

## FIQUE ALERTA

Se você apresentar dor atrás dos olhos, dor de cabeça, diarreia, vômitos, tontura, febre, dor nas articulações ou dor muscular até 15 dias após a doação, entre em contato conosco pelo portal [doador.hemoce.ce.gov.br](http://doador.hemoce.ce.gov.br)

Esses sintomas estão associados a doenças infecciosas e você deve informar para que possamos avaliar a necessidade de bloqueio do sangue doado para segurança dos pacientes que receberiam as transfusões.

## Encontre as unidades do Hemoce no Ceará

### Em Fortaleza

#### - Hemoce Fortaleza

Av. José Bastos, 3390 - Rodolfo Teófilo:  
(85) 3101.2305 / (85) 9 9681.7597 (WhatsApp)

#### - Hemoce IJF

Rua Barão do Rio Branco, 1816, Centro:  
(85) 3101.5293 / (85) 9 99142.5352 (WhatsApp)

#### - Hemoce Praça das Flores

Av. Desembargador Moreira, s/n  
(85) 3101.2305 / (85) 9 99706.0585 (WhatsApp)

### No Interior

- Hemoce Crato: (88) 3102.1261 / (88) 3102.1260 (WhatsApp)

- Hemoce Iguatu: (88) 3581.9408 (Telefone e WhatsApp)

- Hemoce Juazeiro do Norte: (88) 3102.1169 / (88) 3102.1170 (WhatsApp)

- Hemoce Quixadá: (88) 3445.1009 / (88) 9 8184.1564 (WhatsApp)

- Hemoce Sobral: (88) 3677.4623 / (88) 3677.1512 (WhatsApp)

# AGRADECEMOS A SUA DOAÇÃO DE SANGUE

## VOLTE SEMPRE

### ATENÇÃO PARA ALGUNS CUIDADOS NECESSÁRIOS APÓS A DOAÇÃO

- Permaneça no local por pelo menos 15min após a doação;
- Evite fumar por 1h;
- Não consuma bebidas alcoólicas por 12h;
- Aumente a ingestão de líquidos por 24h;
- Evite grandes esforços físicos por 12h, especialmente com o braço da doação;
- Nas 12h após a doação, evite atividades de risco (manipular máquinas de corte ou tornos, trabalhar em andaime ou grandes alturas, dirigir transportes coletivos ou motocicletas).



Accesse o portal do doador pelo QR Code ao lado

# Vamos falar sobre a deficiência de ferro:

A deficiência de ferro pode acontecer por diversos fatores como, por exemplo, parasitoses, menstruação desregulada e, em alguns casos, sangramentos do trato gastrointestinal. A doação de sangue pode acentuar a deficiência de ferro, mas, respeitando-se o tempo mínimo recomendado entre as doações, esse risco diminui.

Antes da doação, todos os voluntários passam pela avaliação do nível de hemoglobina, que deve estar acima de 12,5 g/dL para mulheres e 13 g/dL para homens no dia da doação. Esse teste verifica a presença de anemia, mas não é capaz de verificar as reservas de ferro do organismo.

Baixa reserva de ferro no organismo depende das condições de saúde do voluntário e, em alguns casos, pode ter relação com a quantidade de doações realizadas. Por isso, o Hemoce destaca que o intervalo de doação deve ser respeitado.



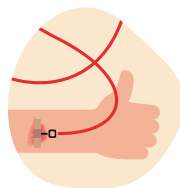
## Dicas para melhorar sua reserva de ferro

Vários alimentos são ricos em ferro e devem fazer parte da alimentação dos doadores de sangue. As melhores fontes de ferro são as de origem animal, como **fígado, carne vermelha, peixe, frango e carne suína**, devido à melhor absorção do ferro presente nesses alimentos pelo organismo. Outras fontes desse nutriente são **feijão, grão de bico, fava, lentilha, ervilha, brócolis, espinafre, couve-manteiga, agrião, rúcula, mostarda, castanha-de-caju, avelã, amêndoas, pistache, sementes de abóbora, gergelim, girassol, linhaça, sálvia, hortelã, salsa, coentro e curry**.

Consumir alimentos ricos em vitamina C pode ajudar a aumentar a absorção do ferro pelo corpo. A **laranja, o limão e a acerola** são frutas com alto teor dessa vitamina e devem ser consumidas juntamente com os alimentos descritos acima.



# Cuidados pós-doação: O que você deve fazer caso presente:

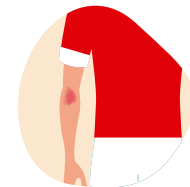


**Hematoma ou mancha arroxeadada no local da punção da agulha**

Aplicar compressas de gelo no local nas primeiras 12 a 24 horas.

**Vermelhidão e dor no local da punção**

Aplicar compressas mornas no local e procurar o Serviço de Coleta do Hemoce.



**Mal-estar ou desmaio**

Sentar-se e colocar a cabeça abaixo dos joelhos ou deitar-se com os pés em nível acima da cabeça. Caso persista, entre em contato conosco pelos nossos canais.

Você também pode ser chamado para coletar nova amostra de sangue, se for necessário algum esclarecimento em relação aos exames realizados.



Para mais informações sobre anemia e deficiência de ferro, acesse o nosso portal no QR Code ao lado



Muito obrigado pela sua doação.