Doação de sangue: quem pode doar, cuidados e onde encontrar um hemocentro

BWL Corretora · 3 de novembro de 2026



A triagem é individual e deve ocorrer a cada doação. Intervalo mínimo e teto em 12 meses valem juntos. Doadores de repetição acima de 70 anos podem continuar após avaliação médica. A doação ajuda pacientes, mas não é check-up nem garantia de benefício à saúde de quem doa.

Encontre um local de coleta · Veja o resumo visual · Tire suas dúvidas

1 · DOE SANGUE COM SEGURANÇA

Informação para doar com segurança

Uma doação pode apoiar tratamentos e emergências, mas exige preparo, avaliação e recuperação. Esta reportagem reúne as regras de 2026, os direitos do doador e os canais para organizar a visita.

Sangue disponível depende de doações ao longo do ano

Uma hemorragia no parto, um acidente, uma cirurgia ou o tratamento de um câncer podem exigir transfusão. A doação de sangue fornece um recurso que os hospitais precisam ter disponível antes da emergência. Hemácias, plaquetas e plasma não têm um substituto artificial que dispense a participação de doadores.

No Brasil, a doação é voluntária e não remunerada. O sangue coletado é processado em componentes que podem atender pacientes diferentes. Uma doação **pode beneficiar até quatro pessoas**, conforme seu aproveitamento e a necessidade clínica; isso não significa que toda bolsa resulte em quatro vidas

salvas. Destino do sangue doado — INTO .

Como os componentes têm validade e condições de armazenamento próprias, a necessidade de novas coletas é contínua. A atualização de 2026 admite que plaquetas cheguem a sete dias de validade quando cumpridas medidas específicas de qualidade e segurança; a validade depende das condições técnicas de preparação e armazenamento.

Para dimensionar a atividade, o Ministério da Saúde informou **3.264.138 coletas no SUS em 2025**, ou 15,29 doações por mil habitantes. O dado tem ano e rede definidos: não é contagem de doadores únicos, nem equivale ao total de toda a rede pública e privada. Dados de 2025 e atualização do regulamento — Ministério da Saúde .

Quanto tempo leva e o que acontece em cada etapa

A punção e a coleta costumam levar cerca de dez minutos, mas **a visita não se resume à coleta**. É preciso cadastrar o doador, avaliar suas condições de saúde, fazer a entrevista, coletar e reservar um período de recuperação. Filas e protocolos locais podem ampliar a permanência. O FAQ do Ministério da Saúde estima cerca de 40 minutos para o conjunto do atendimento; planeje uma margem e confirme com o serviço.

1. **Cadastro:** identificação e conferência dos dados.

2. **Avaliação inicial:** peso, sinais vitais e teste de hemoglobina, conforme o protocolo.

3. **Entrevista confidencial:** histórico de saúde, procedimentos, medicamentos e possíveis exposições.

4. **Coleta:** realizada com material estéril, descartável e de uso único.

5. **Recuperação:** lanche, líquidos, observação e orientações para as horas seguintes.

Na doação de sangue total, o volume de referência é de aproximadamente **450 mL**, ajustado aos critérios técnicos. A equipe coleta também amostras para exames. O candidato pode fazer perguntas e recusar o procedimento; não deve haver pressão para doar. Referências: Ministério da Saúde — duração e segurança e regulamento técnico, consentimento e coleta .

A Lei nº 10.205/2001 regulamenta a política de sangue e veda a sua comercialização. O regulamento de 2026 também proíbe a doação como pena alternativa e o constrangimento de familiares para reposição de estoque. Informações sobre a lei podem ser consultadas na Câmara dos Deputados .

Quem pode doar: preparo e critérios básicos

O ponto de partida é estar saudável no dia, descansado e alimentado. **A aptidão é confirmada em cada doação**, não apenas na primeira visita.

• **Álcool:** não consumir nas 12 horas anteriores à doação.

• **Documento:** identificação oficial com foto. A norma aceita documentos digitais oficiais, que precisam permitir a identificação do portador.

• **Idade:** a partir de 16 anos. Aos 16 e 17 anos, leve a autorização do responsável e a documentação exigida pelo serviço.

• **Peso:** em regra, pelo menos 50 kg. Condições individuais e limites dos equipamentos devem ser conferidos na unidade.

• **Primeira doação:** o limite geral é 60 anos, 11 meses e 29 dias. A equipe verifica os demais requisitos de saúde na triagem.

• **Saúde e tratamentos:** informe sintomas, diagnósticos, cirurgias, vacinas e todos os medicamentos em uso. Não suspenda tratamento para tentar ser aceito.

