

# um só sangue

ABHH  
Associação Brasileira de Hematologia Hemoterapia e Terapia Celular

## INFORMAÇÕES ANTES DE DOAR

### REQUISITOS BÁSICOS

- Estar em boas condições de saúde;
- Não estar em jejum, evitar alimentação gordurosa no dia da doação;
- Ter entre 16 e 69 anos. Doadores entre 16 e 17 anos somente mediante autorização formal do responsável legal e para doadores entre 61 a 69 a primeira doação tenha sido feita até 61 anos; (menores de 18 anos, verifiquem com o posto de coleta de sua preferência os documentos necessários e o formulário de autorização para doação);
- Pesarem no mínimo 50 kg;
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas);
- Documento oficial com foto.

### IMPEDITIVO A DOAÇÃO

- Temperatura acima de 37°C;
- Pressão arterial instável;
- Gestantes não podem doar, somente após três meses; em caso de cesariana, após seis meses. Se estiver amamentando, deve aguardar 12 meses após o parto;
- Não ter feito micropigmentação, tatuagem, piercing, brinco, nos últimos 6 meses;
- Não ter feito procedimento de endoscópico e odontológico a menos de 6 meses;
- Não estar em uso de antibiótico;
- Não ter testado positivo para Covid-19 nos últimos 10 dias;
- Nunca ter feito uso de insulina para o tratamento de diabetes;
- Não ter ingerido bebidas alcoólicas e outras substâncias em um período de 24h;
- Não ter sido paciente oncológico;
- Evitar tomar vacinas antes da doação;
- Cirurgias (pequeno, médio e grande porte). Candidatos submetidos à cirurgia de grande porte após 6 meses a 1 ano. Para cirurgias de pequeno e médio porte, após por 3 meses;
- Relação sexual de risco com mais de 1 parceiro no período de 12 meses.

### CUIDADOS APÓS DOAÇÃO

- Permanecer na área de doação por, pelo menos, 15 minutos;
- Ingerir bastante líquido nas 24 horas seguintes à doação;
- Não ingerir bebidas alcoólicas nas 24 horas seguintes à doação;
- Evitar esforços físicos exagerados e demandas que exija muita atenção nas 12 horas seguintes à doação;
- Não dirigir veículos pesados ou coletivos.



Mulheres podem doar sangue a cada 3 meses, totalizando 3



Homens podem doar sangue a cada 2 meses, totalizando 4 doações ao ano.

**ABHH - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE HEMATOLOGIA HEMOTERAPIA E TERAPIA CELULAR**

 <https://umsosangue.com.br>

[@abhhoficial](#)

[@umsosangue](#)