



# DOAÇÃO DE SANGUE

Informativo Dezembro/2022

# DOE SANGUE, COMPARTILHE VIDA!

A doação de sangue envolve doar uma pequena quantidade do próprio sangue para salvar a vida de pessoas que precisam passar por tratamentos e intervenções médicas de grande porte e complexidade, como transfusões, transplantes, procedimentos oncológicos e cirurgias.

Também é indispensável para que pacientes com doenças crônicas graves - como Doença Falciforme e Talassemia - possam viver por mais tempo e com mais qualidade, além de ser de vital importância para tratar feridos em situações de emergência ou calamidades.



**Uma única doação = pode salvar até quatro vidas**



## Quais são os requisitos para doação de sangue?



Ter idade entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menores de 18 anos devem possuir consentimento formal do responsável legal). Pessoas com idade entre 60 e 69 anos só poderão doar sangue se já o tiverem feito antes dos 60 anos.



Apresentar documento de identificação com foto emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade, Carteira Nacional de Habilitação, Carteira de Trabalho, Passaporte, Registro Nacional de Estrangeiro, Certificado de Reservista e Carteira Profissional emitida por classe), serão aceitos documentos digitais com foto.



Pesar no mínimo 50 kg.



Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.



Estar alimentado. Evitar alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação de sangue. Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas.

### 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.

### Qual o intervalo entre doações de sangue?



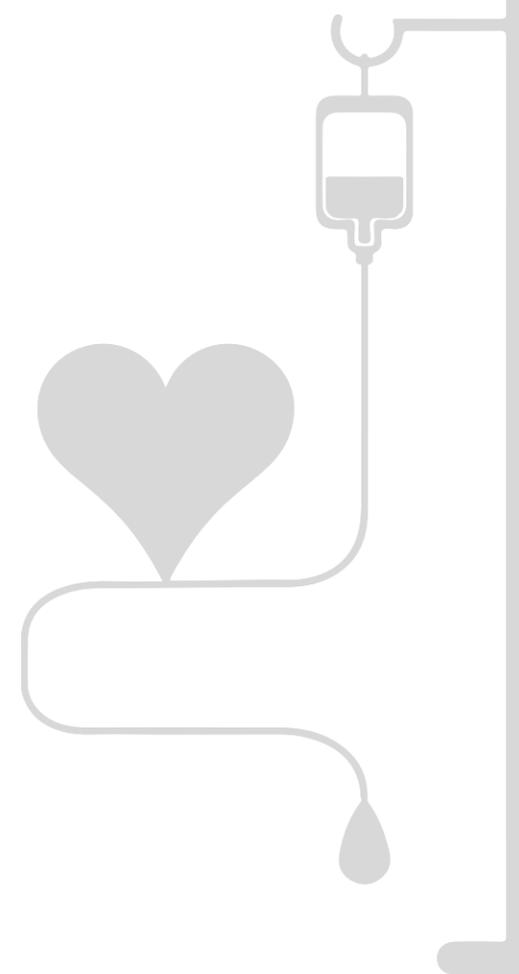
#### Homens

De 2 em 2 meses, sendo, no máximo, 4 vezes ao ano.



#### Mulheres

De 3 em 3 meses, sendo, no máximo, 3 doações anuais.



### Como doar sangue?

Para doar sangue, basta procurar as unidades de coleta de sangue, como os Hemocentros, para checar se você atende aos requisitos necessários para a doação. Existem impedimentos temporários e também impedimentos definitivos.

Para saber mais, consulte: [http://www.prosangue.sp.gov.br/artigos/requisitos\\_basicos\\_para\\_doacao.html](http://www.prosangue.sp.gov.br/artigos/requisitos_basicos_para_doacao.html)

O objetivo é manter os estoques de sangue sempre abastecidos e não apenas em datas específicas ou quando algum conhecido precisar.

**É POUCO PARA VOCÊ E MUITO PARA QUEM PRECISA. FAÇA PARTE DESSE MOVIMENTO!**

