

Orientações para Doação de Sangue

De acordo com o site da Secretaria de Saúde do Estado da Paraíba, homens e mulheres com idade entre 18 anos completos e 65 anos 11 meses e 29 dias, peso acima de 50kg e boa saúde podem doar sangue.

Mulheres podem doar sangue a cada intervalo de 90 dias, podendo fazer até 3 doações por ano, desde que não esteja grávida nem amamentando. Homens podem fazer até 4 doações por ano, aguardando 60 dias de intervalo.

Nas 24 horas que antecedem a doação, é recomendado não ingerir bebida alcoólica, nem ter tomado medicação controlada.

Além disso, não pode doar sangue quem teve hepatite, malária ou doença de chagas, bem como doenças sexualmente transmissíveis.

Outra restrição é para quem fez tatuagem ou instalou piercing no corpo. Essas pessoas só podem se tornar doadores um ano após o procedimento. **Todo sangue coletado passa por exames de sífilis, HIV, hepatite B e C, entre outros testes para garantir a segurança da transfusão e o doador tem acesso aos resultados.**

Passo a passo da doação de sangue:

1º Passo - Recepção

Ao chegar a sua vez, deverá apresentar o RG, ou **documento oficial equivalente com foto.**

Será preenchida uma ficha com seus dados.

Tenha sempre a mão o seu **endereço residencial, telefone de contato** e o seu **CEP.**

2º Passo - Teste de Anemia

Você será encaminhado para o “Teste de Anemia”, onde receberá uma picadinha na ponta do seu dedo anular e retiraremos uma gota de sangue para análise.

3º Passo - Entrevista

Serão feitas perguntas sobre sua alimentação, repouso, hábitos, medicações e doenças adquiridas no decorrer da sua vida. Neste momento o enfermeiro avaliará se o doador está apto para a doação.

4º Passo – Coleta

Serão coletados cerca de 450 ml de sangue, mais quatro tubos para exames sorológicos e tipagem sanguínea. Para garantir sua segurança, todo material é estéril e descartável.

A doação leva em média 15 minutos.

5º Passo - Lanche

Neste espaço você receberá seu lanche e suco.

Atenção:

Antes de ir doar sangue, tenha uma boa noite de sono e consuma alimentos leves. Não é possível doar em jejum, mas evite alimentos gordurosos no dia da doação! Hidrate-se!

Participe dessa campanha! Doe sangue! Doe Vida!

Após doar sangue, é importante evitar esforços físicos exagerados por pelo menos 12 horas, não fumar por cerca de 2 horas, evitar bebidas alcóolicas por 12 horas, não dirigir veículos de grande porte, não trabalhar em andaimes, praticar paraquedismo ou mergulho.