

QUAL A QUANTIDADE DE SANGUE DOADO?

- Em uma doação, o máximo de sangue coletado é de 450ml.
- Uma pessoa adulta tem em média 05 litros de sangue.

O QUE SE RECEBE DOANDO SANGUE?

- Doar sangue é um ato voluntário e a remuneração é proibida por lei;
- O doador tem direito ao Atestado de Doação e após a **terceira** doação de sangue, deverá solicitar sua Carteira de Doador junto ao Serviço de Orientação ao Doador/SROD, (recepção).

O QUE ACONTECE COM O SANGUE DOADO?

- Todo o sangue doado é separado em seus componentes e enviado aos hospitais para atender pacientes internados. Cada bolsa poderá ajudar entre 02 a 04 pessoas.
- Para saber mais sobre doação de sangue, dirija-se ao Serviço de Orientação ao Doador no Hemocentro de Brasília ou pela internet: <http://www.fhb.df.gov.br> ou e-mail: servicosocial@fhb.df.gov.br

QUAL O INTERVALO ENTRE AS DOAÇÕES?

- A doação pode ser realizada com intervalo de **03 meses** para mulheres, no máximo 03 doações ao ano e de **02 meses** para homens, no máximo 04 doações ao ano.

Horário de atendimento: De 07 h às 18 h, de 2ª feira a sábado.

Para maiores esclarecimentos ligue: 160 ou 3327 4410 / 4413

Endereço: Setor Médico Hospitalar Norte Q 03 Conj. A Bl. 03.

www.fhb.df.gov.br E-mail: servicosocial@fhb.df.gov.br

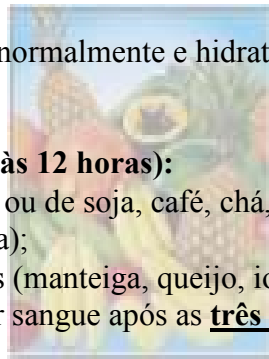
“FHB e doadores voluntários de sangue: eficiência e altruísmo no compromisso com a vida”

QUAIS AS CONDIÇÕES PARA DOAR SANGUE?

- Gozar de **boa saúde** (avaliação médica no Hemocentro);
- **Alimentar-se bem** antes da doação (verificar no verso, alimentação aconselhável);
- **Não** estar em uso de medicamentos;
- Ter entre **18 e 65** anos de idade;
- Pesar **acima de 52** quilos (descontar vestuário);
- Apresentar **carteira de identidade** ou **profissional** ou **habilitação** ou **passaporte**;
- Ter dormido pelo menos **06 horas** na noite anterior à doação, é importante a qualidade do sono;
- Plantonistas **não** devem doar sangue no dia em que saírem do plantão;
- Antes da doação **não** praticar exercícios físicos;
- **Não** ingerir bebida alcoólica nas últimas 24 horas;
- Caso tenha colocado **piercing** ou feito **tatuagem**, só poderá doar sangue após doze meses;
- No caso de ter realizado **endoscopia**, só poderá doar sangue após seis meses;
- **Evitar fumar** 02 horas antes da doação;

- **O candidato à doação deve ser sincero ao responder às perguntas que lhe são feitas, não omitindo informações importantes, pois disso depende a sua segurança e a de quem vai receber o sangue.**

QUAL A ALIMENTAÇÃO ACONSELHÁVEL ANTES DA DOAÇÃO DE SANGUE?



- a) **No dia anterior à doação:** alimente-se normalmente e hidrate-se bem.
- b) **No dia da doação pela manhã (das 07 às 12 horas):**
- Alimentar-se com suco, leite desnatado ou de soja, café, chá, pão com geléia, frutas (menos abacate e jaca);
 - Se ingerir leite integral e seus derivados (manteiga, queijo, iogurte) ou alimentos gordurosos só poderá doar sangue após as **três horas seguintes**;
 - Ingerir 02 copos de água **antes** da doação;
- c) **No dia da doação à tarde (das 12 às 18 horas):**
- Tomar o café da manhã normalmente, a restrição quanto a alimentos gordurosos antes da doação é de **03 horas**;
 - Doar sangue **02 horas** após o almoço (obedecer o período da digestão);
 - **Alimentar-se normalmente** com carnes grelhadas, saladas, arroz, feijão;
 - **Não** ingerir alimentos gordurosos (frituras, ovos, massas, maionese, sorvete, chocolate e etc.);
 - Ingerir 02 copos de **água** antes da doação.

QUEM NÃO PODE DOAR SANGUE?

- Portadores de doenças infecto-contagiosas (Sífilis, AIDS, Chagas, malária, hepatite B ou C);
- Parceiros sexuais de pessoas infectadas pelo HIV (AIDS);
- Pessoas com múltiplos(as) parceiros(as) sexuais;
- Pessoas que mantiveram relação sexual sem o uso do preservativo nos últimos 12 meses;
- Usuários de drogas injetáveis;
- Mulheres: grávidas, amamentando ou que tiveram aborto nos últimos 03 meses.

QUAIS OS CUIDADOS APÓS A DOAÇÃO DE SANGUE?

- Permanecer nas dependências da FHB por pelo menos 15 minutos;
- Não fumar nas 02 horas seguintes à doação;
- Beber grande quantidade de líquidos nas 12h seguintes à doação.
- Evitar ingerir bebida alcoólica nas próximas 12h seguintes à doação.
- Pressionar o local da punção para evitar hematomas;
- Interromper atividades de esforço físico nas 12 h seguintes;
- Não dirigir veículos pesados, coletivos ou motocicletas.

QUAIS OS TESTES REALIZADOS APÓS A DOAÇÃO?

- Os testes são feitos para detectar as seguintes doenças: sífilis, Chagas, HTLV I/II, hepatite B e C e AIDS, além da tipagem ABO e Rh. Em 03 semanas aproximadamente o doador recebe em casa os resultados dos testes.

**Você não precisa doar sangue para se
submeter aos exames**

que detectam o vírus da AIDS.

Procure o Centro de Testagem e Aconselhamento – CTA.

Fone: 3325 6711/ 6079

Endereço: Rodoviária do Plano Piloto (Mezanino)