

— **GUIA** —

**DE A A Z**

Tudo o que você precisa saber



# O QUE PRECISO SABER PARA DOAR SANGUE



## PARA DOAR, VOCÊ PRECISA:

-  **ESTAR COM BOA SAÚDE**
-  **TER IDADE ENTRE 16 E 60 ANOS\***  
\*menores de 18 anos com companhia do pai, da mãe ou representante legal (tutor)  
\*quem doou antes dos 60 anos pode continuar doando até 69 anos
-  **PESAR MAIS DE 50KG**

## PARA O DIA DA DOAÇÃO

-  **ESTEJA DESCANSADO\***  
\*durma bem na noite anterior (no mínimo 6h)
-  **FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO REFORÇADA DUAS HORAS ANTES**
-  **APRESENTE DOCUMENTO OFICIAL E ORIGINAL COM FOTO\***  
\*não pode cópia, nem foto no celular

## ONDE DOAR?

Avenida Constantino Nery, 4397, Bairro Chapada (ao lado do Centro de Convenções Vasco Vasques).

## HORÁRIO

Segunda a sábado de 7h às 18h

## QUANTO TEMPO DEMORA PRA DOAR?

Todo o processo dura em torno de 45 minutos.  
*Obs. O tempo pode aumentar em dias de campanha dependendo do fluxo de doadores.*

## DOAÇÕES NO INTERIOR

### COARI - HEMOAM COARI

SEGUNDA A SEXTA, DE 8H ÀS 11H E DE 14H ÀS 17H

End: Rua 2 de Agosto S/N Bairro: Tauámirim.

### HUMAITÁ - HOSP. LUÍZA CONCEIÇÃO

SEGUNDA A TERÇA, DE 8H ÀS 11H

Rua Dom José, bairro São Pedro

### ITACOATIARA - HOSPITAL GERAL

SEGUNDA A SEXTA, DE 8H ÀS 12H E DE 14H ÀS 17H

Av. Acácio Leite, bairro Iracir

### MANACAPURU - HOSPITAL REGIONAL

SEGUNDA A SEXTA, 8H ÀS 11H E DE 14H ÀS 16H

Rua Carolina Fernandes, bairro São José

### PARINTINS

SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H

Pedro Ferreira Gonçalves, bairro São José

### SÃO GABRIEL DA CACHOEIRA – HOSPITAL DE GUARNIÇÃO

SEGUNDA A SEXTA, DE 7H ÀS 13H

Rua Quintino de Sá Cavalcante, bairro Dabaru

### TABATINGA

SEGUNDA A SEXTA, DE 8H ÀS 11H30 E DE 13H ÀS 16H30

Avenida da Amizade, bairro Centro

### TEFÉ

SEGUNDA A SEXTA, DE 8H ÀS 11H30 E DE 14H ÀS 17H30

Estrada do Bexiga, bairro Fonte Boa



# ETAPAS DA DOAÇÃO

## NO HEMOAM:



1. FAZER O CADASTRO COM DOCUMENTO OFICIAL COM FOTO



2. SEGUIR PARA A TRIAGEM PARA SE PESAR NA BALANÇA E FAZER O EXAME HEMATÓCRITO\*



3. RESPONDER AS PERGUNTAS NA ENTREVISTA



4. HIDRATAR-SE COM SUCO



5. SEGUIR PARA A SALA DE COLETA E PEGAR O KIT DE DOAÇÃO



6. LAVAR OS BRAÇOS



7. SENTAR E RELAXAR QUE A HORA DE DOAR CHEGOU



8. COLOCAR O VOTO DE AUTOEXCLUSÃO NA CAIXA



9. LANCHAR E COMEMORAR. A DOAÇÃO CHEGOU AO FIM.

DOAR SANGUE SALVA VIDAS!

## NA UNIDADE DE COLETA MÓVEL:



1. FAZER O CADASTRO COM DOCUMENTO OFICIAL COM FOTO



2. SEGUIR PARA O BALCÃO PARA PESAR NA BALANÇA E FAZER EXAME HEMATÓCRITO\*

\*exame que vai mostrar o nível de sangue no organismo



DENTRO DO ÔNIBUS

3. RESPONDER AS PERGUNTAS NA ENTREVISTA



4. RECEBER O KIT DE DOAÇÃO



5. HIDRATAR-SE COM SUCO



6. RELAXAR. A HORA DE DOAR CHEGOU!



7. LANCHAR E COMEMORAR. A DOAÇÃO CHEGOU AO FIM.

DOAR SANGUE SALVA VIDAS!

