



## 01/11/2017 16:46 - Voluntários apontam qualidade de vida como benefício da doação regular de sangue em Rondônia



Foi para atender ao pedido de uma pessoa que passaria por cirurgia que o policial militar do 1º Batalhão da Polícia Militar Diego de Assis Moreira, 32 anos, fez a doação de sangue pela primeira vez. A experiência na Fundação de Hematologia e Hemoterapia de Rondônia (Fhemeron) fez toda a diferença para que ele se tornasse um doador fidelizado.

Diego mantém a prática há 10 anos, agora também como doador de plaquetas e de medula óssea. “Eu vi a forma como eles tratam o doador, como conduzem o procedimento de coleta e a partir daquele dia eu fui adquirindo uma afeição por essa obra, que é ser uma pessoa que salva vidas através da doação”, afirma.

O policial incentiva outras pessoas a conhecerem o trabalho da Fhemeron para derrubar mitos e entraves que as impedem de doar. “Tem muitos mitos como acreditar que doar faz mal porque você vai perder sangue, que vai ficar com baixa imunidade e não é assim. A doação de sangue é um processo de renovação. No intervalo entre as doações o seu corpo vai se regenerar”, assegura.

Diego teve que superar o medo de agulhas para cumprir com sua missão em salvar outras vidas. “A forma como o pessoal da Fhemeron trata os doadores é como se eles estivessem tratando um parente deles ou a si mesmos. Não vou mentir dizendo que você não sente nada, mas a sensação de você ter salvado uma vida é superior a qualquer coisa negativa que você possa sentir. A agulha pra mim se tornou um dos menores problemas, então se esse também é o seu caso ou se tem algum tipo de preconceito, supere isso não só falando, mas tendo atitude”, disse.

Além de se sentir bem ao saber que a doação fará a diferença para muitas pessoas, o doador também ganha mais qualidade de vida. “Uma coisa boa que eu adquiri como doador foi a forma regular de cuidar da minha saúde. A minha vida se tornou mais saudável depois que me tornei doador. Ser um doador é uma forma de cultivar a sua saúde e a de terceiros”, aponta Diego.

Diego tem uma preocupação de manter a pressão arterial, os índices glicêmicos e de colesterol sob controle. E não está sozinho nisso, ele conta que a Fhemeron possui um grupo de apoio social que, ao detectar alguma alteração nos resultados dos exames médicos dos doadores, eles são orientados a fazer os procedimentos necessários para voltar a ter a condição de saúde ideal.

O oficial de diligências da Defensoria Pública de Rondônia Ulisses Juliano Machado, 33 anos, também aponta os impactos positivos na própria saúde ao ter se tornado doador. “Para o nosso sangue ser útil para doação é preciso ter cuidados com a saúde, principalmente com alimentação, e evitar o sedentarismo”.

Ele garante que ser doador é estímulo para cuidar da saúde. Ulisses evita comida com gordura, principalmente no período que antecede a doação, além de praticar exercícios físicos como corrida e ciclismo como hobby.

O socioeducador da Secretaria de Estado da Justiça do Estado de Rondônia (Sejus), Raimundo Francisco Damasceno, 41 anos, também atribui à doação os hábitos saudáveis que mantém. “Eu não consumo bebida alcoólica, não fumo e pratico atividade física e já percebi que quanto mais atividade física fazemos melhor é a qualidade da doação”, disse.

Ulisses se tornou doador ao completar 18 anos em uma campanha durante o alistamento militar. Com o tempo, ele passou a doar também plaquetas e foi aí que o gesto solidário se tornou ainda mais significativo. “Aumentou mais esse sentimento porque as plaquetas vão também para crianças com anemia falciforme e às vezes quando eu vou lá doar eu vejo essas crianças”, conta.

Raimundo, assim como Ulisses, se tornou doador após uma campanha. Mas no caso de Raimundo foi quando ela fazia parte da aeronáutica em 1996. “Foi a partir daí que me tornei doador regular motivado pelo amor ao próximo. Acredito que já ajudei a salvar muitas vidas. Eu incentivo a sociedade rondoniense a doar sangue porque sangue é vida e amanhã pode ser um de nós precisando desse sangue”, considera.

Diego, Ulisses e Raimundo têm feito contribuições significativas à sociedade rondoniense como doadores.

“Assim como policial, que eu tenho que preservar vidas, a outra forma que achei para contribuir foi através da doação de sangue, de plaquetas e medula. E o número maior que eu puder recrutar para que se torne um doador eu vou mobilizar porque é muito gratificante

fazer parte desse trabalho que a Fhemeron realiza de forma exemplar”, garante Diego, que já doou três vezes esse ano.

“Por mais segura que esteja sua vida, pode ser que você ou alguém da sua família necessite dessa doação, e aí é importante ter um banco de sangue para o pronto-atendimento. Se a gente tiver uma rede com mais pessoas que façam isso, teremos uma melhor resposta a estas demandas. Além, é claro, de você se sentir bem ao ajudar pessoas que nem conhece”, avalia Ulisses.

“Não tenham medo de nada. A doação é um procedimento absolutamente seguro. O pessoal da Fhemeron é muito competente e o Estado de Rondônia dá todo o aparato para que o doador faça a doação sem nenhum tipo de risco. Eles fazem todo o tramite certinho e te assessoram em tudo o que for preciso. População jovem, pare de ser medrosa, procure uma unidade da Fhemeron e faça a doação”, convida Ulisses, que se prepara para a quarta doação de sangue no ano.

Para aqueles que também querem somar a esta missão, é preciso que ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50 quilos; evitar alimentação gordurosa nas 4 horas que antecedem a doação; ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas; estar em boas condições de saúde e apresentar documento original com foto.

Para os homens, o intervalo das doações é de 30 dias, podendo fazer quatro doações por ano; e para as mulheres é de 90 dias, com três doações ao ano. Também é preciso estar atento aos impedimentos temporários a doação como estar grávida, ter feito tatuagem nos últimos 12 meses.

E ainda há os impedimentos definitivos como ter tido hepatite após os 11 anos de idade; evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças infecciosas transmissíveis pelo sangue: Hepatites B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas; uso de drogas ilícitas injetáveis e malária. Confira lista completa aqui.

Se você tem condições para doar e deseja se tornar um doador fidelizado, a Fhemeron em Porto Velho funciona de segunda-feira à sábado no horário de 7h15 as 18h, na rua Benedito de Souza Brito, setor Industrial. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone (69) 3216 2234.

**Fonte:** Vanessa Moura/Secom - Governo de RO

Notícias RO