

## O mapa do sangue

**N**ecessidade. É a palavra de ordem quando se trata da doação de sangue. E doar, sabendo que tudo é repostado em pouco tempo, poderia se tornar algo corriqueiro. Em um município reconhecido como pólo de saúde (em ensino e estrutura médico-hospitalar), a oferta de sangue obrigatoriamente deveria ser maior que a demanda. O Inconfidência Ribeirão foi atrás dos Hemocentros da cidade para traçar o mapa da captação sanguínea em nossa cidade. Onde e como doar? Quais as verdades e os mitos da doação? Leia e descubra!

"Doação de sangue tem de ser uma cultura de longo prazo, não um ato isolado" como corroboraram o hematologista e responsável pelo banco de sangue do Hospital São Francisco, Geraldo da Cunha, Marise Helena Bendini, Gerente de Captação e Assistente Social do Hemocentro de Ribeirão Preto e o Dr. Leandro Felipe Figueiredo Dalmazo, médico responsável pelo Banco de Sangue do Hospital São Lucas.

Durante o inverno, a quantidade de doadores diminui em relação aos demais trimestres do ano. Segundo o Ministério da Saúde, o número de doadores cai 30% nesta época do ano. Para contornar o problema, o MS sempre lança campanhas que focam o público de 18 a 29 anos, que hoje representam 50% dos doadores no Brasil.

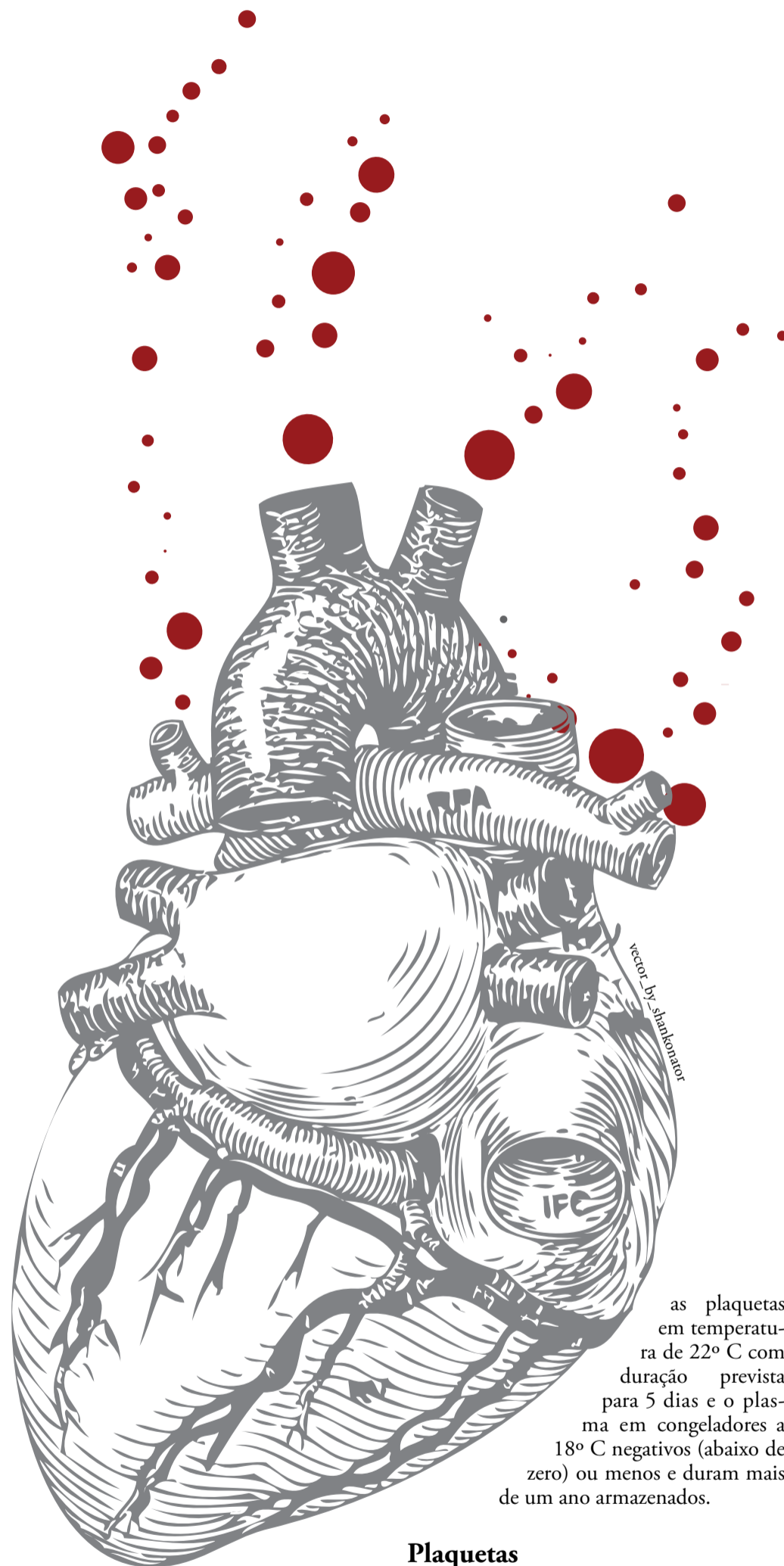
De acordo com a recomendação médica, homens podem fazê-lo até quatro vezes ao ano, respeitando intervalos mínimos de 60 dias entre as doações. As mulheres em até três vezes ao ano, mas com um intervalo maior, de no mínimo de 90 dias.

