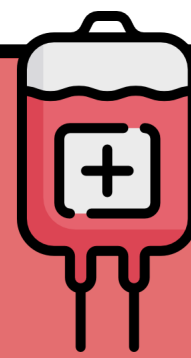


**SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS:
DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!**



O Projeto de Doação de Sangue Voluntária pelos Servidores Públicos Municipais de Londrina é uma parceria entre a Prefeitura e o Hemocentro do HU.

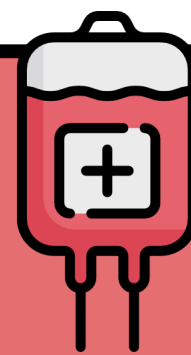
Para manter o estoque do Hemocentro, são necessárias doações diárias de sangue. Como o sangue humano é insubstituível, não pode ser produzido artificialmente, e somos cerca de 10 mil servidores, podemos contribuir com a manutenção da vida.

Para isso, criamos um **cronograma de participação das diversas secretarias, órgãos e autarquias municipais**, para que as doações ocorram durante todo o ano.

É uma forma de estimularmos a prática cidadã e o espírito de responsabilidade social das servidoras e servidores municipais.



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!

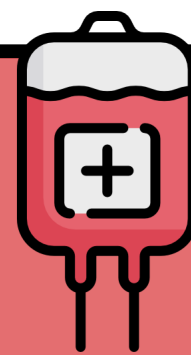


CRONOGRAMA ANUAL

Janeiro	Assistência Social, Políticas para Mulheres, Idoso
Fevereiro	Educação
Março	Planejamento e Trabalho, Emprego e Renda
Abril	Defesa Social
Maio	CODEL e IPPUL
Junho	Controladoria-Geral, Fazenda e Cultura
Julho	ACESF e CAAPSML
Agosto	OBRAS e FEL
Setembro	Saúde
Outubro	Procuradoria-Geral, Governo e Gestão Pública
Novembro	Agricultura e Ambiente
Dezembro	Recursos Humanos e Gabinete do Prefeito



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!



VANTAGENS DE DOAR SANGUE REGULARMENTE:

- Uma doação de sangue pode **salvar até 4 vidas**;
- Traz benefícios para o **sistema cardiovascular**;
- Check-up completo de graça** realizado pelo hemocentro;
- Meia entrada** em eventos culturais (Lei Estadual nº 13.964/2002);
- Isonção de taxas de inscrição em concursos públicos e processos seletivos** realizados no âmbito dos Poderes do Estado (Lei Estadual nº 19.293/2017);
- Concessão do dia de trabalho** em que o servidor for fazer a doação. Para isso é necessário o acordo prévio com a chefia e a apresentação do atestado do Hemocentro no cartão ponto (Lei Municipal N°4.928/1992).

DOAÇÃO APÓS VACINA OU COVID-19:

Vacina COVID-19: Coronavac/Butantan - aguardar um prazo de 48 horas após a dose. Se for AstraZeneca/Oxford/Fiocruz, Pfizer, intervalo de 7 dias após o recebimento.

Quem positivou para Covid deve aguardar 10 dias a partir da recuperação, se candidatos assintomáticos, doar após 10 dias da data de realização do teste. Candidatos que tiveram contato com casos positivos estão aptos a doar após 7 dias do último contato, desde que não apresentem sintomas.



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!



REQUISITOS PARA DOAR SANGUE:

Hemocentro - HU



REQUISITOS PARA DOAR SANGUE

Apresentar documento oficial com foto (RG, carteira de motorista com foto, carteira de trabalho);

Estar em boas condições de saúde;

Idade entre 16 e 69 anos. Para menores de idade (16 ou 17 anos), a doação só pode ser feita com a presença e o consentimento por escrito de um responsável legal. A idade máxima para a primeira doação é até 60 anos;

Se vier acompanhado de alguma criança, deverá trazer outro adulto para acompanhá-la;

Pesar 50kg ou mais (nas coletas externas, 53kg ou mais);

Estar bem alimentado, porém devendo aguardar 3 horas após o almoço ou jantar;

Estar bem hidratado, ingerindo no mínimo 500 ml de água antes da doação;

Ter dormido bem por pelo menos 6 horas na noite anterior a doação;

Não estar grávida ou amamentando;

Não ter tido gripe, infecção bacteriana, febre, ou usado antibiótico nas últimas 2 semanas;

Não ter feito tatuagem, piercing ou maquiagem definitiva há menos de 12 meses;

Não ter piercing em cavidade oral ou região genital;

Não ter feito procedimento endoscópico (endoscopia/colonoscopia) há menos de 6 meses;

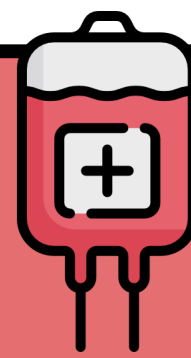
Não ter feito uso de bebida alcoólica nas últimas 24 horas que antecedem a doação;

Uso de medicamentos, outras doenças, tratamento dentário, cirurgias, vacinas, viagens são avaliados individualmente;

O questionário é extenso e pode haver outros critérios de exclusão detectados somente durante a entrevista.



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!



INTERVALO ENTRE AS DOAÇÕES:

Hemocentro - HU

INTERVALO ENTRE AS DOAÇÕES

- Homens - podem doar sangue total a cada 60 dias, até no máximo 4 vezes em um período de 12 meses.
- Mulheres - podem doar sangue total a cada 90 dias, até no máximo 3 vezes em um período de 12 meses.

QUEM NÃO PODE DOAR SANGUE?

