

Você sabia que uma única doação de sangue pode ajudar a salvar até quatro vidas? Por isso que a campanha Junho Vermelho incentiva essa prática tão importante, com o objetivo de abastecer os estoques dos hemocentros em todo o Brasil. Doar sangue é um gesto de amor e solidariedade que pode fazer a diferença na vida de muitas pessoas. Mas antes de se tornar um doador, que tal relembrar os requisitos necessários?

Saiba como doar sangue

Interessados devem procurar um Hemocentro para checar os requisitos necessários ([confira a lista aqui](#)). O intervalo de doação é de dois meses para homens, restrito a quatro doações por ano. Para mulheres, as doações podem ser feitas de três em três meses, sendo no máximo três doações anuais.

Requisitos gerais para doação:

- Ter entre 16 e 69 anos;
- Pesquisar mais de 50kg;
- Ter doado pelo menos uma vez, no caso de pessoas entre 60 e 69 anos, para repetir o procedimento;
- Apresentar o consentimento formal dos pais, se for menor de 18 anos;
- Apresentar identificação oficial com foto (carteira de identidade, carteira nacional de habilitação, carteira de trabalho, passaporte, registro nacional de estrangeiro, certificado de reservista e carteira profissional ou documentos digitais com fotos).

No dia da doação, é importante seguir algumas orientações:

- Dormir pelo menos seis horas nas 24 horas anteriores à doação;
- Alimentar-se bem;
- Evitar alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação de sangue;
- Aguardar pelo menos duas horas após o almoço para doar sangue.

Quem não pode doar?

- Pacientes que tiveram hepatite após os 11 anos de idade;
- Suspeita ou evidência clínica/laboratorial de hepatites B e C, do HIV, do HTLV e doença de Chagas;
- Uso de drogas ilícitas injetáveis;
- Malária (depende do tipo de agente causador, do tempo após o tratamento e a completa cura; na maioria dos casos o tempo de impedimento é de um ano).

Impedimentos temporários:

- Pessoas com gripe, resfriados ou com quadro de febre (necessário aguardar sete dias até o desaparecimento dos sintomas);
- Mulheres no período gestacional, no pós-parto (esperar 90 dias se parto normal e 180 se cesárea), ou em amamentação (aguardar primeiro ano de aleitamento materno do bebê);
- Consumo de bebida alcoólica: esperar 12h após a ingestão;

- Tatuagem e/ou piercing: esperar doze meses para doar (no entanto, se o piercing for em cavidade oral ou região genital, a pessoa não pode mais ser doadora); se as condições de realização desses procedimentos forem seguras (após avaliação da entrevista) o período pode ser menor;
- Extração dentária: aguardar 72h;
- Casos de apendicite, hérnia, retirada das amígdalas e varizes: esperar 3 meses;
- Colectomia (retirada da vesícula biliar), histerectomia (retirada do útero ou do colo do útero), nefrectomia (retirada de um dos rins), redução de fraturas, politraumatismos sem sequelas graves, tireoidectomia (remoção da glândula tireoide), colectomia (retirada de parte ou de todo o intestino grosso): aguardar 6 meses;
- Transfusão de sangue: esperar 1 ano;
- Vacinação: tempo de impedimento varia de acordo com a vacina;
- Exames ou procedimentos com aparelhos endoscópicos: aguardar seis meses;
- Expostos a situações de risco acrescido de infecções sexualmente transmissíveis: esperar 12 meses após o contato.

Fonte: [Fachesf](#), em 05.06.2023.