• **Sono e alimentação:** procure dormir pelo menos seis horas nas últimas 24 horas. Não vá em jejum; evite refeições gordurosas nas três horas anteriores.

No Distrito Federal, a Fundação Hemocentro adotou o mínimo de **50 kg**, conforme as orientações de 2026 divulgadas pelo GDF. Orientações do GDF sobre as mudanças e o preparo .

Doadores de repetição podem continuar após os 70 anos, com avaliação médica do serviço. O regulamento define essa categoria como duas ou mais doações nos 12 meses anteriores. Confirme como agendar a avaliação e quais critérios adicionais são aplicados pela unidade; a frequência de reavaliação deve ser confirmada com a equipe do serviço.

Referência: Anexo IV-B, definição de doador de repetição e art. 39 .

Impedimentos: o detalhe muda o prazo de retorno

A Portaria GM/MS nº 11.685/2026 atualizou critérios de triagem em 2026. Algumas condições antes impeditivas passaram a admitir avaliação. Quem recebeu uma negativa antiga pode consultar novamente o hemocentro, sem presumir que já esteja apto.

Situação	Regra e cuidado na interpretação
Cirurgia bariátrica	Seis meses, com avaliação da recuperação e do estado clínico. O GDF destaca a necessidade de peso estável.
Doença da tireoide tratada	Pode haver aptidão com estabilidade clínica e função compensada; o diagnóstico isolado não resolve a decisão.
Endoscopia ou colonoscopia	Quatro meses, conforme a atualização divulgada pelo Ministério da Saúde e pelo GDF.
Gravidez, pós-parto e amamentação	Exigem prazos e avaliação próprios. Informe a data do parto ou do abortamento e se está amamentando.
Gripe ou resfriado com temperatura de 38 °C ou mais	Duas semanas após o desaparecimento dos sintomas. A regra dos três dias não vale para todos os quadros respiratórios.
Medicamentos, hormônios ou anabolizantes	É preciso analisar o produto, o motivo e a forma de uso. Ter prescrição não garante aptidão. Não interrompa o tratamento por conta própria.
Piercing na boca ou região genital	Quatro meses após a retirada, devido ao risco persistente de infecção.
Resfriado comum sem o quadro febril descrito na norma	Três dias após o desaparecimento dos sintomas.

Situação	Regra e cuidado na interpretação
Tatuagem, maquiagem definitiva e procedimentos estéticos invasivos	Sete dias quando a segurança puder ser avaliada; quatro meses quando não houver condições de avaliação. O DF orienta levar nota fiscal e foto do registro sanitário. Confirme a documentação na unidade.

Fontes: mudanças divulgadas pelo Ministério da Saúde , orientação do GDF e art. 55 e anexos de triagem do regulamento .

A entrevista inclui situações com maior risco de infecção. A avaliação deve considerar o histórico e as exposições, sem julgamento ou discriminação por orientação sexual ou identidade de gênero. Os exames não eliminam a janela de detecção: uma infecção muito recente pode ainda não ser identificada. Não use a doação como forma de fazer testes diagnósticos.

Intervalo mínimo e limite anual precisam ser respeitados juntos

Para sangue total, a regra geral estabelece **dois meses de intervalo e até quatro doações em 12 meses para homens**; para mulheres, **três meses e até três doações no mesmo período**. As unidades costumam orientar esses intervalos como 60 e 90 dias. A data de retorno deve ser confirmada com o hemocentro.

Um intervalo mínimo de dois meses **não autoriza seis doações por ano**. É necessário verificar todas as coletas dos 12 meses anteriores, inclusive as realizadas em outros serviços. A equipe pode recomendar espera maior por saúde ou recuperação do ferro.

A norma diferencia os limites entre homens e mulheres. Situações envolvendo terapia hormonal e condições individuais devem ser discutidas de forma reservada com a equipe, em vez de resolvidas apenas por uma regra genérica do texto. Aférese segue protocolos próprios. Intervalos e frequência — Ministério da Saúde .

Vantagens e direitos: o que está previsto e como usar

O benefício principal é ajudar pacientes que dependem de transfusão. A doação também oferece acolhimento e orientação sobre a aptidão para doar. **Não é um check-up, uma estratégia para emagrecer nem uma recomendação para prevenir doença cardiovascular.** A coleta reduz ferro; isso não justifica indicar doação como tratamento para uma pessoa saudável.

Ausência remunerada no trabalho

O art. 473, IV, da CLT permite um dia de ausência sem prejuízo salarial a cada 12 meses de trabalho, por doação voluntária comprovada. Peça o comprovante e entregue ao empregador. Não corresponde a uma folga em toda doação. Se houve apenas comparecimento sem coleta, confirme com o serviço e o RH qual documento se aplica. Servidores públicos seguem também o respectivo estatuto. CLT — art. 473 .

