



Fazer o bem  
está no sangue

O Hemonúcleo Regional de Jaú é fonte de sangue para 12 cidades e 13 hospitais!  
**Sua doação é essencial para que possamos salvar vidas.**

#### Requisitos para a doar

- Estar em boa saúde;
- Ter entre **16 e 69 anos** (menores, a partir dos **16 anos** podem doar acompanhados de responsável legal; pessoas com idade entre **60 e 69 anos** só podem doar sangue se já tiverem doado antes dos **60 anos**);
- Pesar no mínimo **50kg**;
- Ter dormido pelo menos **6 horas** nas últimas **24 horas**;
- Estar alimentado (com alimentação leve antes da doação);
- Apresentar documento oficial e original com foto recente.

\* Homens podem doar sangue até quatro vezes ao ano, com intervalo de 60 dias entre cada doação. Já mulheres, podem doar três vezes, com intervalo de 90 dias.

#### Impeditivos temporários e tempo de impedimento:

- Gripe, resfriado e febre: 7 dias após o desaparecimento dos sintomas;
- Período gestacional
- Pós-gravidez: 90 dias para parto normal e 180 dias para cesárea;
- Amamentação: 12 meses após o parto;
- Ingestão de bebida alcoólica: 12 horas;
- Tatuagem, micropigmentação e/ou piercing: 12 meses.

**Faça sua doação com hora marcada no Hemonúcleo Regional de Jaú**

**Agende pelo Telefone:** (14) 3602-1355 - Rua Dona Silvéria, 150 – Jaú, SP

Segunda a sexta-feira, das **7h30** às **15h**, e sábado, das **7h30** às **12h**.

**Apoie o Hospital Amaral Carvalho!**

Ligue: 0800 778 8008 / (14) 3602-1100 ou (14) 98129-8873 ou pelo email: [doacao@amaralcarvalho.org.br](mailto:doacao@amaralcarvalho.org.br)

[www.amaralcarvalho.org.br](http://www.amaralcarvalho.org.br)