

# PROGRAMA DOADOR FIEL

**Unimed**

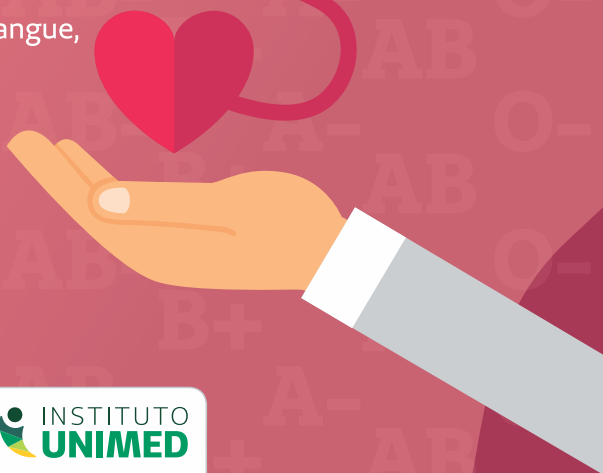
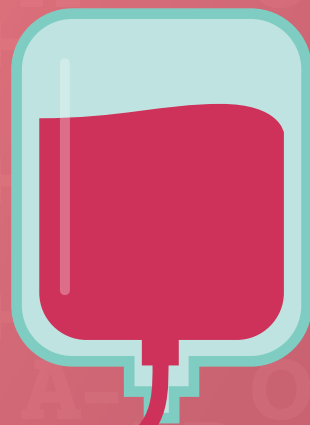
Fronteira  
Noroeste/RS

A **Unimed Fronteira Noroeste/RS** tem como propósito cuidar das pessoas e proporcionar momentos de voluntariado e cidadania à comunidade regional.

As doações de sangue são realizadas pelos colaboradores voluntários, que engajam também seus familiares e amigos, desde 2008.

No ano de 2021, aderiu oficialmente o Programa Doador Fiel, instituído pelo Instituto Unimed.

Mesmo que, por alguma razão, você não possa ou não deseje doar sangue, você pode atuar como um influenciador, esclarecendo dúvidas, desfazendo mitos e estimulando esse ato de solidariedade.



RIO GRANDE DO SUL

## Fique atento aos seguintes sinais

- Tome bastante líquido no dia da doação.
- Retire o curativo do braço quatro horas após a doação.
- Não faça força ou carregue peso com o braço em que foi feita a coleta de sangue.
- Evite fazer esforços no trabalho ou praticar esportes que possam causar desgaste físico.
- Não fume por duas horas após a doação e não abuse de bebidas alcoólicas.
- Preferencialmente, não dirija após a doação. Raramente ocorrem reações desagradáveis após a doação.
- Se você sentir tontura, procure se sentar, até mesmo no chão, inclinando a cabeça para baixo. Após a coleta, seu sangue passará por vários testes. Caso necessário, você será chamado para coletar nova amostra.
- Seus exames estarão à disposição dez dias após a doação; vá buscá-los com um documento de identidade.

## Requisitos básicos para doar sangue:

- Portar documento oficial de identidade com foto (RG, CNH, carteira de trabalho, certificado de reservista ou carteira de profissional);
- Estar bem de saúde;
- Ter entre 16 e 69 anos – jovens com 16 e 17 anos podem doar mediante autorização dos pais e/ou responsáveis legais;
- Ter peso igual ou superior a 50 kg;
- Não estar em jejum – apenas evitar alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação.

## Entenda a importância de doar sangue regularmente:

O sangue e seus componentes não podem ser estocados por muito tempo, por isso, é fundamental que o fluxo de doações seja constante. Ligue para o local de doação mais próximo e verifique a conduta que está sendo adotada para recebê-lo de forma segura. Uma bolsa de sangue pode ajudar até 4 vidas. A tabela abaixo mostra para quem se pode doar sangue e de quem se pode receber.

TIPO SANGUE	DOA PARA:	RECEBE DE:
A+	AB+, A+	A+, A- O+, O-
A-	A+, A- AB+ AB-	A-, O-
B+	B+, AB+	B+, B- O+, O-
B-	B+, B- AB+, AB-	B-, O-
AB+	AB+	TODOS
AB-	AB+ AB-	A-, B- O-, AB-
O+	A+, B+ O+, AB+	O+, O-
O-	TODOS	O-

**Cadastre-se e faça parte desta corrente do bem**

<https://doadorfiel.unimedrs.com.br>

**Sede Administrativa:**

Rua. Dr. Francisco Timm, 673  
Santa Rosa/RS – CEP 98780-803  
**(55) 3512-5424**