Prioridade de atendimento: existe previsão federal

A Lei nº 10.048/2000, alterada pela Lei nº 14.626/2023, inclui os doadores entre os beneficiários da prioridade. O comprovante tem validade de **120 dias**, e o doador é atendido **após os demais grupos prioritários**. O alcance inclui repartições públicas, concessionárias de serviços públicos e instituições financeiras. Essa condição, sozinha, não cria reserva de assento no transporte nem altera a classificação clínica de urgência. Lei nº 10.048/2000 — arts. 1º a 3º .

Isenção em concursos: confira a lei e o edital

• **São Paulo:** a Lei nº 12.147/2005 prevê comprovação de pelo menos três doações em 12 meses, feitas em órgão oficial ou entidade credenciada. Veja o prazo e a forma do pedido no edital estadual. Texto da lei paulista .

• **Minas Gerais:** a Lei nº 13.392/1999, em texto atualizado, considera regular quem doa pelo menos duas vezes ao ano por pelo menos dois anos. A entidade coletora deve informar as datas. Texto atualizado na ALMG .

• **Pernambuco:** o Decreto nº 58.313/2025 estabelece, nos concursos abrangidos, três doações para homens e duas para mulheres nos 12 meses anteriores à publicação do edital, com comprovação por entidade reconhecida. Decreto no portal Alepe Legis .

Na prática: mantenha os comprovantes, leia o edital antes de pagar a inscrição e solicite a isenção dentro do prazo. Um benefício estadual não se estende automaticamente a todo concurso municipal ou federal. Não aumente a frequência para obter um benefício além do que a triagem permite.

Desconfortos e recuperação: informação sem minimizar riscos

Material descartável evita contaminação por reutilização. Isso não torna o procedimento isento de reações: podem ocorrer dor na punção, hematoma, náusea, suor frio, tontura, queda de pressão ou desmaio. Avise sobre medo de agulhas e reações anteriores.

A perda de ferro pode favorecer deficiência e anemia, sobretudo com doações repetidas e recuperação insuficiente. A triagem e o respeito aos intervalos ajudam a proteger a saúde do doador. Cansaço persistente merece avaliação; suplementação deve ser orientada por profissional. Proteção dos estoques de ferro — Hemominas .

Volume de líquido, hemácias e reservas de ferro se recuperam em ritmos diferentes. Sentir-se bem no dia seguinte não significa que o organismo esteja pronto para outra coleta. A recuperação dos estoques de ferro pode levar mais tempo que a reposição de líquidos.

Permaneça em observação pelo tempo indicado, aceite o lanche, hidrate-se e siga as restrições de esforço. O Hemoce orienta evitar grandes esforços e atividades de risco por 12 horas, além de reforçar líquidos por 24 horas. Profissões de risco precisam ser informadas na triagem.

Se sentir tontura, sente-se ou deite-se em local seguro e peça ajuda. Não dirija enquanto estiver mal. Sangramento persistente, dor intensa ou sintomas que não melhoram exigem avaliação. Comunique ao hemocentro sinais de infecção nos dias seguintes, pois a bolsa pode precisar ser bloqueada. Orientações pós-doação — Hemoce .

Onde doar: endereços no DF, em SP e no RJ

Os postos abaixo são referências verificadas em canais institucionais, não a totalidade das redes. As rotinas são diferentes: agende pelo **Agenda DF** na Fundação Hemocentro de Brasília e pelo canal da **Pró-Sangue** para seus postos. No RJ, consulte a unidade sobre comparecimento e agendamento; existe portal do Hemorio e não se deve estender uma regra da sede a toda a rede estadual.

Confirme funcionamento, documentos e possíveis mudanças antes de sair. Selecione um estado para consultar os postos e use os links para conferir o endereço no mapa.

11 locais de referência

DF

Brasília — Fundação Hemocentro

SMHN, Quadra 3, conjunto A, bloco 3, Asa Norte.

Atendimento: Segunda a sábado, 7h15–18h; confirme o horário da agenda.

Agenda DF ou 160, opção 2.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

SP

São Paulo — Clínicas

Av. Dr. Enéas Carvalho de Aguiar, 155, 1º andar, Cerqueira César.

Atendimento: Segunda a sexta, 8h–17h30; sábados, feriados e emendas, 8h–16h.

Alô Pró-Sangue: (11) 4573-7800.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

SP

São Paulo — Dante Pazzanese

Av. Doutor Dante Pazzanese, 500, Ibirapuera.

