



*Doação de sangue: o
que é preciso saber
sobre isso?*



Sumário

- 03** Quem somos nós
- 04** Mensagem inicial
- 05** Como funciona a doação de sangue?
- 06** Afinal, quem pode doar sangue?
- 07** O que pode impedir a doação temporariamente?
- 08** Quem definitivamente não pode doar?
- 09** Posso e desejo doar. O que fazer?
- 11** Você sabia: mitos e verdades sobre a doação de sangue
- 13** Doação de plaquetas
- 15** Referências

Quem somos nós

Nossas autoras

Brenda Balk de Almeida
Isadora Macedo Tristão
Júlia Guedes Alves
Melissa de Carvalho Santuchi
Nathalia Huber Wawrick



Nossos contatos

Instagram: @lesfurg
Gmail: lesfurg@gmail.com
Facebook: Lesfurg

Mensagem inicial

A Liga de Educação em Saúde (LES) foi criada em 2010 por alunos de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), buscando incentivar a valorização dos saberes das comunidades e o desenvolvimento de pensamento crítico em relação a temas relacionados a saúde, por meio da educação popular. Acreditamos que a troca de conhecimentos entre pessoas e instituições de ensino têm um importante papel no empoderamento das comunidades e na forma como exercem sua cidadania.

A ideia do projeto Cartilhas Educativas surgiu a partir da necessidade de sempre levarmos informações úteis sobre temas socialmente relevantes em uma linguagem acessível e que possam ser usadas como ferramentas propulsoras para reflexões e ações em prol da população em geral.

A doação de sangue é um tópico de extrema relevância para todos nós. É um ato voluntário e altruísta que pode ajudar a mudar o destino daqueles que precisam recebê-lo e que, ao mesmo tempo, também beneficia o doador. Esperamos que, ao final da leitura desta cartilha, o leitor consiga compreender a importância da doação, entendendo melhor como funciona o processo, sanando suas dúvidas a respeito do tema e abraçando o seu papel de doador em potencial. Juntos somos mais fortes.

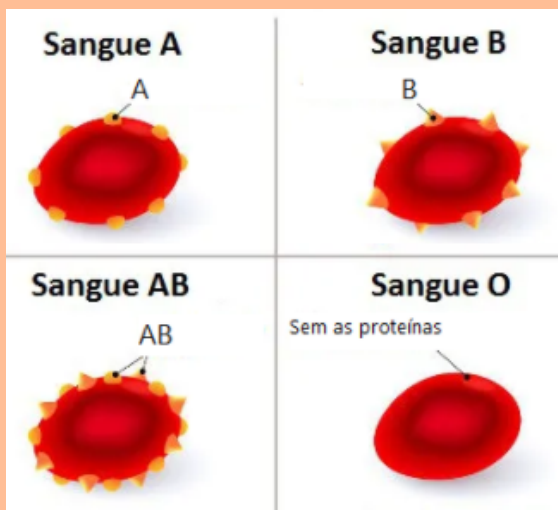
Boa leitura!

Com carinho,

Liga de Educação em Saúde.



Como funciona a doação de sangue?



É muito comum ouvir a seguinte pergunta: **Qual é o seu tipo sanguíneo?** Quando nos referimos ao tipo sanguíneo, geralmente queremos saber em qual grupo do sistema ABO o sangue daquela pessoa se encaixa. **Mas, afinal, o que é o sistema ABO?** O Sistema ABO representa proteínas que se encontram na superfície da célula sanguínea e que determinam qual tipo de sangue você tem. Você pode ser do tipo A, do tipo B, do tipo AB ou ainda do tipo O. Observe a figura ao lado.

