Junho Vermelho

Dia Mundial da Doação de Sangue

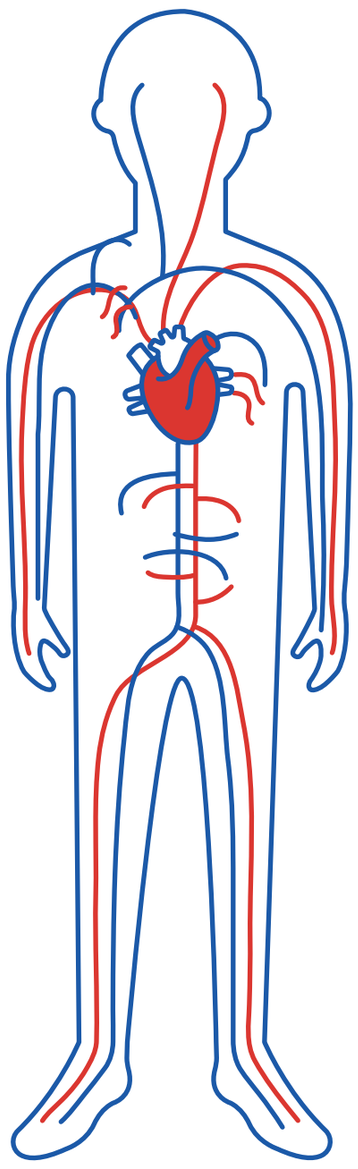
Criado pela **Assembleia Mundial da Saúde** no ano de 2005, o dia **14 de junho** foi designado para, além de incentivar a doação de sangue, prestar agradecimento a todos os doadores.

O sangue, com todo seu conteúdo constitucional - **hemácias, plasma, leucócitos e plaquetas**, tem grande importância no funcionamento do corpo humano. **Em condições normais, um adulto possui de 5 a 6 litros de sangue no organismo.** O sangue é produzido na medula óssea dos ossos longos e esponjosos.

Inúmeras condições exigem **transfusões de sangue** e, dentre as mais frequentes, temos:

- **hemorragias (por doenças ou traumas nos acidentes)**
- **doenças sanguíneas**
- **patologias que comprometem a função do sangue**
- **medicamentos que impedem a produção normal de sangue**
- **queimaduras de 3º grau**
- **transplante de medula**

Função dos componentes sanguíneos



O sangue faz parte do **sistema circulatório**, formado pelo coração e vasos sanguíneos, e é responsável por levar oxigênio e alimento para todos os órgãos do corpo e coletar os resíduos destes.

De forma simplificada, as hemácias transportam todos os gases, enquanto os leucócitos atuam na imunidade e defesa do organismo e as plaquetas, na coagulação sanguínea.

A doação de sangue é essencial para a vida!

Na doação normalmente são extraídos 450ml de sangue e cada doador pode repetir o processo 4 vezes ao ano, seguindo regras internacionais.

Idade
Ter entre 16 e 69 anos (pessoas acima de 60 anos só podem doar se já tiverem doado antes dessa idade, menores de 18 precisam estar acompanhados de responsáveis ou com formulário de autorização do INCA).

Peso
Mínimo de 50 kg.

Repouso
Ter dormido no mínimo 6 horas nas últimas 24h.

Alimentação
Evitar jejum e alimentos gordurosos nas últimas 3 horas.

Documentos
Apresentar documento de identidade original com foto atual, emitido por órgão oficial (RG, Carteira de Habilitação, Carteira de Trabalho ou Previdência Social).

Fumo
Não ter fumado tabaco por no mínimo 2 horas antes da doação.

Exercícios
A prática de exercício físico intenso não é recomendada por 72h após a doação.

Contraindicações à doação

Algumas condições temporárias impedem a doação, por isso **recomendamos que sempre consulte seu médico antes de doar.**

Aqui listamos condições impeditivas para a doação de sangue:

- **Pessoas com doenças infecciosas, crônicas e/ou transmissíveis pelo sangue (hepatite B, hepatite C, Aids, HTLV, Doença de Chagas, hanseníase, câncer)**
- **Usuários de substâncias ilícitas injetáveis**
- **Pacientes que já contraíram malária**

Vamos Doar?

Vá ao **hemocentro** mais próximo da sua cidade!

Fontes:

Ministério da Saúde

OPAS

OMS

Fiocruz

MDS

DE BEM COM A VIDA