

## PROJECTO EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 2011/2012

### **Actividade: Dádiva de Sangue**

8 de junho de 2012

#### **Descrição da Actividade:**

No dia 8 de junho, na parte da manhã, realizar-se-á uma VI dádiva de sangue. Esta actividade é da responsabilidade do Instituto Português do Sangue, (IPS) em colaboração com o PES.

O objetivo desta iniciativa é proporcionar aos elementos da comunidade escolar o acesso fácil à dádiva de sangue.

Não há substituto ao sangue humano. O sangue não se fabrica artificialmente e só o ser humano o pode doar. Assim, facilmente se percebe que o sangue é um bem escasso. Por esta razão, o sangue existente nos serviços hospitalares depende inteiramente dos gestos de cada um. Só a doação pode salvar vidas!

#### **Quem pode dar sangue?**

Podem dar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50kg e idade compreendida entre os 18 e 65 anos. Para uma primeira dádiva o limite de idade é os 60 anos.

Os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses (4 vezes/ano), e as mulheres de 4 em 4 meses (3 vezes/ano), sem nenhum prejuízo para si próprios. Dar sangue não engorda, não enfraquece e não causa habituação.

De qualquer forma, a dádiva de sangue não deve ser efetuada em jejum. Deve-se tomar uma refeição ligeira sem álcool e sem gorduras, como por exemplo uma sandes e um sumo

Nesta dádiva podem participar alunos, professores, pais e encarregados de educação, funcionários, e alguns dadores externos à nossa comunidade educativa.

Responsáveis pela Dinamização  
PES