



CAMPANHA JUNHO VERMELHO VISA AUMENTAR O NÚMERO DE DOADORES DE SANGUE

Confira se você está apto para a doação, seja solidário e compartilhe vida

Para aquecer o corpo nesse frio de outono, é preciso caprichar nos agasalhos e cobertas. Já para esquentar o coração, nada melhor do que a solidariedade. Criada há quatro anos, a campanha “Junho Vermelho” chega mais uma vez para enfatizar a importância de se doar sangue. Junto com a comemoração do Dia Mundial do Doador de Sangue, 14 de junho, o objetivo da iniciativa é promover uma conscientização maior e, assim, reabastecer o estoque defasado. Nesta época, o índice de doações é reduzido naturalmente, já que ocorrem mais casos de gripes e resfriados. Contudo, neste ano, a situação se agravou ainda mais devido à greve dos caminhoneiros, que provocou grande colapso em todo o país.

A transfusão de sangue se torna necessária para alguns pacientes que passarão por processo cirúrgico, para pessoas com hemorragias e doenças hematológicas. Com apenas uma bolsa de sangue, é possível ajudar até quatro pessoas. A doação é rápida e garante atestado para que ninguém perca o dia de aula ou trabalho. Qualquer tipo sanguíneo é bem-vindo, mas existem algumas condições básicas para a doação. O doador deve ter entre 16 e 69 anos (menores precisam de autorização dos responsáveis em documento formal cedido pela unidade), estar bem de saúde e pesar no mínimo 50 quilos. É preciso estar descansado (ter dormido por, pelo menos, 4 horas) e bem alimentado (evitar alimentos gordurosos antes da doação).

Critérios de doação

Certas medidas de precaução devem ser tomadas a fim de evitar riscos de contaminação para o receptor. O doador passará por uma entrevista pessoal para ser avaliado. Caso ofereça algum tipo de risco, será impedido definitiva ou temporariamente de doar. Cristiane Magalhães, enfermeira integrante do Banco de Sangue Herbert de Souza do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HuPe), diz que, em situação de inaptidão temporária, é de suma importância orientar o voluntário: “Se a pessoa veio para a triagem, mas foi impedida de doar naquele momento, eu não posso apenas deixá-la inapta; tenho que dar orientações para que ela modifique sua postura e saia da situação de risco, retomando, assim, para doar”.

Indivíduos expostos a doenças transmissíveis pelo sangue (como AIDS, Sífilis, Hepatite, Doença de Chagas e Malária) são impedidos definitivamente para a doação. Comportamentos considerados de risco fazem com que um grupo se qualifique como temporariamente inapto; dentre estas pessoas, estão os homossexuais do sexo masculino. “A legislação do Brasil ainda está sendo discutida em relação à questão do homossexual do sexo masculino

ser impedido temporariamente de fazer doação. O que está sendo conversado, debatido, é que não se feche a determinadas pessoas, mas sim à situação de risco, sem estigmatizar um grupo específico”, explica Cristiane.

Apesar de os testes sorológicos realizados para avaliar a qualidade do sangue do doador, é fundamental dizer a verdade durante a entrevista, pois, se o voluntário estiver dentro do quadro de risco (tatuagem nos últimos 12 meses ou doenças sexualmente transmissíveis, por exemplo), poderá doar um sangue contaminado ainda que o resultado dos testes não seja positivo. Durante o período da janela imunológica, há a possibilidade de o resultado do exame ser um “falso negativo”. Na maioria dos casos, a sorologia é constatada de 30 a 60 dias após a exposição ao HIV. Logo, as chances de ser doado um sangue contaminado sem um resultado sabidamente positivo são consideráveis. É importante alertar que nunca se deve doar de sangue se a intenção for fazer testes sorológicos – para isso, existe o Centro de Testagem Anônima e Gratuita. Informações podem ser obtidas através do disque-saúde: 0800611997.

Cartaz de divulgação da campanha Junho Vermelho em comemoração ao Dia Mundial do Doador de Sangue

14 de Junho Dia Mundial do Doador de Sangue #DMDS2018

Seja solidário. Doe sangue. Compartilhe vida.

www.paho.org/wbdd2018

Organização Pan-Americana da Saúde

Organização Mundial da Saúde

COORDENADORIA REGIONAL DAS AMÉRICAS

f PAHOWHO @pahowho @gripahoa

GRUPO DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS REALIZA REUNIÕES NO HUPE

Familiares e amigos também podem participar das reuniões abertas ao público na última semana de cada mês.

