



Se é **#SangueVerde**  
é do tipo que doa

JUNHO VERMELHO: MÊS DE  
INCENTIVO À DOAÇÃO DE SANGUE

**Unimed**   
Ferj



# ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
POR QUE DOAR SANGUE?	2
O QUE É PRECISO PARA DOAR SANGUE?	3
MITOS E VERDADES	4
CUIDADOS ANTES E DEPOIS DA DOAÇÃO	5
IMPACTO NA VIDA DE QUEM RECEBE	6
ONDE DOAR	7
CONSIDERAÇÕES FINAIS	8

# INTRODUÇÃO

## *VOCÊ PODE SER A DIFERENÇA NA VIDA DE ALGUÉM*

Junho é conhecido como o mês de incentivo à doação de sangue — o **junho vermelho**. É uma campanha nacional que busca aumentar os estoques dos bancos de sangue e sensibilizar a população sobre a importância desse gesto de solidariedade.

Além disso, no dia 14 de junho, celebramos o dia mundial do doador de sangue, uma data para homenagear quem doa e mobilizar ainda mais pessoas para esse ato de amor ao próximo.

Doar sangue é um gesto simples, rápido e seguro — e tem um impacto gigantesco. uma única doação pode salvar até quatro vidas.

A campanha "Se é **#sangueverde**, é do tipo que doa." da Unimed Ferj, é um chamado à solidariedade. O **sangue verde** representa a nossa essência: somos cuidado, somos presença, somos vida.

Este material reúne informações para esclarecer dúvidas, desmistificar a doação e orientar quem deseja se unir a esse movimento que salva vidas. Que ele inspire você e outras pessoas a fazerem parte dessa corrente do bem.

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

MÊS DE INCENTIVO A  
DOAÇÃO DE SANGUE

## POR QUE DOAR SANGUE?

*DOAR SANGUE É MAIS QUE UM ATO INDIVIDUAL*



Não existe substituto  
para o sangue.



Cada doação pode  
salvar até 4 vidas.



A demanda por sangue é  
constante, especialmente  
em cirurgias, partos,  
acidentes e tratamentos de  
doenças graves.



A doação é segura,  
rápida e não causa  
prejuízo à saúde de  
quem doa.

## O QUE É PRECISO PARA DOAR SANGUE

*SEJA UM DOADOR! CONFIRA OS REQUISITOS BÁSICOS:*

- Pessoas entre 16 e 69 anos – menores de idade devem ter autorização;
- Pesar no mínimo 50 kg;
- Não estar de jejum;
- Evitar alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação;
- Tatuagens ou piercings ficam em um espaço de tempo de um ano sem doar;
- Amamentação (até um ano após o parto); e
- Gravidez atual (90 dias após o parto normal e de 180 dias após cesariana)

## MITOS E VERDADES

*ESCLAREÇA SUAS DÚVIDAS E DESCUBRA O QUE É  
VERDADE SOBRE A DOAÇÃO DE SANGUE*

"Quem tem tatuagem pode doar sangue."

**Verdade!** Pessoas que fizeram tatuagem há mais de um ano podem doar.

"Doar sangue causa fraqueza."

**Mito.** O corpo repõe o volume doado nas primeiras 72 horas após a doação, sem prejuízo à saúde.

"Gripes e resfriados impedem a doação."

**Verdade.** É necessário aguardar 14 dias após a cura.

"Preciso estar em jejum."

**Mito.** É importante estar alimentado, evitando apenas alimentos gordurosos nas últimas horas.

"Quem fuma pode doar."

**Verdade.** Basta respeitar um intervalo de 2 horas sem fumar antes da doação.

## CUIDADOS ANTES E DEPOIS DA DOAÇÃO

*DICAS SIMPLES PARA UMA DOAÇÃO TRANQUILA  
E SEGURA*

ANTES	DEPOIS
 Durma ao menos 6 horas	 Fique em repouso por 15 minutos
 Não consuma álcool nas 12 horas anteriores	 Hidrate-se bem
 Alimente-se, evitando alimentos gordurosos	 Evite atividades físicas nas próximas 12 h

MÊS DE INCENTIVO A  
DOAÇÃO DE SANGUE

## IMPACTO NA VIDA DE QUEM RECEBE

### *O RESULTADO DE UM GESTO QUE SALVA*

Em 2023, 1,6% da população brasileira doou sangue pelo SUS, totalizando mais de 3,2 milhões de bolsas coletadas

Essas doações são vitais para tratar pacientes com câncer, doenças crônicas, anemia, além de serem essenciais em cirurgias, partos e emergências.

Doar sangue é garantir que hospitais, hemocentros e o SUS mantenham estoques adequados para salvar vidas diariamente. Cada gesto de doação pode mudar completamente o amanhã de alguém em situação de vulnerabilidade.

MÊS DE INCENTIVO A  
DOAÇÃO DE SANGUE

## ONDE DOAR

### *LOCAIS DE DOAÇÃO NO RIO DE JANEIRO*

#### **HEMORIO**

Rua Frei Caneca, 8 – Centro, Rio de Janeiro/RJ.

Funcionamento: Todos os dias, das 7h às 18h.

Tel: 0800-282-0708

#### **INCA (Instituto Nacional de Câncer)**

Praça Cruz Vermelha, 23 – 2º andar, Centro, Rio de Janeiro/RJ.

Funcionamento: Segunda a sexta, das 7h30 às 14h30; sábado, das 8h às 12h.

Tel: (21) 3207-1021 / 3207-1580

*Quer encontrar mais locais de doação no RJ ou no Brasil?*

Acesse o site oficial do Ministério da Saúde:  
[gov.br/saude](http://gov.br/saude)

MÊS DE INCENTIVO A  
DOAÇÃO DE SANGUE

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

*SE É #SANGUEVERDE, É DO TIPO QUE DOA.*

Cada doação é um ato de amor que pode transformar o destino de até quatro pessoas.

Ao se tornar um doador, você se torna parte de um movimento de solidariedade que atravessa hospitais, salas de cirurgia, UTIs e emergências — levando esperança para quem mais precisa.

Incentive colegas, amigos e familiares. Compartilhe informações corretas. Desmistifique. Seja agente dessa corrente do bem que salva vidas.

**Acesse o nosso hotsite especial da campanha de doação:**

[boasvindas.unimedrj.coop.br/doador-sangue-verde](https://boasvindas.unimedrj.coop.br/doador-sangue-verde)



Faça parte desse movimento. Doe sangue. Doe vida. Doe  
#SangueVerde.

**CAMPANHA MÊS DE INCENTIVO A DOAÇÃO DE SANGUE UNIMED FERJ 2025**

[www.unimedrj.coop.br](http://www.unimedrj.coop.br)

*Fontes:*

*Ministério da Saúde ([gov.br/saude](http://gov.br/saude))*

*HEMORIO ([www.hemorio.rj.gov.br](http://www.hemorio.rj.gov.br))*

*INCA ([www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br))*

**Unimed**   
Ferj