**Como doar sangue:**

O procedimento é rápido e sem dor. O primeiro passo é realizar o cadastro. Depois o indivíduo passa por uma pré-triagem onde são verificados os batimentos cardíacos, pressão arterial e temperatura.

Em seguida é feita uma entrevista individual com o paciente, avaliando antecedentes e o quadro da saúde atual. Realizar uma análise do doador pode evitar problemas para o indivíduo e para quem vai receber o sangue – algumas patologias e situações inibem a doação.

Caso a pessoa tenha êxito em todas as fases, o próximo passo é doar. Muito parecido com um exame de sangue, são coletados cerca de 450 ml do líquido e amostras para exames laboratoriais.

O recomendável é que o paciente permaneça por 15 minutos no local – para acompanhamento. É importante consumir muita água durante o dia e realizar uma refeição após a doação.

Os médicos alertam: após o procedimento não é indicada a realização de atividades físicas, os fumantes devem consumir tabaco após 2 horas, não é recomendável dobrar o braço em que foi realizada a punção e o curativo deve ser retirado após 4 horas.

**Benefícios de realizar uma doação:**

* De acordo com um um artigo na [CLT](http://www.jusbrasil.com.br/legislacao/111983249/consolida%C3%A7%C3%A3o-das-leis-do-trabalho-decreto-lei-5452-43) o doador de sangue tem o direito de faltar do serviço uma vez por ano, sem sofrer desconto. Este artigo funciona como uma forma de incentivo para aqueles que desejam doar mas trabalham o dia inteiro.
* Existem muitos concursos, onde aquele de doar sangue 03 (três) vezes no ano (em doze meses), tem isenção de taxas. Desta forma, você estuda, doa sangue e não paga para fazer o concurso. Porém, infelizmente, esta isenção não é concedida em todos os estados do país. Entre os estados que prestam este incentivo temos: São Paulo, Alagoas, Amapá, Ceará, Distrito Federal, Mato Grosso, Mato Grosso do sul, Paraíba, Piauí, Rio Grande do Norte, Rondônia e Roraima.
* Aquisição de meia-entrada em todos os locais públicos estaduais de cultura, esporte e lazer

**Importância:**

A doação é uma das ações mais nobres que uma pessoa pode fazer em relação a outra. É um ato de demonstração de afeto, amor e, ainda, de maior dignidade a condição humana. O momento de doação é único, o fato de se debruçar sobre a necessidade alheia e querer efetivamente colaborar e ajudar na solução é quase sempre uma terapia do bem e que pode causar uma sensação de realização e felicidade incomparável.

Essa sensação positiva que nos transborda quando realizamos um ato de doação é uma resposta fisiológica que o corpo emite em forma de retribuição. Inclusive, esta sensação positiva foi objeto de estudo e ficou evidenciado que o ato de doar é benéfico para quem doa, trazendo uma sensação de realização e bem estar.