

C A L E N D Á R I O
D A S A Ú D E

J
U
N
H
O



2
0
2
4

DOAÇÃO DE
SANGUE

Vamos aprender e doar mais tempo
e sangue para quem precisa?





Vamos falar sobre

- A importância da doação
- Quem pode doar?
- Preparação para doar
- Há riscos?
- O impacto da doação na vida das pessoas





Doação de sangue

O sangue é o nosso trabalhador incansável, aquele que leva oxigênio e nutrientes para todas as células e órgãos. Ao doar sangue, você empresta a sua força de trabalho para outra pessoa. E isto é incrível, não acha? Já considerou a questão por este ângulo?

14 de junho é o Dia Mundial do Doador de Sangue. Talvez você ouça falar sobre isso uma vez ao ano, quando muito. Estas datas são importantes para trazer consciência e engajamento para a causa, que ainda precisa fortalecer-se e alçar voos maiores. Vamos aprender e doar mais tempo e sangue para quem precisa?

A importância da doação

Pode ser que uma boa parte de nós não tenhamos o costume de dar a este ato a devida importância. O que você pensa sobre isso? Geralmente, isto acontece apenas quando um parente ou amigo próximo precisa de doação por conta de uma situação difícil. Nesses momentos nos lembramos como compartilhar o nosso sangue pode fazer a diferença.

Aquelas pessoas que enfrentam cirurgias complexas e/ou acidentes com gravidade estão sujeitas a transfusões sanguíneas, assim como as acometidas por leucemia e outros tipos de câncer. Outras enfermidades do sangue, crônicas, também requerem transfusões habituais, como a hemofilia e outros tipos de disfunções na coagulação, além da anemia falciforme.

A cartilha da doação

O processo de doação de sangue pode trazer algumas dúvidas. Você tem alguma? Elas são bastante comuns. Veja logo abaixo.

Quem pode doar?

Vamos direto aos requisitos:

- Pessoas a partir de 16 e menores de 18 necessitam portar autorização por escrito de seu responsável + cópia de documento oficial com foto de seu pai/mãe/tutor. Até 69 anos de idade, desde que tenham doado ao menos uma vez antes de completar 60.

- Ter peso corporal mínimo de 50 quilos.

Estando dentro do perfil acima, quando devo aguardar? Certos procedimentos realizados e eventuais infecções demandam tempo de espera:

- Vacinação: pode ser um fator que inviabiliza a doação. Cada diferente vacina pede um prazo de resguardo. Importante procurar se informar de acordo com o caso.

- Dente extraído (aguardar 3 dias). Extração de amígdalas e apendicite também podem impedir temporariamente a doação de sangue. Recomenda-se consultar o hemocentro.





- Dente extraído (aguardar 3 dias). Extração de amígdalas e apendicite também podem impedir temporariamente a doação de sangue. Recomenda-se consultar o hemocentro.
- Sintomas de gripe, resfriado ou diagnóstico de covid-19 (contar 15 dias a partir do desaparecimento de todos os sinais).
- Tatuagem, piercing e/ou micropigmentação - prazo de 1 ano. Este período também vale para quem recebeu transfusão de sangue ou colocou-se em risco para ISTs, como por exemplo, relação sexual desprotegida. Atenção: a colocação de piercing na boca ou genitais impossibilita a doação permanentemente.
- Gestantes devem evitar a doação de sangue. Após o nascimento da criança, a doação fica liberada em 3 meses para parto normal e 6 meses para cesariana. Quando está amamentando, aguardar 12 meses após o parto;
- O uso de certos medicamentos, realização de alguns exames como a endoscopia, cirurgias e doenças (exceto HIV, hepatite B e C, sífilis e doença de Chagas, cujo diagnóstico proíbe em caráter definitivo a doação de sangue) podem atrapalhar momentaneamente o seu desejo de doar. Ao menor sinal de dúvida, pergunte ao hemocentro e programe-se.

