

# Junho Vermelho:

Um ato de solidariedade  
**que salva vidas.**

A importância de ser um doador



ANS - nº 344397

**Unimed**   
Nova Iguaçu



## **Você sabia que o simples ato de doar sangue pode salvar até quatro vidas?**

Nesta cartilha, vamos te explicar sobre a importância desse gesto de solidariedade, além de esclarecer dúvidas frequentes sobre como ser um doador.





Diariamente, há uma demanda constante por transfusões sanguíneas devido a diversos motivos, como acidentes, queimaduras graves, hemofilia, leucemia ou anemia.

Infelizmente, os estoques nos bancos de sangue frequentemente não atingem níveis ideais para suprir essa necessidade.

Se cada pessoa saudável se compromettesse a doar sangue pelo menos duas vezes ao ano, seria possível garantir um suprimento adequado para manter os bancos de sangue em níveis satisfatórios.



Pessoas em  
**boas condições de  
saúde** podem doar  
sangue **sem qualquer  
risco ou prejuízo.**



No momento, apenas 1,4% da população doa sangue, porém, cada doação tem o potencial de salvar até quatro vidas.

É importante destacar que a doação de sangue é segura e não causa danos ao doador. Durante o procedimento, é coletada uma pequena fração, representando menos de 10% do volume total de sangue circulante no corpo, aproximadamente 450 ml. Além de ser uma ação que salva vidas, doar sangue é um gesto solidário que demonstra empatia e cuidado com o próximo.

# Seja um doador

**Para doar sangue basta se dirigir ao posto de coleta da sua cidade, fazer o cadastro, passar pela triagem, entrevista clínica e seguir as orientações das equipes do local. Os requisitos são:**

- Estar em boas condições de saúde;
- Ter entre 16 e 69 anos;  
*Menores de 18 anos devem apresentar consentimento formal do responsável legal. Pessoas com idade entre 60 e 69 anos só poderão doar sangue se já o tiverem feito antes dos 60 anos.\**
- Pesar acima de 50 kg;
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas;
- Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa nas quatro horas que antecedem a doação);
- Estar com documento original com foto;
- Homens devem aguardar um intervalo de 60 dias para repetir a doação (no máximo quatro doações em 12 meses); e as mulheres, 90 dias (no máximo três doações em 12 meses).

\*Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/sangue>



# Atenção, algumas pessoas **não podem doar sangue.** Entenda.

## Quem é portador de:

- Hepatite;
- AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas;
- Malária;
- Lepra (Hanseníase);
- Hipertireoidismo e tireoidite de Hashimoto;
- Doença autoimune;
- Diabetes;
- Câncer;
- Febre, gripe ou resfriado
- Gravidez e pós-parto, mulheres que estejam amamentando (com exceção se o parto tiver ocorrido há mais de um ano);
- Quem faz uso de drogas ilícitas injetáveis;
- Pessoas com comportamento de risco para doenças sexualmente transmissíveis; Após ingestão de bebida alcoólica nas últimas 12 horas;
- Pessoas que tenham feito tatuagem devem aguardar 12 meses para fazer uma doação.



A young man with a red beard and a young woman are laughing joyfully. The man is upside down, and the woman is upright. They are both smiling broadly, showing their teeth. The background is dark and out of focus.

**Honestidade  
também salva vidas.  
Ao doar sangue, seja  
sincero na entrevista.**



Indivíduos que estiveram expostos a situações de risco de contaminação por DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) devem aguardar um período de 12 meses, conhecido como janela imunológica.

Durante esse intervalo, os resultados dos testes podem apresentar falsos negativos, indicando que a pessoa não está infectada, quando na verdade pode estar portadora dos vírus da Hepatite B e C, ou HIV, e ser capaz de transmiti-los.

Além da responsabilidade durante o ato de doação, é essencial fornecer informações honestas durante a entrevista, visando garantir a saúde dos receptores de sangue no futuro.

Há ainda outros fatores impeditivos para doação que requer intervalos que variam de 30 a 365 dias.

Para mais informações procure o **hemocentro da sua cidade** ou fale com o **Disque Saúde pelo 136**.

**Unimed**   
Nova Iguaçu