



## Dica de Saúde: DIA NACIONAL DO DOADOR DE SANGUE

**Dia 25 de novembro comemora-se o Dia Nacional do Doador de Sangue.** O objetivo da data é agradecer aos doadores de sangue pela sua ação e sensibilizar a população para a doação. Tem sempre alguém precisando da sua ajuda, mas o mês de novembro foi escolhido para essa data porque precede um período de baixos estoques de sangue nos bancos de sangue ou hemocentros, devido à proximidade das férias, datas comemorativas de final de ano e feriados prolongados.

Não existe nada que substitua o sangue! Ele possui diferentes funções no corpo e é separado em diferentes componentes, por isso uma única doação pode beneficiar mais de uma pessoa. Uma pessoa adulta tem em média cinco litros de sangue e a doação coleta em torno de 450 ml de sangue, sendo esse um dos motivos pelos quais a quantidade de sangue doada não afeta a saúde do doador.



### QUEM PODE SER DOADOR?

Pessoas com idade entre 18 e 69 anos.

Pessoas com idade entre 16 e 17 anos são aceitas mediante presença e autorização formal dos pais ou responsáveis legais.

Pessoas em boas condições de saúde, sem feridas ou machucados no corpo.

Pessoas acima de 50kg, sem vestimentas.

Limite de idade para a primeira doação é de 60 anos.

### ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- Apresentar documento de identidade com foto (RG, carteira profissional, CNH, etc.);
- Ter repousado bem na noite anterior à doação;
- Evitar o jejum. Realizar refeições leves, pouco gordurosas, nas 4 horas anteriores à doação;
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas nas 12 horas que antecedem à doação;
- Evitar estar acompanhado de crianças ou sem acompanhantes no dia da doação.

Fonte: [hemosc.org.br/doacao-de-sangue](http://hemosc.org.br/doacao-de-sangue)

O Centro de Hematologia e Hemoterapia de Santa Catarina (Hemosc) realiza coleta, armazenamento, distribuição e demais ações relacionadas à doação de sangue. Antes de realizar a doação, você deverá passar por uma pré-triagem e entrevista individual. Para isso, procure um Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) mais próximo da sua residência. O endereço e o telefone de contato desses locais, detalhes sobre esses exames, contraindicações para a doação de sangue e demais informações sobre a doação você encontra na página: [www.hemosc.org.br](http://www.hemosc.org.br).

**Mirela Christmann - Nutricionista CRN10 6.619**

Fonte:  
BRASIL. Ministério da Saúde. **Dia Nacional do Doador de Sangue.** Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53653-dia-nacional-do-doador-de-sangue>. Acesso em: 20 out.2019.  
HEMOSC. **Como doar?** Disponível em: <http://www.hemosc.org.br/doacao-de-sangue.html>. Acesso em: 20 out. 2019.