

## Quais são os requisitos para doação de sangue?

Podem doar sangue pessoas entre 16 e 69 anos e que estejam pesando mais de 50kg. Além disso, é preciso apresentar documento oficial com foto e menores de 18 anos só podem doar com consentimento formal dos responsáveis.

Pessoas com febre, gripe ou resfriado, diarreia recente, grávidas e mulheres no pós-parto não podem doar temporariamente.

O procedimento para doação de sangue é simples, rápido e totalmente seguro. Não há riscos para o doador, porque nenhum material usado na coleta do sangue é reutilizado, o que elimina qualquer possibilidade de contaminação.

Os requisitos para doar sangue é estar com bom estado de saúde e seguir os seguintes passos:

- Estar alimentado. Evite alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação de sangue.
- Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas.
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.
- Pessoas com idade entre 60 e 69 anos só poderão doar sangue se já o tiverem feito antes dos 60 anos.
- A frequência máxima é de quatro doações de sangue anuais para o homem e de três doações de sangue anuais para as mulheres.
- O intervalo mínimo entre uma doação de sangue e outra é de dois meses para os homens e de três meses para as mulheres.

## Quais são os impedimentos temporários para doar sangue?

- Gripe, resfriado e febre: aguardar 7 dias após o desaparecimento dos sintomas;
- Período gestacional;
- Período pós-gravidez: 90 dias para parto normal e 180 dias para cesariana;
- Amamentação: até 12 meses após o parto;
- Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação;
- Tatuagem e/ou *piercing* nos últimos 12 meses (*piercing* em cavidade oral ou região genital impedem a doação);
- Extração dentária: 72 horas;
- Apendicite, hérnia, amigdalectomia, varizes: 3 meses;
- Colectomia, histerectomia, nefrectomia, redução de fraturas, politraumatismos sem seqüelas graves, tireoidectomia, colectomia: 6 meses;
- Transfusão de sangue: 1 ano;
- Vacinação: o tempo de impedimento varia de acordo com o tipo de vacina;
- Exames/procedimentos com utilização de endoscópio nos últimos 6 meses;
- Ter sido exposto a situações de risco acrescido para infecções sexualmente transmissíveis (aguardar 12 meses após a exposição).

## Quais são os impedimentos definitivos para doar sangue?

- Ter passado por um quadro de hepatite após os 11 anos de idade;
- Evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças transmissíveis pelo sangue: Hepatites B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas;
- Uso de drogas ilícitas injetáveis;
- Malária

## Como doar sangue?

Para doar sangue, basta comparecer à Fundação Hemocentro de Brasília, para checar se você atende aos **requisitos necessários para a doação**. Existem **impedimentos temporários** e também **impedimentos definitivos**. No mais, basta estar embuído pelo desejo de ajudar o próximo.

## Qual o intervalo entre doações de sangue?

Homens:	de 2 em 2 meses, sendo, no máximo, 4 vezes ao ano
Mulheres:	3 em 3 meses, sendo, no máximo, 3 doações anuais.

## Qual a quantidade de sangue doado?

Uma pessoa adulta tem, em média, 5 litros de sangue. Em cada doação, o máximo de sangue retirado é de 450 ml.

## Quais são os cuidados pós-doação de sangue?

Após a doação de sangue, é necessário ter alguns cuidados, como:

- Evite esforços físicos exagerados por pelo menos **12 horas**.
- Aumente a ingestão de líquidos (água).
- Não fume por **2 horas**.
- Evite bebidas alcoólicas por **12 horas**.
- Mantenha o curativo no local da punção por, pelo menos, quatro horas.
- Não dirija veículos de grande porte, não trabalhe em andaimes e não pratique paraquedismo ou mergulho.
- Faça um pequeno lanche e hidrate-se. É importante que o doador continue se sentindo bem durante o dia em que efetuou a doação de sangue.