

Fotos: Ed Alves/CB/DA Press



A jovem doadora Thayane levou a irmã mais velha, Thayná, para acompanhá-la no ato solidário

# O hábito de se doar

Conheça histórias de brasilienses que estão mobilizados para doar sangue e salvar vidas; veja como fazer e onde

» ARTUR MALDANER\*

**A** captação de sangue na Fundação Hemocentro de Brasília (FHB) enfrenta um momento de instabilidade neste início de 2026. O período, marcado pela alta demanda de transfusões, exige a colaboração da comunidade, que pode salvar vidas com uma visita na FHB, instituição responsável pelo abastecimento de sangue de toda a rede pública de saúde do Distrito Federal. Nessa hora, o papel dos doadores assíduos se torna ainda mais crucial. São eles que, além de garantir estoques de amostras saudáveis, podem chamar amigos e familiares para também participar desse ato de solidariedade.

As irmãs Thayná, 25 anos, e Thayane Loiola, 17 anos, são exemplos da capacidade de mobilização a ser seguido pela juventude. A mais nova é conhecida no Hemocentro e costuma doar sangue a cada três meses. Ela começou quando tinha a idade mínima, de 16 anos, e desde então mantém a constância. Pela assiduidade, ela foi

condecorada pela FHB com a medalha de Doador Fiel Júnior. Dessa vez, Thayane não pôde doar, mas Thayná substituiu a irmã, doando no Hemocentro pela primeira vez. "Achei que fosse desmaiar, mas não senti nada. Foi bem tranquilo." Ela está estudando na Bahia, mas promete que, quando voltar ao DF, pretende adotar o hábito da caçula.

Thayane conta que cresceu em contato com a medicina, pois tem alguns profissionais de saúde na família e, quando tinha apenas sete anos, acompanhou a recuperação de seu avô, que teve um câncer. "Meu avô sempre foi uma pessoa muito caridosa e, quando ele ficou doente, eu tive um contato maior com o lado humanitário da medicina", diz Thayane.

A estudante, que vai para o último ano do ensino médio, destaca as vantagens de doar sangue durante a adolescência: "Quanto mais cedo, melhor. Os jovens, geralmente, têm uma saúde melhor, o que é bom na hora da doação, além do que, quanto mais cedo a pessoa começar o hábito, maior a chance de levar para a

vida." Ela afirma que tentou convencer amigas para começar a doar, mas ainda há resistências quanto ao procedimento. "Eu também tinha medo no início, mas é muito rápido e tranquilo", garante a jovem.

Além da possibilidade de salvar vidas, Thayane conta que as visitas ao Hemocentro são inspiradoras. Ela sonha com a aprovação no curso de medicina na Escola Superior de Ciências da Saúde (Eescs), que fica muito próxima à FHB. "Eu sempre penso na doação de sangue como um ato de amor ao próximo e uma forma de ajudar outra pessoa, mesmo que eu não saiba quem é."

## Hábito

Com o certificado de recordista de doações em Brasília, Milton da Costa Galiza, 62 anos, conta que foi tantas vezes ao Hemocentro que já possui uma pequena marca no braço esquerdo, onde a coleta é realizada: "Eu sempre falo que essa é a minha tatuagem". O hábito começou em 1997, quando Milton foi doar sangue pela primeira vez a convite de um amigo. Desde então, o servidor da Defensoria Pública do Distrito Federal vai à FHB a cada dois meses, respeitando o intervalo mínimo de coleta para homens, mas garante que, se pudesse, doaria com uma frequência ainda maior.

Milton afirma que a doação de sangue é uma atitude gratificante e que traz felicidade, por saber que está ajudando pessoas que realmente precisam. "É uma atividade de amor ao próximo. Quando eu dou, faço pensamentos positivos, e peço para que o meu sangue consiga ajudar os necessitados", diz. Aos interessados na atividade, o assíduo doador ressalta a necessidade de entender o impacto de cada coleta, e que apenas uma amostra pode contribuir diretamente com a vida de até quatro pessoas.

Outra doadora fiel, Gláucia Magalhães, 42 anos, faz a atividade "sem falhar" há 24 anos, com um total de 59 coletas registradas. Tudo começou em 2002, quando viu uma propaganda sobre doação: "Naquele momento, tive uma epifania. Percebi que doar

sangue era um dos meus propósitos de vida. Para mim, é dar uma segunda chance para a vida de outra pessoa, seja quem for", conta.

