



## Programa Doe Sangue, Doe Vida

Serviços de Saúde do TRF 1ª Região e Seção Judiciária/DF

### 1. CONDIÇÕES BÁSICAS PARA DOAR SANGUE:

- Sentir-se bem, com saúde;
- Apresentar documento oficial com foto, válido em todo o território nacional (pode ser a carteira funcional, mas, não vale o crachá);
- Ter entre 18 e 65 anos de idade;
- Ter peso acima de 50 kg.

### 2. RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DA DOAÇÃO:

- Nunca vá doar sangue em jejum:
  - ✦ Quem for doar de manhã deve, no café da manhã, alimentar-se com frutas, sucos, chá, café, leite desnatado, pães e biscoitos, evitando alimentos gordurosos, como leite integral, seus derivados e margarina;
  - ✦ Quem for doar sangue à tarde deve almoçar normalmente, pelo menos 2 horas antes da doação, evitando frituras e alimentos gordurosos, preferindo carnes cozidas ou grelhadas;
- Fazer um repouso mínimo de 6 horas na noite anterior à doação;
- Não faça atividade física no dia da doação (nem antes e nem depois);
- Não ingerir bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores;
- Evitar fumar por pelo menos 2 horas antes da doação.

### 3. NÃO PODE DOAR:

- Quem teve diagnóstico de hepatite após os 10 anos de idade;
- Mulheres grávidas ou que estejam amamentando (nos primeiros 12 meses) ou que tiveram aborto nos últimos 03 meses;
- Pessoas que estão expostas a doenças transmissíveis pelo sangue, como Aids, hepatite B ou C, sífilis e doença de chagas;
- Usuários de drogas;
- Pessoas que fizeram tatuagem ou colocaram piercing, em locais não controlados pela Vigilância Sanitária, nos últimos 12 meses;
- Aqueles que tiveram relacionamento sexual com parceiro desconhecido ou eventual, sem uso de preservativo, nos últimos 12 meses.

#### 4. O QUE ACONTECE DEPOIS DA DOAÇÃO?

O doador recebe um lanche, instruções referentes ao seu bem-estar e poderá posteriormente conhecer os resultados dos exames que serão feitos em seu sangue. Estes testes detectarão doenças como AIDS, sífilis, doença de chagas, HTLV 1/11, hepatites B e C, além de outro exame para saber o tipo sanguíneo. Em caso de positividade de algum destes testes, o doador será convocado para coletar uma nova amostra para confirmação e, se necessário, encaminhado a um serviço de saúde.

#### 5. O QUE ACONTECE COM O SANGUE DOADO?

Todo sangue doado é separado em diferentes componentes (como hemácias, plaquetas e plasma) e assim poderá beneficiar mais de um paciente com apenas uma unidade coletada. Os componentes são distribuídos para os hospitais da cidade para atender casos de emergência e pacientes internados.

#### 6. ATESTADO

Aqueles que completarem a doação receberão um atestado de saúde que valerá durante o dia da doação. Doadores que trabalham sob o regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) terão direito a doar sangue uma vez a cada doze meses sem prejuízo de remuneração ou punição, desde que comprovem que efetivaram a doação. O doador que desejar realizar mais de uma doação anual em horário de serviço deverá negociar junto à chefia, se for o caso.

#### 7. INTERVALO ENTRE AS DOAÇÕES

Sexo/idade	Homens	Mulheres	60 a 67 anos
Intervalo	2 meses	3 meses	6 meses
Frequência (em 12 meses)	4 vezes	3 vezes	2 vezes

**Atenção:** quem esteve em zonas endêmicas de malária é inapto por 12 meses (*conferir quadro, abaixo, da Organização Mundial da Saúde – OMS/ONU, 2010*).

**OBS:** As pessoas que viajaram para zona endêmica de malária devem realizar o exame sorológico para malária um mês após o retorno, a fim de detectar a presença de anticorpos. Há possibilidade de candidatar-se à doação mediante a apresentação do exame, cujo prazo de validade é de 06 meses.

**ÁREAS ENDEMICAS PARA MALÁRIA NO BRASIL:**

No Brasil:	
Acre Amapá Amazonas Maranhão Mato Grosso	Pará Roraima Rondônia Tocantins

**ÁREAS ENDÊMICAS PARA MALÁRIA EM OUTROS PAÍSES:**

Afganistão	El Salvador	Madagascar	Rep. Dem. do Congo
África do Sul	Equador	Malásia	(ex Zaire)
Angola	Eritreia	Malawi	Rep. Dominicana
Arábia Saudita	Etiópia	Mali	Ruanda
Argélia*	Federação da Rússia	Marrocos*	São Tomé e Príncipe
Argentina*	Filipinas	Mauritânia	Senegal
Armênia*	Gabão	México	Serra Leoa
Azerbaijão*	Gâmbia	Mianmar	Síria*
Bangladesh	Gana	Moçambique	Somália
Belize	Geórgia*	Namíbia	Sri Lanka
Benin	Guatemala	Nepal	Sudão
Bolívia	Guiana	Nicarágua	Suriname
Botswana	Guiana Francesa	Niger	Suazilândia
Brasil	Guiné	Nigéria	Tailândia
Burkina-Faso	Guiné Equatorial	Oman	Tajiquistão
Burundi	Guiné-Bissau	Panamá	Tanzânia
Butão	Haiti	Papua (Nova Guiné)	Turquistão*
Cabo Verde	Honduras	Paquistão	Timor-Leste
Camarões	Iêmen	Paraguai	Togo
Camboja	Ilhas Maurício*	Peru	Turquia*
Chade	Ilhas Salomão	Quênia	Uganda
China	Ilhas Maiote	Quirguízia	Uzbequistão
Colômbia	Índia	Rep. Centro-Africana	Vanuatu
Comoros	Indonésia	República da Coréia	Venezuela
Congo	Irã	República Democrática da Coréia	Vietnã
Costa do Marfim	Iraque*		Zâmbia
Costa Rica	Laos		Zimbábue
Djibouti	Libéria		
Egito			

\* = exclusivamente *Plasmodium vivax*