

# EM TEMPOS DE PREVENÇÃO DA ANEMIA FERROPRIVA



Crianças menores de 5 anos, principalmente aquelas entre 6 e 24 meses de idade, têm mais chances de ter ANEMIA FERROPRIVA. Preste atenção nos sinais de alerta.



## Alimentação para uma boa saúde

São muitos os exemplos de agentes de saúde, como você, que vêm orientando pessoas e famílias, sobre como é importante comer alimentos mais variados, adequados ao tipo de vida de cada um.

Isto porque muita gente come sempre o mesmo tipo de alimento, às vezes na

quantidade maior do que o corpo necessita. Para funcionar bem, nosso corpo precisa de substâncias nutritivas, como proteínas, vitaminas e minerais. Elas são encontradas nos alimentos que comemos. Cada um destes nutrientes têm um trabalho a fazer de modo a

manter o funcionamento de todo o organismo.

Durante seu trabalho, você, agente de saúde, pode mostrar as pessoas quais os alimentos disponíveis na comunidade que possuem estas substâncias nutritivas, sugerindo maneiras de combinar e preparar estes alimentos.

## Um mineral importante - o ferro

O trabalho do ferro em nosso corpo é fortalecer o sangue. Nos primeiros meses de vida, as necessidades de ferro são garantidas pela reserva desse mineral que foi se acumulando durante a gravidez e pela quantidade dele recebida através do leite materno, até os seis meses de idade.

No entanto, a cada dia, nosso corpo vai perdendo ferro, através das fezes. É preciso então repor este ferro, comendo alimentos que contenham este mineral.

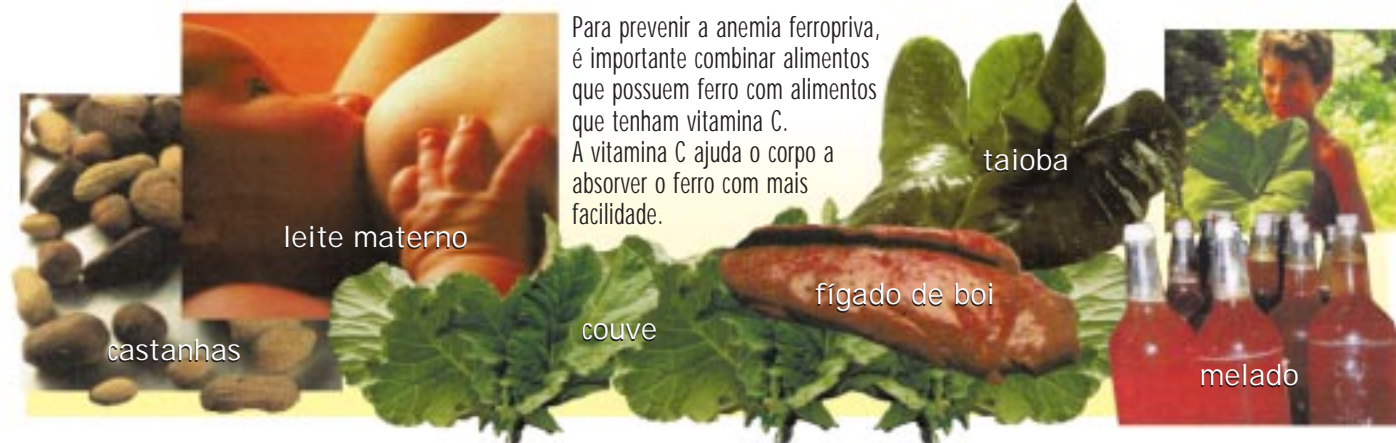
Quando a quantidade de ferro no sangue baixa, as células vermelhas do sangue (hemácias) enfraquecem e não conseguem levar o oxigênio aos tecidos e órgãos.

O que acontece então? As pessoas ficam cansadas, irritadas, abatidas, sem força para fazer nada. Isto acontece porque elas estão carentes, privadas de ferro. Por isso, esta falta de ferro é chamada de ANEMIA FERROPRIVA.

### Como o ferro trabalha no sangue?

O ferro circula pelo sangue e sua principal tarefa é ajudar na formação da hemoglobina. É através da hemoglobina que o oxigênio vai para os tecidos e órgãos do corpo. Quando a quantidade de hemoglobina fica menor do que o corpo precisa, os tecidos e órgãos ficam sem oxigênio. Por este motivo é que as pessoas com anemia se sentem cansadas, sem ânimo.

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



leite materno

castanhas

couve

fígado de boi

taioba

melado

## 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, assim como a pele e as palmas das mãos, estão coradas, num tom de vermelho vivo. Se estiverem esbranquiçadas, com cor pálida, pode ser sinal de anemia. Discuta o caso com seu instrutor-supervisor.