Além do Sistema ABO, as células do sangue também têm outras proteínas que conferem o Rh, o qual conhecemos como **Rh positivo** ou **Rh negativo**. Agora que você já sabe como funciona a classificação do sangue, pode compreender que, ao fazer uma transfusão sanguínea, o **sangue das duas pessoas precisam ser compatíveis**... Mas, afinal, quem doa para quem? Quando só estamos verificando o Sistema ABO, o esquema de doação é o seguinte:



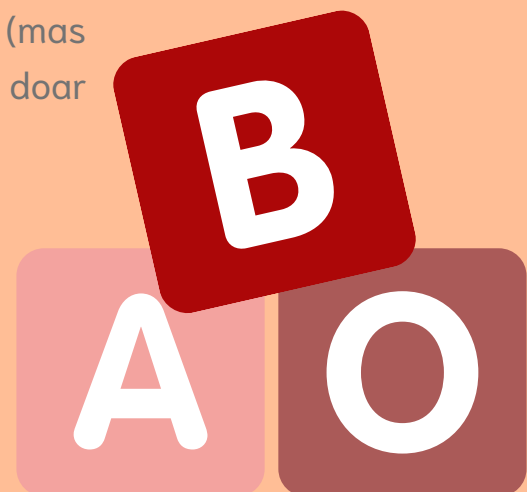
| | PODE DOAR PARA | PODE RECEBER DE |
|------|------------------|-----------------|
| A + | A+, AB+ | A+, A-, O+, O- |
| A - | A+, A-, AB+, AB- | A-, O- |
| B + | B+, AB+ | B+, B-, O+, O- |
| B - | B+, B-, AB+, AB- | B-, O- |
| AB + | AB+ | TODOS OS TIPOS |
| AB - | AB+, AB- | A-, B-, AB-, O- |
| O + | A+, B+, AB+, O+ | O+, O- |
| O - | TODOS OS TIPOS | O- |

Agora, se analisarmos todas as características do sangue humano, **é preciso que o Sistema ABO e o Rh das pessoas sejam compatíveis** (e é isso o que é feito na prática... Todas as características precisam ser consideradas), como você pode ver na figura ao lado.

Afinal, quem pode doar?

A fim de proteger a **saúde** e o **bem-estar** de todos os envolvidos na doação e recebimento do sangue, foram estabelecidos alguns **critérios** devem ser respeitados:

- aspecto saudável, bom estado geral e sem febre;
- vacinas em dia;
- frequência máxima de doações por ano: 4 para homens e 3 para mulheres, exceto em condições especiais, a serem avaliadas por profissionais competentes;
- intervalo mínimo entre as doações: 2 meses para homens e 3 meses para mulheres;
- peso mínimo: 50 Kg (mas pessoas abaixo desse peso podem realizar a doação de sangue caso sejam aprovados por profissional competente e realizadas os ajustes necessários para coleta);
- idade: indivíduos entre 16 e 69 anos, sendo que menores de idade devem ter autorização formal de seu responsável legal para realizar a doação. Caso o candidato esteja fora dessa faixa etária, a doação pode ser realizada em caso de necessidade tecnicamente justificável;
- pressão arterial de até 180 x 100 mmHg e frequência cardíaca entre 50 e 100 batimentos por minuto (mas pessoas que não atendem a esses parâmetros podem doar sangue após avaliação médica);
- idade máxima para primeira doação: 60 anos;
- exames laboratoriais normais;
- ausência de lesões de pele no local da coleta.



O que pode impedir temporariamente a doação?



Algumas condições de saúde e hábitos de vida podem impedir um indivíduo de exercer esse gesto altruísta por um determinado período de tempo. Confira abaixo quais são:

| CONDIÇÃO | TEMPO DE ESPERA MÍNIMO |
|--|--|
| Gripe, resfriado e febre | 7 dias após o desaparecimento dos sintomas |
| Período pós-gravidez | 90 dias para parto normal e 180 dias para cesariana |
| Amamentação | 12 meses após o parto |
| Ingestão de bebida alcoólica | 12 horas |
| Tatuagem e/ou piercing | 12 meses (*piercing em cavidade oral ou região genital impedem a doação) |
| Extração dentária | 72 horas |
| Apendicite, hérnia, amigdalectomia, varizes | 3 meses |
| Colecistectomia, histerectomia, nefrectomia, redução de fraturas, politraumatismos sem seqüelas graves, tireoidectomia, colectomia | 6 meses |
| Transfusão de sangue | 1 ano |
| Exames/procedimentos com utilização de endoscópio | 6 meses |
| Exposição a situações de risco aumentado para infecções sexualmente transmissíveis | 12 meses |
| Vacinação | varia de acordo com o tipo de vacina |
| Vacina contra a COVID-19 | 2 a 7 dias |

