

DOAÇÃO DE SANGUE: UM GESTO QUE PODE SALVAR ATÉ 4 VIDAS

No Brasil apenas 1,4% da população doa sangue de forma regular nos hemocentros do Sistema Único de Saúde (SUS), de acordo com dados do Ministério da Saúde.

Segundo a hematologista e hemoterapeuta do Hospital Márcio Cunha, Elisa Gomes, as campanhas são extremamente necessárias para a conscientização do doador voluntário. “Quem doa sangue está ajudando a salvar vidas. O sangue é uma matéria-prima insubstituível, por mais que a medicina e a ciência estejam avançadas, não há nada que faça o papel do sangue. É ele quem leva oxigênio para os tecidos, defende nosso organismo contra infecções e também é responsável pela coagulação”, explica.

O sangue é um componente fundamental para muitas pessoas em tratamento ou em situações de risco, além de apoiar em procedimentos médicos e cirúrgicos. “Todos os dias temos nos hospitais diversas situações em que são necessárias as transfusões de sangue, sejam elas de feridos em emergências de todos os tipos, traumas, acidentes ou mesmo quem vai passar por uma cirurgia.

O sangue é um composto de células que tem como funções levar oxigênio e nutrientes para o corpo, defender o organismo contra infecções e participar da coagulação. Uma pessoa adulta, tem em média, cinco litros e em uma doação, são coletados no máximo 450 ml. Valor muito significativo que pode ajudar a salvar até quatro vidas. Além disso, o corpo repõe o volume doado nas primeiras

72 horas.

A ação de doar sangue exige reabastecimento constante para suprir as muitas demandas, e para isso, recolhe-se 450ml de sangue por doador o que representa uma fração de esperança para aquele que recebe.

Com o curto período de duração do concentrado de hemácia (42 dias) e de plaquetas (5 dias), o gesto exige atitude proativa por parte do doador, e isso é sinônimo de cidadania. A doação de sangue regular é indispensável para evitar qualquer escassez de estoque.

“A doação de sangue é um processo que vem da consciência do cidadão. Doar sangue é um dever, pela vida humana. Quando temos empatia, pensamos no outro e nos identificamos com ele, decidimos pelo amor ao próximo, pela solidariedade, pelo agir humano”, explica Mayra Franceschi, gerente de Relações Públicas da Rede Hemosul MS.

Segurança

Segundo a hematologista, todo o procedimento que envolve uma doação e coleta de sangue segue rígidos padrões. “Fazemos uma testagem da amostra do sangue doado para verificar a qualidade dele e o tipo. Além disso, o doador passa por uma triagem, um processo de entrevista para termos mais informações sobre a vida dele e segurança. Durante a entrevista clínica, serão avaliados vários critérios que podem

inaptar temporariamente o doador. São critérios que devem ser seguidos de acordo com orientação da RDC 158 do ministério da Saúde que regulamenta os procedimentos hemoterápicos no País”.

Intervalo

Segundo a hematologista, o intervalo entre as doações é de dois meses para os homens e três meses para as mulheres. Quem tem mais de 60 anos só pode doar de seis em seis meses. Quem se vacinou contra a covid-19 precisa aguardar uma semana para poder doar. E para quem já teve a covid-19 e quer ser um doador voluntário, é preciso somente aguardar dez dias após a melhora dos sintomas.

Como doar sangue?

Para doar sangue, basta procurar as unidades de coleta de sangue, como os Hemocentros, para checar se você atende aos requisitos necessários.

Crítérios para doação de sangue:

Antes do processo é necessário passar por uma entrevista que tem como objetivo oferecer maior segurança para você e aos pacientes que receberão o sangue. Há critérios que permitem ou impedem este ato solidário. Eles são determinados por normas técnicas do Ministério da Saúde. Confira:

- ☐ Sentir-se bem e com saúde;
- ☐ Ter entre 18 e 65 anos de idade;
- ☐ Ter peso acima de 50 kg;
- ☐ Estar alimentado e evitar alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação;
- ☐ Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas;
- ☐ Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas;
- ☐ O intervalo mínimo entre uma doação de sangue e outra é de dois meses para os homens e de três meses para as mulheres;
- ☐ Apresentar documento com foto válido em todo território nacional.

