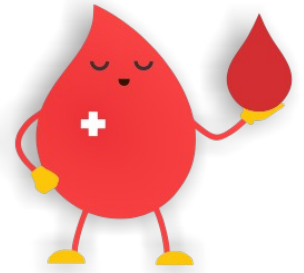




Seja um doador

DOE SANGUE



POR QUE DOAR SANGUE?

A doação de sangue é um ato altruísta e totalmente voluntário, que pode salvar vidas. Dependem desse ato solidário pessoas que se submetem a tratamentos planejados e intervenções médicas urgentes de grande porte e complexidade, como transfusões, transplantes e procedimentos oncológicos. O sangue é imprescindível também para que pacientes com doenças crônicas graves – como Doença Falciforme e Talassemia – possam viver por mais tempo e com mais qualidade, além de ser de vital importância para tratar feridos em situações de emergência ou calamidades.



A IMPORTÂNCIA DA DOAÇÃO DE SANGUE

O sangue é insubstituível e sem ele é impossível viver. Dessa forma, o Ministério da Saúde reforça periodicamente a importância de os brasileiros adotarem a cultura solidária da doação regular e espontânea de sangue. O objetivo é manter os estoques sempre abastecidos e não apenas em datas específicas ou quando algum conhecido precisar. Agora que você entende a importância deste ato de solidariedade, saiba tudo sobre doação de sangue.

COMO DOAR SANGUE?



Para doar sangue, basta procurar as **unidades de coleta de sangue**, como os Hemocentros, também checar se você atende aos requisitos necessários para a doação, pois existem **impedimentos temporários** e **impedimentos definitivos**. No Mais, basta estar imbuído pelo desejo de ajudar o próximo.

INTERVALO ENTRE DOAÇÕES

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

QUAL A QUANTIDADE DE SANGUE DOADO POR PESSOA?

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

QUEM PODE DOAR SANGUE?

O procedimento para doação de sangue é simples, rápido e totalmente seguro. Não há riscos para o doador, porque nenhum material usado na coleta do sangue é reutilizado, o que elimina qualquer possibilidade de contaminação. É preciso:

- Estar em boas condições de saúde;
- Ter entre 16 e 69 anos.
- Pesar, no mínimo, 50 kg.
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas).
- Estar alimentado (mas evitar alimentação gordurosa).
- Levar documento original com foto recente.



IMPEDIMENTOS PARA DOAR SANGUE

Há situações temporárias e impeditivas para a doação de sangue. Seguem as principais causas de inaptidão:

- Resfriado: aguardar 7 dias desde o desaparecimento dos sintomas.
- Gravidez: aguardar 90 dias para parto normal e 180 dias para cesariana.
- Amamentação: até 12 meses após o parto.



- Tatuagem ou piercing realizado nos últimos 12 meses.
- Transfusão de sangue: aguardar 1 ano.
- Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação.
- Procedimento endoscópico (endoscopia, colonoscopia, rinoscopia): aguardar 6 meses desde o exame.
- Extração dentária ou tratamento de canal: aguardar 7 dias desde a realização do procedimento.
- Cirurgia odontológica com anestesia geral: aguardar 4 semanas.
- Exposição a situações de risco acrescido para infecções sexualmente transmissíveis: aguardar 12 meses desde a exposição.
- Apendicite, hérnia, amigdalectomia, varizes: aguardar 3 meses desde o desaparecimento dos sintomas.
- Vacina contra a gripe: aguardar 48 horas.
- Herpes: aguardar o desaparecimento das lesões para herpes labial ou genital ou aguardar 6 meses desde a cura para herpes zoster.

IMPEDIMENTOS DEFINITIVOS

- Hepatite viral A – após os 11 anos de idade.
- Hepatite B ou C – em qualquer idade.
- Hepatite por medicamento – está apto após cura.
- Evidência clínica ou laboratorial: hepatites B e C, vírus HIV, doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas.
- Uso de drogas ilícitas injetáveis.
- Malária.



ONDE DOAR SANGUE?

Os doadores de sangue podem procurar os postos de coleta mais próximos, como os Hemose que fica na rua quinze, s/n – Capucho em Aracaju. Telefone 79 3225-8000, email ouvidoria@fsph.se.gov.br.

QUEM DOA PARA QUEM?