01

02

03

# CHEGOU A SUA VEZ!

A PARTIR DA 3ª DOAÇÃO VOCÊ JÁ PODE TER  
SUA CARTEIRINHA DE DOADOR

## SAIBA COMO:



**COMO:** 1 foto 3x4 + documento oficial com foto  
= carteirinha na mão



**ONDE:** No Salão do Doador procurar o setor de  
carteirinha



**QUANDO:** Ao completar a 3ª doação.  
De segunda a sexta, das 8h às 17h.

## TIPOS:



**ROSA OU AZUL:**  
DE 3 A 19 DOAÇÕES



**PRATA:**  
DE 20 A 29 DOAÇÕES



**OURO:**  
DE 30 A 49 DOAÇÕES



**DIAMANTE:**  
ACIMA DE 50 DOAÇÕES

# DIREITOS DA CARTEIRINHA DE DOADOR



## DOADORES COM CARTEIRINHA TÊM DIREITOS.

Ao comprovar ao menos **DUAS** doações por ano, VOCÊ TEM DIREITO A:

- **CHECK UP** (exame de sangue completo + consulta com médico do Hemoam)
- **MEIA ENTRADA EM CINEMA, EVENTOS CULTURAIS, ESPORTIVOS E ENTRETENIMENTO**  
Lei municipal nº1546, de 10 de janeiro de 2011
- **INSCRIÇÃO 0800 EM CORRIDAS DE RUA EM MANAUS**  
Lei municipal nº391 de 4 de setembro de 2014
- **INSCRIÇÃO 0800 EM CONCURSOS PÚBLICOS DO ESTADO**  
Lei Estadual nº404, de 12 de julho de 2017.  
(O benefício é dado ao doador de sangue que comprovar 3 doações num período de 12 meses)
- **ATENDIMENTO PRIORITÁRIO PARA DOADOR DE SANGUE**  
Lei Federal nº14.626 19 de julho de 2023. (O benefício é dado ao doador de sangue que comprovar uma doação num período de 120 dias)

## E MAIS:

Qualquer doador de sangue, seja de carteirinha ou não, tem direito a um dia de folga no trabalho. A folga está prevista no inciso IV do artigo 473 da CLT (Consolidação das Leis Trabalho).



# DÚVIDAS

## FREQUENTES

### **Eu fumo. Posso doar?**

É só aguardar 2 horas sem fumar

### **Eu ingeri bebida alcoólica. E agora?**

Aguarde completar 12 horas. Depois desse tempo, você pode doar

### **Eu fiz uma tatuagem. Tem como doar?**

Depois de 6 meses você pode.

### **Eu tive hepatite. Posso doar?**

Se for hepatite A pode doar desde que apresente comprovação. Em caso de hepatite B e C não pode.

### **Eu não sei meu tipo sanguíneo. É um problema?**

Não se preocupe. Após a doação você vai saber. Temos um exame só pra isso.

### **Tenho que fazer algum exame antes de doar?**

Não precisa. Tudo vai ser feito aqui no Hemoam.

### **Eu posso doar mais de uma vez por ano?**

Sim! Se você for mulher pode doar até 3 vezes por ano. Se você for homem pode doar até 4 vezes por ano.

### **Eu doei sangue recentemente. Quando eu vou poder doar de novo?**

Se você for mulher vai poder doar depois 3 meses. Se você for homem vai poder doar depois de 2 meses.

### **Eu posso doar durante a menstruação?**

A menstruação não impede a doação. Mas para algumas mulheres, em que há perda maior de sangue no ciclo, pode ser melhor doar de 5 a 7 dias antes do período menstrual. E se a mulher costuma apresentar cólicas intensas, com necessidade de medicamentos, é prudente escolher um dia sem dor para a doação.

## TUDO ISSO É

### FAKE NEWS



#### **Engorda? Emagrece?**

Não engorda nem emagrece. Seu peso permanece o mesmo.



#### **Engrossa ou afina o sangue?**

O sangue permanece do mesmo jeito. Nada muda.



#### **Dá coceira?**

Não há evidência científica sobre isso.



#### **Vicia?**

A doação não tem relação com nenhum tipo de dependência e nem é um ato obrigatório.



#### **Causa doenças?**

A doação é um ato seguro. Todo o material utilizado é descartável e não há contato com sangue de outras pessoas.



#### **Dá fraqueza?**

O corpo tem em média 5 litros de sangue. Na doação são coletados menos de 10% do volume de sangue. Algo em torno de 450 ml. Essa quantidade não afeta as funções do organismo.



#### **Vai faltar sangue pra mim?**

O corpo repõe todo o sangue doado a partir das primeiras 24 horas após a doação.



#### **Tatuagem impede a doação pra sempre?**

Não! É só aguardar 6 meses.

# INTERVALO DE DOAÇÃO

## ENTENDA COMO FUNCIONA



### PARA HOMENS

A CADA 60 DIAS  
(2 EM 2 MESES)



### PARA MULHERES

A CADA 90 DIAS  
(3 EM 3 MESES)



ATENÇÃO: DE ACORDO COM A PORTARIA DE CONSOLIDAÇÃO Nº 5 DE 2017, DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, EXISTE UM NÚMERO MÁXIMO PARA DOAÇÕES ANUAIS:

### PARA HOMENS

4

DOAÇÕES A  
CADA 12 MESES

### PARA MULHERES

3

3 DOAÇÕES A  
CADA 12 MESES

OBS: As mulheres doam menos devido à reposição dos estoques de ferro, que nas mulheres é mais demorada.

