: aguardar 1 semana;
- Tatuagem e/ou piercing nos últimos 4 meses (piercing em cavidade oral ou região genital impedem a doação);
- Infecções agudas: aguardar 7 dias após término de antibiótico e desde que não tenha sintomas;
- Abortos: aguardar 6 meses;
- Receber Transfusão de Sangue: Após 1980 não pode doar sangue, Antes de 1980 pode doar sangue;



# CUIDADOS A TER NO DIA DA DÁDIVA

## ANTES:

- Reforçar a hidratação com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;
- Evitar grandes períodos de exposição solar;
- Tomar sempre o pequeno almoço; não fazer uma refeição abundante previamente à dádiva;

