

 LIVE

DOE SANGUE — e — COMPARTILHE

O seu ao vivo no HEMOES
salva vidas.



HEMOES

Centro Estadual de Hemoterapia e
Hematologia Marcos Daniel Santos



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Saúde



CONDIÇÕES BÁSICAS PARA DOAR SANGUE:

- 🔥 Estar em boas condições de saúde;
- 🔥 Ter entre 16 e 69 anos;*
- 🔥 Trazer documento oficial com foto ou fotocópia autenticada em cartório;
- 🔥 Pesar acima 50 kg.

*Entre 16 e 17 anos é necessário apresentar autorização formal e documento oficial do responsável legal (link para impressão da autorização na página da Secretaria de Saúde do Espírito Santo). E doador acima de 60 anos, deverá ter realizado a primeira doação até os 60 anos, 11 meses e 29 dias.

RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DA DOAÇÃO:

- 🔥 Não doar sangue em jejum;
- 🔥 Estar hidratado;
- 🔥 Dormir bem na noite anterior à doação;
- 🔥 Não ingerir bebida alcoólica 12 horas antes;
- 🔥 Evitar fumar 02 horas antes;
- 🔥 Consumir alimentos leves (sem gordura) no dia da doação.

QUEM NÃO PODE DOAR:

- ◆ Quem teve hepatite após 11 anos de idade;
- ◆ Usuário de drogas injetáveis;
- ◆ Mulheres grávidas ou quem estiver amamentando;
- ◆ Pessoas expostas a doenças transmissíveis pelo sangue (Aids, Hepatite, Sífilis e Doença de Chagas);
- ◆ Pessoas que tiveram relacionamento sexual com múltiplos parceiros nos últimos 12 meses.

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- ◆ Quem teve COVID-19 deverá aguardar 30 dias após a cura para doar;
- ◆ Quem recebeu a vacina H1N1 (gripe) ou dT (tétano) deverá aguardar 48 horas;
- ◆ Quem recebeu vacina antirrábica ou tríplice viral (sarampo) deverá aguardar 30 dias;
- ◆ Quem realizou os exames de Endoscopia e Colonoscopia deverá aguardar 06 meses após o procedimento para doar;
- ◆ Quem realizou tatuagem, micropigmentação ou colocou piercing deverá aguardar 12 meses após o procedimento.

CUIDADOS APÓS A DOAÇÃO:

- ◆ Beber bastante líquido no decorrer do dia;
- ◆ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ◆ Não fumar nas primeiras 02 horas após a doação;
- ◆ Evitar esforço físico com o braço onde foi realizada a coleta;
- ◆ Não praticar esportes radicais ou atividades de risco.

HEMOES Vitória

27 3636.7920 e 3636.7942

hemoes.agenda@saude.es.gov.br

Av. Marechal Campos, nº 1.468, Maruípe Vitória.

HEMOES Serra

27 3218.9429

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

HEMOES Colatina

27 3717.2800 e 3717.2810

R. Cassiano Castelo, s/nº, Centro Colatina.

HEMOES São Mateus

27 3767.7954

Av. Othovarino Duarte, s/nº, Parque Washington

São Mateus.

HEMOES Linhares

27 3264.6000 e 3264.6019

Av. João Felipe Calmon, nº 1.305, Centro Linhares.



HEMOES

**Centro Estadual de Hemoterapia e
Hematologia Marcos Daniel Santos**



**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**
Secretaria da Saúde