Quem definitivamente NÃO pode doar?



Infelizmente, algumas situações impedem a doação de sangue de forma permanente, pois apresentam grande risco para quem vai recebê-lo. São elas:

- condições prévias: choque anafilático, hepatite viral após os 11 anos de idade (exceto casos comprovados de hepatite A);
- gestantes;
- doenças atuais: diabetes mellitus, asma brônquica grave, câncer, doença cardiovascular grave, doença de Chagas, doenças autoimunes, doença pulmonar grave, anemia;
- alcoolismo crônico;
- infecção atual ou passada de hepatite B, hepatite C, HIV ou HTLV, sífilis, malária;
- comportamento de risco para infecções sexualmente transmissíveis;
- uso de drogas injetáveis e/ou compartilhamento de agulhas;
- uso de medicamentos que possam provocar danos em fetos de mulheres grávidas como Isotretinoína (medicamento para acne), Etrinate e Acitretina (medicamentos para psoríase), Finasterida (medicamento para doença de próstata ou para calvície) e Dutasterida (medicamento usado para tratar doença de próstata).

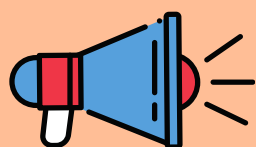
Posso e desejo doar. O que fazer?

Aqui estão os passos para você, candidato (a) à doação, **levar em frente essa ideia**. É bem fácil, vem conferir!

1 AGENDE A DOAÇÃO

Por causa da pandemia, e com o propósito de evitar aglomerações, as doações são feitas mediante agendamento.

Em **Rio Grande/RS**, as doações são realizadas no **Hospital de Cardiologia da Santa Casa** e os agendamentos são realizados pelos telefones (53) 3036-8832 e/ou (53) 3036-8833, de segunda a sexta, das 8h00 às 11h30 e das 14h00 às 17h00.



NÃO SE ESQUEÇA DA DOCUMENTAÇÃO: é obrigatória a apresentação de documentação para doação. Os documentos aceitos são: carteira de identidade civil ou profissional atualizada, ou carteira de trabalho atualizada com foto ou; habilitação com foto.

2 CUIDADOS PRÉ-DOAÇÃO

Cada local pode ter suas próprias regras para doação, então sempre pergunte sobre os cuidados que deve tomar. No entanto, seguem algumas **regras gerais** para a doação:

- Não estar em jejum e evitar alimentação gordurosa ;
- Ter dormido pelo menos 6 horas antes da doação;
- Não ter ingerido bebidas alcoólicas 12 horas antes da doação;
- Não fumar pelo menos duas horas antes da doação;
- Informar o uso diário de ácido acetilsalicílico (AAS, aspirina e outros) ou se houve uso recente desses medicamentos.

Posso e desejo doar. O que fazer?

3 COMPARECER AO LOCAL NA DATA E HORÁRIO COMBINADO

Respeite as restrições temporárias e tome todos os cuidados pré-doação para que ela seja um sucesso. Ah, e não se esqueça de chegar no horário para coleta!

