

## Assista & Reflita do Club 33

### Doar sangue é vital

Com a chegada das férias e do inverno, os estoques do Banco de Sangue ficam críticos. Por isso, precisamos muito da sua colaboração nas próximas semanas, principalmente dos doadores do sangue **tipo O fator Rh negativo, que é raro e considerado doador universal.**



Se você pertence a esses grupos ou conhece alguém com essas características sanguíneas, por favor, faça a doação e ajude a salvar vidas. **Mas atenção, além dos critérios habituais, quem tomou vacina para gripe precisará aguardar 30 dias para uma nova doação.**

**Sua colaboração é fundamental! Doe sangue. A vida agradece.**

Várias pessoas dependem de transfusão de sangue para o seu tratamento. E contam somente com a solidariedade dos doadores. “A doação é um ato altruísta. Isso desperta o sentimento de solidariedade, mostra o que é ser cidadão”, afirma Araci Massami Sakashita, coordenadora médica do Banco de Sangue do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE).

Uma parte das pessoas doa por essa razão. Outros, porém, tornam-se doadores devido à necessidade de um parente ou amigo. Segundo dra. Araci, a doação voluntária ainda é pequena. “Não é um hábito do brasileiro e por isso estamos sempre realizando campanhas de incentivo e de sensibilização”.

# Assista & Reflita do Club 33

Tire suas dúvidas sobre doação de sangue e faça sua parte.

## Doação é seguro

- Não faz mal à saúde.
- Não há risco de adquirir doenças infecciosas, pois todo o material utilizado é descartável.
- Ao doar sangue a pessoa não emagrece.
- O sangue do doador não engrossa nem afina.
- Não vicia e não é necessário continuar doando.

## Quem pode doar

Para doar sangue, é preciso estar em boas condições físicas, ter entre 18 e 65 anos, pesar mais de 50 kg e levar um documento oficial com foto (carteira de identidade, modelo novo da carteira de motorista).

Antes de ir ao banco de sangue, certifique-se de que:

- tenha dormido pelo menos 6 horas nas 12h que antecedem a doação.
- não ingeriu bebidas alcoólicas nas 24h anteriores a doação.
- tenha feito uma refeição leve e com intervalo mínimo de 2 horas do almoço (a doação não pode ser feita em jejum).

## Quem não pode

- Gestante ou mulher que teve parto ou aborto há menos de 3 meses.
- Mulheres que amamentam.
- Quem fez última doação há menos de 60 dias (homens), menos de 90 dias (mulheres)

## Assista & Reflita do Club 33

- Aqueles que ficaram gripados ou febris nos últimos 15 dias.
- Pessoas que tiveram malária ou passaram por regiões com surto da doença nos últimos 6 meses.
- Pessoas com histórico ou situações de exposição a doenças infecciosas transmissíveis por transfusão (hepatite após os 10 anos de idade, hepatite B ou C, doença de Chagas, sífilis, Aids, HTLV I/II).
- Quem teve relacionamento sexual com parceiros desconhecidos (mesmo com o uso de preservativos), nos últimos três meses.
- Pessoas que fizeram tatuagem há menos de um ano.
- Pacientes com diabetes (com uso de insulina), epilepsia, asma ou que passaram por grandes cirurgias nos últimos 6 meses.
- Usuários de drogas narcóticas injetáveis ou de cocaína por via nasal.
- Casos em que o doador usa medicamentos, faz tratamento dentário, acupuntura ou tem piercing são avaliados individualmente.

### Como é o procedimento

- Cadastramento: dados do doador e apresentação de documento de identificação com fotografia.
- Entrevista: triagem clínica realizada por um profissional capacitado que verifica o histórico médico, os hábitos e as condições de saúde do doador. As respostas do doador são confidenciais. A entrevista é feita individualmente e não é permitida a presença de acompanhantes.
- Exame médico: são verificadas a pressão arterial, a pulsação e a temperatura. Além disso, é realizado teste de anemia.
- Coleta: leva entre 10 e 15 minutos. É realizada em uma cadeira em posição semi-sentada. O volume coletado de sangue é de aproximadamente 450ml, e mais 30ml a 40ml para a realização dos exames laboratoriais. Isso representa

## Assista & Reflita do Club 33

menos de 13% do total de sangue do corpo de um adulto. Uma pessoa tem de 4 a 5 litros de sangue.

- Recuperação: depois da coleta, o doador é encaminhado à outra sala para alimentar-se e ingerir líquido. O tempo de permanência total no banco de sangue é de cerca de 40 minutos.

### Cuidados após a coleta

- Ingerir bastante líquido.
- Não fumar por 2 horas após a doação.
- Aguardar 30 minutos para dirigir.
- Não realizar exercícios intensos (no dia da doação).
- Não fazer força com o braço que foi puncionado.

Eventualmente, alguns doadores podem apresentar queda de pressão, tontura, palidez, náusea e vômito, sudorese e dor no local da punção. Se o doador sentir algo anormal deve comunicar imediatamente o Banco de Sangue.

### Testes realizados

Todas as vezes que a pessoa doa sangue são feitos os seguintes testes:

- Tipagem sanguínea ABO e Rh
- Pesquisa de anticorpos irregulares
- Testes para hepatite B, hepatite C, Doença de Chagas, sífilis, HIV, HTLV I/II
- Hemoglobinopatias

Os resultados dos exames e a carteirinha de doador são enviados pelo correio e chegam em até 20 dias úteis após a doação. “Se houver alguma alteração no resultado, o doador

## Assista & Reflita do Club 33

será convocado para consulta médica e repetição dos exames ”, diz a coordenadora do Banco de Sangue do HIAE.

### Onde doar

Há vários bancos de sangue na cidade de São Paulo. Um deles é o do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE) :  
Av. Albert Einstein, 627/701, 4º andar, Morumbi.

Contatos: (11) 3747-0457; fax: (11) 3747-0446; fora do horário comercial: (11) 3747-0445

e-mail: [bsangue@einstein.br](mailto:bsangue@einstein.br)

Fonte: <http://www.einstein.br/espaco-saude/bem-estar-e-qualidade-de-vida/Paginas/doar-sangue-e-vital.aspx>