

DOE SANGUE! SALVE VIDAS!

8 MOTIVOS PARA DOAR

- 1 Não dói nada!**
- 2 É rápido: de 5 a 15 min de coleta.**
- 3 Você fica deitado, relaxando em ambiente climatizado**
- 4 Aproveita para dar um check-up na sua saúde**
- 5 Ganha um lanche caprichado!**
- 6 Doador tem direito a um dia de folga por ano**
- 7 Carteirinha de doador garante meia-entrada em cinemas e eventos culturais**
- 8 O mais importante: você pode salvar até 4 vidas!**



PARA DOAR

✓ É preciso ter entre 16 e 69 anos (menores de 18 com autorização), primeira doação até 60 anos, pesar mais de 50 kg, estar saudável e alimentado e apresentar documento oficial com foto.

QUEM NÃO PODE DOAR?

- ✗ Fez **cirurgia** recentemente
- ✗ Comeu **alimentos gordurosos** (últimas 4h)
- ✗ **Bebeu álcool** há menos de 12 horas
- ✗ Fez **endoscopia** nos últimos 6 meses
- ✗ Teve **gripe ou febre** nos últimos 7 dias
- ✗ Fez **tatuagem ou piercing** (últimos 6 meses)
- ✗ Teve **hepatite viral** após os 11 anos de idade
- ✗ Usou certos **medicamentos ou drogas**
- ✗ Teve **contato sexual com múltiplos parceiros** nos últimos 12 meses
- ✗ **Dormiu menos de 6 horas** na noite anterior

 **HEMONÚCLEO**
DOAR SANGUE É SALVAR VIDAS

HORÁRIO:
DAS 8H ÀS 16H30

NA ALAMEDA PIO XII, ANEXO
AO POLO WASHINGTON LUIZ



SÃO
GONÇALO
PREFEITURA

TRABALHO
EM PRIMEIRO
LUGAR