

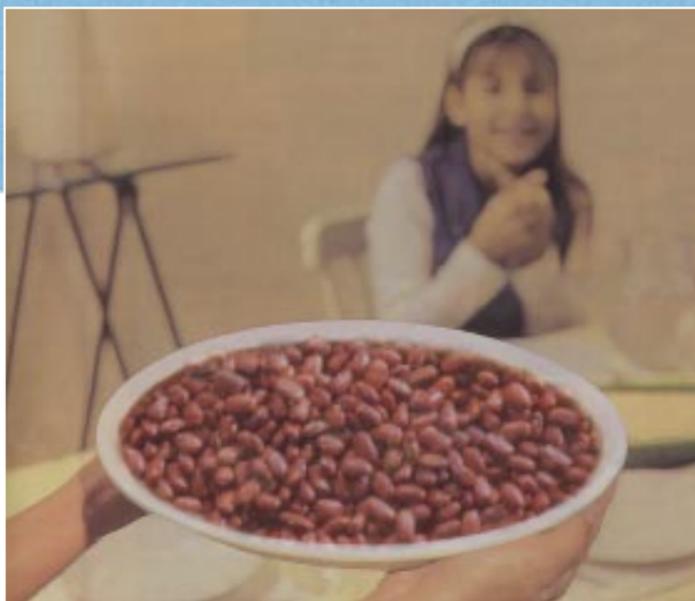
EM TEMPOS DE PREVENÇÃO DA ANEMIA FERROPRIVA



Alimentação para uma boa saúde

Você já deve ter observado que muita gente come sempre o mesmo tipo de alimento e, em muitos casos, em quantidade maior do que o corpo precisa. Uma alimentação variada e adequada ao tipo de vida de cada pessoa é importante para se ter boa saúde.

Conhecer os tipos de alimentos disponíveis em sua comunidade, vai ajudar você a orientar as famílias para que incluam outros tipos de alimentos, variando a dieta, buscando outros alimentos



também nutritivos.

Lembre-se que além do sulfato ferroso as crianças de 6 a 24 meses, precisam receber nas refeições diárias alimentos fontes de ferro e de vitamina C.

Um mineral importante - o ferro

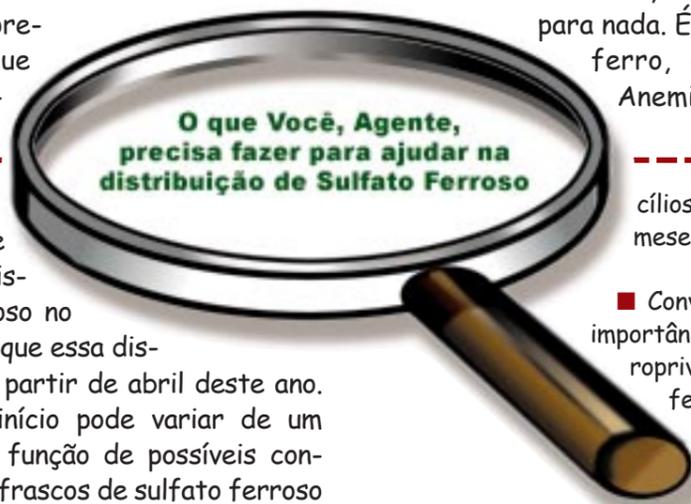
O ferro é um mineral importante para o nosso corpo porque fortalece o sangue. Até os 6 meses de idade o bebê tem uma reserva de ferro garantida, que ele recebeu da mãe durante a gravidez, e continua recebendo pela amamentação.

A partir dos 6 meses, precisamos repor nosso estoque deste mineral comendo ali-

mentos ricos em ferro, porque perdemos ferro todos os dias, principalmente por meio das fezes.

Quando não temos quantidade de ferro suficiente em nosso sangue, as células ver-

melhas (hemácias) enfraquecem e não conseguem levar o oxigênio com eficiência para os tecidos e órgãos do nosso corpo. Por conta da pouca quantidade de ferro, no corpo, as pessoas ficam fracas, cansadas, irritadas, abatidas e sem forças para nada. É esta deficiência de ferro, que chamamos de Anemia Ferropriva.