■ Observe se as pessoas estão se queixando muito de cansaço, falta de ânimo para trabalhar e cuidar das crianças, dores de cabeça e, se estão sem paciência, irritadas. Nestes casos, se a pessoa estiver também com a parte de dentro dos olhos e da boca sem cor, fique alerta e investigue o caso com o seu instrutor-supervisor.

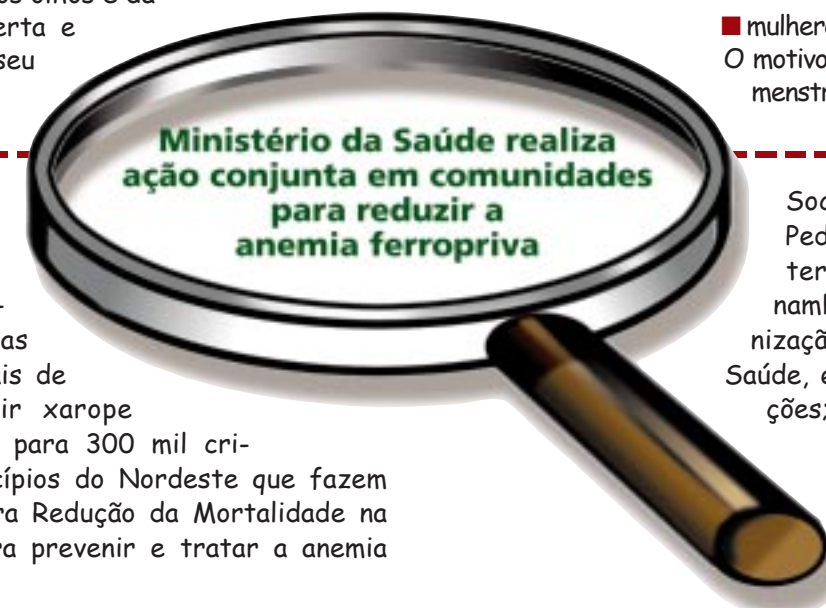
### GRUPOS DE RISCO

Alguns grupos da população têm mais chances de ter anemia ferropriva. Por isso, é preciso que você fique bem atento para estes grupos, pois a anemia associada com doenças como pneumonia e diarreia pode matar:

■ crianças menores de 5 anos, principalmente aquelas com idades entre 6 e 24 meses. Porque seu corpo precisa de mais ferro para crescer e se desenvolver com equilíbrio, nestes primeiros anos de vida;

■ adolescentes do sexo feminino depois que ficam menstruadas. Por dois motivos: a perda de sangue e a necessidade de mais ferro para o corpo se desenvolver;

■ mulheres em idade de engravidar. O motivo é a perda de sangue pela menstruação.



Ministério da Saúde realiza ação conjunta em comunidades para reduzir a anemia ferropriva

### O que vai acontecer?

O Ministério da Saúde, com a parceria de Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, vai distribuir xarope com sulfato ferroso para 300 mil crianças, em 525 municípios do Nordeste que fazem parte do Projeto para Redução da Mortalidade na Infância (PRMI), para prevenir e tratar a anemia ferropriva.

### Como as crianças vão receber este suplemento de ferro?

O sulfato ferroso vai ser dado às crianças pelas suas mães, uma vez por semana.

### Quanto tempo vai durar esta ação?

De dezembro de 1998 até maio de 1999.

### Quem está envolvido?

■ Profissionais de saúde e Agentes Comunitários de Saúde de Secretarias de Saúde dos 525 municípios, técnicos das Secretarias da Saúde dos respectivos estados, Programa Comunidade Solidária,

Sociedade Brasileira de Pediatria, Instituto Materno-Infantil de Pernambuco, UNICEF, Organização Pan-Americana da Saúde, entre outras instituições;

■ Crianças entre 6 e 24 meses de idade que irão tomar o xarope de sulfato ferroso;

■ Mães destas crianças, a quem caberá a tarefa de dar o xarope.

### Que atividades, você, Agente Comunitário de Saúde, deve realizar enquanto durar esta ação?

■ Alertar as mães sobre a importância das crianças receberem o xarope com sulfato ferroso;

■ Orientá-las sobre como devem dar o sulfato ferroso às crianças: uma dose, uma vez por semana;

■ Observar o conteúdo do vidro de xarope para verificar se as mães estão seguindo direitinho as instruções.

# EM TEMPOS DE PREVENÇÃO DA ANEMIA FERROPRIVA



## O que você, Agente Comunitário de Saúde, pode fazer para ajudar as pessoas a se prevenirem contra a anemia

No dia-a-dia de seu trabalho, você pode intensificar a vigilância nutricional. O que isto significa? Ao conversar com as pessoas, pergunte o que elas vêm comendo, o

que mais gostam de comer. Depois, com a ajuda do instrutor-supervisor, você deve associar estas informações com os sinais de alerta para as carências nutricionais.

