**1 - O que é a campanha JUNHO VERMELHO?**

A campanha Junho vermelho é uma ação voltada à conscientização da população sobre a importância de doar sangue, que ocorre anualmente.

Ganhando mais espaço a cada edição, Junho Vermelho conta com uma crescente adesão dos meios de comunicação, levando mais informação às pessoas interessadas em colaborar.

A data tem um motivo: dia 14 de junho se comemora o Dia Mundial do Doador de Sangue, uma data definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em homenagem ao nascimento do imunologista austríaco Karl Landsteiner, responsável por descobrir os [tipos sanguíneos](https://minutosaudavel.com.br/tipos-sanguineos/).

Mas não é só isso.

Junho vermelho acontece justamente em uma época do ano em que as doações de sangue caem. Devido às baixas temperaturas, a frequência pode reduzir-se à metade.

Por isso, as ações propostas são extremamente importantes e valem para todo o ano.

Para que nunca houvesse necessidade de campanhas de emergência, seria preciso que pelo menos 3,5% da população saudável brasileira doasse sangue, sendo que o ideal fica em torno dos 5%.

**2 - A importância do Junho Vermelho: doe sangue, doe vida**

A medicina, ao longo da história, evoluiu ao ponto de descobrir tratamentos alternativos capazes de melhorar e substituir procedimentos. Com isso, é possível salvar, muitas vidas com mais facilidade e até mesmo com menos recursos. São vários os medicamentos, cirurgias, exames e terapias inovadoras.

Contudo, ainda existem coisas que não puderam ser reproduzidas, como é o sangue.

Um paciente que precisa de uma transfusão ou que perdeu muito sangue, por exemplo, depende apenas da doação de alguém que tenha um tipo compatível.

Por isso, a doação é tão importante, pois essa solidariedade é o recurso capaz de **salvar vidas**, de forma simples e rápida.

Esse sangue doado é usado em tratamentos de pacientes com [câncer](https://minutosaudavel.com.br/cancer/), que possuem doenças crônicas, em cirurgias e atendimentos de emergência, por exemplo.

**5 - ORIENTAÇÕES SOBRE A DOAÇÃO**

Existem alguns requisitos para a doação de sangue, estabelecidos para a segurança de quem doa e recebe a transfusão.

Eles visam evitar a transmissão de doenças, sobretudo porque o organismo de quem recebe o tecido está fragilizado.

Entre as restrições temporárias estão os casos de doenças virais, tatuagens recém feitas, extração de siso, etc.

Além disso, alguns critérios devem ser avaliados:

* Pessoas entre 16 e 69 anos, sendo necessário consentimento formal do responsável legal para os menores de 18 anos e que a primeira doação tenha sido feita até os 60 anos para pessoas com idade acima;
* Pesar no mínimo 50Kg;
* Ter dormido no mínimo 6 horas dentro das últimas 24h;
* Estar bem alimentado, mas evitar alimentos muito gordurosos nas horas que antecedem;
* Esperar 2 horas após o almoço;
* Apresentar documento de identificação emitido por órgão oficial (CNH, carteira de identidade, passaporte etc);
* Se não for a primeira doação, ter feito o intervalo mínimo de 2 ou 3 meses, conforme o sexo, entre uma doação e outra.

**6 - Como se preparar para uma doação de sangue? Duvidas**

Antes da doação, não há nenhum grande preparo. Não é preciso estar em jejum, mas também é recomendado evitar alimentos muito gordurosos antes, como visto nos requisitos.

Após a doação, no entanto, há alguns cuidados que devem ser feitos:

* Beba bastante líquidos;
* Evite esforços físicos exagerados, pelo menos após as 12 horas após a coleta;
* Evite bebidas alcoólicas nas 12 horas após a coleta;
* Deixe o curativo no local da punção após as quatro horas da doação;
* Evite dirigir;
* Evite trabalhar em lugares altos, como andaimes;
* Faça um lanche após a doação e se hidrate.

**6- Cuidados pós-doação duvidas**

Algumas orientações devem ser seguidas pelo doador, veja:

* Ingerir quantidades extras de líquidos nas primeiras 24 horas após a doação. Isto ajudará na reposição do volume de sangue perdido
* Não ingerir bebidas alcoólicas por 24 horas
* Não fumar por 2 horas
* Evitar exercícios físicos extenuantes por 12 horas, incluindo subir rampas e escadas. Isso porque existe o risco de o doador apresentar fraqueza, tontura ou até desmaiar. Caso utilize o braço puncionado nesse esforço, poderá ter sangramento ou hematoma no local da punção
* Manter o curativo no local da agulha por 4 horas no mínimo. Caso volte a sangrar, pressionar o local por 2-5 minutos e então trocar a curativo, que deverá permanecer por mais 4 horas.