Duas vezes por semana, o Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE) recebe o “Muda Maracanã”. O grupo de Narcóticos Anônimos (NA) tem o objetivo de ajudar aqueles que buscam estagnar a obsessão compulsiva pelo uso de drogas. Por se tratar de uma irmandade sem fins lucrativos, não há cobranças de taxas, e, para a garantia do anonimato, não é necessária a apresentação de nenhum documento.

Segundo M., integrante do grupo, o processo de recuperação se inicia quando a pessoa reconhece que precisa de ajuda. Por isso, o NA não trabalha através da abordagem, pois a liberdade de escolha do indivíduo é valorizada sempre e o único pré-requisito para participar das reuniões é o desejo de não usar mais drogas. “O adicto só começa a perceber que precisa de ajuda quando a ‘coisa’ já está em estado avançado, quando ele não tem mais dignidade, respeito, amor próprio, família, emprego, higiene pessoal, quando ele está na ‘sarjeta’”, comenta.

A adicção, que é uma doença crônica, é um dos principais problemas de saúde pública. Diferentemente de quem consome a droga de forma recreativa, o adicto não consegue fazer uso de maneira controlada, uma vez que ele perde o controle da própria vida. “A doença da adicção é progressiva, incurável e fatal. Não é contagiosa, mas é contagiante. Familiares e amigos adoecem juntos ao presenciarem o problema e não poderem fazer nada para ajudar”, afirma L. E. Como uma forma de cooperar, existe também o Nar-Anon, que é um grupo destinado a oferecer apoio à família que também sofre com as consequências do vício.

O Narcóticos Anônimos é uma irmandade mundial que surgiu em 1953 na Califórnia. Atualmente, abrange mais de 135 países. Só no Rio de Janeiro são mais de 250 grupos espalhados dentro de igrejas, centros espíritas e postos de saúde. Contudo, é importante ressaltar que o grupo não possui qualquer tipo de ligação religiosa. Como é baseado na espiritualidade, entende que cabe a cada um compreender ‘Deus’ de sua maneira pessoal.

O programa é simples e não há internações, nem acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra, como nos tratamentos convencionais. Durante as reuniões, são trocadas experiências entre os que estão há mais tempo com os recém-chegados. Há o acompanhamento da literatura e dos 12 passos, que são os princípios fundamentais para a recuperação do indivíduo. “Nessa sequência, vai se

vivendo só por hoje. E é o que ajuda a lidar com as questões do dia a dia, vivendo um dia de cada vez com a experiência de não ter consumido a droga”, diz D.

Ao iniciante do grupo, recomenda-se que frequente o maior número de reuniões possíveis, faça abstinência de todas as drogas e só use medicamento se estiver sob prescrição médica. Ainda de acordo com D., como uma forma de ação preventiva, o ideal é que haja um afastamento de pessoas, lugares ou hábitos ligados ao uso das drogas.

“O estágio ideal para um adicto se recuperar é exatamente quando todas as evidências estão cristalinas. Se ele continuar usando, ele morre pelo uso, pela troca de tiros ou pelas mãos do traficante. Mas morte mais dolorosa é a espiritual, ele se torna um ‘morto vivo’. Nós atingimos esse nível de morte espiritual que é o vegetar, o sobreviver.”, conclui M.

Os encontros do grupo Muda Maracanã ocorrem todas as terças e sextas-feiras, das 19h30 às 21h30 e, na última semana de cada mês, as reuniões são abertas ao público. Assim, familiares e amigos também podem participar e entender o que é a adicção. Para mais informações, basta entrar em contato com as linhas de ajuda através dos telefones 2533-5015 e 98653-4486 ou pelo e-mail linhadeajudarj.faleconosco@gmail.com.

PROBLEMAS COM DROGAS SE VOCÊ QUISER PARAR, PODEMOS AJUDAR

Narcóticos Anônimos

2533-5015
98653-4486

www.na.org.br

Cartaz de divulgação dos Narcóticos Anônimos



Reitor: Ruy Garcia Marques **Vice-reitora:** Maria Georgina Muniz Washington

Comuns | Diretoria de Comunicação Social • Direção: Luiza Rosângela da Silva. UERJ em Dia — **Edição:** Lucas Gayoso **Redação:** Andréia Rêgo, Flávia Astorga e Lucas Gayoso **Estagiários:** Aline Daflon, José Atalide e Lucas Soares **Revisão:** Comuns **Direção de arte e Design:** Luiza Silva e Paula Caetano **Diagramação:** Paula Caetano • **Contato para divulgação de cursos e eventos:** uerj.comunica@gmail.com

Os dados sobre cursos e eventos são de responsabilidade dos respectivos organizadores.