

Trote solidário

Informativo para Doação de Sangue

A doação de sangue é um gesto insubstituível que representa esperança de vida para muita gente. O candidato à doação passa por uma avaliação médica e só doa sangue se estiver em boas condições de saúde. O material utilizado é descartável e você não corre risco de contrair doenças ao doar sangue. O volume colhido não faz falta ao doador e organismo se encarrega, rapidamente, de sua reposição.

Para doar sangue é necessário:

- 1- Ter e estar com boa saúde;
- 2- Não ter tido hepatite após os 10 anos de idade;
- 3- Ter idade entre 18 e 65 anos;
- 4- Pesar acima de 50 Kg;
- 5- Dormir bem na noite anterior a doação;
- 6- Não ter comportamento de risco para doenças sexualmente transmissíveis;
- 7- Não estar gripado, resfriado, com febre ou diarreia;
- 8- Não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas 12 horas;
- 9- Não ser usuário de drogas;
- 10- Não apresentar ferimento ainda não cicatrizado;
- 11- Não estar grávida ou em período de amamentação. Após o parto normal é necessário aguardar 3 meses, após cesárea, 6 meses;
- 12- Não ter sido submetido a exame de endoscopia ou broncoscopia nos últimos 12 meses;
- 13- Não ter feito tatuagem nos últimos 12 meses;
- 14- Não doe sangue em jejum. Pela manhã, alimente-se antes; a tarde, dê um intervalo de 3 horas após o almoço;
- 15- Tratamento dentário impede a doação por período de 1 a 30 dias, conforme o caso;
- 16- O prazo mínimo entre uma doação de sangue total e outra é de 60 dias para os homens e de 90 dias para mulheres. Para doadores com idade entre 60 e 64 anos, o intervalo é de 6 meses;
- 17- A menstruação e o uso de pílulas anticoncepcionais não impedem a doação;
- 18- Homens podem realizar até 4 doações de sangue total em um período de 12 meses e as mulheres 3 doações;

É obrigatória a apresentação, no ato da doação, de documento original de identidade com foto, emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade).

Cuidados pós-doação:

- Aguardar no mínimo uma hora para dirigir curtos percursos e duas horas para viagens;
- Não fumar por, no mínimo, duas horas;
- Não pegar peso com o braço utilizado para doação;
- Não fazer exercício físico acentuado nas próximas 12 horas



VENHA SER UM DOADOR



**AJUDAR
TÁ NO
SANGUE**