



Hemolagos

HEMOCENTRO DA REGIÃO DOS LAGOS
DR SÉRGIO DE ALMEIDA E SILVA

Rua Barão do Rio Branco, 88, Passagem, Cabo Frio

Horário de coleta: Segunda a sexta de 08h às 17h

Informações: (22) 2644-5076 / 99744-4552 

Informações: www.hemolagos.com.br

Siga nosso Instagram: @hemolagos



**HÁ UM HERÓI EM VOCÊ.
DESPERTE-O!**



CRITÉRIOS PARA DOAR

- **Ter idade entre 16 e 69 anos**, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menores de 18 anos devem possuir consentimento formal do responsável legal) e **pesar no mínimo 50 kg**;
- **Estar alimentado e bem hidratado**. Evitar alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação. Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas. E aumentar a ingestão de água nas 24 horas que antecedem a doação;
- Ter **dormido pelo menos 6 horas** nas últimas 24 horas e **evitar práticas esportivas pelo menos 12 horas** antes da doação;
- **Apresentar documento de identificação com foto emitido por órgão oficial** (Carteira de Identidade, Carteira Nacional de Habilitação, Carteira de Trabalho, Passaporte, Registro Nacional de Estrangeiro, Certificado de Reservista e Carteira Profissional emitida por classe).

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 (aguardar 12 horas após o consumo);
- Tatuagem, maquiagem definitiva e/ou piercing nos últimos 6 meses;
- Exames invasivos como: colonoscopia e endoscopia nos últimos 6 meses;
- Ter estado exposto a situações de risco para doenças sexualmente transmissíveis (aguardar 12 meses após a exposição);
- Extração de dentes (aguardar 7 dias);

CUIDADOS NO PÓS DOAÇÃO DE SANGUE

- Evite esforços físicos exagerados e atividades de risco por pelo menos 12 horas;
- Não fume por cerca de 2 a 3 horas, nem antes e nem após a doação;
- Evite bebidas alcóolicas por 12 horas, antes e após a doação;
- 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.

INTERVALO ENTRE UMA DOAÇÃO E OUTRA

- HOMENS - 2 meses (máximo de 4 doações no período de 1 ano).
- MULHERES - 3 meses (máximo de 3 doações no período de 1 ano).

Para mais informações ou dúvidas, entre em contato conosco.

