

Basta 1 Doação para Salvar até 4 Vidas



Junho é o mês da conscientização à **doação de sangue**. Em meses mais frios, como junho, julho e agosto, há uma baixa nas doações e nos estoques de sangue e o objetivo desta campanha é alertar a população sobre a importância do gesto e lembrar que qualquer pessoa pode precisar receber uma transfusão.

Critérios básicos para ser um doador:

-  Idade entre 16 e 69 anos (menores de 18 anos precisam de consentimento formal do responsável legal);
-  Pessoas com idade entre 60 e 69 anos só podem doar se já tiverem doado antes dos 60 anos;
-  Apresentar documento de identificação com foto emitido por órgão oficial;
-  Pesar no mínimo 50 kg;
-  Ter dormido pelo menos seis horas nas últimas 24 horas;
-  Estar alimentado, evitando alimentos gordurosos nas três horas anteriores à doação;
-  Caso vá depois do almoço, esperar pelo menos duas horas antes de doar.

Seja um doador de sangue. Incentive sua família e seus amigos a fazerem o mesmo. A **solidariedade** é fundamental para salvar muitas vidas, inclusive a de alguém que você ama.

