

doação de sangue

# Junho Vermelho: doe sangue, doe vida

O mês marca o Dia Mundial de conscientização sobre a importância da doação de sangue

Ludmilla Gonçalves

A doação de sangue é uma necessidade universal, por isso, na próxima terça-feira, 14 de junho, será celebrado o Dia Mundial do Doador de Sangue. A data foi criada em 2014 pela Organização Mundial da Saúde (OMS),

e escolhida por ser o aniversário de Karl Landsteiner, médico e biólogo responsável pela classificação dos tipos sanguíneos em A B O, e pela descoberta do fator RH.



Créditos: Freepik

A data tem como objetivo conscientizar e incentivar a população a doar sangue. Essencial e insubstituível, o sangue é necessário em diversos tratamentos e intervenções médicas de urgência. Com uma única doação, 4 vidas podem ser salvas, de acordo com o Ministério da Saúde. Sendo assim, a importância dos estoques se mantêm altos.

**A ação voluntária é um gesto de amor e solidariedade ao próximo.**

De acordo com Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por ano 4,5 milhões de pessoas se candidatam a doar sangue. Cerca de 3,3 milhões de coletas de sangue são realizadas e, com isso, 3 milhões de transfusões. Uma pessoa adulta tem, em média, 5 litros de sangue e, em cada doação, menos de 10% desse sangue é coletado, são no máximo 450ml. O que significa que o processo não é prejudicial à saúde do doador.

Além de indolor, a doação é rápida, dura cerca de 90 minutos. Deve-se atentar apenas ao intervalo entre as doações: mulheres podem doar até três vezes em um ano, respeitando um intervalo de 90 dias; homens até quatro vezes por ano, com um intervalo de 60 dias. Os cuidados pós-doenção incluem, permanecer no local por pelo menos 15 minutos; ingerir bastante água; não ingerir bebidas alcoólicas por 24h e evitar esforços físicos.

**#JunhoVermelho**

**Quem doa para quem**

O- | Todos os tipos sanguíneos

B- | B-, B+, AB- e AB+

O+ | Todos os tipos fator RH+

B+ | B+ e AB+

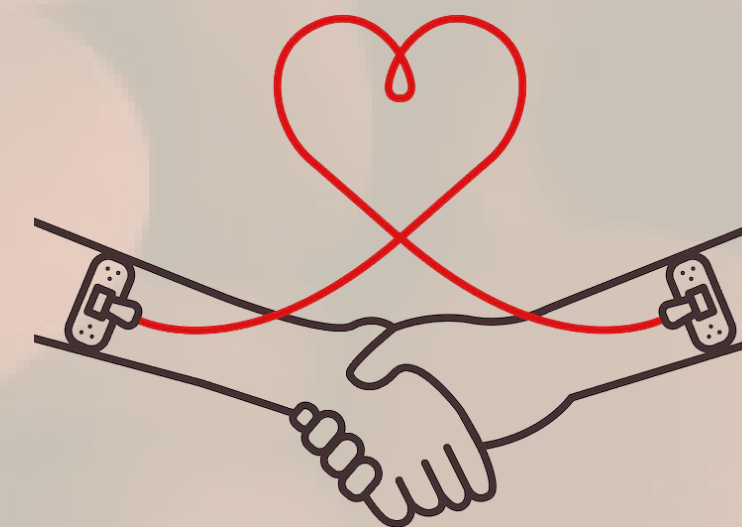
A- | A-, A+, AB- e AB+

AB- | AB- e AB+

A+ | A+ e AB+

B+ | AB+

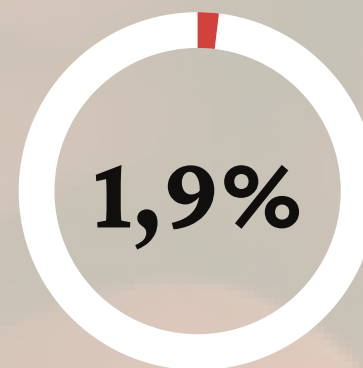
Para doar sangue é necessário ter entre 16 e 69 anos, menores de idade com autorização dos responsáveis legais; pesar mais de 51 quilos e ter o IMC igual ou superior a 18,5; dormir pelo menos 6h na noite anterior; não ter ingerido álcool nas 12h anteriores à doação; não fumar nas 2h anteriores à doação e estar bem alimentado com opções leves e saudáveis. Caso opte por doar após o almoço, será necessário aguardar 2h.





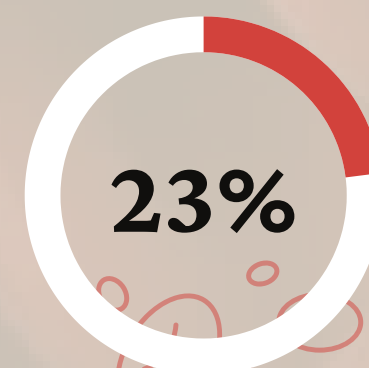
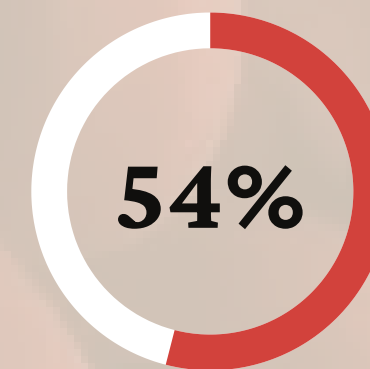


## Doação de sangue no Brasil

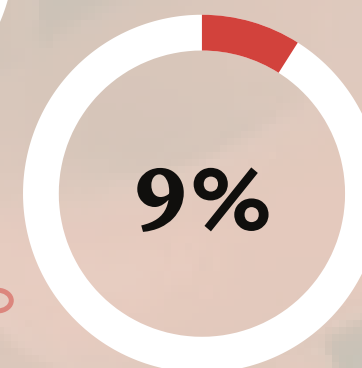


Em relação a população brasileira, o percentual de doadores de sangue é de apenas 1,9%. Quando o recomendado pela OMS é entre 3% a 5%.

No Brasil 54% das pessoas nunca doaram sangue e não pretendem doar no futuro.



Outros 23% doam apenas ocasionalmente e as outras 9% apenas quando solicitadas.



Na triagem o doador responderá uma série de perguntas importantes sobre cirurgias recentes; procedimentos estéticos; utilização de medicamentos; doenças existentes, entre outras. Além disso, exames sorológicos são realizados em todas as doações. Alguns impedimentos são temporários como, gripes e resfriados; puerpério; amamentação; e tatuagens ou piercings nos últimos 12 meses. Assim como quem está ou teve contato com pessoas diagnosticadas ou com suspeita de covid nos últimos 10 dias. Nesse caso é preciso aguardar 15 dias após o desaparecimento completo dos sintomas.

Entretanto, se por alguma razão não for possível realizar a doação, existem outras formas de ajudar na causa, incentivando outras pessoas aptas a doar. Para doar procure a Fundação Hemocentro de Brasília (FHB), ou outros pontos de coleta e faça o agendamento prévio, que pode ser realizado de forma online ou ligando 160, opção 2. O Hemocentro conta ainda com a chamada Linha Vermelha, um transporte gratuito que faz o percurso ida e volta entre a Fundação e a Rodoviária do Plano Piloto.

**Você pode ajudar a salvar vidas, doe sangue! #junhovermelho**