Crítérios para o impedimento da doação de sangue:

-Temporários:

- ☐ 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;
- ☐ Colectomia, histerectomia, nefrectomia, redução de fraturas, politraumatismos sem sequelas 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).

- Definitivos:

- ☐ Ter passado por um quadro de hepatite após os 11 anos de idade;
- ☐ Evidência clínica ou laboratorial das doenças transmissíveis pelo sangue: Hepatite B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doenças de Chagas;
- ☐ Uso de droga ilícitas injetáveis;
- ☐ Ter contraído malária.

O quanto você sabe sobre doação de sangue?

Apesar de tantas campanhas para a doação de sangue, muitas pessoas deixam de doar por causa da desinformação causada pela propagação de mitos a respeito do processo.

Mitos e verdades sobre a doação de sangue:

Mulheres podem doar sangue durante o período menstrual?

Verdade. A mulher pode doar sangue menstruada. É necessário, no entanto, estar com a taxa de hemoglobina no valor mínimo de Hb 12,5g/dL.

Quem está fazendo regime para emagrecer pode doar sangue?

Verdade. Desde que a perda de sangue não tenha comprometido a saúde do doador.

Quem teve Covid-19 pode doar sangue?

Verdade. Dez dias após a completa recuperação da doença é possível realizar a doação.

Doar sangue engrossa ou afina o sangue?

Mito. Não engrossa e não afina o sangue.

Doar sangue engorda ou emagrece?

Mito. Não engorda e não emagrece.

Quem doa sangue uma vez é obrigado a doar sempre?

Mito. Doar sangue não cria dependência no organismo da pessoa e é um ato voluntário.

Há risco de contaminações durante a doação de sangue?

Mito. Não há nenhum risco de contaminação durante a doação. Todos os materiais utilizados são descartáveis e de uso único.

Só pode doar se souber o tipo sanguíneo?

Mito. Na doação, junto com a bolsa de sangue, são coletadas amostras para exames, testes sorológicos e tipagem sanguínea.

Porque doar sangue é um ato de amor a você, como doador:

1. É realizado um check up de saúde gratuito em você.
2. Doações de sangue regulares ajudam a manter o nível de ferro no sangue. O ferro é importante para o corpo. Níveis baixos de ferro são também responsáveis pelo dano oxidativo, que é o principal culpado do envelhecimento, das doenças cardiovasculares e de acidentes vasculares.
3. Os níveis de ferro elevados estão associados ao aparecimento do câncer. Então, é importante manter os níveis de ferro controlados.
4. Uma doação de sangue queima até 650Kcal, o que pode auxiliar no seu controle de peso, considerando que você pode doar a cada dois ou três meses, dependendo da sua saúde.
5. Você terá a satisfação de ter ajudado o próximo. De cada bolsa de sangue doada, podem ser extraídos até 4 componentes: hemácias, plasma, plaquetas e crioglobulinas. Com uma doação, você poderá ajudar até 4 pessoas.

DOE SANGUE REGULARMENTE. TEM SEMPRE ALGUÉM PRECISANDO DESTA ATO DE AMOR

REFERÊNCIAS:

<https://www.saude.ms.gov.br/doacao-de-sangue-e-gesto-de-amor-ao-proximo-que-pode-salvar-ate-quatro-vidas/>

<https://www.unimednortepaulista.com.br/noticias/doacao-de-sangue-um-ato-de-amor-ao-proximo>

<https://revistavisahospitalar.com.br/doacao-de-sangue-um-gesto-de-amor-que-salva-vidas/>