4 COMO É FEITA A DOAÇÃO:

- 1º) Cadastro do candidato à doação com a apresentação de documento oficial com foto.
- 2º) Verificação dos sinais vitais (pressão arterial, temperatura e batimentos cardíacos), peso e teste de anemia.
- 3º) Entrevista individual e sigilosa, em que serão avaliados os antecedentes e o estado atual de saúde do candidato à doação para determinar se a coleta poderá trazer riscos para ele ou para o receptor.
- 4º) Coleta de aproximadamente 450ml de sangue (pode variar de acordo com peso e estrutura corporal do candidato) e amostras para a realização dos testes laboratoriais.
- 5º) Após a doação de sangue o doador receberá um lanche. É recomendado que o doador permaneça no mínimo 15 minutos no hemocentro e beba bastante líquido no decorrer do dia.

5 CUIDADOS PÓS-DOAÇÃO:

- Não fumar por no mínimo duas horas;
- Nas 12 horas após a doação, não praticar exercícios físicos e atividades rigorosas ou perigosas, como subir em locais altos, dirigir caminhão, ônibus, operar maquinário pesado, etc.;
- Não carregar peso, especialmente no braço em que foi realizada a punção no dia da doação, para evitar sangramentos e hematomas;
- Manter o curativo por 4 horas após a doação.

Você sabia?

MITOS E VERDADES SOBRE A DOAÇÃO DE SANGUE

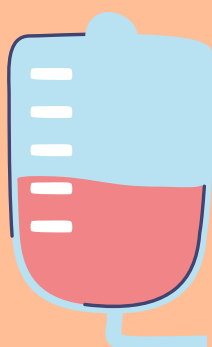
O intervalo entre doações de sangue é diferente entre homens e mulheres. Recomenda-se um período de 60 dias entre doações, se homens, e 90 dias, se mulheres. Contudo, recomenda-se que homens doem, no máximo, 4 vezes ao ano e mulheres, no máximo, 3 vezes ao ano.



São realizados exames de: HIV, HTLV 1 e 2, hepatites B e C, doença de Chagas e sífilis em todos os componentes do sangue. Somente se todos os resultados forem negativos, o sangue é liberado para uso.

Cada componente do sangue apresenta, se armazenado de forma correta, um determinado “prazo de validade”:

- concentrado de hemácias: 35 ou 42 dias;
- concentrado de plaquetas: 5 dias;
- plasma fresco congelado e crioprecipitado: 12 a 24 meses

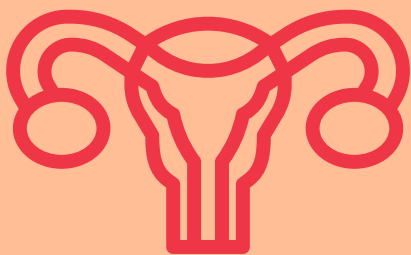


Existe a possibilidade de doação autóloga, ou seja, o paciente doa sangue para si mesmo. Por exemplo, se o indivíduo for submetido a determinada cirurgia, semanas antes pode doar e, durante ou após o procedimento, recebe o sangue anteriormente coletado dele mesmo.

Você sabia?

MITOS E VERDADES SOBRE A DOAÇÃO DE SANGUE

No Brasil, a doação de sangue **NÃO** é remunerada! Mas, podem existir benefícios para doadores, como: meia-entrada em cinemas, teatros, shows.



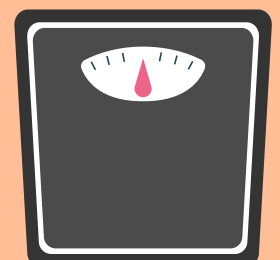
Mulheres que estiverem menstruadas podem, **SIM**, doar sangue durante esse período. A perda sanguínea acarretada pela menstruação é prevista e repostada pelo organismo feminino.

Doar sangue **NÃO** traz doenças. O procedimento é seguro, feito com material descartável e não há contato com sangue de outro indivíduo.



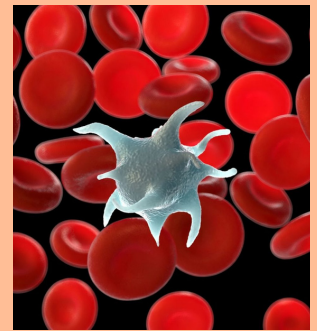
A doação **NÃO** deixa o sangue “mais fino” ou “mais grosso”. O corpo vê a doação de sangue apenas como estímulo para produção de novas células sanguíneas.