Se o doador sentir mal-estar, deve notificar o hemocentro o mais breve possível. Se tiver feito sua doação na Pró-Sangue, o telefone para contato é 0800 55 0300 ou 4573-7500 nos ramais 7599 e 7594.

**6- Documentações duvidas**

**Apresentar um dos documentos abaixo, original e oficial com foto, filiação e assinatura.**

- Carteira de identidade,  
  
- Carteiras de Conselhos de Classe reconhecidos oficialmente,  
  
- Carteira de Trabalho,  
  
- Certificado de Reservista,  
  
- Carteira Nacional de Habilitação.  
  
- Passaporte  
**Obs.: Menores com 16 e 17 anos**  
[**Autorização Menor**](http://www.hemominas.mg.gov.br/component/phocadownload/file/324-autorizacao-pai-mae-guardiao-tutor-para-menor-de-18-anos-doar-sangue-na-fundacao-hemominas)  
[**Termo de Consentimento**](http://mg.gov.br/sites/default/files/servicos/arquivos/2017/termo_consentimento_pos.pdf)

<http://www.hemominas.mg.gov.br/servicos/doar-sangue>

[**https://minutosaudavel.com.br/junho-vermelho/**](https://minutosaudavel.com.br/junho-vermelho/)

[**https://www.minhavida.com.br/saude/tudo-sobre/18656-doacao-de-sangue**](https://www.minhavida.com.br/saude/tudo-sobre/18656-doacao-de-sangue)

[**http://redome.inca.gov.br/doador/como-se-tornar-um-doador/**](http://redome.inca.gov.br/doador/como-se-tornar-um-doador/)

**4- Quem não pode doar sangue?**

No hemocentro, os principais impeditivos para doar sangue são:

* Ter idade inferior a 16 anos ou superior a 69 anos
* Ter peso inferior a 50 kg
* Estar com anemia no teste realizado imediatamente antes da doação
* Estar com hipertensão ou hipotensão arterial no momento da doação
* Estar com aumento ou diminuição dos batimentos cardíacos no momento da doação
* Estar com febre no dia da doação
* Levar uma criança menor de 13 anos para o hemocentro e sem a presença de outro adulto que possa acompanhá-la após a doação.

**4 -Outros impeditivos temporários são:**

* Resfriado: aguardear 7 dias após desaparecimento dos sintomas
* Gravidez: espere 90 dias após parto normal e 180 dias após cesariana
* Amamentação (se o parto ocorreu há menos de 12 meses)
* Ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação
* Tatuagem/maquiagem definitiva nos últimos 12 meses
* Situações nas quais há maior risco de adquirir doenças sexualmente transmissíveis: aguardar 12 meses
* Qualquer procedimento endoscópico (endoscopia digestiva alta, colonoscopia, rinoscopia etc): aguardar 6 meses
* Extração dentária (verificar uso de medicação) ou tratamento de canal (verificar medicação): por 7 dias
* Cirurgia odontológica com anestesia geral: por 4 semanas
* Acupuntura: se realizada com material descartável: 24 horas, se realizada com laser ou sementes: apto, se realizada com material sem condições de avaliação: aguardar 12 meses
* Vacina contra gripe: por 48 horas
* Herpes labial ou genital: apto após desaparecimento total das lesões
* [Herpes Zoster](https://www.minhavida.com.br/temas/herpes%20zoster): apto após 6 meses da cura.

**3 – Como se tornar um doador?**

– Procure o hemocentro do seu estado e agende uma consulta de esclarecimento ou palestra sobre doação de medula óssea.

– O voluntário à doação irá assinar um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e preencher uma ficha com informações pessoais. Será retirada uma pequena quantidade de sangue (10ml) do candidato a doador. É necessário apresentar o documento de identidade.

– O seu sangue será analisado por exame de histocompatibilidade (HLA), um teste de laboratório para identificar suas características genéticas que vão ser cruzadas com os dados de pacientes que necessitam de transplantes para determinar a compatibilidade.

– Os seus dados pessoais e o tipo de HLA serão incluídos no Registro Nacional de Doadores Voluntários de Medula Óssea (REDOME).

– Quando houver um paciente com possível compatibilidade, você será consultado para decidir quanto à doação. Por este motivo, é necessário manter os dados sempre atualizados.

– Para seguir com o processo de doação serão necessários outros exames para confirmar a compatibilidade e uma avaliação clínica de saúde.

– Somente após todas estas etapas concluídas o doador poderá ser considerado apto e realizar a doação.