O que Você, Agente,
precisa fazer para ajudar na
distribuição de Sulfato Ferroso

Converse com seu instrutor-supervisor sobre como está planejada a distribuição do sulfato ferroso no município. A previsão é de que essa distribuição seja realizada a partir de abril deste ano. No entanto, a data de início pode variar de um município para outro, em função de possíveis contratemplos na entrega dos frascos de sulfato ferroso e do calendário.

- Identifique no seu cadastro de famílias, os domi-

(carne vermelha, vísceras, folhas verdes-escuras, rapadura) e em vitamina C (frutas cítricas, tomate e pimentão).

cílios que têm crianças de 6 a 24 meses, e realizar visitas.

- Converse com as mães sobre a importância de prevenir a anemia ferropriva, dando o xarope de sulfato ferroso para as crianças de 6 a 24 meses, e orientá-las a oferecer na alimentação diária de todos os filhos, alimentos ricos em ferro

Conhecendo mais sobre a anemia ferropriva

SINAIS DE ALERTA

Para saber se uma pessoa está com anemia ferropriva é preciso observar os principais sinais de alerta:

- Verifique se a parte de dentro do olho e da boca, a pele e as palmas das mãos estão esbranquiçadas, com cor pálida, isto pode ser sinal de anemia. Neste caso, discuta o que você observou com o seu instrutor-supervisor.

- Além dos sinais de palidez e esbranquiçamento apresentados, se a pessoa se queixar de cansaço, falta de ânimo para trabalhar, dores de cabeça, sem paciência e com irritação, investigue o caso com o seu instrutor-supervisor, essa pessoa pode estar com anemia.

GRUPOS DE RISCO

A Anemia Ferropriva associada a outras doenças, como pneumonia e diarreia, pode levar a morte. Os grupos da população que têm maior possibilidade de ter anemia são:

- Crianças menores de 5 anos e, em especial, aquelas de 6 a 24 meses porque elas precisam de mais ferro para crescerem e se desenvolverem com equilíbrio.

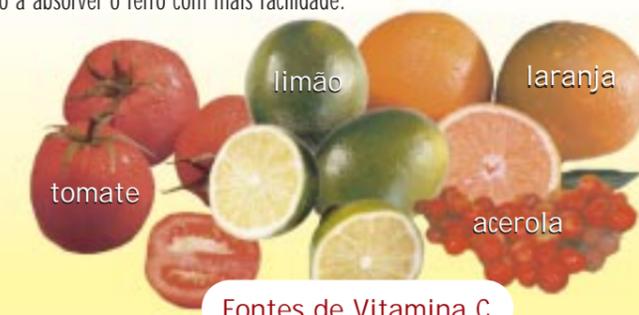
- Gestante, porque a anemia durante a gravidez faz o feto ficar menor e o bebê nascer com baixo peso e, durante o parto, a mãe pode ter hemorragia.

- Mulheres em idade fértil, que menstruam, e adolescentes que, além de menstruarem, estão em desenvolvimento.



Fontes de Ferro

Para prevenir a anemia ferropriva, é importante comer alimentos que tenham ferro e outros com vitamina C. A vitamina C ajuda o corpo a absorver o ferro com mais facilidade.



Fontes de Vitamina C

- Entregue, para as mães, os frascos do xarope de sulfato ferroso e o calendário. É importante deixar claro para as mães que o xarope deve ser dado somente para as crianças de 6 meses a 24 meses.

- Oriente as mães sobre como devem dar o xarope aos filhos: 40 gotas, todas as terças-feiras, e somente para as crianças de 6 a 24 meses. A mãe deve marcar o dia no calendário, raspando a bolinha vermelha.

- Nas suas visitas mensais, verifique, conversando com a mãe e olhando no calendário, se o xarope vem sendo utilizado corretamente. Este acompanhamento é

importante para garantir que a criança receba a quantidade de ferro que seu corpo necessita - nem mais e nem menos. Para isso a mãe precisa seguir as orientações. Se o frasco com sulfato ferroso tiver terminado, você deve dar a ela um novo frasco.

- Anote em sua ficha de acompanhamento, em quantas semanas foram dadas as doses do sulfato ferroso. Anote, também, qualquer reação que a criança apresentar enquanto estiver tomando o xarope de sulfato ferroso (Ex: enjôo, diarreia ou intestino preso).

- Se a mãe parou de dar o sulfato ferroso ao filho, anote o dia em que ela parou e o motivo.



