

## ANEMIA POR DÉFICE DE FERRO

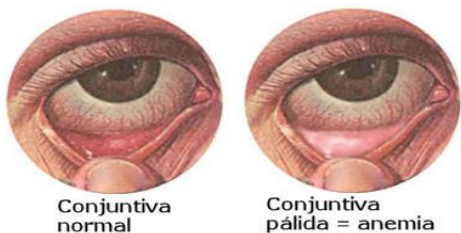
- Hemoglobina <13g/dl no homem e <12g/dl na mulher)
- VGM <80 pg
- Ferritina <30 pg

→ Diminuição da entrega de oxigénio às células pelos glóbulos vermelhos



## SINAIS E SINTOMAS

- Palidez da face e mucosas
- Cansaço
- Tonturas, dores de cabeça
- Dificuldade em respirar
- Falta de apetite
- Palpitações



## CAUSAS DE ANEMIA

### POR DÉFICE DE FERRO

- **Diminuição do aporte:**
  - Dieta vegetariana e/ou pobre em ferro
  - Alcoolismo
  - Idosos
- Aumento das necessidades:
  - Crescimento
  - Menstruação
  - Gravidez, lactação
- Aumento das perdas:
  - Ginecológicas ou urinárias
  - Hemorragia gastro-intestinal
  - Após-cirurgia sangrativa
  - Parasitas intestinais
  - Dádiva regular de sangue
  - Exercício físico violento
- Diminuição da absorção:
  - Dieta
  - Algumas patologias gastro-intestinais
  - Gastrectomia/by-pass intestinal
  - Medicação anti-acidez gástrica e inibidores da bomba de protões

## ACTUAÇÃO

- Verificar factores de risco
- Ponderar ou excluir determinadas doenças
- Ponderar realização de exames
- Ferro oral (100-200mg/dia), mantendo pelo menos 3 meses depois da normalização da hemoglobina, ideal 4 a 6 meses após reposição das reservas (ferritina > 50ng/ml)
- Ferro endovenoso para doentes seleccionados
- **Optimização da dieta em ferro**
- Tratar a causa da deficiência de ferro



## FONTES DE FERRO DA DIETA

- Fígado de boi
- Carnes vermelhas magras
- Peixe
- Gema de ovo
- Feijão, lentilha, ervilha
- Beterraba
- Bróculos, espinafres, agrião
- Hortaliças



- Nozes, amêndoas, caju
- Tofu (derivado da soja)
- Aumento da ingestão de vitamina C ajuda a absorver o ferro



## ALIMENTOS QUE DIMINUEM A ABSORÇÃO DO FERRO

- Cálcio do leite
- Chá
- Café
- Bebidas gaseificadas
- Antiácidos
- Fitatos (existentes na soja, feijão e cereais integrais)

**Importante: alimentação variada e equilibrada**



### Contactos:

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar  
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros  
Telefone: 219897840 / 219897843  
Email: [usf.magnolia@csloures.min-saude.pt](mailto:usf.magnolia@csloures.min-saude.pt)

Folheto elaborado por:  
Patricia Pina, médica interna de MGF



## PROJETO BEM-SAÚDE

**Folheto nº 7**



## PREVENIR A ANEMIA - FONTES DE FERRO

Santo António dos Cavaleiros, Julho de 2014