

## **PARA DOAR VOCÊ SÓ PRECISA**

- Estar em boas condições de saúde
- Ligar no Hemoap e agendar um melhor horário, para evitar aglomerações
- Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos. Menores de 18 anos é necessário o consentimento dos responsáveis.
- Pesarem no mínimo 50kg
- Apresentar documento com foto recente, expedido por órgão oficial, comprovante de residência com CEP e cartão do SUS (se tiver)

## **INTERVALO ENTRE DOAÇÕES DE SANGUE**

- Homens: 3 em 3 meses, sendo, no máximo, 4 vezes anuais
- Mulheres: 4 em 4 meses, sendo, no máximo, 3 doações anuais.

## **RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DA DOAÇÃO**

- Estar descansado (ter dormido pelos menos 6h na noite anterior)
- Estar bem alimentado (evitar alimentações gordurosas nas 3h que antecedem a doação)
- Não ingerir bebida alcoólica no mínimo 12h antes.
- Não ter fumado pelo menos 2h antes
- Tomar no mínimo 2 copos de água antes da doação

## **CUIDADOS APÓS A DOAÇÃO**

- Beber bastante líquido nas primeiras 24h e se alimentar normalmente
- Não fumar nas primeiras 2h
- Não realizar esforço físico, principalmente com o braço em que realizou a doação, esportes radicais ou atividade de risco
- Mantenha o curativo no local da punção por, pelo menos, quatro horas

## **DOADOR COMUNICAR O HEMOCENTRO**

- Se apresentar Febre, tosse, diarreia ou qualquer sinal de infecção nos próximos 14 dias.
- Se apresentar sinais e sintomas de Malária 30 dias após a doação.

## **IMPEDIMENTOS TEMPORÁRIOS A DOAÇÃO**

- Se apresentar sinais ou sintomas de gripe ou resfriados comum, aguardar 14 dias após o desaparecimento dos sintomas;
- Se diagnóstico clínico e/ou laboratorial de COVID-19, aguardar 30 dias após o desaparecimento dos sintomas.
- Apresentar ferimento ainda não cicatrizado
- Ter tomado a vacina da gripe, aguardar 48h

- Tatuagem, maquiagem definitiva ou piercing aguardar 12 meses (piercing em cavidade oral ou região genital, aguardar 12 meses após a retirada)
- Ter feito procedimento endoscópico nos últimos 6 meses
- Gravidez: tanto o período gestacional quanto o pós-parto são considerados impedimentos temporários para doação de sangue. No caso de parto normal, é necessário aguardar 90 dias, já para cesariana, o ideal é no mínimo 180 dias. Além disso, durante a amamentação é necessário aguardar até 12 meses após o parto.
- Recebeu transfusão de sangue nos últimos 12 meses.

### IMPEDIMENTOS DEFINITIVOS A DOAÇÃO

- Diagnóstico de doenças transmissíveis pelo sangue, tais como: Hepatites B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas.
- Utilização de drogas ilícitas injetáveis.

### QUEM DOA SANGUE PARA QUEM?

	Pode doar para:	Pode receber doação de:
Sangue tipo <b>A+</b>	AB+ e A+	A+, A-, O+ e O-
Sangue tipo <b>A-</b>	A+, A-, AB+ e AB-	A- e O-
Sangue tipo <b>B+</b>	B+ e AB+	B+, B-, O+ e O-
Sangue tipo <b>B-</b>	B+, B-, AB+ e AB-	B- e O-
Sangue tipo <b>AB+</b>	AB+	A+, B+, O+, AB+, A-, B-, O- e AB- (todos)
Sangue tipo <b>AB-</b>	AB+ e AB-	A-, B-, O- e AB-
Sangue tipo <b>O+</b>	A+, B+, O+ e AB+	O+ e O-
Sangue tipo <b>O-</b>	A+, B+, O+, AB+, A-, B-, O- e AB- (todos)	O-

Atenciosamente, CLAYANNE QUEIROZ, chefe do Serviço de Captação de Doadores.