Por conta da explosão das doenças sexualmente transmissíveis (principalmente a AIDS), do medo de contágio e por preconceitos ainda ecoados por algumas gerações, a doação possui seus mitos: afinar o sangue, causar o vício (obrigando a doar sempre) e até mesmo a transmissão de doenças ainda perduram no imaginário popular. Por precaução, Geraldo diz que "é impossível contrair alguma doença ao doar sangue, mesmo porque, aqui dentro, só pessoas saudáveis passam pela triagem (seleção). Se existe um lugar 100% saudável, esse lugar é o Banco de Sangue, pois além das pessoas saudáveis, o material usado na coleta é descartável".

### Em busca da doação

A coleta externa ocorre quando o hospital vai até determinados lugares (cidades vizinhas, empresas, etc.) com sua estrutura móvel (cadeiras, materiais descartáveis, bolsas) para realizar o trabalho. O evento é feito em parceria com entidades, escolas e associações. "O maior objetivo desse evento é fidelizar doadores, transformá-los no que chamamos de "doadores de repetição" afirma o Dr. Leandro. "São os melhores pois garantem uma segurança maior à doação, pelo acompanhamento da saúde dos doadores ao longo do tempo", conclui.

No Hemocentro, onde Marise Bendini já atua há mais de 19 anos no setor de captação, os doadores mais fiéis são os visitantes de pacientes que passam pelo Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto. "Sempre ao ver alguém que veio visitar um paciente, logo converso com a pessoa e apresento o projeto. Normalmente pessoas que têm entes queridos enfermos sentem maior empatia pela causa" diz.



### Sangue repartido

O sangue extraído na doação (cerca de 450 mL) não é simplesmente guardado na bolsa até o momento do uso. Uma vez colhido, o sangue é fracionado em no mínimo três componentes: hemácias, plaquetas e plasma. A partir desse momento, inicia-se o armazenamento do material, onde cada substância vai para um local diferente.

Os glóbulos vermelhos (concentrado de hemácias) são armazenados em geladeira a 4º C (graus Celsius) e duram em média 35 dias,

as plaquetas em temperatura de 22º C com duração prevista para 5 dias e o plasma em congeladores a 18º C negativos (abaixo de zero) ou menos e duram mais de um ano armazenados.

### Plaquetas

Substâncias essenciais para nossa existência, elas são produzidas na medula óssea e têm como função principal a coagulação do sangue. É de longe a substância mais importante – e escassa – nos bancos de sangue por vários motivos:

Extraí-se apenas uma bolsa por doação, que é conservada em temperatura quase ambiente (22º C) e dura apenas cinco dias. Além disso, o seu uso é ocasional (nem todos os casos ela é necessária, o que torna uma situação imprevisível em cenários onde se tem poucos doadores), e quando usada, é em grandes quantidades. Segundo Geraldo

da Cunha, o uso é feito de acordo com o peso do paciente. "É usada uma bolsa para cada 10 kg de peso do paciente, ou seja, se o paciente tiver 80 kg, teremos de usar oito bolsas".

Para contornar esse problema, os hemocentros e bancos de sangue também incentivam a doação por aférese (palavra cujo significado é "separar"). Nesse processo se extrai apenas um componente. Por conta disso, é possível obter até oito vezes mais plaquetas se comparada a uma doação convencional.

A reposição dessas plaquetas é rápida. Apesar de retirar 30% das suas plaquetas em uma doação por aférese, 10% são recuperadas em uma hora e o resto delas em menos de 24 horas. O intervalo mínimo entre duas doações de plaquetas é 48 horas (mesmo assim há a limitação de 24 doações por ano) ou oito semanas após uma doação de sangue convencional.

### Como doar

Para doar sangue, além da vontade, são necessários alguns requisitos: Ser saudável, ter no mínimo 18 e no máximo 65 anos, possuir mais de 50 quilos, estar bem alimentado (alimentação leve, sem frituras ou excesso de gordura). Pessoas que tenham tido hepatite até os 10 anos de idade também podem doar. Também é importante não consumir bebidas alcoólicas 12 horas antes e ter dormido bem na noite que antecede a doação.

O candidato não pode estar em tratamento com antibióticos e remédios para hipertensão. Antiinflamatórios não são problemas e, no caso das drogas ilícitas, será avaliado o período que se passou desde o último contato. "Eu não sinto que o principal problema com os jovens seja o uso de drogas. Obviamente que se estiver fazendo uso vai impedir a doação. O principal impeditivo é o hábito sexual. Tem que ter parceiro fixo há no mínimo 1 ano, senão, não pode", lembra o Dr. Leandro Dalmazo.

Compareça a qualquer um dos hemocentros e leve um documento com foto. O doador(a) passará por uma entrevista simples, porém importante. Ali, respaldado pelo sigilo médico, os candidatos responderão a questões para garantir a segurança da doação e tirar toda e qualquer dúvida. Será realizado um teste para verificar a ocorrência de anemia (que fica pronto na hora!) e com tudo certo, a pessoa será encaminhada para a Sala de Coleta.

O processo dura aproximadamente 10 minutos. Após o procedimento, é servido um lanche leve com líquidos (geralmente sucos) para iniciar a reposição do sangue. É aguardado um prazo de 15 minutos para que o corpo se acostume e o doador possa ir embora sem problemas.

### Onde doar

**Centro Regional de Hemoterapia do HCFMRP-USP (Hemocentro):**  
Telefone: (16) 2101-9300

**São Francisco Hemoterapia (Banco de Sangue do Hospital São Francisco):**  
Telefone: (16) 2138.3004

**Serviços de Hematologia e Hemoterapia S/S Ltda. (Banco de Sangue do Hospital São Lucas)**  
Telefone: (16) 3610.1515