Impedimentos temporários:

* Gripe, resfriado e febre: aguardar 7 dias após o desaparecimento dos sintomas;
* Período gestacional;
* Período pós-gravidez: 90 dias para parto normal e 180 dias para cesariana;
* Amamentação: até 12 meses após o parto;
* Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação;
* Tatuagem e/ou *piercing* nos últimos 12 meses (*piercing* em cavidade oral ou região genital impedem a doação);
* Extração dentária: 72 horas;
* Apendicite, hérnia, amigdalectomia, varizes: 3 meses;
* Colecistectomia, histerectomia, nefrectomia, redução de fraturas, politraumatismos sem seqüelas graves, tireoidectomia, colectomia: 6 meses;
* Transfusão de sangue: 1 ano;
* Vacinação: o tempo de impedimento varia de acordo com o tipo de vacina;
* Exames/procedimentos com utilização de endoscópio nos últimos 6 meses;
* Ter sido exposto a situações de risco acrescido para infecções sexualmente transmissíveis (aguardar 12 meses após a exposição).

Impedimentos definitivos:

* Ter passado por um quadro de hepatite após os 11 anos de idade;
* Evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças transmissíveis pelo sangue:  Hepatites B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas;
* Uso de drogas ilícitas injetáveis;
* Malária.

Quais são os requisitos para doação de sangue?

Pessoas entre 16 e 69 podem realizar a doação, porém, os menores devem preferencialmente estar acompanhados do responsável legal, tendo os [documentos necessários](http://www.prosangue.sp.gov.br/uploads/arquivos/19.08.29%20-%20Menor%20de%20idade%20-%20documentos%20necessarios%202019.pdf) em mãos, e o [formulário de autorização](http://www.prosangue.sp.gov.br/uploads/arquivos/19.08.29%20-%20Menor%20de%20idade%20-%20termo%20de%20autorizacao%202019.pdf) preenchido devidamente.

Estar alimentado. Evite alimentos gordurosos nas 03 horas que antecedem a doação de sangue.

Caso seja após o almoço, aguardar 02 horas.

Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.

Pessoas com idade entre 60 e 69 anos só poderão doar sangue se já o tiverem feito antes dos 60 anos.

A frequência máxima é de quatro doações de sangue anuais para o homem e de três doações de sangue anuais para as mulher.

O intervalo mínimo entre uma doação de sangue e outra é de dois meses para os homens e de três meses para as mulheres.

Como realizar o agendamento da doação?

Em alguns postos de coleta a doação de sangue está sendo feita exclusivamente por prévio agendamento. Entretanto, em outros, isso não é uma condição necessária, mas por outro lado é uma garantia para aqueles que quiserem doar. Por exemplo, nos dias em que a unidade de coleta atinge o limite de atendimento diário, os candidatos cadastrados têm sua vaga garantida.

A partir do início da pandemia COVID-19 são priorizados os agendamentos previamente realizados para efetivar a doação de sangue. O agendamento online funciona da seguinte forma:

Primeiro, acesse o site da [Fundação Pró-Sangue](https://prosangue.hubglobe.com/entrar), e clicar no ícone “Estou de acordo.” Na parte superior da página.

Clique em “Cadastre-se aqui”, e preencha os dados pessoais pedidos no formulário.

Após digitar todos os dados corretamente, clique em “Cadastrar-me”.

Ao finalizar esta etapa, você será redirecionado para página de login, basta inserir o e-mail e senha para iniciar o agendamento.

Nesta página você deve selecionar o posto de coleta de preferência, data e horário, respectivamente, e confirmar se as informações selecionadas condizem com sua disponibilidade.

O aviso de confirmação surgirá na tela, e logo após será possível baixar o comprovante de agendamento. Tenha ele em mãos no dia da realização da doação, junto à um documento de identificação.

Qual a quantidade de sangue doado?

Uma pessoa adulta tem, em média, 5 litros de sangue. Em cada doação, o máximo de sangue retirado é de 450 ml. 

Quais são os cuidados pós-doação de sangue?

Após a doação de sangue, é necessário ter alguns cuidados, como:

* Evite esforços físicos exagerados por pelo menos 12 horas.
* Aumente a ingestão de líquidos (água).
* Não fume por 2 horas.
* Evite bebidas alcoólicas por 12 horas.
* Mantenha o curativo no local da punção por, pelo menos, quatro horas.
* Não dirija veículos de grande porte, não trabalhe em andaimes e não pratique paraquedismo ou mergulho.
* Faça um pequeno lanche e hidrate-se. É importante que o doador continue se sentindo bem durante o dia em que efetuou a doação de sangue.