Atendimento: Segunda a sexta, 8h–12h30; sábado, 8h–13h.

Alô Pró-Sangue: (11) 4573-7800.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

SP

São Paulo — Mandaqui

Rua Voluntários da Pátria, 4.227, Mandaqui.

Atendimento: Segunda a sexta, 8h–16h30; sábados, feriados e emendas, 8h–16h.

Alô Pró-Sangue: (11) 4573-7800.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

SP

Osasco — Regional

Rua Ari Barroso, 355, Presidente Altino.

Atendimento: Segunda a sexta, 8h–16h30; sábados, feriados e emendas, 8h–16h.

Alô Pró-Sangue: (11) 4573-7800.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

SP

Barueri — Pró-Sangue

Rua Guilhermina Carril Loureiro, 144, Centro.

Atendimento: Segunda a sexta, 8h–17h.

Alô Pró-Sangue: (11) 4573-7800.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

SP

Ribeirão Preto — Campus USP

Rua Tenente Catão Roxo, 2.501, Monte Alegre; entrada pela Rua Prof. Hélio Lourenço.

Atendimento: Consulte o calendário oficial; há alterações temporárias, inclusive para outubro de 2026.

(16) 2101-9352 / 0800 979 6049.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

RJ

Rio de Janeiro — Hemorio

Rua Frei Caneca, 8, Centro.

Atendimento: 7h–18h; o portal estadual ressalva o dia 1º de janeiro. Confirme feriados.

Disque Sangue: 0800 282 0708.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

RJ

Duque de Caxias — Posto Hemorio

Rodovia Washington Luiz, 3.200, Parque Beira Mar; Hospital Moacyr do Carmo.

Atendimento: Segunda a sexta, 7h–14h, exceto feriados.

WhatsApp: (21) 99399-9191.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

RJ

Teresópolis — Hemonúcleo

Rua Francisco Sá, 299, Várzea.

Atendimento: Segunda a sexta, 7h–13h, exceto feriados.

Confirme os contatos no canal oficial.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

RJ

Santo Antônio de Pádua — Hemocentro Regional

Avenida João Jasbick, s/n, Aeroporto, próximo ao Hospital Hélio Montezano.

Atendimento: Segunda a sexta, 7h–14h.

Consulte o canal oficial da unidade.

Consultar fonte oficial
Pesquisar endereço no mapa

Para a Pró-Sangue, o portal da Secretaria de Saúde paulista indica a plataforma de agendamento . Para o Hemorio, consulte o portal do doador ou o Disque Sangue.

Encontre um hemocentro no seu estado

Além das unidades do DF, de São Paulo e do Rio de Janeiro apresentadas acima, há hemocentros de referência nas demais regiões do país. Localize seu estado no quadro e consulte o diretório do Ministério da Saúde para encontrar os contatos da instituição.

Uma rede de solidariedade em todas as regiõesHemocentros de referência nos outros 24 estados

Norte

• AC**Acre**
Hemoacre

• AP**Amapá**
Hemoap

• AM**Amazonas**
Hemoam

• PA**Pará**
Hemopa

• RO**Rondônia**
Fundação de Hematologia e Hemoterapia de Rondônia

• RR**Roraima**
Hemoraima

• TO**Tocantins**
Hemoto

Nordeste

• AL**Alagoas**
Hemoal

• BA**Bahia**
Hemoba

• CE**Ceará**
Hemoce

• MA**Maranhão**
Hemomar

• PB**Paraíba**
Hemocentro da Paraíba

• PE**Pernambuco**
Hemope

• PI**Piauí**
Hemopi

• RN**Rio Grande do Norte**
Hemonorte

• SE**Sergipe**
Hemose

Centro-Oeste

• GO**Goiás**
Hemocentro de Goiás

• MT**Mato Grosso**
MT Hemocentro

• MS**Mato Grosso do Sul**
Hemosul

Sudeste

• ES**Espírito Santo**
Hemoes

• MG**Minas Gerais**
Hemominas

Sul

• PR**Paraná**
Hemepar

• SC**Santa Catarina**
Hemosc

• RS**Rio Grande do Sul**
Hemocentro do Estado do Rio Grande do Sul

Abrir endereços e contatos no diretório nacional (PDF)

Fonte: Ministério da Saúde — Lista de Hemocentros no Brasil, disponibilizada em página atualizada em maio de 2023. Consulte os canais atuais da instituição para confirmar o posto de coleta, os horários e o agendamento. A lista inclui instituições de referência, não todos os locais de doação.