# VEJA O QUE PODE IMPEDIR VOCÊ DE DOAR SANGUE!

## IMPEDIMENTOS TEMPORÁRIOS

- **Cirurgias:** Entre 6 e 12 meses
- **Gravidez:** Durante a gestação a mulher fica impedida de doar. Parto: Normal após 3 meses, Cesárea, após 6 meses. Amamentação: Após 1 ano de idade da criança.
- **Endoscopia:** Após 6 meses
- **Antibióticos:** Após 7 dias
- **Resfriado e diarreia:** Após 7 dias
- **Alergia e lesões na pele:** Até desaparecimento dos sintomas
- **Viagens para o interior do Amazonas:** 30 dias
- **Febre de causa desconhecida:** 30 dias
- **COVID-19:** Após 10 dias;
- **Tem comportamento sexual de risco.** (Consultar triagem);
- **Rubéola:** 15 dias após a cura.



## DOENÇAS TROPICAIS

- **DENGUE E CHIKUNGUNYA:** 30 dias após a total recuperação. Dengue hemorrágica: deve **aguardar 6 meses**. Contato sexual com pessoas que tiveram dengue: **Deve aguardar 30 dias**.
- **MALÁRIA:** 1 ano após a recuperação (existe restrição em outros estados)

## VACINAS

- ➔ **TRÍPLICE VIRAL** (Sarampo, Caxumba e Rubéola): 30 dias após a dose;
- ➔ **FEBRE AMARELA:** 30 dias após a dose;
- ➔ **HEPATITE B:** 48 horas após a dose;
- ➔ **H1N1:** 48 horas após a dose;
- ➔ **TÉTANO POLIOMIELITE:** 48 horas após a dose.
- ➔ **COVID-19:** Coronavac: 48 horas, demais vacinas são 7 dias.
- ➔ **DENGUE:** 30 dias após a dose.



*OBS: Período válido desde que o candidato não apresente qualquer reação decorrente da vacinação.*

## IMPEDIMENTOS DEFINITIVOS

- Hepatite B e C;
- Cardíacos, câncer, doença de chagas, doenças auto-imunes;
- Tem diabetes;
- HIV;
- HTLV;
- Quem foi submetido a transplante de órgão ou de medula;
- Usa drogas ilícitas;
- Hanseníase;
- Doenças de Chagas;
- Alcoolismo Crônico;
- Doenças cardiovascular grave;
- Doença renal Crônica;
- Tuberculose Etrapulmonar.

## CUIDADOS APÓS DOAÇÃO

- Não dobrar o braço na primeira meia hora após a doação;
- Não pegar peso com o braço utilizado para a doação;
- Não fazer exercício físico nas 12 horas depois da doação (andar de bicicleta, carregar peso, fazer ginástica, faxinas domésticas, lavar roupas a mão);
- Não fumar por duas horas;
- Aumentar a ingestão de líquidos;
- Se for dirigir parar imediatamente o veículo em caso de mal estar.

## ATIVIDADES QUE EXIGEM REPOUSO



Atletas devem aguardar 24 horas para voltar a praticar em ritmo de competição os seguintes esportes: ciclismo, natação, alpinismo, esportes automobilísticos, moto de competição, judô, boxe, futebol, basquete, vôlei, corrida e similares.



Operadores de máquinas, condutores de veículos coletivos rodoviários e ferroviários devem interromper suas atividades por 12 horas depois da coleta.



Mergulhadores, pilotos, paraquedistas, bombeiros e profissionais que atuam em andaimes devem interromper suas atividades por 24 horas depois da coleta.



*OBS: Em caso de febre, diarreia ou outro sintoma de doença infecciosa até 7 dias após a doação, comunicar imediatamente o Hemoam pelo telefone: **3655-0146/0158***



## LEIA QUE É IMPORTANTE!

Se você toma algum remédio, tem alguma doença, fez algum procedimento cirúrgico ou ficou doente recentemente, ligue para o Serviço Social do Doador para saber se você pode doar no momento. O telefone é:  
3655-0270 ou 98431-9920

**Buzz  
Feed**

**QUER DESCOBRIR  
SE VOCÊ TEM O  
PERFIL PRA DOAR?**

**CLIQUE AQUI**



**Para mais informações:**

**MARCAÇÃO DE CONSULTAS PARA DOADORES:**  
TELEFONE: 3655-0151

**SERVIÇO SOCIAL DE DOADORES:**  
TELEFONE: 3655-0166

**CAPTAÇÃO DE DOADORES:**  
TELEFONE: 3655-0270 (92) 98431-9920 

**COLETA EXTERNA:**  
TELEFONE: 3655-0165