Hemocentro - HU

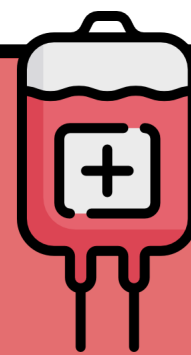


QUEM NÃO PODE DOAR SANGUE:

- Hemoglobina muito baixa ("anemia"), ou muito alta, no teste realizado imediatamente antes da doação;
 - Pressão arterial muito baixa ou muito alta no momento da doação;
 - Ter doença grave pulmonar, cardíaca, auto-imune, infecciosa ou historia de câncer (mesmo curado);
 - Diabetes em uso de insulina;
 - Epilepsia (convulsões) em tratamento;
 - Ter mantido relação sexual com pessoa desconhecida ou parceiro ocasional no último ano;
 - Ter feito uso de drogas injetáveis;
 - Ter tido doença sexualmente transmissível no último ano;
 - História de Hepatites B e C, doença de Chagas, sífilis, AIDS, HTLV I/II;
 - Ter contraído malária ou ter visitado área de risco para malária há menos de 12 meses. São considerados área de risco para malária os seguintes estados: Acre, Amapá, Amazonas, Maranhão, Mato Grosso, Rondônia, Roraima, Pará e Tocantins.
- O questionário é extenso e pode haver outros critérios de exclusão detectados somente durante a entrevista.



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!



ALIMENTAÇÃO:

Hemocentro - HU



QUANTO À ALIMENTAÇÃO

NÃO é recomendável doar sangue em jejum prolongado.

O ideal é ter feito um lanche leve, e ter ingerido pelo menos 2 copos (500ml) de líquido antes da doação.

No dia anterior a doação:

Alimente-se e hidrate-se bem.

No dia da doação:

Tomar o café da manhã normalmente;

Doar sangue 2 (duas) horas após o almoço (obedecer o período da digestão);

O almoço deve ser leve, podendo conter carnes grelhadas, saladas, arroz e feijão;

Não ingerir alimentos gordurosos (frituras, ovos, massas, maionese, sorvete, chocolate etc);

Caso tenha feito uma alimentação rica em gordura deverá aguardar 3 horas após o almoço para doar.

CUIDADOS APÓS A DOAÇÃO DE SANGUE:

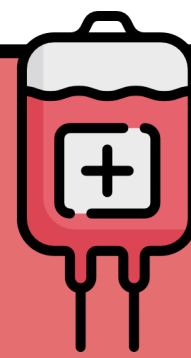
Hemocentro - HU

CUIDADOS APÓS A DOAÇÃO DE SANGUE:

- Antes de sair do local da coleta de sangue, beba pelo menos 2 copos (300ml) de líquido e coma o lanche, para repor as perdas da doação;
- Ingerir bastante líquido durante todo o dia da doação;
- Não fumar por 1 hora após a doação;
- Não realizar exercícios intensos no dia da doação;
- Não fazer força ou carregar peso com o braço que foi puncionado;
- Se for dirigir, aguardar pelo menos 30 minutos (se sentir mal estar, parar o veículo imediatamente);
- Não volte ao trabalho no mesmo dia se sua ocupação for perigosa (altura, instrumentos de corte ou prensa, aviação, transporte de pessoas ou cargas, etc);
- Se sentir tontura ou sensação de desmaio, sente-se ou deite-se e aguarde. Persistindo os sintomas, retorne para avaliação e orientação.



SERVIDORES MUNICIPAIS UNIDOS: DOANDO SANGUE, SALVANDO VIDAS!



CICLO DA DOAÇÃO DE SANGUE:

Hemocentro - HU

CICLO DA DOAÇÃO

1) Identificação

O candidato deverá apresentar documento oficial com foto (carteira de identidade, carteira de trabalho, certificado de reservista, carteira nacional de habilitação, passaporte, carteira profissional emitida por classe), dentro do prazo de validade. Não serão aceitos crachás funcionais e carteiras estudantis.

2) Pré-Triagem

Nessa etapa são verificados a pressão arterial, temperatura corporal, pulso, altura e peso do candidato à doação. Além disso, é realizado o teste para detecção de anemia.

3) Triagem Clínica

É uma entrevista sigilosa com o candidato, aonde é verificado se existe alguma contra-indicação à doação, protegendo assim o próprio candidato e ao paciente que receberá o sangue. Para isso é fundamental que as informações prestadas sejam verdadeiras. Caso o indivíduo não possa doar, ele será orientado sobre os motivos da inaptidão.

4) Voto de auto-exclusão

É entregue ao doador um papel com perguntas de caráter confidencial, que é respondido em local sigiloso e depositado em uma urna.

5) Coleta

É o momento da doação de sangue. O material usado é descartável, e o procedimento é executado por pessoas treinadas, dentro de padrões técnicos constantemente revistos, para maior segurança e conforto na doação.

A coleta de sangue dura aproximadamente 5-15 minutos. Serão coletados de 410 a 460 ml de sangue.

6) Lanche

Depois da doação o doador irá para a copa e receberá um lanche.

7) Certificado de Doação

O doador receberá em até 7 dias após a doação um link para emissão do Certificado de Doação. Esse documento é emitido independente do resultado da sorologia, portanto o resultado fica a disposição do doador 30 dias após a doação na recepção do Hemocentro.

Informações: Hemocentro do HU

www.uel.br/hu/hemocentro

Agendamentos pelo link:

<https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Doacao-de-Sangue>



PREFEITURA DE
LONDRINA

Secretaria Municipal de
Recursos Humanos