O serviço Guia Hemovida, pelo Meu SUS Digital também reúne orientações para quem quer doar. Antes de se deslocar, confirme no canal da unidade se o endereço recebe doadores e se é necessário agendar.

Doar com regularidade ajuda a manter o atendimento aos pacientes. Prepare-se, passe pela triagem e respeite o tempo de recuperação. Quem não puder doar também pode contribuir divulgando campanhas e os canais oficiais de coleta.

2 · GUIA DO DOADOR

Prepare sua doação: 27 orientações essenciais

Consulte os requisitos, os cuidados e os direitos que ajudam a organizar a visita ao hemocentro. Os critérios de saúde são avaliados pela equipe em cada doação.

Consultar requisitos, cuidados e direitos — 27 orientações

Assunto	O que é importante saber	Como se preparar ou exercer o direito
Alimentação	Não vá em jejum; evite refeições gordurosas nas três horas anteriores.	Siga também o preparo informado pelo hemocentro.
Atendimento prioritário	O comprovante de doação vale por 120 dias, nas hipóteses da Lei nº 10.048/2000.	O doador é atendido após os demais grupos prioritários; não altera a classificação de urgência.
Ausência no trabalho	A CLT prevê um dia a cada 12 meses de trabalho por doação voluntária comprovada.	Peça o comprovante e apresente-o ao empregador; não é folga em toda doação.
Bebida alcoólica	Não consumir nas 12 horas anteriores.	Informe o consumo durante a entrevista.
Cirurgia bariátrica	O prazo de referência é de seis meses, com avaliação clínica.	Confirme a recuperação e informe alterações de peso e tratamentos.
Cuidados após doar	Hidrate-se e siga as orientações de repouso e restrição de esforço.	Evite dirigir se estiver mal; comunique sinais de infecção nos dias seguintes.
Doadores acima de 70 anos	Doadores de repetição podem continuar após avaliação médica.	Consulte o serviço sobre a avaliação; não há liberação automática pela idade.
Endoscopia e colonoscopia	A atualização de 2026 prevê espera de quatro meses.	Informe a data e eventuais intercorrências do procedimento.
Entrevista confidencial	O histórico de saúde e as possíveis exposições orientam a segurança da doação.	Responda com sinceridade e tire suas dúvidas em particular com a equipe.
Escolha do local	As regras de agendamento, horários e documentação variam entre unidades.	Use os canais oficiais e confirme as informações antes de sair de casa.
Exames e resultados	Os testes protegem a transfusão; não substituem consulta ou check-up.	Procure atendimento de saúde se precisar investigar sintomas ou uma exposição.
Ferro e recuperação	Doações repetidas podem reduzir os estoques de ferro e favorecer anemia.	Informe cansaço persistente e não tome suplementos sem orientação.
Gravidez e amamentação	Há prazos e condições específicos.	Informe a data do parto ou abortamento e se está amamentando.
Idade mínima	A doação pode começar aos 16 anos.	Aos 16 e 17 anos, apresente autorização do responsável e a documentação exigida.
Identificação	Leve documento oficial com foto, físico ou digital oficial.	Confira os documentos aceitos pelo serviço.

Assunto	O que é importante saber	Como se preparar ou exercer o direito
Intervalo entre doações	Sangue total: pelo menos dois meses para homens e três para mulheres.	Respeite também o limite de doações em 12 meses.
Isenção em concursos	As condições variam conforme a legislação aplicável e o edital.	Guarde comprovantes e solicite a isenção no prazo previsto.
Limite em 12 meses	Até quatro doações de sangue total para homens e três para mulheres.	Não use apenas o intervalo mínimo para calcular a próxima doação.
Medicamentos	A aptidão depende do medicamento e da condição tratada.	Informe todos os produtos em uso e não interrompa tratamentos para doar.
Peso	A referência mínima é 50 kg.	A equipe considera peso, condições clínicas e equipamentos disponíveis.
Piercing na boca ou nos genitais	A espera é de quatro meses após a retirada.	Informe o local e a data da retirada na triagem.
Primeira doação	O limite geral é 60 anos, 11 meses e 29 dias.	Confirme os critérios da unidade antes de agendar.
Reações durante ou após a coleta	Podem ocorrer tontura, náusea, hematoma ou desmaio.	Avise a equipe e procure avaliação se os sintomas persistirem ou forem intensos.
Resfriado e febre	Resfriado comum: três dias após os sintomas; quadro com febre de 38 °C ou mais: duas semanas após os sintomas.	Relate todos os sintomas; a equipe define qual situação se aplica.
Sono	Procure dormir pelo menos seis horas nas últimas 24 horas.	Adie a visita se não estiver descansado e informe a situação à equipe.
Tatuagem e procedimentos estéticos	A espera pode ser de sete dias quando a segurança puder ser avaliada, ou quatro meses nas demais situações.	Pergunte quais comprovantes a unidade exige.
Tempo da visita	A coleta costuma levar cerca de dez minutos; a visita inclui outras etapas.	Reserve tempo para cadastro, entrevista, avaliação e recuperação.

