

Seja um doador de sangue e salve vidas!

Toolkit para redes sociais
para apoiadores

um só
sangue

ABHI
Associação Brasileira
de Hematologia e Hemoterapia

@abhhooficial
@umsosangue



O PROGRAMA UM SÓ SANGUE

O Programa Um Só Sangue nasceu de um olhar da ABHH para a importância de enfatizar sua expertise a todos os atores envolvidos no processo de doação de sangue.

A ABHH traz informação, conteúdo, parcerias com representantes da sociedade civil organizada, parlamentares, influenciadores e associados, e o Programa tem como objetivo estimular e estabelecer um calendário anual perene que torne a doação de sangue, no Brasil, um ato constante, sob o olhar de todos.

A ABHH, através de parcerias estratégicas, planeja um calendário permanente de ações que corroboram com os objetivos do Programa.

O Um Só Sangue remete à ideia de unidade e de que uma única (do)ação pode representar uma mudança significativa na vida de muitas pessoas e famílias. Também revela a ideia de que somos iguais, movidos à circulação sanguínea, à pulsação!

COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

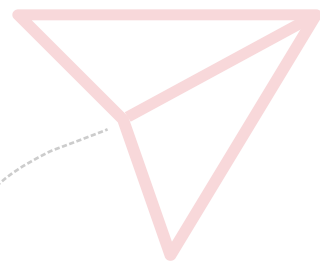
1 Divulgue constantemente a necessidade de sangue nos bancos de coleta e incentive os seguidores a fazerem o mesmo.

2 Compartilhe as campanhas de doação.

3 Incentive amigos, colegas de trabalho e familiares a irem com você doar sangue e convidar mais pessoas!

CONTEÚDO PARA COMPARTILHAR

O toolkit possui caderneta de doação e imagens que podem ser compartilhadas nas redes sociais. Além de aumentar a conscientização e o conhecimento da população pela doação de sangue, ajuda na busca pelo programa. Compartilhe esse material no LinkedIn, Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp e em outras redes sociais!



#UmSóSangue #DoaçãoDeSangue #DoeSangue #ProgramaUmSóSangue #ABHH

1. O que é preciso para doar sangue?

A doação de sangue leva apenas alguns minutos e pode ser facilmente incluída no dia do doador, mas antes alguns requisitos básicos devem ser seguidos e o primeiro deles é a vontade de ajudar alguém.

Veja os requisitos básicos para a doação e agende a sua!

- Estar em boas condições de saúde;
- Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até os 60 anos;
- Pesar no mínimo 50 kg;
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas);
- Estar alimentado;
- Portar documento oficial com foto.

2. Impeditivos temporários

A doação de sangue segue normas nacionais e internacionais para oferecer segurança e proteção ao receptor e ao doador, por isso algumas circunstâncias impedem a doação temporária.

Algumas delas são:

- **Gripe:** 7 dias após os sintomas passarem;
- **Coronavírus:** 30 dias após os sintomas acabarem;
- **Gravidez:** 90 dias após parto normal e 180 dias após cesária;
- Amamentação (se o parto ocorreu há menos de 12 meses);
- Ingestão de bebida alcoólica nas 4 horas que antecedem a doação;
- Tatuagem nos últimos 12 meses.

3. COVID e doação de sangue

Você teve COVID-19 nos últimos 30 dias?

A COVID-19 é um impeditivo temporário para a doação de sangue, por isso a pessoa que foi infectada deve aguardar 30 dias após a melhora total dos sintomas da doença para realizar a doação.

As pessoas que tiveram contato com casos suspeitos ou comprovados de contaminação também devem aguardar, neste caso, o período é de 14 dias após o último contato com a pessoa.

Fique atento e agende a sua doação após esse período, cada gota conta!

4. Intervalo entre doações

Você sabia que existe um intervalo necessário entre as doações de sangue?

Sim! A pessoa doadora deve respeitar o intervalo entre as coletas, que para os homens é de 60 dias e para as mulheres de 90 dias. Além disso, é recomendado que o homem doe até 4 vezes por ano e as mulheres 3.

Esse espaço de tempo deve ser respeitado para que o organismo atinja o nível de ferro que apresentava antes da doação, para isso são necessários de 40 a 60 dias para os homens e 50 a 90 para mulheres.

Não fique preocupado, a doação de sangue é de 450ml, o que representa menos de 10% do volume total do corpo humano, que é de 5 litros, logo não fará diferença!

Lembre-se: a sua doação pode salvar vidas!

5. Seja um doador de sangue

A doação de sangue é um ato simples que pode salvar até quatro vidas. Porém, no Brasil, apenas 1,6% da população doa sangue. Então, por que não mudar essa situação?

Doar sangue é compartilhar vida, por isso, cada ação faz a diferença. Comece essa mudança e agende a sua!