A+			
PODE RECEBER DE:		PODE DOAR PARA:	
A+	A-	A+	AB+
O+	O-		

A-		
PODE RECEBER DE:		PODE DOAR PARA:
A-		A+ A-
O-		AB+ AB-

AB+		
PODE RECEBER DE:		PODE DOAR PARA:
A+	A-	AB+
B+	B-	
AB+	AB-	
O+	O-	

AB-		
PODE RECEBER DE:		PODE DOAR PARA:
A-		AB+ AB-
B-		
AB-		
O-		

CUIDADOS PRÉ-DOAÇÃO DE SANGUE

- Nunca vá doar sangue em jejum;
- Faça um repouso mínimo de 6 horas na noite anterior à doação;
- Não ingira bebida alcoólicas nas 12 horas anteriores;
- Evite fumar por pelo menos 2 horas antes da doação;
- Evite alimentos gordurosos nas 3 horas antecedentes à doação;

CUIDADOS PÓS-DOAÇÃO DE SANGUE

- Aguardar 15 minutos no Banco de Sangue.
- Manter o curativo por, pelo menos, quatro horas.



- Não ingerir bebida alcoólica.
- Não fumar por duas horas.
- Evitar esforço físico exagerado por 12 horas.
- Beber bastante líquido.
- Se for dirigir, parar imediatamente o veículo em caso de mal-estar.
- Faça um pequeno lanche e hidrate-se. É importante que o doador continue se sentindo bem durante o dia em que efetuou a doação.

Doação de sangue é o processo pelo qual um doador voluntário tem seu sangue coletado para armazenamento em um banco de sangue ou hemocentro para uso subsequente em transfusões de sangue.

O sangue é um composto de células que cumprem funções como levar oxigênio a cada parte do nosso corpo, defender nosso organismo contra infecções e participar na coagulação. Não existe nada que substitua o sangue. A quantidade de sangue retirada não afeta a sua saúde porque a recuperação é imediatamente após a doação.

Uma pessoa adulta tem em média cinco litros de sangue e em uma doação são coletados no máximo 450ml de sangue. É pouco para você e muito para quem precisa! Você passará por uma entrevista que tem o objetivo de dar maior segurança para você e aos pacientes que receberão o seu sangue. Seja sincero ao responder as perguntas.

Todo sangue doado é separado em diferentes componentes (hemácias, plaquetas e plasma) e assim poderá beneficiar mais de um paciente com apenas uma unidade coletada. Os componentes são distribuídos para os hospitais para atender aos casos de emergência e aos pacientes internados.

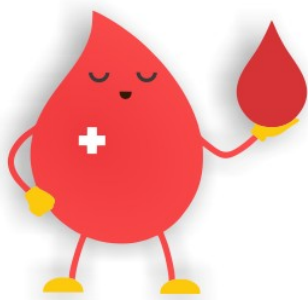
No mês dedicado ao doador de sangue, procure o hemocentro mais perto de sua casa. Com os estoques em baixa, é importante mobilizar a população para doar. Apesar dos avanços da ciência e da medicina, ainda não existe tecnologia capaz de produzir sangue artificialmente. Por esse motivo, a doação de sangue é extremamente importante para salvar milhares de vidas.

Com o intuito de levar mais doadores aos hemocentros, foi criado o Dia Mundial do Doador de Sangue.

POR QUE ESSA DATA?



Em 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS) criou uma data específica com o objetivo de sensibilizar as pessoas e lembrá-las da importância de doar sangue. O dia 14 de junho foi escolhido como o Dia Mundial do Doador de Sangue em homenagem ao aniversário de Karl Landsteiner, médico e biólogo que classificou os grupos sanguíneos no sistema ABO e descobriu o fator RH.



No Brasil, o mês que concentra o maior número de ações de incentivo a doação de sangue, é conhecido como “**Junho Vermelho**”.

Com a chegada das férias escolares e a queda das temperaturas no país, os doadores comparecem menos aos hemocentros, gerando, em média, uma diminuição de 30% nas doações. Além disso, nas estações mais frias, muitas pessoas apresentam quadros virais de gripe, o que impossibilita a doação.

O sangue doado é utilizado para pessoas com doenças hematológicas variadas e câncer, pessoas que se submetem a cirurgias eletivas de grande porte e para emergências.

DOE SANGUE REGULARMENTE. TEM SEMPRE ALGUÉM PRECISANDO DE VOCÊ.

FONTES

<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/doacao-de-sangue>

<http://www.hemose.se.gov.br/>

<https://medium.com/@cienciasmed/junho-vermelho-um-m%C3%AAs-de-incentivo-%C3%A0-doa%C3%A7%C3%A3o-de-sangue-4d246157e43f>