

# Informativo SEEL | Saúde

## Precisamos falar sobre Leucemia e doação de sangue

Este informativo tem como objetivo o estímulo à reflexão sobre temas relacionados à segurança e saúde no ambiente laboral.

Dúvidas, sugestões e informações sobre saúde e segurança ocupacional, conte com o nosso SESMT.

Telefone: (62) 3201-9246

### ARTIGOS EM DESTAQUE

#### Sinais de atenção para a leucemia

A leucemia é um tipo de câncer que afeta as células sanguíneas, principalmente os glóbulos brancos, comprometendo a produção de células saudáveis na medula óssea. Seus sintomas variam conforme o tipo e estágio da doença, mas alguns são comuns.

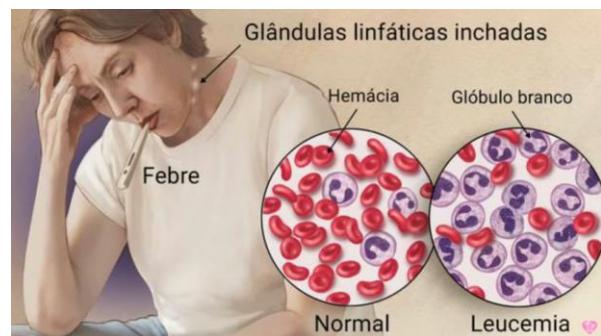
A fadiga intensa e a palidez são frequentes, decorrentes da anemia causada pela redução de glóbulos vermelhos. Infecções recorrentes também são comuns, devido à queda na imunidade. Sangramentos nasais, gengivais ou hematomas sem causa aparente podem ocorrer pela diminuição de plaquetas.

Outros sintomas incluem febre persistente, sudorese noturna, perda de peso inexplicável e inchaço dos gânglios linfáticos. Em alguns casos, há dor óssea ou articular, especialmente em crianças.

O diagnóstico precoce é essencial, pois os sintomas podem ser confundidos com outras condições. Ao perceber esses sinais, é importante buscar avaliação médica para investigação adequada.

#### Alimentação para prevenir leucemia

Uma alimentação equilibrada pode contribuir para a prevenção da leucemia e outros tipos de câncer. Priorize alimentos ricos em antioxidantes, como frutas, verduras e legumes, que combatem os radicais livres e fortalecem o sistema imunológico. Inclua grãos integrais, peixes ricos em ômega-3 e oleaginosas, que possuem propriedades anti-inflamatórias. Evite o consumo excessivo de carnes processadas, açúcares e alimentos ultraprocessados, associados ao aumento do risco de câncer. Manter uma dieta variada e saudável, aliada a hábitos como evitar o tabagismo e o excesso de álcool, é fundamental para reduzir riscos e promover a saúde geral.



# Segurança e saúde

## A importância da doação de sangue

A doação de sangue é um ato de solidariedade que salva vidas e é essencial para manter os estoques dos bancos de sangue, especialmente em emergências e tratamentos de longo prazo. Uma única doação pode beneficiar até quatro pessoas, ajudando em cirurgias, transplantes, tratamentos de câncer, como a leucemia, e em casos de acidentes com grande perda de sangue. Além disso, o sangue não pode ser fabricado artificialmente, dependendo exclusivamente da generosidade dos doadores.

Doar sangue é seguro, rápido e indolor, e qualquer pessoa saudável, entre 16 e 69 anos, pode contribuir. O processo é simples: após uma triagem para verificar as condições de saúde, a coleta é feita em cerca de 10 minutos. A doação regular ajuda a garantir que hospitais e clínicas tenham suprimentos suficientes para atender a demanda. Portanto, doar sangue é um gesto de amor ao próximo que faz a diferença na vida de quem mais precisa.

## Por que doar medula óssea?

Doar medula óssea é um gesto que pode salvar vidas, especialmente de pacientes com doenças como leucemia, linfoma e outras condições que afetam a produção de células sanguíneas. A doação é a única esperança para muitos que precisam de um transplante.

O processo é seguro para o doador e pode ser feito por coleta de sangue ou punção na bacia, dependendo do caso. Ao se cadastrar como doador, você aumenta as chances de encontrar um compatível, oferecendo uma nova oportunidade de vida a quem enfrenta doenças graves. Sua solidariedade faz a diferença!

## Quem pode doar sangue?

Para doar sangue, é necessário atender a alguns requisitos básicos que garantem a segurança do doador e do receptor. No Brasil, podem doar sangue pessoas com idade entre 16 e 69 anos, sendo que menores de 18 precisam de autorização dos responsáveis. O doador deve pesar no mínimo 50 kg, estar em bom estado de saúde e apresentar documento de identificação válido. É importante estar alimentado, evitando comidas gordurosas nas horas que antecedem a doação.

Além disso, é necessário respeitar intervalos entre doações: 60 dias para homens e 90 dias para mulheres. Pessoas com febre, gripe, infecções ou que passaram por procedimentos como tatuagens e piercings recentes devem aguardar um período antes de doar. Quem teve hepatite após os 11 anos, malária ou doenças sexualmente transmissíveis, como HIV, não pode doar. A triagem clínica realizada no local avalia as condições de saúde, garantindo que a doação seja segura para todos.

