



25 DE NOVEMBRO

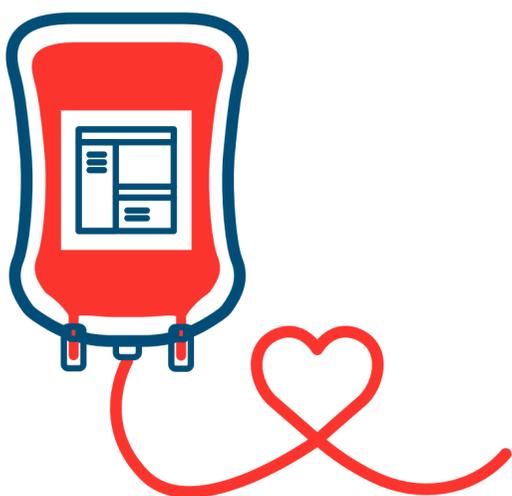
Dia Nacional do Doador de Sangue

Em 25 de novembro é comemorado no Brasil o **Dia do Doador Voluntário de Sangue**. Além de destacar a importância desse gesto, **a última semana do mês de novembro marca a campanha de mobilização dos hemocentros de todo país para o reforço nos estoques de sangue**. Em função das festas de final de ano e do carnaval, **os hemocentros enfrentam uma grande diminuição das reservas de sangue no período**.



▶ A importância da doação de sangue

No Brasil cerca de **1,4% da população doa sangue de forma regular**, bem abaixo dos índices registrados na Europa onde esse índice ultrapassa os 5%. **Segundo a Organização Panamericana de Saúde, para regular os estoques de sangue no país, precisaríamos de ao menos 2% de doadores voluntários.**



Na doação são coletados no máximo **450ml de sangue**, sendo que um **adulto tem em média 5 litros de sangue**. A quantidade doada não afeta o bem-estar do indivíduo, e é rapidamente recuperada pelo organismo.

Os principais beneficiados pela doação de sangue são os **portadores de doenças hematológicas e câncer, pessoas que se submetem a cirurgias de grande porte e casos de acidentes e emergências.**



▶ Condições básicas para doar sangue:



Ter entre **16 e 69 anos de idade** (menores de 18 anos devem apresentar o formulário de autorização e cópia do documento de identidade com foto do responsável);



Idosos devem ter realizado pelo menos uma **doação de sangue antes dos 60 anos**;



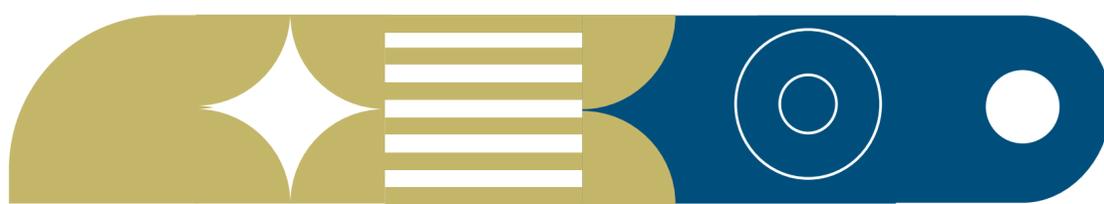
Pesar mais de **51 quilos** e ter IMC maior ou igual a **18,5** (descontando o vestuário);



Há medicamentos que podem **impedir a doação**;



Apresentar **documento de identificação oficial com foto** (original ou cópia autenticada em cartório), em bom estado de conservação;





Dormir pelo menos seis horas, com qualidade, na noite anterior à doação;



Não ingerir bebida alcoólica nas 12 horas anteriores à doação;



Não fumar duas horas antes da doação;



A frequência máxima é de **quatro doações de sangue anuais para o homem** e de **três doações de sangue anuais para as mulheres;**



O intervalo mínimo entre uma doação de sangue e outra é de dois meses para os homens e de três meses para as mulheres.

Em caso de dúvidas, busque o hemocentro mais próximo a você!



▶ Locais para doação de sangue no Brasil

Em todo o Brasil, **existem 32 hemocentros coordenadores e 500 serviços de coleta em unidades básicas de saúde (UBS)**, segundo o Ministério da Saúde.

Faça sua parte, para mais informações sobre os locais em cada região para doação e dúvidas sobre doação de sangue

[CLIQUE AQUI](#)

Faça parte também do clube dos doadores de sangue e ajude a salvar vidas!



Fontes:

Ministério da Saúde

Pró Sangue Hemocentro de São Paulo

Portal Fio Cruz

MDS

DE BEM  COM A VIDA