3 · INFOGRÁFICOS

A doação em três visões rápidas

Conheça o destino do sangue doado, organize os cuidados antes e depois da coleta e confira quando poderá doar novamente.

1. Do braço do doador ao cuidado de quem recebe

Coleta, processamento e testes de segurança.

Transportam oxigênio e podem ser usadas na correção de anemias e perdas de sangue, conforme indicação.

Participam do controle de sangramentos.

Fornecem proteínas e fatores usados em situações específicas de coagulação.

Componentes têm usos diferentes; nem toda bolsa origina todos eles.

2. Antes, durante e depois

1. ANTES**Prepare a visita**Confira o serviço, leve documento, alimente-se, descanse e informe tratamentos.

2. NO HEMOCENTRO**Passe pela avaliação**Cadastro, exame inicial, entrevista e coleta, se apto. Só a coleta costuma durar cerca de dez minutos.

3. DEPOIS**Recupere-se**Faça o lanche, permaneça em observação e siga as restrições recebidas.

3. Duas condições para marcar a próxima coleta

de intervalo mínimo

de intervalo mínimo

Intervalo + limite anual: as duas condições precisam ser atendidas. A triagem pode recomendar espera maior.

4 · TIRA-DÚVIDAS

Perguntas frequentes

Como sei se posso agendar outra doação?

Informe todas as doações dos últimos 12 meses, inclusive em outras unidades, e confira o intervalo e o teto anual com a equipe.

Doar leva só 15 minutos?

Não. Esse tempo pode se aproximar de uma etapa da coleta ou recuperação, mas não inclui toda a visita. Cadastro, avaliação, entrevista e espera também contam.

Doar pode causar anemia?

Pode contribuir para deficiência de ferro e anemia, sobretudo em doações repetidas sem recuperação adequada. Os intervalos e a avaliação ajudam a proteger o doador.

Fiz tatuagem recentemente. Devo esperar um ano?

A regra de 2026 permite prazos menores, conforme a segurança do procedimento. Consulte o bloco de impedimentos e confirme os documentos antes do agendamento.

Já passei dos 70 anos. Posso continuar?

Pode haver continuidade para doadores de repetição, após avaliação médica. Contate o hemocentro antes de ir; não é autorização automática.

Não sei meu tipo sanguíneo. Posso me candidatar?

Não saber o tipo não impede a candidatura. Ele é identificado pelo serviço. Informe seu histórico na triagem.

O que fazer se passar mal ou tiver febre depois?

Interrompa atividades e procure ajuda em caso de mal-estar. Sintomas importantes precisam de avaliação. Avise o hemocentro sobre febre ou outros sinais de infecção nos dias seguintes.

Os exames da doação substituem testes de HIV ou check-up?

Não. São exames de triagem para segurança do sangue, com limitações e janela de detecção. Para diagnóstico, procure um serviço de testagem ou assistência.

Posso começar a doar aos 60 anos?

O limite geral para a primeira doação é 60 anos, 11 meses e 29 dias. Confirme a aptidão com o serviço.

Preciso conhecer alguém internado?

Não. A doação espontânea ajuda a manter os estoques para diferentes pacientes. Não deve haver obrigação ou constrangimento de familiares.

Preciso estar em jejum?

Não. Vá alimentado, evitando refeições gordurosas nas três horas anteriores. Siga a orientação específica da unidade.

Recebo uma folga a cada doação?

A CLT prevê um dia a cada 12 meses de trabalho por doação comprovada. Não é uma folga remunerada para cada coleta. Veja regras do seu vínculo.

Tenho prioridade em qualquer fila?

A prioridade federal tem âmbito legal definido, exige comprovante válido por 120 dias e vem após os outros grupos prioritários. Não muda a classificação de risco de atendimento médico.

Todo resfriado exige só três dias?

Não. A regra depende do quadro. Se houve gripe ou resfriado com temperatura de 38 °C ou mais, a norma prevê duas semanas após desaparecerem os sintomas.

Tomo remédio. Preciso parar?

Não pare por conta própria. Leve o nome, a dose e a indicação; a equipe avaliará o tratamento e a doença de base.

