

Mês da Conscientização  
à Doação de Sangue

# JUNHO

*vermelho*

**Doe sangue, doe vida.**



Divisão de  
Desenvolvimento de Pessoas



Pró-Reitoria de Gestão  
e Desenvolvimento de Pessoas



Universidade Federal  
de São João del-Rei

Bem-vindo à Cartilha Junho Vermelho da Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ).

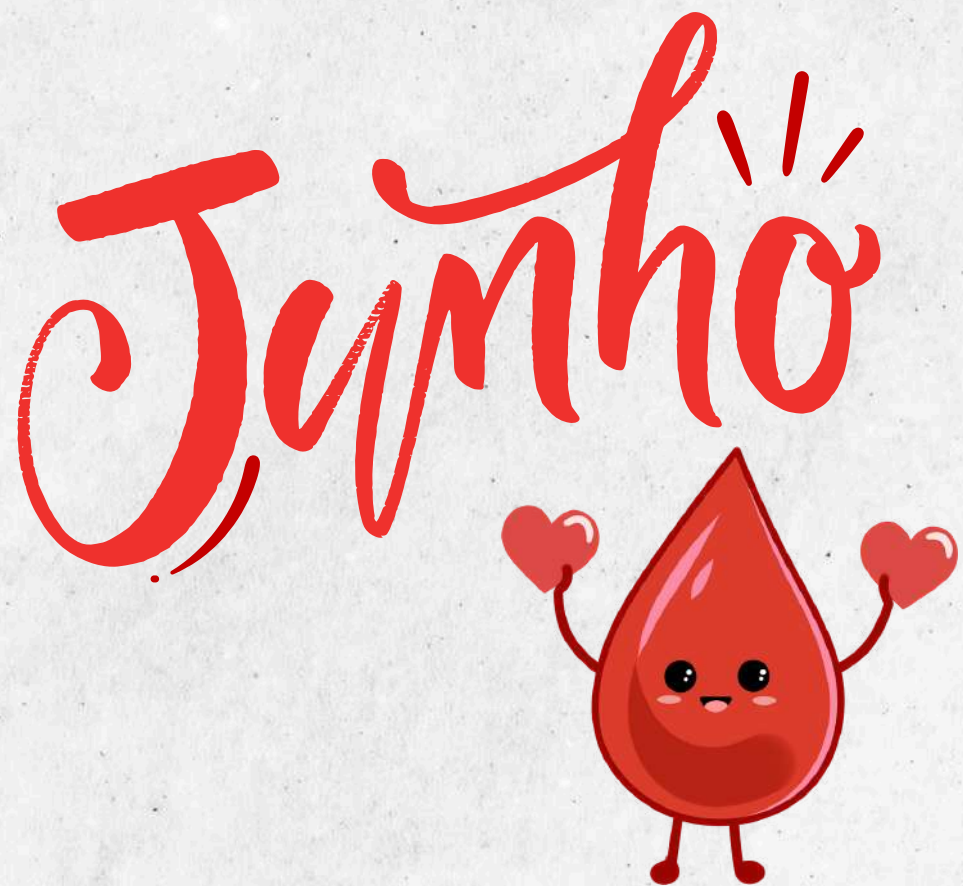
Esta cartilha foi criada para informar e motivar você a participar de uma causa nobre: a doação de sangue.



## O QUE É O JUNHO VERMELHO?

O Junho Vermelho é uma campanha nacional que busca conscientizar a população sobre a importância da doação de sangue, especialmente durante o inverno, quando os estoques nos hemocentros tendem a diminuir.

A UFSJ se une a essa causa para incentivar alunos, professores, servidores, colaboradores e a comunidade a fazer a diferença.

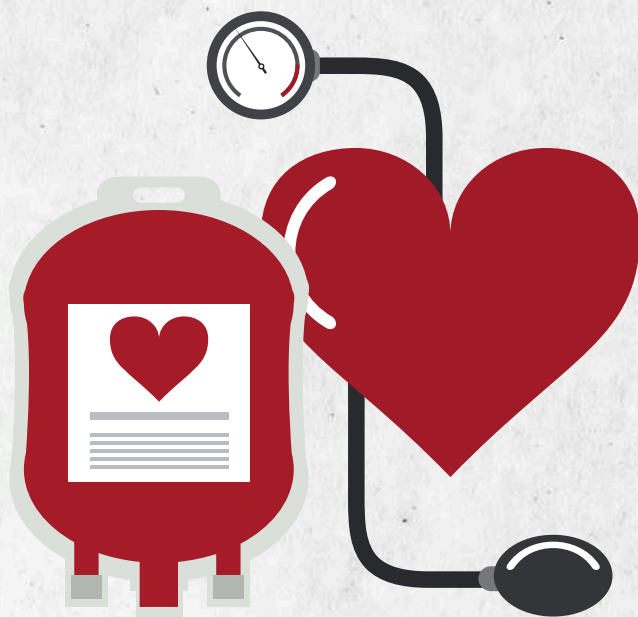


# IMPORTÂNCIA DA DOAÇÃO DE SANGUE

A doação de sangue é um ato altruísta e de solidariedade, que ajuda a salvar muitas vidas. É um gesto de amor ao próximo.

