



## 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.



### Quem não pode doar?

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

### DESTINO DO SANGUE DOADO

Todo sangue doado 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 somos o seu próximo.

Corações continuam a bater e pulsar uma vida que não teve um ponto final. Pelo contrário, esta nova oportunidade resgata a vontade de buscar sonhos e objetivos. Tudo graças a você. Com o seu gesto, pessoas têm a oportunidade novamente de viver.

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

**Horário de funcionamento:**

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

**Mais informações:**

[www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)

## DOAÇÃO DE SANGUE



### Saúde Naval

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



**OBRIGADO E PARABÉNS**  
POR DOAR SANGUE!

Assinado,  
**Família Naval**