

Cuidados Pós-Doação

1. Antes de deixar o banco de sangue, permaneça sentado por, pelo menos, 15 minutos. Coma e beba o lanche oferecido.
2. Tome quantidades extras de líquidos nas primeiras 24 horas após a doação. Isto ajudará na reposição do volume perdido durante a doação. Esta medida é particularmente importante nas primeiras 4 horas após a doação.
3. Evite subidas pesadas e exercícios físicos extenuantes por 12 horas. Esta conduta previne sangramentos e ajuda na cicatrização do local onde a agulha foi colocada. Também permite que seu corpo se ajuste à perda de volume ocorrida na doação.
4. Mantenha o curativo no local da agulha por, no mínimo, 4 horas. Se você notar que o local voltou a sangrar, aplique uma pressão sobre o local por 2-5 minutos e então troque a curativo, mantendo-o por mais 4 horas.
5. Se, após deixar o banco de sangue, você sentir mal-estar, tontura, fraqueza e sensação de que vai desmaiar, sente-se em qualquer local e coloque a cabeça entre os joelhos ou então, deite imediatamente no chão com as pernas elevadas. Estas

medidas evitam quedas da própria altura e aumentam a circulação de sangue na cabeça, aliviando rapidamente os sintomas.

6. Se você acha que existe uma razão pela qual o seu sangue não deve ser utilizado para transfusão e você não pode ou não quis dizer isto durante a doação, entre em contato o mais breve possível com a Pró-Sangue e solicite que seu sangue seja descartado. O descarte será totalmente confidencial. Isto é de grande importância para a segurança da transfusão do sangue que você doou e dos pacientes que recebem seu sangue.

Após a doação você deverá seguir as seguintes orientações:

- » permanecer no Banco de Sangue por mais 15 minutos para evitar que você se sinta mal com a doação;
- » manter o curativo por pelo menos 4 horas;
- » não ingerir bebidas alcoólicas;
- » não fumar por 02 horas;
- » evitar esforço físico exagerado por 12 horas, especialmente com o braço utilizado para doação;
- » beber bastante líquido;

» se for dirigir veículo automotor ou ser transportado em motocicleta, parar imediatamente o veículo em caso de mal-estar.

Na ocorrência de febre, diarreia ou outro sintoma de doença infecciosa até 7 dias após a doação, comunicar imediatamente a Fundação Pró-Sangue pelos telefones (11) 4573-7800 ou **4573-7500, ramais 7594 ou 7599.**

Você também poderá nos telefonar se:

» apresentar algum sintoma ou sinal que julgue ser decorrente da doação;

» quiser nos dar alguma informação adicional que não pode ou não quis dar durante a entrevista, no dia da doação.

FONTE:

http://www.prosangue.sp.gov.br/artigos/cuidados_pos-doacao.html