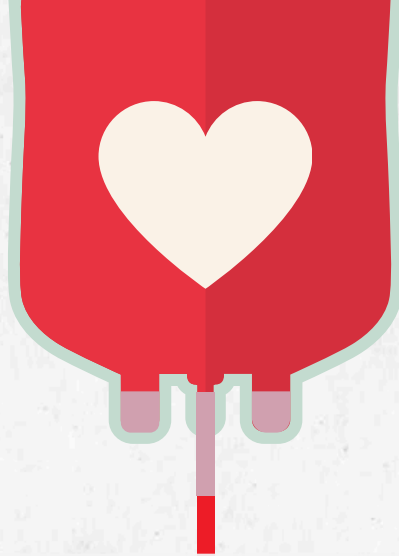
É importante destacar que não há um substituto para o sangue e sua disponibilidade é essencial em diversas situações.

Seu consumo é diário e contínuo, já que a transfusão de sangue é necessária em diversas situações, tais como anemias crônicas, cirurgias de urgência, acidentes que causam hemorragias, complicações da dengue, febre amarela, tratamento de câncer e outras doenças graves.



# IMPORTÂNCIA DA DOAÇÃO DE SANGUE

- **Salva vidas:** Uma única doação pode salvar até quatro vidas, pois o sangue doado é dividido em diferentes componentes (hemácias, plaquetas, plasma) para tratar diversos pacientes.
- **Atende a emergências:** Acidentes, cirurgias e tratamentos de doenças como câncer e anemias graves frequentemente necessitam de transfusões de sangue.
- **Solidariedade:** Um pequeno gesto que tem um impacto gigantesco na vida de quem precisa. Doar sangue é um ato de amor ao próximo e responsabilidade social.
- **Estoque Seguro:** Mantém os estoques de sangue nos hemocentros é crucial para emergências e tratamentos contínuos.



**SUA DOAÇÃO  
SALVA**



**ATÉ 4 VIDAS**

## **QUEM PODE DOAR?**

- Ter idade 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.
- Apresentar documento de identificação com foto emitido por órgão oficial.
- Pesar no mínimo 50 kg.
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.
- Estar alimentado. Evitar alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação de sangue.
- Intervalos entre doações: Homens podem doar a cada dois meses, até no máximo quatro vezes ao ano; mulheres podem doar a cada três meses, até no máximo três vezes ao ano.

## QUEM NÃO PODE DOAR?

Há situações que impedem a doação de sangue **definitiva** ou **temporariamente**. Entre elas, o peso, algumas doenças, medicamentos, gravidez, uso de drogas injetáveis, situações de risco acrescido para doenças infecciosas e sexualmente transmissíveis, ingestão de bebidas alcoólicas, etc.

Para consultar as situações que impedem a doação de sangue, informe-se aqui: **Condições e Restrições**





# MITOS E VERDADES SOBRE A DOAÇÃO DE SANGUE

## Mitos

- Doar sangue engorda ou emagrece.
- Quem tem tatuagem não pode doar.
- Doar Sangue dói.
- Doar sangue faz mal à saúde.



## Verdades

- A doação de sangue não altera o peso corporal.
- Tatuados podem doar após um ano da realização da última tatuagem.
- A dor é mínima, comparável a uma picada de agulha.
- Doar sangue é seguro e não traz risco à saúde do doador.

# PREPARAÇÃO PARA DOAÇÃO

- Não estar em jejum e evitar alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação de sangue. Caso seja após o almoço, aguardar 2 horas.
- Ingerir bastante água.
- Ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.
- Não fumar duas horas antes da doação.
- Não ingerir bebida alcoólica nas 12 horas anteriores à doação.



# **PASSO A PASSO PARA A DOAÇÃO DE SANGUE**

**Realizar o cadastro:** Ao chegar ao hemocentro, o doador faz um cadastro apresentando um documento de identidade com foto.

