

## **PF2 - Como conseguirei ultrapassar o meu receio de dar sangue?**

Um grande numero de pessoas sente receio quando vai efetuar a sua dádiva de sangue pela primeira vez pela possibilidade de uma ocorrência adversa. Vários fatores minimizam esta possibilidade: a ingestão prévia de líquidos (meio litro de água) e a aplicação de tensão muscular (contração e relaxamento de alguns músculos) durante a colheita.