



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Caroline Dalabona – Anemia

Você se alimenta bem? E na sua família e comunidade, há alimentos de boa qualidade nutricional e em quantidade suficiente para todos? Quando nossa alimentação é precária pode aparecer uma doença chamada anemia, que atinge crianças e gestantes.

A anemia é a desordem mais comum do sangue. Há vários tipos de anemia e é uma doença que pode ser prevenida. Para saber mais sobre a anemia e seus efeitos em nossa saúde, conversamos com Caroline Dalabona, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



Caroline, quando podemos dizer que uma criança ou uma gestante está com anemia ferropriva?

A anemia ferropriva é a diminuição de ferro no sangue capaz de provocar alguns sinais e sintomas, como fraqueza, falta de vontade para realizar as atividades diárias, irritação, pele pálida, entre outros. Porém o diagnóstico correto só é possível com **exame de sangue**.

É possível olhando dentro do olho da criança perceber se ela está com anemia?

Sim, é possível suspeitar que a criança está com anemia ferropriva ao observar a mucosa dos olhos. É necessário abaixar a parte inferior dos olhos para ver a mucosa e se apresentar palidez, ou seja, não está avermelhada, pode ser um indicativo de anemia ferropriva.

Por que há tantas gestantes e crianças com anemia?

A gestação e os primeiros anos de vida são períodos de maior necessidade de ferro pelo organismo. A gestante precisa de mais ferro para o desenvolvimento do bebê e para sua própria saúde, e a criança necessita de muito ferro para o seu pleno crescimento e desenvolvimento. Por isso há o risco de desenvolvimento da anemia ferropriva nestas populações.

Quais são as consequências da anemia para a criança?

Podemos citar as repercussões negativas no desenvolvimento mental e cognitivo, que se ocorrerem nos primeiros 18 meses de vida da criança se tornam irreversíveis. Diminuição na capacidade de aprendizagem e comprometimento da imunidade celular, com menor resistência às infecções. E atraso no desenvolvimento e crescimento físico e psicomotor.

E para a gestante quais são as consequências?

A gestante que tem anemia ferropriva tem mais risco de ficar doente, do bebê nascer com baixo peso, ou seja, com peso menor que 2,500 kg, e ainda nascer prematuramente. Além disso pode apresentar maior risco de morte, tanto para mãe quanto para o bebê.

Como podemos prevenir a anemia ferropriva?

Principalmente consumindo alimentos ricos em ferro. Os alimentos que são as melhores fontes de ferro são a carne vermelha e as vísceras (fígado, coração, baço, etc). O ferro presente nestes alimentos é facilmente aproveitado pelo nosso organismo. Outros alimentos que são boas fontes de ferro são os vegetais verdes escuros como: rúcula, brócolis, agrião e couve. As leguminosas como feijão e a lentilha também são alimentos ricos em ferro.

Porém para aproveitar melhor o ferro destes alimentos é preciso consumir junto algum alimento com vitamina C como: laranja, abacaxi, acerola e limão. A vitamina C ajuda o nosso organismo a absorver melhor este ferro.

Hoje em nosso país muitas famílias vivem da cesta básica, como é possível tirar proveito desses alimentos para prevenir a anemia?

A cesta básica é um tanto limitada em termos de alimentos ricos em ferro, há necessidade de complementação destes alimentos. O principal alimento que consta na cesta básica que contém ferro é o feijão. Consumir feijão todos os dias ajuda a prevenir anemia, mas é preciso lembrar que há a necessidade de consumir junto algum alimento rico em vitamina C, como laranja, limão, acerola, entre outros.

Dá para acrescentar alguma coisa mais nestes alimentos?

Sim, se colocar no meio do arroz, do feijão e da carne, talos de brócolis, pedaços de couve, folhas verdes picadas, com certeza enriquecerá a alimentação com ferro e ajudará na prevenção da anemia ferropriva.

Como a Pastoral da Criança acompanha as crianças na prevenção da anemia?

As líderes da Pastoral da Criança, nas visitas mensais, tomam conhecimento se alguma criança foi diagnosticada com anemia ferropriva, e dessa forma vão orientar a mãe ou o responsável desta criança, a melhorar a alimentação focando em alimentos ricos em ferro. E também vai orienta-la para que procure o serviço de saúde para uma consulta médica, solicitando que se dê o **suplemento de ferro** caso este ainda não tenha sido fornecido.

Como é possível criar hábitos saudáveis de alimentação desde criança?

O primeiro alimento que a criança deve receber é o **leite materno**. É o primeiro passo para adquirir hábitos saudáveis. O leite materno contém todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento do bebê. Importante lembrar que o leite materno deve ser dado exclusivamente, ou seja, apenas leite materno, até o sexto mês de vida do bebê. E a partir do sexto mês é muito importante que a criança receba **outros alimentos** como frutas, verduras, legumes, carnes, arroz e feijão. As preferências alimentares das crianças são estabelecidas nos primeiros anos de vida, portanto, é muito importante que nesse período sejam oferecidos alimentos saudáveis, ricos em nutrientes e que sejam evitados alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares. Dessa forma é possível criar hábitos saudáveis de alimentação.

Nós sabemos que nem todos alimentos são saudáveis para a criança. Que alimentos as mães devem evitar?

Principalmente os chamados alimentos industrializados. É considerado alimento industrializado aqueles fabricados pela indústria alimentícia, e estes são classificados em duas categorias pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária: produtos processados e produtos ultraprocessados. Os alimentos considerados "produtos processados" apresentam a adição de sal ou açúcar para torná-los duráveis e palatáveis. Como exemplo podemos citar as conservas em salmoura (pepino, ervilhas, cebolas, palmito, etc), compotas de frutas, carnes salgada e defumadas, entre outros. E os alimentos considerados "ultraprocessados" são formulações industriais com pouco ou nenhum alimento inteiro e ainda contém aditivos químicos. Dentre eles podemos citar os biscoitos recheados, salgadinhos, pipoca doce, refrigerante, suco artificial ou de pó, sopas prontas, sorvetes, molhos prontos, balas, chicletes, chocolates, produtos congelados e prontos para o aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres, etc.

Todos esses alimentos, além de não apresentarem nutrientes importantes em sua formulação, principalmente as vitaminas e os minerais como o ferro, ajudam a criança a

ganhar peso pelo excesso de gorduras e açúcares contido neles. Portanto, as mães devem evitar de oferecer tais alimentos para as crianças.

Que outras orientações práticas você gostaria de acrescentar para prevenir a anemia?

Acho importante lembrar e alertar a população que é necessária e obrigatória a **suplementação de ferro** para gestante a partir da vigésima semana de gestação e para a criança até os 18 meses de vida. O suplemento de ferro é distribuído gratuitamente pelos serviços de saúde e devem ser solicitados pelas gestantes e mães de crianças menores de 18 meses.

Veja mais [informações sobre anemia no site do Ministério da Saúde](#)

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1169 - 24/02/2014 - Anemia