



# Critérios para doação

Será que você está pronto  
para doar ?

## Requisitos básicos

- Ter entre 16 e 69 anos;
- Pesar mais de 50 kg;
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas;
- Caso a doação seja após o almoço, aguardar 2 horas;
- Estar alimentado. Evite alimentos gorduroso nas 3 horas antes da doação.

## Requisitos 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 sequelas 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;
- Tecido exposto a situações de risco acrescido para infecções sexualmente transmissíveis (aguardar 12 meses após a exposição).

## Requisitos permanentes

- 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.

## Intervalo das Doações

- Homens: de 2 em 2 meses, sendo, no máximo, 4 vezes ao ano;
- Mulheres: de 3 em 3 meses, sendo, no máximo, 3 vezes ao ano.

## Cuidados pós Doação

- 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