Doar sangue **NÃO** emagrece e **NÃO** engorda e o volume a ser doado corresponde a 8 ml/kg de peso corpóreo para mulheres e 9 ml/kg para homens.



Além da doação de sangue, é possível doar plaquetas!

O que são, afinal, as plaquetas? O sangue é composto de glóbulos vermelhos, glóbulos brancos, plasma e plaquetas. As plaquetas ajudam no controle de sangramentos e parte delas pode ser doada sem causar prejuízo algum à saúde do doador. O processo que permite a separação e a coleta específica de plaquetas chama-se aférese.



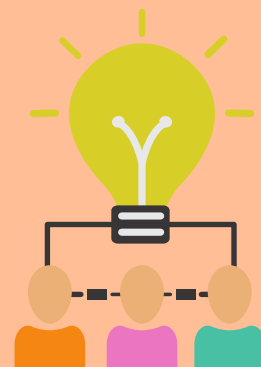
Por que eu devo doar plaquetas? As transfusões de plaquetas são administradas para prevenir ou tratar o sangramento em pacientes com distúrbios das plaquetas. A doação de plaquetas beneficia muitos pacientes, especialmente aqueles em tratamento para leucemias e outros tipos de câncer, os submetidos a transplante de medula óssea, a cirurgias cardíacas, vítimas de traumas e até de queimaduras, dentre outros.

Quem pode doar plaquetas? São exigidos os mesmos requisitos exigidos para doação de sangue também servem para a doação de plaquetas, mas, em relação às mulheres, apenas aquelas que nunca engravidaram podem doar plaquetas. Ainda, o doador não deve ter feito uso de aspirina, AAS (ácido acetilsalicílico) ou anti-inflamatórios não-esteroides (AINES) nos três dias que precedem a doação.



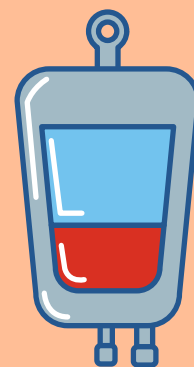
Além da doação de sangue, é possível doar plaquetas!

Como é feita a doação de plaquetas? O sangue é retirado da veia de um dos braços, como na doação convencional. A diferença é que o sangue passa por um equipamento que retém parte das plaquetas e retorna para o doador, com todos os outros elementos. Esse processo é feito de forma segura com material descartável e livre de contaminações. Esta doação, que deve ser agendada com antecedência, dura cerca de uma hora e meia.



Existe algum risco ao doar plaquetas? São dois os principais motivos por que as mulheres são incluídas em grupos de risco para doação de plaquetas: a presença de um anticorpo (HLA) e o risco de contrair uma síndrome chamada Trali (do inglês, transfusion-related acute lung injury) ou lesão aguda pulmonar relacionada à transfusão.

Posso doar sangue e plaquetas no mesmo dia? O intervalo mínimo entre uma doação de sangue e uma doação de plaquetas é de 56 dias.



Já doei plaquetas. Quanto tempo devo esperar para realizar uma nova doação? Pode ser realizada a cada 72 horas, não ultrapassando 24 doações em 12 meses. Contudo, o limite máximo é de 4 (quatro) doações de plaquetas em 30 dias. A reposição das plaquetas pelo organismo é rápida e ocorre em torno de 48 horas.

E aí, quer saber mais?

