



Seja um doador voluntário de sangue.

Nossa única fonte de sangue é o doador. Se todo cidadão saudável doasse duas vezes ao ano, não teríamos estoques tão vazios.



Você carrega nas veias o tipo sanguíneo ideal: o nosso tipo. No peito, o mesmo amor pela Marinha do Brasil. E na vida, histórias em que precisou de pessoas para dar um passo.



Chegou o momento de ajudar um alguém. Alguém este da sua (e nossa) Família Naval.



Condições básicas para doar:

- Ter entre 18 e 69 anos (jovens com 16 e 17 anos somente com autorização do responsável);
- Possuir peso igual ou maior a 50 quilos;
- Sentir-se bem e com saúde;
- Não ter ingerido bebida alcoólica, pelo menos, 12 horas antes da doação; e
- Não ser usuário de drogas.

No dia da doação:

- Não estar em jejum;
- Evitar consumir alimentos gordurosos;
- Apresentar documento de identidade com foto; e
- Fazer repouso mínimo de 6 horas.

Após a doação:

- Evite bebidas alcoólicas;
- Beba bastante água durante o dia; e
- Alimente-se bem.

Nas primeiras 24 horas:

- Evite exercícios físicos intensos;
- Evite carregar peso com o braço da doação;
- Trabalhadores em andaimes, pessoal de voo ou paraquedistas devem evitar essas atividades; e
- Se sentir fraqueza, deite e descanse.



Quem não pode doar?

- Quem teve diagnóstico de hepatite após os 11 anos de idade;
- Pessoas que estão expostas a doenças ou a vírus transmissíveis pelo sangue como: hepatites, sífilis, doença de Chagas, HTLV e HIV (causador da Aids); e
- Se mulher, não estar grávida ou amamentando.

DESTINO DO SANGUE DOADO

Todo sangue doado passa por testes para que possa ser utilizado com segurança. O sangue é separado em componentes sanguíneos (como hemácias, plaquetas, plasma e outros), permitindo que vários pacientes sejam beneficiados com esta única doação.

Quando você pode voltar a doar:

- Se for homem, após 2 meses;
- Se for mulher, após 3 meses; e
- Se tiver entre 60 e 69 anos, após 6 meses.

Carta ao doador de sangue

Doar sangue é mais do que uma atitude nobre e solidária, é um verdadeiro gesto de amor ao próximo. E nós, a Família Naval, somos o seu próximo.

Uma transfusão de sangue começa com a seleção adequada do doador, por isso, seja sincero ao responder o questionário e na entrevista. Seu sangue será testado, mas apesar da confiabilidade dos testes, existe uma janela imunológica quando uma pessoa contrai uma doença recentemente e os resultados dos testes podem não detectar a doença. Por isso, diga sempre a verdade para evitar riscos.

Obrigado por doar sangue!



**OBRIGADO E PARABÉNS
POR DOAR SANGUE!**

Assinado,
Família Naval

*Queremos o bem
do nosso maior bem:
Família Naval*



PROTEGENDO NOSSAS RIQUEZAS,
CUIDANDO DA NOSSA GENTE.

Hospital Naval Marcílio Dias

Serviço de Hemoterapia (Banco de Sangue) – 4º Andar

Rua César Zama, 185 – Lins de Vasconcelos
Telefones: 2599-5481 / 2599-5482

Se tiver dúvidas ou precisar contar algo que esqueceu durante a entrevista, entre em contato.

Horário de funcionamento:

De segunda a quinta das 7h às 13h e sexta de 7h às 12h (exceto feriados)

DOAÇÃO DE SANGUE



Saúde Naval®

Uma família de SANGUE!
Seja um doador voluntário de sangue.

20462019-1

Mais informações:

➤ www.saudenaval.mar.mil.br