5 · GLOSSÁRIO

Glossário

Aférese

Procedimento que separa componentes específicos durante a coleta e segue critérios próprios.

Crioprecipitado

Componente obtido do plasma, rico em determinadas proteínas envolvidas na coagulação.

Deficiência de ferro

Redução das reservas de ferro do organismo; pode existir antes de aparecer anemia.

Doador de repetição

Na regulamentação consultada, quem realizou duas ou mais doações nos 12 meses anteriores.

Hemácias

Células que transportam oxigênio com a ajuda da hemoglobina.

Hemocentro

Serviço de referência em coleta, processamento, exames, distribuição de sangue e outras atividades de hemoterapia.

Hemocomponentes

Partes do sangue separadas por processamento, como hemácias, plaquetas e plasma.

Hemoglobina

Proteína presente nas hemácias; sua medida ajuda a avaliar a condição do candidato à doação.

Hemorrede

Conjunto de serviços de sangue articulados em uma região.

Inaptidão temporária

Impedimento por um período; a data de retorno depende da causa e da avaliação.

Janela de detecção

Período inicial de uma infecção em que o teste ainda pode não identificar o agente. Por isso, a entrevista e a avaliação de exposições continuam essenciais.

NAT

Teste de ácido nucleico: método que pesquisa material genético de agentes infecciosos, conforme o protocolo.

Plaquetas

Fragmentos celulares que participam da formação do tampão que ajuda a interromper sangramentos.

Plasma

Parte líquida do sangue que contém proteínas, incluindo fatores de coagulação.

Reação vasovagal

Resposta do organismo que pode causar suor frio, queda de pressão, tontura e desmaio.

Triagem clínica

Entrevista e avaliação de saúde para proteger doador e receptor.

Triagem laboratorial

Testes que avaliam segurança e características do sangue; não equivalem a diagnóstico completo.

6 · FONTES

Fontes e locais de consulta

As orientações sobre requisitos, intervalos e segurança da doação têm como referência a Portaria GM/MS nº 11.685/2026 e os materiais do Ministério da Saúde. Os direitos do doador são apresentados com base na legislação federal e estadual citada. Endereços e rotinas de coleta foram consultados nos canais dos hemocentros, das secretarias de Saúde e de instituições de referência. Consulta às fontes: 30 e 31/10/2026.

• Ministério da Saúde / BVS Saúde Legis Portaria GM/MS nº 11.685/2026: Anexo IV-B, arts. 3º, 29, 33–55, coleta e anexos de triagem; conferir as condições completas. Consulta: 31/10/2026.

• Ministério da Saúde Comunicado atualizado em 28/10/2026: doadores idosos, novas regras, plaquetas e dados de coletas de 2025. Consulta: 31/10/2026.

• Governo do Distrito Federal / Agência Brasília Mudanças de 2026, redução local de peso, documentos para procedimentos estéticos, tireoide e atendimento. Consulta: 31/10/2026.

• Ministério da Saúde FAQ: duração, preparo e frequência, lidos com a norma atual. Consulta: 31/10/2026.

• Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Mitos, uso dos componentes e potencial de beneficiar mais de um paciente. Consulta: 31/10/2026.

• Fundação Hemominas Informativo ao candidato: proteção ao doador e recuperação do ferro. Consulta: 31/10/2026.

• Hemoce / Governo do Ceará Cuidados pós-doação e comunicação de reações. Consulta: 31/10/2026.

• Presidência da República CLT, art. 473, IV: ausência remunerada por doação comprovada. Consulta: 31/10/2026.

• Presidência da República Lei nº 10.048/2000, redação da Lei nº 14.626/2023: prioridade, ordem dos grupos e comprovante. Consulta: 31/10/2026.

• Assembleia Legislativa de São Paulo Lei nº 12.147/2005: requisitos para isenção estadual. Consulta: 31/10/2026.

• Assembleia Legislativa de Minas Gerais Lei nº 13.392/1999 em texto atualizado: regularidade e documentos. Consulta: 31/10/2026.

• Assembleia Legislativa de Pernambuco Decreto nº 58.313/2025: isenção e comprovação em concursos abrangidos. Consulta: 31/10/2026.

• Câmara dos Deputados Constituição, art. 199, § 4º, e referência à Lei nº 10.205/2001. Consulta: 31/10/2026.

• Governo do DF / Agenda DF Endereço, agenda e horário disponíveis. Consulta: 31/10/2026.

• Governo de São Paulo / Poupatempo Cinco postos da Pró-Sangue: endereços, horários e contatos. Consulta: 31/10/2026.

• Secretaria de Saúde de São Paulo Canal de agendamento da Pró-Sangue. Consulta: 31/10/2026.

