

## **Passo a passo para doar sangue**

**Passo 1:** Dirija-se ao HEMOSE e candidate-se como doador. Você deverá fornecer alguns dados pessoais e apresentar um documento original e oficial de identificação com foto.

**Passo 2:** Em seguida, você deverá fazer uma avaliação na pré triagem, como teste de anemia, verificação de batimento cardíaco, pressão arterial e peso, para verificar se você está apto a doar sangue.

**Passo 3:** Feitos os exames, você deverá responder a uma entrevista confidencial, cujo objetivo é avaliar se a doação pode trazer riscos para você ou para o receptor.

**Passo 4:** A coleta de sangue será realizada. Serão coletados cerca de 450 ml de sangue em uma bolsa de uso único, estéril, sendo portanto a coleta de sangue totalmente segura.

**Passo 5:** Após a coleta, o doador recebe um lanche. É aconselhado tomar muito líquido neste dia. A bolsa com o sangue coletado é encaminhada para o fracionamento, onde será separada em até 4 componentes: hemácias, plasma, plaquetas e crioprecipitado (fatores de coagulação).

### **Quem pode doar?**

#### **Requisitos para doação de sangue**

- Estar em boas condições de saúde.
- Ter entre 16 e 69 anos.
- Pesar no mínimo 50Kg.
- Não estar em jejum, mas evitar alimentação gordurosa antes da doação.
- Dormir pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas que antecedem a doação.
- Apresentar documento de identificação com foto emitido por órgão oficial (Carteira de identidade, Cartão de identidade de Profissional, Carteira de Trabalho e Previdência Social, Passaporte e CNH)

## **Alguns impedimentos temporários**

- Gripe ou febre.
- Gravidez.
- 90 dias após parto normal e 180 dias após cesariana.
- Amamentação aguardar 12 meses após o parto.
- Ingestão de bebida alcoólica no dia da doação.
- Tatuagem nos últimos 12 meses.
- Endoscopia nos últimos 12 meses.

## **Alguns impedimentos definitivos**

- Doença de Chagas ou malária.
- Hepatite após os 11 anos de idade.
- Situações nas quais há maior risco de adquirir HIV (múltiplos parceiros sexuais, hábitos promíscuos, usar ou ter parceiros usuários de drogas).
- Doenças transmissíveis pelo sangue: sífilis, doenças associadas ao HTLV I/II, hepatites B e C e AIDS.

## **Nº de doações/ano permitidas por pessoa**

- Homens 60 dias: no máximo 4 doações por ano.
- Mulheres 90 dias: no máximo 3 doações por ano.
- Homens e mulheres com idade de 60 a 69 anos, no máximo 2 vezes por ano, com intervalo de 6 meses.

## **Cuidados pós-doação**

- Evitar dobrar o braço puncionado por aproximadamente 30 minutos.
- Evitar esforços físicos exagerados no dia, por pelo menos 12 horas.
- Aumentar a ingestão de líquidos.
- Não fumar por cerca de 2 horas e evitar bebidas alcóolicas por 12 horas.
- Manter o curativo no local da punção por pelo menos de 4 horas.