

## DOAÇÃO DE SANGUE

Sabia que um adulto possui, em média, 5 litros de sangue circulando no corpo? E em cada doação, são retirados de 400ml a 470ml, de acordo com o peso da pessoa? E em uma única doação até 4 pessoas podem ser salvas!

A doação de sangue, além de ser um gesto de solidariedade, pode salvar a vida de milhares de pessoas que precisam receber tratamentos e intervenções médicas de grande porte e complexidade, como por exemplo, transfusões, transplantes, procedimentos oncológicos e cirurgias. Também é muito importante para que pacientes com doenças crônicas graves como Anemia 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.

O processo de doação é totalmente seguro, não havendo riscos de contaminação para o doador. Além disso, a quantidade de sangue retirada não impacta a saúde de quem doa e logo após o procedimento, o corpo já entra em processo de recuperação.



### Quem pode doar e quais são os requisitos básicos ?

- Ter entre 16 e 69 anos (menores de 18 anos devem possuir consentimento formal do responsável legal e pessoas com idade entre 60 e 69 anos só poderão doar se já o tiverem feito antes dos 60 anos);
- Apresentar documento de identificação com foto emitido por órgão oficial;
- Pesar no mínimo 50kg;
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas;
- Estar alimentado. Evitar alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação. Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas.

### Quanto tempo é preciso esperar entre uma doação e outra?

**Homens:** a cada 2 meses sendo, no máximo, 4 vezes ao ano.

**Mulheres:** a cada 3 meses sendo, no máximo, 3 doações anuais.

Para fazer a doação, basta procurar as unidades de coleta de sangue mais próximas a você, como os Hemocentros, para checar se é elegível para a doação. Existem impedimentos temporários ou também impedimentos definitivos, por isso é importante a avaliação de um profissional de saúde. **Para saber mais, consulte:** [www.prosangue.sp.gov.br/artigos/requisitos\\_basicos\\_para\\_doacao.html](http://www.prosangue.sp.gov.br/artigos/requisitos_basicos_para_doacao.html)

**Precisamos manter os estoques de sangue sempre abastecidos e não apenas em datas específicas ou quando algum conhecido precisar. Um gesto pequeno de quem doa e imenso para quem recebe. Faça parte desse movimento!**