• Prefeitura de Barueri Endereço e atendimento do posto, publicação de outubro de 2026. Consulta: 31/10/2026.

• Hemocentro de Ribeirão Preto / USP Endereço, contato e mudanças temporárias no horário. Consulta: 31/10/2026.

• Governo do RJ / Fundação Saúde Hemorio: sede, horário e exceção de 1º de janeiro. Consulta: 31/10/2026.

• Fiocruz / INI Postos do Hemorio, Duque de Caxias e Teresópolis. Consulta: 31/10/2026.

• Secretaria de Saúde do Rio de Janeiro Hemocentro Regional de Santo Antônio de Pádua: endereço e horário. Consulta: 31/10/2026.

• Ministério da Saúde Diretório nacional de hemocentros; confirmar atualizações em cada unidade. Consulta: 31/10/2026.

• Portal Gov.br Guia Hemovida e acesso pelo Meu SUS Digital. Consulta: 31/10/2026.

Critérios de aptidão são aplicados pela equipe do hemocentro em cada visita. Consulte o serviço para esclarecer condições individuais, documentação e eventuais mudanças nos horários de coleta.

Imagem: foto ilustrativa gerada por inteligência artificial para esta matéria; não retrata doadora ou instituição identificada. Infográficos: elaboração editorial BWL Corretora, com base nas fontes acima.

Ministério da Saúde — critérios atuais de doação de sangue
Local de consulta: portal oficial da instituição. Consulta: 03/11/2026.

CONTINUE A LEITURA

Endereços das fontes para consulta

Ministério da Saúde / BVS Saúde Legis □
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2026/prt11685_03_07_2026.html

Ministério da Saúde □
https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2026/agosto/com-novas-regras-do-ministerio-da-saude-pessoas-com-mais-de-70-anos-poderao-continuar-a-doar-sangue

Governo do Distrito Federal / Agência Brasília □
https://www.gdfsaude.df.gov.br/web/guest/w/novos-criterios-facilitam-a-doacao-de-sangue-no-distrito-federal

Ministério da Saúde □
https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/doacao-de-sangue/faq

Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia □
https://www.into.saude.gov.br/hemointo/mitos-sobre-doacao-de-sangue

Fundação Hemominas □
https://www.hemominas.mg.gov.br/publicacoes/informativo-para-candidato-a-doacao-de-sangue

Hemoce / Governo do Ceará □
https://www.ce.gov.br/hemoce/servicos/espaco-do-doador/doacao-de-sangue/cuidados-pos-doacao/

Presidência da República □
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm

Presidência da República □
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l10048.htm

Assembleia Legislativa de São Paulo □
https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/lei/2005/lei-12147-12.12.2005.html

Assembleia Legislativa de Minas Gerais □
https://www.almg.gov.br/legislacao-mineira/texto/LEI/13392/1999/?cons=1

Assembleia Legislativa de Pernambuco □
https://legis.alepe.pe.gov.br/texto.aspx?id=82471

Câmara dos Deputados □
https://www.camara.leg.br/internet/infdoc/novoconteudo/html/leginfra/ArtCF2210.htm

Governo do DF / Agenda DF □
https://agenda.df.gov.br/posto.html?servico=37982194

Governo de São Paulo / Poupatempo □
https://www.poupatempo.sp.gov.br/carta/DDA5B2AA-31AC-434F-B441-C2314C89B27E

Secretaria de Saúde de São Paulo □
https://portal.saude.sp.gov.br/coordenadoria-de-controle-de-doencas/noticias/29012026-pro-sangue-alerta-para-queda-nos-estoques-de-sangue

Prefeitura de Barueri □
https://portal.barueri.sp.gov.br/Noticia/19-10-2026-conheca-os-requisitos-para-a-doacao-de-sangue

Hemocentro de Ribeirão Preto / USP □
https://www.hemocentro.fmrp.usp.br/canal-do-doador/onde-doar/

Governo do RJ / Fundação Saúde □
https://www.rj.gov.br/fundacaosaude/hemorio01

Fiocruz / INI □
https://www.ini.fiocruz.br/doe-sangue/

Secretaria de Saúde do Rio de Janeiro □
https://www.rj.gov.br/saude/node/3457

Ministério da Saúde □
https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/doacao-de-sangue/arquivos/lista-de-hemocentros.pdf/view

Portal Gov.br □
https://www.gov.br/pt-br/servicos/consultar-o-guia-hemovida-para-obter-as-regras-para-doacao-de-sangue

Ministério da Saúde — critérios atuais de doação de sangue □
https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/doacao-de-sangue