### NO CASO DA ANEMIA FERROPRIVA, PARA REALIZAR A VIGILÂNCIA NUTRICIONAL VOCÊ DEVE:

- Identificar os sinais de alerta;
- Identificar os principais alimentos ricos em ferro que podem ser achados na comunidade;
- Orientar as pessoas sobre como elas podem variar os alimentos, ou até mesmo como prepará-los de outras maneiras;
- Estimular e apoiar a formação de hortas comunitárias;
- Alertar as pessoas sobre a relação entre seus hábitos alimentares e o surgimento de determinados problemas de saúde, como a anemia ferropriva.

**Lembre-se:** nos vídeos da série AGENTES EM AÇÃO, que falam sobre Educação Nutricional e Participação Comunitária, você vai

poder assistir a experiências de agentes de saúde como você, neste trabalho de vigilância nutricional em comunidades.

### NOSSAS EQUIPES Quantos somos e onde estamos?

**78.466**  
Agentes  
Comunitários  
de Saúde em  
**3.106**  
municípios

**2.621**  
equipes de  
Saúde da  
Família em  
**927**  
municípios

Fonte: COSAC/SAS/MS - Agosto 98

## Quantas crianças são atingidas pela anemia ferropriva?

- Nos estados de São Paulo e Pernambuco, a cada grupo de 100 crianças menores de 2 anos, 46 apresentam anemia ferropriva.
- Na sua microárea de trabalho, em seu município, você tem idéia de quantas crianças estão com anemia ferropriva?

### FIQUE ALERTA!

■ **Gestantes devem fazer exame de sangue durante o pré-natal.**

Verifique se as gestantes de sua microárea estão comparecendo ao serviço de saúde para o pré-natal, e se já fizeram, pelo menos, um exame de sangue.

■ **A anemia durante a gravidez faz o feto crescer menos e o bebê nascer com baixo peso.**

Converse com seu instrutor-supervisor para saber como acompanhar estes bebês, pois são crianças que têm 40 vezes mais riscos de ficarem doentes ou de morrerem, do que uma criança que nasceu com peso normal.

■ **Mulheres grávidas, crianças menores de 5 anos, adolescentes do sexo feminino e mulheres que estão amamentando são mais atingidos pela anemia ferropriva.**

Durante as visitas às famílias, preste mais atenção nos sinais de alerta nestas pessoas.

# EM TEMPOS DE PREVENÇÃO DA ANEMIA FERROPRIVA

ANO 1. Nº 3. OUTUBRO 98



ORIENTAÇÕES PARA FACILITAR O TRABALHO DAS EQUIPES DE AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE E DE SAÚDE DA FAMÍLIA

## Prezado Agente Comunitário de Saúde

É com satisfação que venho cumprimentar você pelo trabalho que vem realizando em sua comunidade, como parte da equipe de saúde do município. Sua dedicação tem ajudado a salvar vidas e a proporcionar melhores condições de saúde para milhares de pessoas.

Todos nós, que integramos as equipes dos Programas Agentes Comunitários de Saúde e Saúde da Família, fomos chamados para participar de uma ação conjunta coordenada pelo Projeto para Redução da Mortalidade na Infância (PRMI), do Ministério da Saúde. O objetivo é diminuir o número de casos de anemia ferropriva, uma carência nutricional causada pela falta de ferro no sangue.

Nas comunidades em que as condições de vida da população são muito difíceis, a carência de ferro vem atingindo a maioria das crianças entre seis meses e dois anos de idade, trazendo graves riscos para a sua saúde e bem-estar.



O Ministério da Saúde, em parceria com Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, irá distribuir para todas as crianças desta faixa de idade, que vivem em 525 municípios da região Nordeste beneficiados pelas ações do PRMI, um xarope que contém sulfato ferroso. Trata-se de um suplemento capaz de equilibrar as necessidades de ferro que as crianças precisam para crescer e se desenvolver. Este xarope deve ser dado às crianças por suas mães, uma vez por semana, durante seis meses. Ao final deste tempo, os resultados serão avaliados pelo Ministério da Saúde, que está estudando a possibilidade de fazer com que a distribuição de sulfato ferroso faça parte da rotina dos serviços de saúde.

Você, agente, bem sabe que a maioria das carências nutricionais está ligada às dificuldades que muitas famílias têm em conseguir alimentos, ou em saber como utilizar melhor os alimentos disponíveis. Os resultados alcançados no dia-a-dia de seu trabalho fazem de você um importante aliado no desafio da educação nutricional. É por este motivo que venho convocá-lo a participar desta ação, não só acompanhando e orientando as mães sobre como dar o sulfato ferroso a seus filhos, mas também acompanhando, orientando e sugerindo alternativas que contribuam para melhorar a nutrição das famílias em sua comunidade.

**Heloiza Machado de Souza**  
Coordenadora de Saúde da Comunidade / Ministério da Saúde