Ajudando As Pessoas Na Prevenção Da Anemia Ferropriva

Desenvolva uma vigilância nutricional com as famílias de sua área de cobertura.

Em suas conversas, pergunte

às pessoas o que elas comem, o que gostam de comer e sobre uma boa forma de se alimentar.

Discuta suas observações com

o instrutor-supervisor, comparando as informações que você registrou com os sinais de alerta para as carências nutricionais.

INTENSIFICAÇÃO À VIGILÂNCIA NUTRICIONAL

- Identifique os Sinais de Alerta;
- Conheça os principais alimentos ricos em ferro que existem ou podem ser encontrados na comunidade;
- Oriente as pessoas sobre a importância de variar alimentos;
- Estimule e apoie a formação de hortas comunitárias;
- Alerta as pessoas sobre a relação entre seus hábitos alimentares e o surgimento de problemas de saúde como anemia ferropriva, por exemplo.

FIQUE ALERTA!

■ A anemia durante a gravidez faz o feto crescer menos e o bebê nascer com baixo peso. Caso aconteça algum caso de anemia ferropriva, com alguma gestante ou parturiente de sua comunidade, converse com seu instrutor-supervisor para saber como fazer o acompanhamento da gestante

no pré-natal e do seu bebê. Lembre-se, estas crianças correm 40 vezes mais risco de morrerem que uma criança que nasceu com peso normal.

■ Os grupos de maior risco são: crianças menores de 5 anos, principalmente aquelas de 6 a 24 meses, gestantes, mulheres

adultas ou adolescentes, que menstruam, que estão em, crescimento ou que estejam amamentando.

■ Toda gestante deve fazer exame de sangue durante a gravidez. Acompanhe e incentive as gestantes a fazerem o pré-natal e realizarem exames de sangue.

NOSSAS EQUIPES

Quantos somos
e onde estamos?

154.652

Agentes Comunitários
de Saúde em

4.662 municípios

11.772

Equipes de Saúde da
Família em

3.266 municípios.

Fonte: MS/SPS/Departamento de Atenção Básica, março/2001



Prezado Agente Comunitário de Saúde

A anemia ferropriva é um tipo de carência nutricional que atinge principalmente crianças com idade entre 6 meses e 2 anos. Para combatê-la é preciso complementar as quantidades de ferro que o organismo da criança precisa para crescer e se desenvolver.

Em 1999, o Ministério da Saúde realizou, nos municípios nordestinos que fazem parte do Comunidade Solidária e do Projeto de Redução da Mortalidade na Infância - PRMI uma ação conjunta com outras instituições, com distribuição de xarope de sulfato ferroso para crianças com idade de 6 meses a 2 anos. Entre as crianças participantes, foi selecionado um grupo para avaliação da anemia antes e depois de receberem o xarope. As crianças que receberam o xarope de sulfato ferroso com regularidade durante o período de 6 meses, apresentaram melhores níveis de hemoglobina. Naquela ocasião, caro Agente, sua participação na orientação às mães sobre como dar o xarope aos filhos uma vez por semana, foi muito importante para a melhora da saúde das crianças e, também para o fortalecimento da vigilância nutricional junto às famílias.



Neste momento, o Ministério está empenhado em viabilizar uma nova distribuição de xarope de sulfato ferroso para crianças de 6 a 24 meses, de forma a complementar o trabalho feito em 1999. A prioridade será dada para municípios da região Nordeste que apresentam altas taxas de mortalidade infantil, e a distribuição aos municípios será coordenada pelas Secretarias Estaduais de Saúde.

Por esta razão, venho convocar você, Agente, para mais uma vez ser nosso parceiro no combate à anemia ferropriva. Em seu trabalho junto às famílias, como mobilizador e educador, sua participação é fundamental na orientação às mães sobre como devem dar o sulfato ferroso aos filhos, e também, sobre como podem utilizar melhor os alimentos ricos em ferro disponíveis na comunidade. O início da distribuição está previsto para o mês de Abril de 2001, e deve continuar durante 12 meses. O vidro com o sulfato ferroso deve ser entregue a cada mãe ou responsável, junto com um calendário, especialmente produzido para facilitar a marcação das doses tomadas pelas crianças que como você já sabe, deve ser dada uma vez por semana.

Na certeza de contar mais uma vez com você nesta luta,
Atenciosamente

Cláudio Duarte da Fonseca
Secretário de Políticas de Saúde