



# ACONTECE NO CAIS

Boletim  
Informativo do  
Sindicato  
Unificado da  
Orla Portuária  
SUPORT-ES

15 de abril de 2016  
Jornalista Cristiane Brandão

**A amiga de um companheiro está precisando de doação de sangue de qualquer tipo. Ela se chama Zilene Torres da Rocha e as doações podem ser feitas no CRIOBANCO. O Suport-ES agradece os companheiros por esse gesto de solidariedade.**

#### REQUISITOS BÁSICOS PARA DOAÇÃO:

- Estar em boas condições de saúde;
- Apresentar um documento oficial com foto (carteira de identidade, de trabalho, de motorista, certificado de reservista ou do conselho profissional);
- Ter idade entre 18 anos completos e 67 anos 11 meses e 29 dias.
- Pode ser aceito candidatos com 16 e 17 anos, com consentimento formal (escrito) do responsável legal.
- Limite para primeira doação 60 (sessenta) anos 11 (onze meses) e 29 (vinte nove) dias;
- Pesar mais de 50 kg;
- Ter dormido pelo menos 6 horas completas de sono;
- Não estar de jejum há mais de 4 horas, aguardar 2 horas após almoço; se refeição copiosa e rica em substâncias gordurosas aguardar 04 horas;
- Não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas 12 horas;
- Não ter fumado cigarros pelo menos 1 hora antes da doação;
- Não apresentar sinais e sintomas de resfriado, gripe, alergias ou qualquer infecção viral ou bacteriana;
- Não estar em tratamento ou uso de medicamentos como: antibióticos, anti-inflamatórios, fórmulas de emagrecimento, antiepiléticos, antipsicóticos, anticoagulante, entre outros;
- Não estar grávida, amamentando com intervalo menor que 12 meses, ou ter tido aborto nos últimos 3 meses

#### NÃO PODEM DOAR:

- Candidatos que não tenham condições de interromper as atividades de riscos como: pilotar avião ou helicóptero, subir em andaimes, praticar paraquedismo ou mergulho, por pelo menos 12 horas após a doação;
- Quem fez tatuagem, maquiagem definitiva e uso de anabolizantes nos últimos 12 meses;
- Quem usa "piercing" na cavidade oral e genital;
- Quem faz uso de drogas ilícitas;
- Quem teve hepatite após os 11 anos de idade;
- Quem tem ou teve doenças como: Malária, AIDS, Sífilis, Câncer, Doenças autoimunes, Doença de Chagas ou foi picado pelo "barbeiro" (besouro).

**Hospital Santa Rita de  
Cássia Av. Marechal  
Campos, 1579 – Santa  
Cecilia – Em frente à  
pracinha de Maruípe  
Horário de  
atendimento: 2ª a 6ª  
feira, das 7h às 17h  
Contato: 3089-6000 /  
3089-6014**



**SUPPORT-ES PERMANENTEMENTE EM DEFESA DO PORTUS E DOS PORTOS PÚBLICOS.**

**O PORTUS É PATRIMÔNIO DOS PORTUÁRIOS E OS PORTOS PÚBLICOS DO POVO BRASILEIRO.**

**Acesse nosso site: [www.suport-es.org.br](http://www.suport-es.org.br)**