

PROCURE UM HEMOCENTRO E SEJA UM DOADOR REGULAR

REQUISITOS BÁSICOS PARA DOAR

- Estar em boas condições de saúde;
- Ter entre 16 e 69 anos e pesar no mínimo 50 kg;
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24h);
- Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa nas 4h que antecedem a doação);
- Apresentar documento original com foto emitido por órgão oficial e válido em todo território nacional.

QUEM NÃO PODE DOAR

- Quem teve diagnóstico de hepatite após os 11 anos de idade;
- Mulheres grávidas ou que estejam amamentando;
- Pessoas que estão expostas a doenças transmissíveis pelo sangue, como AIDS, hepatite, sífilis e doença de Chagas.

INTERVALO ENTRE UMA DOAÇÃO E OUTRA

- **HOMENS** – 2 meses (máximo de 4 doações no período de 1 ano).
- **MULHERES** – 3 meses (máximo de 3 doações no período de 1 ano).

Acesse saude.gov.br/doesangue e saiba mais.



#doesangue

 /DoeSangueMS

 /DoeSangueMS

 /MinSaudeBR

Quem doa sangue também doa



SIMONE E SIMARIA
Doadoras de sangue

futuro

PRISCILA LINDENBERG
Atriz



Simone e Simaria não conhecem Priscila Lindenberg, mas graças a elas, doadoras de sangue, Priscila terá um novo futuro pela frente. Faça como Simone e Simaria: abrace essa causa e seja um doador regular.



**DOE SANGUE
REGULARMENTE
E AJUDE A QUEM PRECISA**