**Realizar a triagem clínica:** O doador passa por uma entrevista e um exame clínico para verificar se está apto a doar.

**Realizar a triagem hematológica:** esse exame avalia se o candidato à doação possui nível de hemoglobina dentro dos parâmetros adequados.

**Realizar o pré-lanche:** o candidato à doação recebe um lanche e um suco antes da coleta do sangue.

**Realizar a coleta de sangue:** A doação de sangue, propriamente dita, dura cerca de 10 minutos e são coletados aproximadamente 450 ml de sangue.

# PASSO A PASSO PARA A DOAÇÃO DE SANGUE

- **Receber orientações dos cuidados pós-doação:** Nessa etapa, o doador recebe orientações verbais e por escrito com os cuidados que deverá ter em até 24 horas após a doação, e também orientações para informar à Hemominas alterações que ocorram nos próximos 14 dias, como febre ou sinais de infecção.
- **Fazer lanche pós-doação:** Após a doação, o doador recebe um lanche para ajudar na recuperação.
- **Preencher pesquisa de satisfação:** Ao término do lanche, o doador responde à pesquisa de satisfação sobre os serviços prestados, relacionados ao processo de doação de sangue.



# PASSO A PASSO PARA A DOAÇÃO DE SANGUE

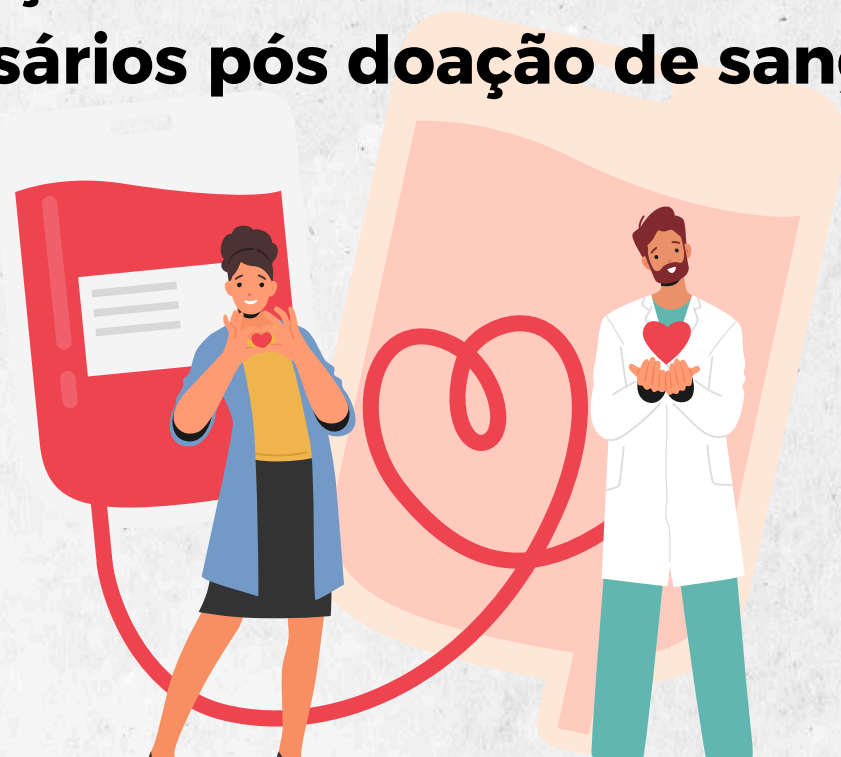
- **Retirar resultados de exames:** Etapa em que o resultado da doação é entregue ao doador. Este resultado somente pode ser retirado pelo próprio doador na unidade da Hemominas onde doou, após 30 dias da data da doação.
- **Obs.:** Caso seja necessário repetir algum dos exames de triagem do sangue, o doador receberá uma carta convidando -o a comparecer à unidade onde fez a doação para coleta de nova amostra. Não deixe de comparecer, caso receba.



# CUIDADOS PÓS-DOAÇÃO

- Permanecer na área de doação por, pelo menos, 15 minutos;
- Ingerir bastante líquido nas 24 horas seguintes à doação;
- Não ingerir bebidas alcoólicas nas 24 horas seguintes à doação;
- Evitar esforços físicos exagerados e trabalho que exija muita atenção nas 12 horas seguintes à doação;
- Não dirigir veículos pesados ou coletivos nas 12 horas seguintes à doação.