Preparação

A doação é um processo simples, porém requer alguns cuidados:

- Recomenda-se ter descansado bem na noite anterior.
- Zero consumo de bebidas alcoólicas 12 horas antes.
- Não fumar antes
- Estar com a alimentação e hidratação em dia, apenas evitando a ingestão de comida gordurosa por até 3 horas antes. Se a doação ocorrer depois de almoçar, priorizar uma dieta leve e aguardar 2 horas.

Quanto tempo leva e qual a frequência?

A etapa de coleta do sangue pode variar entre 8 até 12 minutos. O procedimento completo, desde o momento da chegada, passando por cadastro, verificação de sinais vitais, teste de anemia, triagem clínica, a própria coleta e a entrega do lanche não costuma passar de 40 minutos. As mulheres podem doar até 3 vezes ao ano, observando um intervalo mínimo de 3 meses para cada doação. São quatro doações a cada 12 meses para os homens, aguardando ao menos 2 meses para estar disponível novamente. É fácil, concorda?

Há riscos?

O mito mais corriqueiro sobre a doação de sangue é o receio de ser infectado no processo. Veja mais abaixo o motivo desta hipótese não fazer qualquer sentido. Outros relatos contam que há quem pense assim: "doei uma vez, terei que doar sempre". Não é assim que funciona, mas muitas pessoas voltam voluntariamente para uma nova doação.





Dizer que doar sangue engorda é outro mito propagado. Você já ouviu alguma outra fantasia sobre a questão da doação de sangue?

Os hemocentros seguem rígidas normas de segurança quanto ao manuseio de materiais durante todo o processo de coleta. Pense que o maior interesse é garantir que não haja qualquer espécie de contaminação. Afinal, o seu produto é o sangue a ser armazenado e distribuído.

Portanto, o único risco é que você se apaixone pela doação de sangue e torne este ato frequente. E como o seu sangue será testado, pode receber ainda um diagnóstico preliminar sobre a sua saúde.

O impacto da doação na vida das pessoas

Basta um passo para criar um hábito contagiante ao engajamento geral e que podemos também chamar de renovável, de 3 a 4 doações ao ano. O doador também se beneficia, ajudar faz muito bem a quem pratica: os neurotransmissores do bem-estar dopamina, serotonina, endorfinas e ocitocina, conhecidos como o Quarteto da Felicidade, são liberados e geram uma série de sensações positivas. Experimente!

Como vimos, muitas pessoas sofrem de doenças sanguíneas causadoras de dificuldades para a rotina. Para algumas, a doação pode significar a sobrevivência. O seu sangue saudável tem um valor inestimável.

Os bancos de sangue bem abastecidos podem gerenciar de maneira mais eficiente os seus estoques e levar adiante





SÓ FALTA VOCÊ

Embora tenha havido um discreto aumento, +112.377 bolsas de sangue em comparação ao ano anterior (Ministério da Saúde, 2023), cada uma delas pode ter papel fundamental para salvar até 4 vidas, o volume de doadores brasileiros ainda é baixo.

1,4%

O número gira em torno de 1,4% do total de habitantes, ou 14 entre um grupo de mil (SUS, 2022). 14 também é a data mundial em junho para o doador de sangue. Vamos subir este índice?



A falha na conscientização é o obstáculo-chave para uma maior oferta de doadores de sangue no país. O tema precisa ser tratado como questão de cidadania e apresentado amplamente para crianças ainda bastante jovens, nas escolas e nos lares, atestam especialistas.

Para refletir e aplicar: ao doar, procure não o fazer com o intuito de uma obrigação social ou apenas um gesto de cidadania, mas de coração aberto, com amor. Pode ter certeza de que esta intenção vai reverberar nas pessoas que receberem o seu sangue.

Incentive a campanha de doação em seu local de trabalho. Mesmo sendo um ato voluntário, ajuda a implantar o sentimento de comunidade e solidariedade. Tanto para alavancar esta ação, como para o relacionamento no ambiente profissional.

Vamos arregañar as mangas? Procure o Hemocentro mais próximo!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

www.aiocorretora.com.br

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.