



DIA MUNDIAL DO
DOADOR DE
SANGUE

14/06 DIA MUNDIAL DO DOADOR DE SANGUE

Doação de sangue não pode parar durante a pandemia.

No dia 14 de junho é comemorado o Dia Mundial do Doador de Sangue, data criada para conscientizar a população sobre a importância deste ato.

Nos últimos meses, em decorrência do isolamento social e demais ações preventivas para conter a propagação do coronavírus, o ritmo de doações diminuiu, resultando na queda dos estoques de sangue em diversas regiões do País.



Para incentivar a coleta, o Ministério da Saúde divulgou, em março de 2020, orientações e precauções para que a população não quebre essa corrente do bem e continue contribuindo para manter os estoques abastecidos.

Não deixe que o coronavírus quebre essa corrente do bem. Mas atenção, se estiver com sintomas de gripe, fique em casa.

Pessoas com anemias crônicas, acidentes que causam hemorragias, complicações decorrentes da dengue, febre amarela, tratamento de câncer e outras doenças graves, continuam ocorrendo. Ou seja, o consumo de sangue é diário e contínuo.



A doação de sangue é segura, não havendo riscos para quem doa. Para receber os doadores, os cerca de 32 hemocentros no país, além de aproximadamente 500 serviços de hemoterapia - onde também são feitos coletas e uso do sangue -, estão preparados. Todos esses serviços estão disponibilizando condições de lavagem de mãos, uso de antissépticos e acolhimento que minimizem a exposição a aglomerado de pessoas. Cuidados com a higienização das áreas, instrumentos e superfícies também têm sido intensificados pelos hemocentros.



Quem pode doar sangue?

No Brasil, pessoas entre 16 e 69 anos podem doar sangue. Para os menores de 18 anos é necessário o consentimento dos responsáveis e, entre 60 e 69 anos, a pessoa só poderá doar se já o tiver feito antes dos 60 anos. Homem ou mulher.



Além disso, é preciso pesar, no mínimo, 50 quilos e estar em bom estado de saúde. O candidato deve estar descansado, não ter ingerido bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores à doação e não estar de jejum. No dia, é imprescindível levar documento de identidade com foto. Estar bem alimentado e descansado.

Os requisitos para doar sangue é estar com bom estado de saúde e seguir os seguintes passos:

- Estar alimentado. Evite alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação de sangue.
- Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas.
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.
- Pessoas com idade entre 60 e 69 anos só poderão doar sangue se já o tiverem feito antes dos 60 anos.
- A frequência máxima é de quatro doações de sangue anuais para o homem e de três doações de sangue anuais para as mulheres.
- O intervalo mínimo entre uma doação de sangue e outra é de dois meses para os homens e de três meses para as mulheres.



Quais são os impedimentos temporários para doar sangue?

Em relação à Covid-19, são considerados doadores inaptos para a doação de sangue por um período de 30 dias aqueles que apresentarem sintomas respiratórios e febre ou se tiverem tido contato, há menos de 30 dias, com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19.

- Gripe, resfriado e febre: aguardar 7 dias após o desaparecimento dos sintomas;
- Período gestacional;
- Período pós-gravidez: 90 dias para parto normal e 180 dias para cesariana;



- Amamentação: até 12 meses após o parto;
- Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação;
- Tatuagem e/ou piercing nos últimos 12 meses (piercing em cavidade oral ou região genital impedem a doação);
- Extração dentária: 72 horas;
- Apendicite, hérnia, amigdalectomia, varizes: 3 meses;
- Colecistectomia, histerectomia, nefrectomia, redução de fraturas, politraumatismos sem seqüelas graves, tireoidectomia, colectomia: 6 meses;
- Transfusão de sangue: 1 ano;
- Vacinação: o tempo de impedimento varia de acordo com o tipo de vacina;
- Exames/procedimentos com utilização de endoscópio nos últimos 6 meses;
- Ter sido exposto a situações de risco acrescido para infecções sexualmente transmissíveis (aguardar 12 meses após a exposição).

Quais são os impedimentos definitivos para doar sangue?

- Ter passado por um quadro de hepatite após os 11 anos de idade;
- Evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças transmissíveis pelo sangue: Hepatites B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas;
- Uso de drogas ilícitas injetáveis;
- Malária.



Qual o intervalo entre doações de sangue?

Homens: de 2 em 2 meses, sendo, no máximo, 4 vezes ao ano
Mulheres: 3 em 3 meses, sendo, no máximo, 3 doações anuais.

Qual a quantidade de sangue doado?

Uma pessoa adulta tem, em média, 5 litros de sangue. Em cada doação, o máximo de sangue retirado é de 450 ml.

Como doar sangue

A pessoa que deseja doar sangue deve ir a um dos postos de coleta de sangue, preencher um formulário com diversas questões sobre sua saúde e hábitos de vida. O formulário será analisado por um especialista e, se a pessoa estiver apta, poderá então sentar-se em uma cadeira confortável para que seja feita a doação.

Um enfermeiro irá colocar uma agulha na veia do braço, por onde correrá o sangue para uma bolsa própria para armazenar o sangue. A doação dura, aproximadamente, meia hora.

Ao findar a doação, será oferecido um lanche reforçado ao doador, para repor suas energias, pois é normal que o doador se sinta fraco e tenha tonturas, apesar da quantidade de sangue retirada não chegar a meio litro e o organismo logo recompor esta perda.

É seguro doar sangue e o doador não pega nenhuma doença, porque segue normas nacionais e internacionais de segurança do sangue do Ministério da Saúde, da Associação Americana e do Conselho Europeu de Bancos de Sangue.

Quais são os cuidados pós-doação de sangue?

Após a doação de sangue, é necessário ter alguns cuidados, como:

- Evite esforços físicos exagerados por pelo menos 12 horas.
- Aumente a ingestão de líquidos (água).
- Não fume por 2 horas.
- Evite bebidas alcoólicas por 12 horas.
- Mantenha o curativo no local da punção por, pelo menos, quatro horas.
- Não dirija veículos de grande porte, não trabalhe em andaimes e não pratique paraquedismo ou mergulho.
- Faça um pequeno lanche e hidrate-se. É importante que o doador continue se sentindo bem durante o dia em que efetuou a doação de sangue.



Quem doa sangue para quem?

	Pode doar para:	Pode receber doação de:
Sangue tipo A+	AB+ e A+	A+, A-, O+ e O-
Sangue tipo A-	A+, A-, AB+ e AB-	A- e O-
Sangue tipo B+	B+ e AB+	B+, B-, O+ e O-
Sangue tipo B-	B+, B-, AB+ e AB-	B- e O-
Sangue tipo AB+	AB+	A+, B+, O+, AB+, A-, B-, O- e AB- (todos)
Sangue tipo AB-	AB+ e AB-	A-, B-, O- e AB-
Sangue tipo O+	A+, B+, O+ e AB+	O+ e O-
Sangue tipo O-	A+, B+, O+, AB+, A-, B-, O- e AB- (todos)	O-

Quem doa sangue, doa uma nova oportunidade de vida. Procure o hemocentro mais próximo e seja um doador regular independente de quem estiver precisando.

Uma doação pode salvar até quatro vidas.

Referências:

<https://www.calendarr.com/>

<https://www.tuasaude.com/>

<http://www.saude.gov.br/>