**No local de doação, você será informado(a) de todos os cuidados necessários pós doação de sangue.**



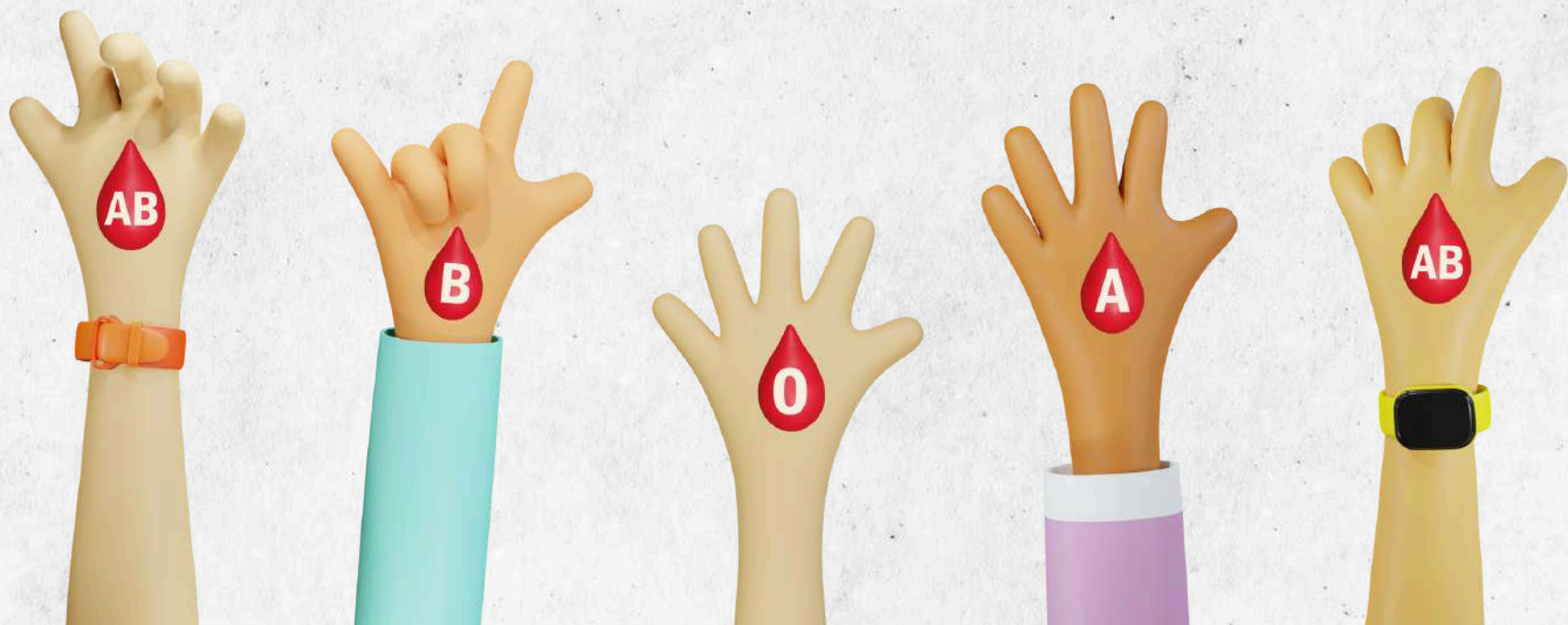
# AGENDAMENTO DA DOAÇÃO

Agendar a doação de sangue é bem simples. Basta acessar:

**[https://www.mg.gov.br/agendamento\\_servico/doacao-de-sangue](https://www.mg.gov.br/agendamento_servico/doacao-de-sangue)**.

**A agenda é disponibilizada para os próximos 10 dias e todos os dias são liberados novos horários. Caso não encontre vaga, tente mais tarde ou contate a Unidade da Hemominas em que deseja comparecer.**

**É necessário guardar o número de protocolo para consultar ou cancelar seu agendamento.**



# LOCAIS DE DOAÇÃO

Existem diversos hemocentros e postos de coleta em todo o Brasil. A seguir, informamos os locais de doação nas cidades onde a UFSJ possui campi.

## Hemonúcleo de São João del Rei

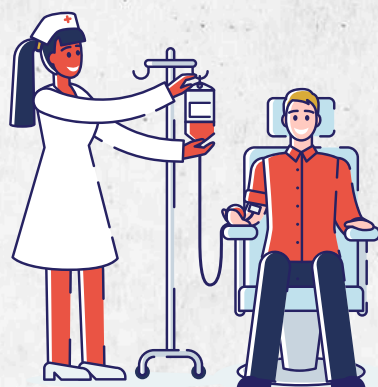
**Horário para Doação de Sangue:** segunda à sexta-feira, de 7h30 às 11h30

### Agendamento online:

([https://www.mg.gov.br/agendamento\\_servico/doacao-de-sangue](https://www.mg.gov.br/agendamento_servico/doacao-de-sangue)) ou pelo aplicativo MGapp Cidadão (Android) (iOS).

