



## **Doe sangue. Doe vida.**

*Doar sangue é um gesto de amor ao próximo e à vida.  
É uma oportunidade de ajudar sem interesse.  
É uma demonstração de solidariedade, de evolução espiritual.  
É um ato de fé e bondade. Todos nós podemos precisar de uma transfusão de sangue  
e necessitar da doação de alguém. A necessidade de sangue pode surgir em qualquer família, a qualquer momento.  
O sangue humano é insubstituível, e somente pode ser obtido através de doação  
de um ser humano a outro. A necessidade nos torna iguais. Doe para receber.*

### **O que é preciso para doar**

Para doar sangue é preciso:  
Ter e estar com boa saúde.  
Não ter ou não ter tido hepatite, doença de Chagas, sífilis, malária e AIDS.  
Ter idade entre 18 e 60 anos.  
Pesar acima de 50kg.  
Não estar exposto a situações de risco (vários parceiros sexuais, usar drogas, ter parceiro sexual portador do vírus da AIDS).  
Apresentar documento de identidade oficial.  
Não estar gripado ou resfriado.  
Não estar grávida ou amamentando.

### **É preciso saber:**

Não existe substituto para o sangue.  
Seu sangue jamais será vendido.  
Quem doa sangue uma vez não é obrigado e nem tem necessidade de doar sempre.  
Um doador pode doar sangue até quatro vezes por ano.  
Doar sangue não engorda, não emagrece, não afina nem engrossa o sangue, não vicia e faz bem para a consciência.  
O doador tem o direito de receber um atestado médico e a carteirinha de doador.

### **Preparação para doação**

Dormir bem a noite anterior à doação.  
Não ingerir bebida alcoólica 12 horas antes da doação.  
Não estar em jejum.  
Pela manhã você pode tomar café normalmente.  
Após almoço ou jantar, aguarde 3 horas.

### **Como é a doação**

A coleta é feita com material descartável.  
A doação de sangue não dói.  
Não há riscos de adquirir doenças.  
Após doar sangue, o doador volta às atividades normais.  
Ao doar sangue, você vai ser orientado e acompanhado por experientes profissionais de saúde.

### **É seguro doar sangue**

Antes da doação, o candidato será avaliado e somente doará se estiver em condições.

A quantidade de sangue doada é de aproximadamente 450 ml.

O sangue doado passa por exames laboratoriais.

Todo material usado é descartável.

Todo sangue retirado é repostado pelo organismo.

A coleta é realizada em ambiente limpo, confortável e acolhedor.

### **Atenção**

Quando for doar sangue lembre-se de responder corretamente às perguntas durante a entrevista. O sangue seguro começa com as informações.

### **ONDE DOAR:**

HEMOBA – AV. VASCO DA GAMA, AO LADO DO HOSPITAL GERAL DO ESTADO.

### **DOCUMENTAÇÃO:**

RG, HABILITAÇÃO OU DOCUMENTO COM FOTO OFICIAL.

MAIS INFORMAÇÕES: 0800 071 0900

**O ARATU IATE CLUBE APOIA ESTA CAMPANHA**  
[www.aratuiateclube.com.br](http://www.aratuiateclube.com.br)

