

Seja doador de sangue.

O que você precisa saber para doar sangue

Seja um doador

Doar sangue é ter a possibilidade de compartilhar o que temos de mais valioso. Por isso, estendemos o braço a você, doador, com um gesto de agradecimento, um pedido de retorno e da mesma forma um convite àqueles que ainda não doaram. A sua contribuição é fundamental. Com uma doação você pode salvar até quatro vidas.

Mas é necessário respeitar o intervalo: homens podem doar a cada 60 dias, não ultrapassando quatro doações nos últimos 12 meses e mulheres podem doar a cada 90 dias, não ultrapassando três doações nos últimos 12 meses.

A doação

- Identificação: apresentar documento de identidade oficial com foto, válido em todo território nacional.

- Triagem hematológica é aferição dos sinais vitais: será feita a dosagem de hemoglobina e avaliação de peso, pressão arterial, temperatura e etc.

- Triagem clínica: será feita entrevista sobre o seu estado de saúde e suas condições gerais. É fundamental sua sinceridade ao responder as perguntas.

- Coleta de sangue: a duração da coleta é de 5 a 15 minutos e são coletados em média de 400 a 450 ml de sangue, além de amostras para exames laboratoriais.

Após a doação, o doador deve permanecer, no mínimo, durante 15 minutos para ser observada se há reação adversa imediata após a doação de sangue. Neste momento, será servido o lanche para iniciar a reposição de perdas ocorridas durante a doação.

Algumas doenças podem ser transmitidas pelo sangue, como: Doença de Chagas, Aids, Hepatites B e C, HTLV e Sífilis. Esta é uma das razões pelas quais se realiza a triagem clínica dos candidatos e os exames sorológicos no sangue doado.

Após a doação

- Ingerir bastante líquido.

- Aguardar, pelo menos, uma hora antes de consumir cigarros, charutos ou cachimbos.

- Aguardar aproximadamente 12 horas antes de realizar qualquer esforço físico, especialmente com o membro relacionado à doação.

- Interromper, no mínimo, por 12 horas após a doação a pilotagem ou condução de veículo de grande porte, operação de máquinas ou equipamentos industriais ou de construção civil e prática de mergulho, voo livre ou escalada.

- Manter a compressão no local da punção em caso de sangramento ou hematomas.

- No caso de mal estar, parar imediatamente o veículo se estiver dirigindo.
- Em caso de tonteira, vista escura, enjoo, palidez ou suor excessivo deitar-se ou sentar-se imediatamente, permanecendo nesta posição até melhorar.
- Comunicar ao serviço de hemoterapia caso apresente febre ou diarreia até sete dias após a doação.

Sintomas pós-doação - Apesar de serem muito incomuns, podem ocorrer: fraqueza, dor de cabeça, tontura, queda de pressão, sudorese, náuseas, vômitos, dor ou hematoma no local da punção, desmaios ou convulsões.

Caso apareça algum dos sintomas, comunique imediatamente ao profissional do Hemocentro, que ele prontamente o atenderá.

O que acontece com o sangue doado?

As amostras são submetidas a exames para identificação de doenças como: Doença de Chagas, Hepatites B e C, Sífilis, HTLV e HIV. O sangue doado é separado em diferentes componentes (como hemácia, plaqueta, plasma e outros) e assim pode beneficiar mais de um paciente.

Os pacientes que vão receber esses componentes do sangue são aqueles que vão fazer grandes cirurgias e/ou tratamento de doenças como câncer, doenças crônicas como anemia falciforme e talassemia, ou aqueles que estão em tratamento e precisam de transfusão de sangue.

Janela Imunológica: É o período entre a contaminação da pessoa por um determinado agente infeccioso (HIV, Hepatite, Sífilis e etc.) e a sua detecção nos exames laboratoriais. Nesse período os resultados dos exames são negativos, mas mesmo assim o sangue doado é capaz de transmitir o agente infeccioso.

Portanto, é fundamental sua sinceridade ao responder as perguntas.

Atenção: se você quiser apenas fazer exame para Aids, Hepatite, Sífilis procure um centro de testagem anônima e gratuita.

Endereço: www.saude.es.gov.br

Requisitos para doar

- Apresentar documento de identidade oficial com foto, válido em todo território Nacional (Carteira de identidade, de trabalho, habilitação, passaporte).
- Estar se sentindo bem
- Ter idade mínima de 16 anos (16 e 17 anos mediante consentimento formal do responsável legal)
- Ter idade máxima de 70 anos incompletos (desde que a primeira doação tenha ocorrido antes dos 61 anos)

- Pesar acima de 50 kg
- Ter dormido bem na noite anterior à doação.
- Não estar em jejum.
- Fazer repouso mínimo de 6 horas na noite anterior à doação.
- Não ingerir bebida alcoólica nas 12 horas antes da doação.
- Evitar fumar, pelo menos 2 horas antes e depois da doação.
- Evitar ingerir alimentos gordurosos.
- Caso tenha almoçado, a doação deve ocorrer 3 horas após.

Impedimentos temporários

Resfriado: aguardar sete dias após o desaparecimento dos sintomas.

- Gravidez.
- 90 dias após o parto normal e 180 dias após cesariana.
- Amamentação (se o parto ocorreu há menos de 12 meses).
- Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação.
- Tatuagem nos últimos 12 meses.
- Situações nas quais há maior risco de adquirir doenças sexualmente transmissíveis (aguardar 12 meses).

Impedimentos definitivos

- Hepatite após os 11 anos de idade.
- Evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças sexualmente 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 injetáveis ilícitas.
- Malária.
- Outros impedimentos poderão ser identificados durante a entrevista de triagem, no dia da doação. - Outros impedimentos poderão ser identificados durante a entrevista de triagem, no dia da doação.

Onde doar.

Procure o Hemocentro mais próximo.

Hemoes - Vitória

Av. Marechal Campos, 1.468 - Maruípe, Vitória

(ao lado do Hospital das Clínicas)

CEP: 29.047-105 - Tel.: 27 3636-7920

hemoes@saude.es.gov.br

Hemoes - Serra

Av. Eudes Scherrer de Souza, s/nº - Laranjeiras, Serra

CEP: 29.165-680 - Tel: 27 3338-7373

hemoes.serra@saude.es.gov.br

Hemoes - Colatina

Rua Cassiano Castelo, s/nº – Centro, Colatina

CEP: 29.700-060 - Tel: 27 3177-7930

hemocentrocolatina@saude.es.gov.br

Hemoes - São Mateus

Av. Othovarino Duarte Santos, s/nº

Pq. Washington, São Mateus

CEP: 29.930-000 - Tel: 27 3767-4135

hemoes.saomateus@saude.es.gov.br

Hemoes - Linhares

Av. João Felipe Calmon, 1.305, Centro, Linhares

CEP: 29.900-010 - Tel: 27 3171-7361

hemoes.linhares@saude.es.gov.br