**Dia internacional do doador de sangue - 05 de novembro**

Para reforçar a importância da doação de sangue, sensibilizar novos doadores e fidelizar os que já existem, o dia 25 de novembro é considerado o dia internacional do doador de sangue. O sangue funciona como um transportador de substâncias de extrema importância para o funcionamento do corpo e não pode ser substituído por nenhum outro líquido. Por este motivo a doação é tão importante.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o percentual ideal de doadores para um país esteja entre 3,5% e 5% de sua população. No Brasil, esse número é preocupante, pois não chega a 2%. Esta quantidade, ainda sofre uma queda alarmante durante os feriados e as férias, períodos em quem os hemocentros operam com menos que o mínimo necessário. “O baixo estoque impacta diretamente a quantidade de procedimentos realizados, com suspensão de cirurgias e transplantes, afetando, também, a qualidade do atendimento dos pacientes com distúrbios hematológicos, crônicos e agudos. Atualmente, para conseguir atender ao número de hemorragias nas vítimas de violência é necessário um aumento significativo de doadores de sangue”, explicou, a coordenadora de Hemoterapia do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz), Maria Cristina Pessoa dos Santos.

Com o objetivo de estimular a doação de sangue Maria Cristina Pessoa dos Santos, esclarece os principais mitos em torno da doação de sangue.

1.    Quem doa sangue uma vez tem que continuar doando pelo resto da vida?

Não. A doação de sangue não é vitalícia. O doador tem total liberdade para decidir quando e se tem interesse em doar.

2.    A doação "engrossa" o sangue, entupindo as veias?

Não. A doação de sangue não causa nenhum prejuízo à saúde do doador.

3.    A doação faz o sangue "afinar", "virar água", provocando anemia?

Não. O candidato a doação de sangue é avaliado antes de doar, com exames de sangue e avaliação clínica, para evitar que a doação cause algum mal ao doador. Aqueles com taxas baixas de hematócrito são impedidos de doar.

4.    Doar sangue engorda ou emagrece?

Não. A doação de sangue não é capaz de influenciar no peso do doador.

5.    Mulheres menstruadas não podem doar sangue?

Podem sim, se os valores do exame de sangue (hematócrito) não indicarem risco de anemia.

6.    "Posso ficar sem sangue suficiente"?

Não. Em cada doação, são coletados no máximo 450 ml de sangue, o que é menos do que 10% do volume sanguíneo total de um adulto, por esse motivo só é permitida a doação por pessoas acima de 50 kg. A quantidade é calculada conforme o peso do doador.

7.    Os doadores correm risco de contaminação?

Não. Todo material só é utilizado uma vez, é descartável.

8.    Como é realizada a doação de sangue?

A doação segue os seguintes passos:

1 - Cadastro: O doador, portando um documento oficial com foto, é cadastrado e recebe um questionário para ser respondido. Esse questionário tem o objetivo de avaliar se há alguma situação ou doença que impeça a doação de sangue, portanto as respostas devem ser sinceras e qualquer dúvida deve ser esclarecida na próxima etapa - a triagem clínica.

2- Triagem clínica: O doador é entrevistado e examinado por profissional de saúde, em local que garanta a privacidade e o sigilo das informações. Esse profissional verifica as respostas do questionário e avalia pessoas com alto risco de transmitir doenças pelo sangue. O doador deve ser consciente de que as suas respostas são muito importantes para garantir a sua integridade física, bem como a de quem vai receber o seu sangue. A segurança do paciente que recebe transfusão começa com o doador.

3- Coleta de sangue: A coleta de sangue dura no máximo 10 minutos. Todo o material utilizado é estéril e descartável. Não há risco de contrair doenças doando sangue.

4- Lanche - Após a doação o doador recebe um lanche e informações sobre os cuidados básicos que devem ser tomados após a coleta do sangue.

9.    Quanto tempo demora para o organismo repor os níveis anteriores à doação?

A reposição do volume de plasma ocorre em 24 horas e a dos glóbulos vermelhos em 4 semanas. Entretanto, para o organismo atingir o mesmo nível de estoque de ferro que apresentava antes da doação, são necessárias 8 semanas para os homens e 12 semanas para as mulheres. Esses são os intervalos mínimos entre as duas doações de sangue.

Há critérios que permitem ou que impedem a doação de sangue, eles são determinados por normas técnicas do Ministério da Saúde e visam à proteção ao doador e a segurança de quem vai receber o sangue, clique aqui para saber quais são.