Para Gláucia, a corrida, outro hábito que pratica há mais de 20 anos, se relaciona diretamente com a caridade e destaca que, para os doadores de sangue, cuidar da saúde é essencial para garantir o bem-estar de si e do próximo. "Quando estou fazendo exercício físico, sempre penso em como devo me cuidar, para garantir que possa continuar doando sangue o maior tempo possível", afirma a corredora, que completou os 42km da Maratona Brasília no ano passado.

## Estoques baixos

Ontem, os estoques de sangue da FHB apresentavam níveis baixos nos tipos sanguíneos O+, O-, AB- e A-. A gerente de captação do FHB, Kelly Barbi, afirma que, para manter os estoques em níveis seguros, de forma que atendam às necessidades imediatas de transfusão e possíveis altas de demanda, é necessário a coleta de 180 bolsas de sangue diárias. "Hoje em dia, estamos com uma média de 130 bolsas, o que é insuficiente."

"A população do DF é muito solícita e atende a nossos apelos quando precisamos", diz Kelly. De acordo com a gerente, o ano de 2025 contou com um total de 57.899 doações e foi marcado por uma consolidação da atividade na agenda da população, com um aumento de candidatos fiduciados ao longo do ano. "Conseguimos manter uma regularidade de estoque e doações ao longo do ano, e isso é muito importante para manter os tratamentos que exigem a transfusão", celebra.

Segundo Andressa Melo, hematologista do Hospital de Brasília, as amostras captadas no Hemocentro e em outros locais de captação desempenham um papel crucial para o funcionamento da saúde pública e privada. Ela explica que não só o sangue, mas também os componentes — como hemácias, plaquetas e plasma — são utilizados em diferentes tratamentos na rede de saúde, como emergências, cirurgias, parto

## Quem pode ser um doador

» Pessoas de 16 a 60 anos de idade que possuam mais de 50kg e estejam em boas condições de saúde, por regra, podem doar sangue a cada três meses se forem mulheres, e a cada dois meses se forem homens.

» Idosos de 61 a 69 anos podem doar, desde que já tenham feito o procedimento antes dos 61. Quando o candidato chega ao Hemocentro, ele passa por uma triagem, que deve observar outras contraindicações como doenças e uso de alguns medicamentos, para garantir a segurança completa do doador e de quem recebe o sangue.

» Donos de qualquer tipo sanguíneo podem fazer o agendamento no Hemocentro pelo endereço eletrônico: [agenda.df.gov.br/](http://agenda.df.gov.br/).

» A Fundação Hemocentro de Brasília fica no Setor Médico Hospitalar Norte (SMHN), Quadra 3, Conjunto A, Bloco 3, Asa Norte, e funciona de segunda a sábado, das 7h15 às 18h.

» Cuidados antes da doação: a hematologista Andressa Melo ressalta a importância de estar bem hidratado, alimentar-se bem, ter uma boa noite de sono e evitar o uso de álcool 12 horas antes e de cigarros 2 horas antes da doação. "Na triagem, a sinceridade é fundamental: ela sustenta a segurança transfusional para doadores e pacientes", diz a médica.

## Outros locais de doação:

» Banco de Sangue de Brasília, localizado na SGAS 915 - Asa Sul, 2º Subsolo, dentro do Centro Clínico Advance I (próximo ao DF Star), com atendimento de segunda a sábado, das 7h às 12h30. Não é obrigatório agendamento, basta que o doador compareça ao local.

» Hemoclinica de Brasília, localizada na SHLS, 716, Bloco C, Entrada B, Setor Hospitalar Sul, com atendimento das 7h às 16h, de terça a sexta, e das 7h às 12h, às segundas e sábados. O agendamento deve ser feito pelo endereço eletrônico: [www.hemoclinicadf.com.br/](http://www.hemoclinicadf.com.br/).

com complicações, tratamento de câncer, entre outros.

"Um único doador faz muita diferença, pois o sangue é separado em componentes e pode beneficiar mais de um paciente", explica Andressa. A especialista destaca que o cenário ideal seria que os estoques fossem estáveis e seguros, evitando o risco de complicações por falta de transfusão, que, às vezes, se mostram fatais.

\*Estagiário sob supervisão de Tharsila Prates



"Cuidado da saúde para continuar doando sangue", diz Gláucia Magalhães

"A população do DF é muito solícita", diz Kelly Barbi, gerente de captação da FHB