**Agendamento por telefone:** (32) 3322-2915 e (32)3322-2920

**Cadastramento de Candidatos à doação de Medula Óssea:** segunda-feira à sexta-feira, de 7h30 às 11h30.





# LOCAIS DE DOAÇÃO

## Hemonúcleo de Divinópolis

**Horário para Doação de Sangue:** segunda à sexta-feira, de 7h30 às 11h00.

### Agendamento online:

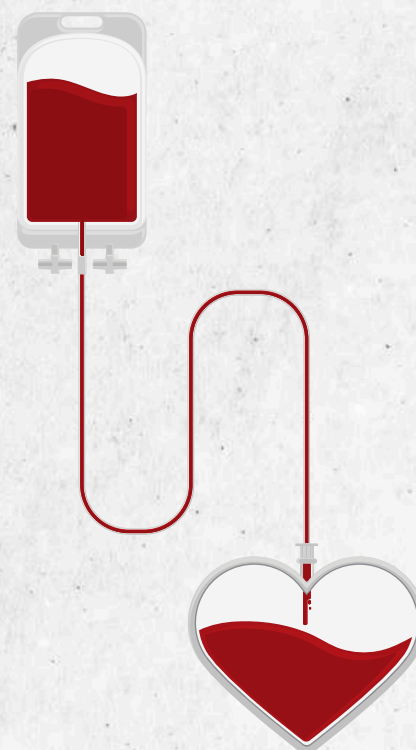
[https://www.mg.gov.br/agendamento\\_servico/doacao-de-sangue](https://www.mg.gov.br/agendamento_servico/doacao-de-sangue) ou pelo aplicativo MGApp Cidadão (Android) (iOS).

**Cadastramento de Candidatos à doação de Medula Óssea:** segunda-feira à sexta-feira: 7h30 às 11h00.

**Endereço:** Rua José Gabriel Medef, 221, Padre Libério, 35500-139, Divinópolis/MG.

**Telefone:** (37) 3216-6500

**Contato:** [div.captacao@hemominas.mg.gov.br](mailto:div.captacao@hemominas.mg.gov.br)



# LOCAIS DE DOAÇÃO

## Hemonúcleo de Sete Lagoas

- **Horário para Doação de Sangue:** segunda à sexta-feira, de 7h30 às 12h30.
- **Agendamento online:**  
[https://www.mg.gov.br/agendamento\\_servico/doacao-de-sangue](https://www.mg.gov.br/agendamento_servico/doacao-de-sangue) ou pelo aplicativo MGApp Cidadão (Android) (iOS).
- **Cadastramento de Candidatos à doação de Medula Óssea**  
Segunda-feira a quinta-feira: 7h30 às 12h30
- **Endereço:** Avenida Dr. Renato Azeredo, 3170, Dante Lanza, 35700-312, Sete Lagoas/MG.
- **Telefone:** (31) 3027-2700
- **Contato:** [sla.captacao@hemominas.mg.gov.br](mailto:sla.captacao@hemominas.mg.gov.br)



# **LOCAIS DE DOAÇÃO**

**Para os servidores/colaboradores lotados no Campus Alto Paraopeba:**

**Posto Avançado de Coleta Externa de Conselheiro Lafaiete (PACE)**

**Horário de funcionamento:**

Quartas-feiras: 8h às 12h

**Endereço:** R. Higino Sebastião da Cunha, 135 - Bandeirantes, Conselheiro Lafaiete - MG, 36405-209

**Telefones:** (31) 99239-1251, (31) 98486-1321 e (31) 98452-3455.



# **COMO PARTICIPAR DO JUNHO VERMELHO**

**Doe Sangue:** Procure o hemocentro mais próximo e faça sua doação.

**Divulgue a Campanha:** Utilize suas redes sociais para espalhar a mensagem do Junho Vermelho.

**Organize Grupos:** Mobilize amigos, familiares e colegas de trabalho para doarem juntos.

Sua doação de sangue é um ato de amor que pode salvar muitas vidas. Participe do Junho Vermelho UFSJ e ajude a transformar a nossa comunidade com solidariedade e responsabilidade social.

Juntos, podemos fazer a diferença. Doe sangue e salve vidas!

*Seja solidário,*  
**DOE VIDA!**

**#JUNHOVERMELHOFSJ**



Divisão de  
Desenvolvimento de Pessoas



Pró-Reitoria de Gestão  
e Desenvolvimento de Pessoas



Universidade Federal  
de São João del-Rei