

ALIMENTOS QUE IMPEDEM A ABSORÇÃO DO FERRO

Leite, Café, Refrigerantes e Bebidas Alcoólicas



ANEMIA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

- >> A forma mais frequente de anemia na gravidez é devida à carência de ferro.
- >> Acontece principalmente no segundo e no terceiro trimestre da gravidez, devido ao aumento do volume de líquido no corpo, que dilui o sangue e à necessidade de formação do bebé.
- >> Durante a gravidez recomenda-se a ingestão do suplemento de ferro, pois contribui para o bom desenvolvimento do feto e para a redução de complicações no parto e no pós-parto.
- >> Durante o aleitamento materno, a mãe deve continuar com o suplemento de ferro porque parte do ferro passa para o bebé.
- >> No bebé, o ferro melhora a resistência às infeções. É fundamental para um crescimento saudável e durante a infância, contribui para melhorar a capacidade de aprendizagem da criança.

FINANCIADO POR



PREVENIR E TRATAR A ANEMIA



Ministério da Saúde e
da Segurança Social

ANEMIA

Conhecida como "sangue fraco" em Cabo Verde, a anemia é a diminuição da quantidade de glóbulos vermelhos ou de hemoglobina no sangue.

CAUSAS DA ANEMIA



- >> **Genéticas** - transmitida por mãe/pai (familiar)
- >> **Hemorragias (sangramento)** - sangramento menstrual em grande quantidade, hemorroidas, úlcera no estômago
- >> **Nutricionais** - alimentação inadequada (ex: principalmente deficiência de ferro e inibidores da sua absorção, e outros nutrientes)
- >> **Infeções** - VIH, tuberculose, verminoses (parasitas no intestino), pneumonia, entre outras
- >> **Outras causas** - Cancros, problemas dos rins, gravidez, uso de alguns medicamentos, problemas hormonais

QUAIS OS SINTOMAS MAIS FREQUENTES DA ANEMIA?

- >> Cansaço, fraqueza, indisposição e irritabilidade;
- >> Mal-estar, tontura e vontade de vomitar;
- >> Falta de apetite;
- >> Batimento acelerado do coração;
- >> Pele pálida ou palma das mãos muito brancas;
- >> Dificuldade de concentração e falta de memória;
- >> Problemas respiratórios, falta de ar;
- >> Problemas menstruais;
- >> Vontade de comer terra, gelo, cal, barro ou arroz cru.

O QUE FAZER PARA SABER SE TEM ANEMIA?



1º

Marcar uma consulta num centro de saúde



2º

Fazer as análises de sangue e outras que sejam necessárias para identificar a causa

COMO É O TRATAMENTO DA ANEMIA?

Dependendo da causa, ou seja, da condição que provocou a anemia, o tratamento deve ser através da alimentação, e com medicamento prescrito pelo médico caso necessário, ou outras alternativas.

ATENÇÃO

- >> O medicamento pode provocar algumas reações, como dores de cabeça, náusea, vômito, diarreia, prisão de ventre e escurecimento das fezes. No entanto, esses efeitos são esperados e a medicação não deve ser interrompida caso eles aconteçam.
- >> O medicamento deve ser dado à criança meia hora antes das refeições para ter melhor aproveitamento e, se possível, acompanhado de sumo de laranja ou outra fruta rica em vitamina C.
- >> O leite e alimentos à base de leite não devem ser oferecidos próximo ao almoço e o jantar para que o aproveitamento do ferro não seja prejudicado pelo cálcio que existe no leite.

COMO PREVENIR A FALTA DE FERRO?



Por meio da ALIMENTAÇÃO: bem variada, rica em alimentos que naturalmente possuem ferro e os enriquecidos ou fortificados com ferro.

Carnes, especialmente o fígado, pescados, feijões, folhas verdes escuras, farinha de trigo fortificada, entre outros.

O **FERRO** desses alimentos é melhor aproveitado pelo nosso corpo se comermos junto com:

Alimentos ricos em VITAMINA C



Laranja



Cajú



Limão



Goiaba

Alimentos ricos em VITAMINA A



Cenoura



Abóbora



Tomate



Pera



Ovos



Batata Doce



Manga



Papaia