

# JUNHO VERMELHO

Mês de incentivo à  
Doação de Sangue



CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA - CGRH

## **Para que serve a doação de sangue?**

A doação de sangue é uma ação necessária para salvar vidas de pessoas com doenças hematológicas diversas, pessoas que se submetem a intervenções médicas de grande porte, pessoas com câncer e para emergências hospitalares, como acidentes ou hemorragias.

Hoje, **16 a cada mil pessoas no Brasil são doadoras de sangue**, o que corresponde a 1,6% da população brasileira, estando dentro dos parâmetros da OMS. Outros dados da OMS também mostram que apenas um doador pode salvar até 4 vidas (a cada doação), sendo que podem ser feitas de 3 a 4 doações ao ano.

O sangue é insubstituível e necessário à vida, por isso se torna um ato tão importante e solidário com o próximo.

## **Quem está apto a doar?**

Para se tornar um doador de sangue é muito simples: basta ter entre 16 e 69 anos e estar acima dos 50 kg. Para os menores de 18 anos, é necessário o consentimento formal dos pais. Pessoas com febre, gripe ou resfriado, diarreia recente, grávidas e mulheres no pós-parto não podem doar temporariamente.

## **Quem não pode doar sangue permanentemente?**

A doação não pode ser feita por pessoas que tiveram quadro de hepatite após os 11 anos de idade, tenham hepatite B ou C, seja portador do vírus HIV (AIDS), tenham doenças associadas aos vírus HTLV I e II, Doença de Chagas, malária ou façam uso de drogas ilícitas injetáveis.

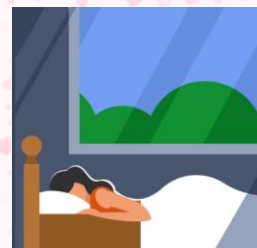
## **No dia da doação, quais as recomendações gerais?**

Para que você fique confortável e esteja dentro das condições necessárias para fazer a doação, algumas recomendações devem ser seguidas.

Sugere-se que você esteja alimentado. Porém, alimentos gordurosos devem ser evitados em 3 horas que antecedem a coleta.

Caso seu horário esteja agendado para depois do seu almoço, a refeição deve ser feita 2 horas antes.

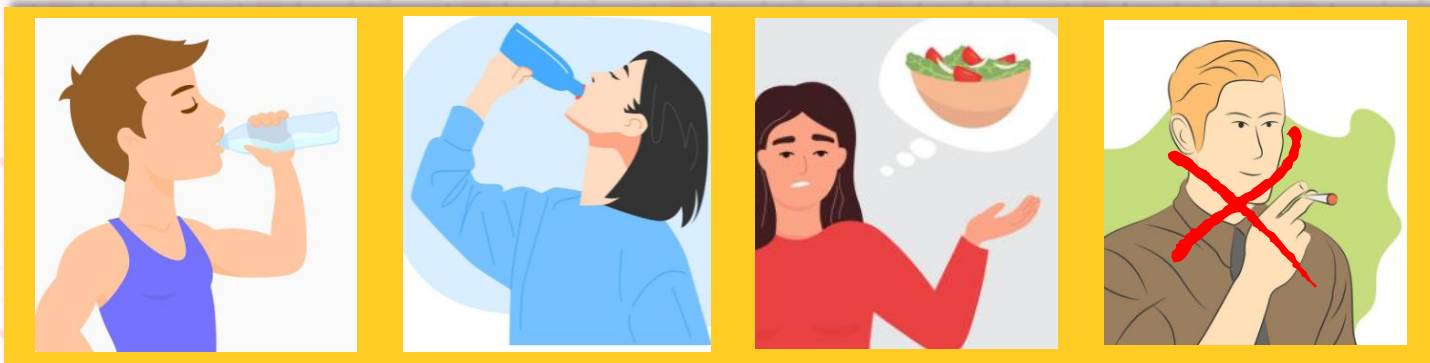
Além disso, é necessário que você tenha dormido por pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.



## Quais os cuidados pós-doação de sangue?

Você deve aumentar a ingestão de líquidos e evitar esforço físico e álcool 12 horas após a doação. Cigarros também precisam ser evitados por pelo menos 2 horas depois.

Além desses cuidados, é importante que você se alimente bem logo após a doação, para que seu corpo se recupere da forma correta e consiga repor todos os nutrientes necessários.



## Com qual periodicidade posso doar?

Para homens, a doação pode ser feita de 2 em 2 meses, sendo, no máximo, 4 vezes ao ano. Já para mulheres, a doação pode ser feita de 3 em 3 meses, sendo no máximo, 3 doações ao ano.

## Doação de sangue e Covid-19: ainda posso doar?

Por ser uma doença relativamente nova, muitas dúvidas ainda podem surgir quando falamos de Covid-19, e a doação de sangue de quem já testou positivo pode ser uma delas.

Se você já teve Covid-19, a boa notícia é que você ainda pode ser um doador. Só é necessário aguardar 30 dias após a recuperação, ou caso tenha tido apenas contato com pessoa infectada pelo vírus, sem desenvolver a doença, você deve aguardar 14 dias. Caso você já tenha sido vacinado, a doação ainda pode ser feita. A recomendação é: se você tomou Pfizer, você deve aguardar 7 dias após vacinado. Caso tenha algum sintoma após a vacinação, também deve aguardar 7 dias para doar.

***O ato de doar sangue está diretamente associado às boas ações que podemos fazer pelo próximo. Se cada um fizer a sua parte, muito mais vidas podem ser salvas todos os dias. Obrigado!***