

# Você já doou sangue? Doar sangue salva vidas!



O Hemonúcleo de São João Del Rei está com uma baixa muito grande no estoque de sangue tipo O negativo. Quem puder doar que compareçam amanhã, quarta-feira (23/02) no PACE de Conselheiro Lafaiete.

## ORIENTAÇÕES PARA A DOAÇÃO DE SANGUE

### Antes de ir doar sangue:

- Alimente-se com alimentos leves, não vá em jejum
- Evite alimentos gordurosos no dia da doação
- Hidrate-se

### Requisitos básicos para doar:

- Estar em boas condições de saúde.
- Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menores de 18 anos, clique para ver documentos necessários e formulário de autorização. Consulte também este procedimento no Hemocentro de sua região)
- Pesar no mínimo 50kg.
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas).
- Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa nas 4 horas que antecedem a doação).
- Apresentar documento original com foto emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade, Cartão de Identidade de Profissional Liberal, Carteira de Trabalho e Previdência Social).

### Respeitar os intervalos para doação

- Homens - 60 dias (máximo de 04 doações nos últimos 12 meses).
- Mulheres - 90 dias (máximo de 03 doações nos últimos 12 meses).

### Não poderá doar quem estiver nas seguintes situações:

- Idade inferior a 16 anos ou superior a 69 anos.

- Peso inferior a 50 quilos.
- Tiver ingerido bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação.
- Estiver com anemia no teste realizado imediatamente antes da doação.
- Estiver com hipertensão ou hipotensão arterial no momento da doação.
- Estiver com aumento ou diminuição dos batimentos cardíacos no momento da doação.
- Estiver com febre no dia da doação.
- Estiver grávida. (aguardar 90 dias após parto normal e 180 dias após cesariana.)
- Estiver amamentando, a menos que o parto tenha ocorrido há mais de 12 meses.

O PACE em Conselheiro Lafaiete funciona toda quarta-feira de 08h às 12h, com agendamento prévio, que pode ser feito de segunda a sexta-feira, de 08h às 12h, pelo telefone 98452- 3455.

<https://foconoticia.com.br/noticia/6527/voce-ja-doou-sangue-doar-sangue-salva-vidas-em-03/07/2024-19:37>