ALBUQUERQUE, Rodolfo Pires de. Doação de plaquetas: para que serve e como é feita? Grupo NotreDame Intermédica. 08 de junho de 2017. Disponível em: <<https://www.gndi.com.br/saude/blog-da-saude/doacao-de-plaquetas-para-que-serve-e-como-e-feito->>. Acesso em: 21 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doação de sangue: como doar, quem pode doar, impedimentos. Ministério da Saúde, 2013–2021. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/doacao-de-sangue#:~:text=Podem%20doar%20sangue%20pessoas%20entre,com%20consentimento%20formal%20dos%20respons%C3%A1veis.>>. Acesso em: 29 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria de Consolidação nº 5. Consolidação das normas sobre as ações e os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde. Imprensa Nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 03 de outubro de 2017. Nº 190, Seção 1, Suplemento. p.360. Disponível em: <<http://www.prosangue.sp.gov.br/uploads/legislacao/Portaria5.pdf>>. Acesso em: 21 maio 2021.

Canal do Doador – Dúvidas e perguntas. Hemocentro RP, 2021. Atualizado em 15 de outubro de 2020. Disponível em: <<http://www.hemocentro.fmrp.usp.br/canal-do-doador/duvidas-e-perguntas/>>. Acesso em: 21 maio 2021.

Cuidados Pós-Doação. PROSANGUE HEMOCENTRO DE SÃO PAULO, 2021. Disponível em: <http://www.prosangue.sp.gov.br/artigos/cuidados_pos-doacao.html>. Acesso em: 21 maio 2021.

Doação de sangue – Dúvidas. PROSANGUE HEMOCENTRO DE SÃO PAULO, 2021. Doação de Sangue. SECRETARIA DA SAÚDE DO RS, 2021. Disponível em: <<https://saude.rs.gov.br/doacao-de-sangue>>. Acesso em: 21 maio 2021.

MAGALHÃES, Lana. Fator Rh. TodaMatéria, 2021. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/fator-rh/>>. Acesso em: 29 abr. 2021.

OBANDO, Mirelli. Quem já vacinou contra covid-19, pode doar sangue entre dois e sete dias. Secretaria do Estado de Saúde – Governo do Estado do Mato Grosso do Sul, 20 de fevereiro de 2021. Publicado por Rodson Carmo de Lima. Disponível em: <[Perguntas frequentes: Doação de plaquetas. INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER \(INCA\) – Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/perguntasfrequentes/doacao-de-plaquetas>>. Acesso em: 21 maio 2021.](https://www.saude.ms.gov.br/quem-ja-vacinou-contracovid-19-pode-doar-sangue-entre-dois-e-sete-dias/#:~:text=O%20documento%20especifica%20que%20pessoas,)%2C%20precisa%20esperar%20sete%20dias.>>. Acesso em: 29 abr. 2021.</p></div><div data-bbox=)

Perguntas frequentes: Como é feita a doação de plaquetas? INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA) – Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/como-e-feita-doacao-de-plaquetas#:~:text=A%20diferen%C3%A7a%20%C3%A9%20que%20o,de%20uma%20hora%20e%20meia>>. Acesso em: 21 maio 2021.

PETERSEN, Tomás Mayer. SAÚDE: Por que mulheres têm restrições para doar plaquetas? GALILEU, publicado em 18 de dezembro de 2019. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2019/12/por-que-mulheres-tem-restricoes-paradoar-plaquetas.html>>. Acesso em: 21 maio 2021.

Procedimentos para Doação de Sangue. Santa Casa do Rio Grande, 2020. Disponível em: <<https://www.santacasarg.com.br/index.php/doacao-de-sangue/>>. Acesso em: 02 maio 2021.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Sistema ABO. Brasil Escola: Biologia, 2021. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-abo.htm>>. Acesso em: 29 abr. 2021.

Transfusão de Plaquetas: Guia para a prática Clínica da AABB. Hematologistas.com.br. Publicado em 11 de novembro de 2014. Disponível em: <<http://hematologistas.com.br/transfusao-de-plaquetas-guia-para-a-pratica-clinica-da-aabb/>>. Acesso em: 21 maio 2021.

**FAÇA SUA PARTE.
DOE SANGUE, SALVE VIDAS.**



PROCURE O HEMOCENTRO MAIS PRÓXIMO!