



Nesta altura do ano e nomeadamente nos meses de Janeiro e Fevereiro regista-se o valor anual mais baixo das reservas de sangue. Para esta situação contribuem, nomeadamente, as gripes, constipações e infecções do trato respiratório" torna-se mais difícil manter os stocks de componentes sanguíneos em níveis adequados.

Este é um período crítico em termos de necessidades, não admira, portanto, que todos intensifiquem os apelos a todas as pessoas saudáveis , ainda mais quando dados recentes revelam que há, em Portugal, cerca de 210 mil dadores, dos quais apenas 14% são jovens entre os 18 e os 25 anos. Em causa está a renovação dos dadores, fator de grande preocupação num país cuja população está cada vez mais envelhecida.

Se está em condições e fazer uma nova Dádiva de Sangue, dirige-se a uma Sessão de Colheita, consulte o sitio da FEPODABES, [www.fepodabes.pt](http://www.fepodabes.pt) .

***Para ser dador de sangue, terá de ter idade superior a 18 anos (até aos 60 anos se for a primeira dádiva), ter peso igual ou superior a 50kg e ter hábitos de vida saudáveis, será sempre efetuada em todas as dádivas uma triagem clínica, prévia, onde poderá esclarecer todas as dúvidas.***

Lembre-se que há doentes num hospital que precisa de si. Dê Sangue, Ajude a Salvar Vidas , a solidariedade é um dos valores maiores de qualquer sociedade.

Pelo que recordamos todos os potenciais dadores, residente ou visitantes, o podem fazer nos seguintes serviços de sangue na Cidade de Lisboa :

- Hospital Santa Maria Dias úteis: 8h30/15h30
- Centro de Sangue e Transplantação de Lisboa Dias úteis e sábados: 8h30/19h30
- Hospital de S. José Dias úteis: 8h30/18h00
- Hospital Dona Estefânia Terça e Quinta-feira: 9h00/13h00
- IPO Dias úteis: 9h00/16h00 e Sábados: 9h00/11h00

***Para saber mais, consulte:***

***•[www.fepodabes.pt](http://www.fepodabes.pt)***