

**Seja um doador  
de sangue e  
salve vidas!**

Toolkit para redes sociais  
para apoiadores



um só  
sangue

@abhoficial  
@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!

# SUMÁRIO



- 04** COMO POSSO CRIAR UMA CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE?
- 05** CONTEÚDO PARA COMPARTILHAR
- 06** SUGESTÃO DE MENSAGENS
- 06** O que é preciso para doar sangue?
- 07** Impeditivos temporários
- 08** Intervalo entre doações
- 09** Seja um doador de sangue
- 10** Doação e ambiente de trabalho
- 11** Doação de sangue e amigos/família
- 12** Cuidados pós-doação
- 13** Adote o hábito
- 14** Como é usado o sangue doado?
- 15** MATERIAIS DE APOIO
- 16** Caderneta de doação de sangue
- 17** Posts para redes sociais
- 18** Stories
- 19** Nosso vídeo manifesto

# COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

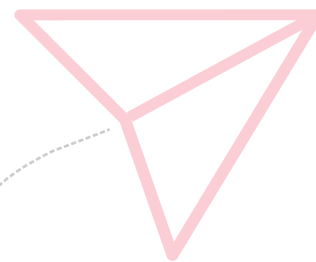
- 1** Divulgue constantemente a necessidade de sangue nos bancos de coleta e incentive os seguidores a fazerem o mesmo.
- 2** Compartilhe as campanhas de doação.
- 3** Entre em contato com o Serviço de Hemoterapia mais próximo da sua região e agende uma coleta em grupo.

# CONTEÚDO PARA COMPARTILHAR

O toolkit possui uma sugestão de caderneta de doação, onde é possível anotar as datas e lembrar da próxima doação. Há também imagens para que você compartilhe com as pessoas que vão participar da doação de sangue, assim elas podem compartilhar nas redes sociais.

Além de aumentar a conscientização e o conhecimento da população pela doação de sangue, ajuda aumentar ainda mais esse importante Programa e seu propósito. Compartilhe esse material no LinkedIn, Facebook, Instagram, X, WhatsApp e em outras redes sociais!

**#UmSóSangue #DoaçãoDeSangue #DoeSangue #ProgramaUmSóSangue #ABHH**





## 1. O que é preciso para doar sangue?

A doação de sangue é rápida, levando apenas alguns minutos do seu tempo. Claro, que a vontade de ajudar o próximo sempre prevalecerá. Mas, existem alguns requisitos básicos a serem seguidos, garantindo, desta forma, a segurança de quem doa e de quem recebe.

**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.

Saber quais os fatores impeditivos pode ajudar a executar a doação antes de fazer uma tatuagem, tomar uma vacina, entre outros requisitos que possam impedir a doação naquele momento.

**Algumas delas são:**

- **Gripe:** 7 dias após os sintomas passarem;
- **Coronavírus:** 30 dias após os sintomas acabarem. 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;
- **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. 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. Sendo que homens poderão doar no máximo 4 vezes no período de 12 meses e mulheres 3 vezes no mesmo período.

Não fique preocupado, a quantidade de sangue a ser doado respeita seu peso e altura atuais. Ou seja, varia de pessoa para pessoa e pode mudar, porém não fará diferença e nem representa risco ao doador!

**Lembre-se: a sua doação pode salvar vidas!**





## 4. 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!**



## 5. 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/>**



## 6. 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!

**Fazer o bem em dobro é ainda melhor!**



## 7. Cuidados pós-doação

Após a doação de sangue alguns cuidados devem ser tomados para que a pessoa não tenha desconforto 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!**



## 8. 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.



## 9. Como é usado o sangue doado?

Após a doação o sangue é fracionado em 4 hemocomponentes principais: Concentrado de Hemácias, Concentrado de 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





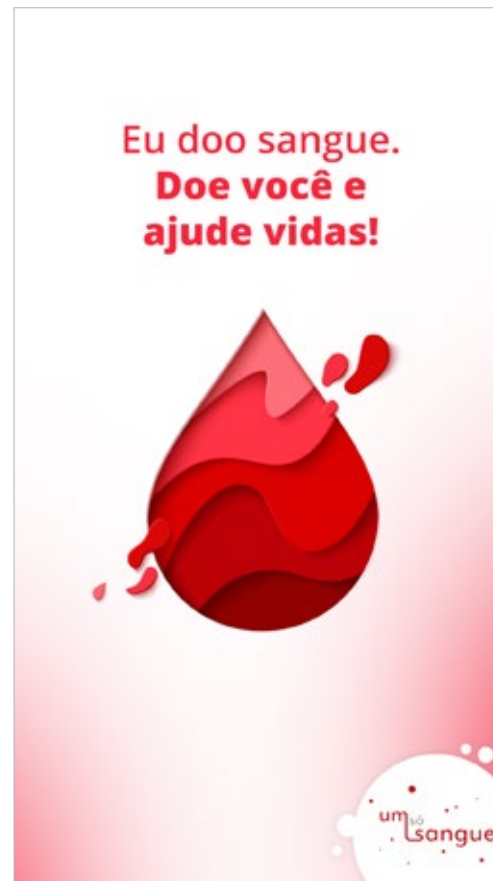
## Posts para redes sociais



## Stories



Clique aqui e  
faça o download  
dos materiais



**Agora conheça nosso  
vídeo manifesto!**



um só  
sangue

@abhhooficial  
@umsosangue