Esse não precisa ser um momento solitário, convide amigos e familiares - seguindo todos os protocolos sanitários - assim, mais vidas serão salvas e vocês podem compartilhar um momento solidário!

Vamos juntos fazer a diferença!

6. Doação e ambiente de trabalho

Já pensou em criar um movimento de doação de sangue dentro do seu ambiente de trabalho?

O Programa Um Só Sangue possui uma área exclusiva no site para quem deseja organizar uma ação, temos até o material detalhado com tudo que envolve a doação de sangue para você compartilhar com seus colegas de trabalho!

Bora trazer a consciência da doação de sangue para dentro das empresas!

Acesse: <https://umsosangue.com.br/>

7. Doação de sangue e amigos/família

Você fala com seus amigos sobre as séries, filmes, músicas que estão em destaque, aquele programa de televisão também não deve faltar na conversa.

Sabemos que conversar sobre as trivialidades da vida é muito bom, mas você já conversou com seus amigos sobre a doação de sangue?

A doação de sangue é um ato para o benefício coletivo, pois uma bolsa pode salvar até quatro pessoas e ir até o local de doação de sangue também pode ser um momento para dividir com as pessoas que ama!

Convide um amigo ou familiar nos comentários para ir doar sangue com você! E não esqueça de seguir os cuidados para prevenção da Covid-19!

Fazer o bem em dobro é ainda melhor!

8. Cuidados pós-doação

Após a doação de sangue alguns cuidados devem ser tomados para que a pessoa não passe mal e, assim, possa continuar as suas atividades normalmente.

O primeiro cuidado começa no próprio local, onde o doador deve permanecer por 15 minutos, comer e beber o lanche oferecido para evitar indisposições.

Veja os outros:

- Manter o curativo por pelo menos 4 horas;
- Não ingerir bebidas alcoólicas;
- Não fumar por 02 horas, subsequentes ao exame;
- Evitar esforço físico exagerado por 12 horas, especialmente com o braço utilizado para doação;
- Beber bastante líquido nas próximas 24 horas;
- Se for dirigir, parar imediatamente em caso de mal-estar.
- Na ocorrência de febre, diarreia ou outro sintoma de doença infecciosa até sete dias após a doação, comunicar imediatamente a equipe responsável pela coleta.

Caso tenha mais dúvidas sobre a doação, acesse o site do Um Só Sangue!

9. Adote o hábito

Adote o hábito de doar sangue, torne-se um doador regular! Esse ato de solidariedade deve ser permanente!

Procure o serviço de hemoterapia mais próximo.

10. Como é usado o sangue doado?

Após a doação o sangue é fracionado em 4 hemocomponentes principais: hemácias, plaquetas, plasma fresco congelado e crioprecipitado. Logo, com apenas uma doação, até quatro pessoas podem ser beneficiadas.

Em seguida, essas quatro bolsas de hemocomponentes são armazenadas e testadas para garantir a sua eficácia até a transfusão, então elas podem seguir para instituições e hospitais que usarão nos pacientes necessitados.

Doe sangue e salve até quatro vidas!

MATERIAIS DE APOIO

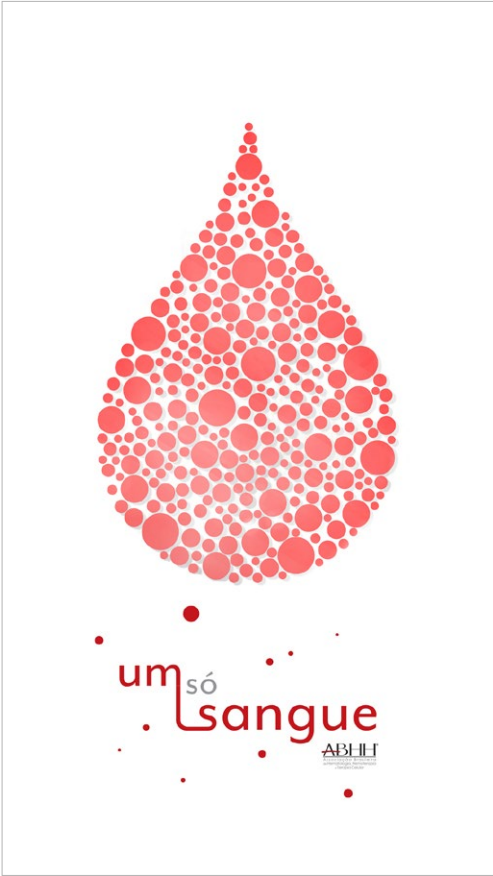
Posts para redes sociais



Stories



Clique aqui e
faça o download
dos materiais



Agora conheça nosso vídeo manifesto!



@abhhoficial
@umsosangue