



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Caroline Dalabona – Anemia ferropriva infantil

A anemia por falta de ferro é uma condição que traz sérios riscos para a saúde, especialmente em crianças. Os principais sinais e sintomas são: cansaço, falta de apetite, palidez de pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas), menor disposição para atividades, dificuldade de aprendizagem nas crianças, apatia (crianças muito "paradas").

As crianças, principalmente nos primeiros anos de vida, são consideradas grupos de risco para o desenvolvimento de anemia ferropriva, pois a necessidade de ferro é maior neste período devido ao intenso crescimento e desenvolvimento.

De acordo com o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI), de 2019, a prevalência de anemia ferropriva em crianças de 6 a 24 foi quase 8% no Brasil, condição encarada como problema de saúde pública.



### **Entrevista com: Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

#### **O que é a anemia ferropriva?**

A anemia ferropriva é definida como a deficiência de ferro no nosso organismo. O ferro é um nutriente essencial ao nosso corpo, pois está associado à produção do sangue, dos glóbulos vermelhos e ao transporte do oxigênio dos pulmões para todas as células do corpo. Os principais sintomas da anemia ferropriva são: palidez, cansaço, falta de apetite, apatia, palpitações e taquicardia.

## **O que provoca a anemia nas crianças e gestantes?**

As crianças e gestantes são consideradas grupo de risco para a anemia ferropriva justamente porque nesta fase há uma maior necessidade de ferro pelo organismo. Mas qualquer pessoa pode desenvolver anemia ferropriva. E quais são as principais causas? A principal delas é a carência nutricional, ou seja, o consumo insuficiente de alimentos ricos em ferro. As parasitoses intestinais também são causas de anemia ferropriva e durante esses períodos de maior necessidade como, por exemplo, a gravidez, a amamentação, o parto ou quando ocorre algum tipo de hemorragia, seja por alguma doença, seja, às vezes, até pela menstruação abundante.

## **Quais são as consequências da anemia nas crianças e nas gestantes?**

Começando pelas gestantes, a anemia aumenta os riscos de parto prematuro, de baixo peso ao nascer e de infecções maternas no pós-parto. Já nas crianças, a anemia pode provocar perda de apetite e enfraquecer o sistema imunológico. Dessa forma, a criança vira alvo de infecções. Ela pode ter infecções recorrentes, perde o rendimento escolar porque compromete o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e pode ter complicações em todos os outros aspectos do seu desenvolvimento e crescimento.

## **Como está atualmente a situação da anemia ferropriva nas crianças e gestantes em todo o Brasil?**

Falando um pouquinho sobre as gestantes, dados do Consórcio Brasileiro de Nutrição Materno-infantil, que incluem 12 estudos, conduzidos entre 2008 e 2019, apontam que a anemia afeta cerca de 17% das gestantes brasileiras atualmente. Já em relação às crianças, o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil – ENANI, que foi realizado em 2019 pelo Ministério da Saúde aponta que a anemia ferropriva diminuiu em 13 anos, isto é, nos últimos 13 anos, entre 2006 e 2019. Em 2006 a prevalência era de 21% em crianças menores de 5 anos e em 2019 foi de 10%. Então, a gente teve aí essa melhora nas condições de vida que levaram à diminuição da anemia ferropriva nas crianças.

## **Por que tem acontecido mudanças de orientação sobre a suplementação?**

As recomendações acontecem baseadas no cenário epidemiológico. Como é que está a situação da doença na maior parte do país em relação à população? Quais são os grupos de risco? Qual é a prevalência dessa doença? Quais as regiões

que são mais afetadas? E diante desse estudo recente de 2019, o ENANI, foi visto que a prevalência em crianças diminuiu e por conta dessa diminuição houve a possibilidade de adequação dos programas de suplementação para essa nova realidade e é por isso que está tendo mudanças.

## **Quais são os programas de suplementação de nutrientes do Ministério da Saúde?**

Hoje, o Ministério da Saúde conta com 3 programas de suplementação de micronutrientes. Para as gestantes existe o programa de suplementação de ferro e ácido fólico durante a gestação. É um suplemento gratuito e toda a gestante que está fazendo acompanhamento pré-natal deve receber esse suplemento; para as crianças tem o NutriSUS que é um programa novo, que é um sachê de micronutrientes destinado às crianças de 6 a 24 meses acompanhadas nas Unidades Básicas de Saúde e beneficiárias de Programas de Transferência de Renda como Bolsa Família, além de crianças indígenas dessa mesma faixa etária; as outras crianças que não estão dentro desse programa são assistidas pelo Programa Nacional de Suplementação de Ferro. A distribuição do suplemento de ferro, que já é um programa que existia, mas que teve algumas adequações, como por exemplo, a criança atualmente não recebe diariamente a suplementação de ferro, a criança de 6 a 24 meses, mas sim, ela recebe de forma intermitente, ou seja, ela vai receber durante um tempo, para durante um período, volta a receber. Mas nas Unidades Básicas de Saúde as famílias vão ter todas as informações. E, além desses programas, tem o Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A para algumas regiões e também para um público específico. Para a região Norte e Nordeste e Centro Oeste para as crianças de 6 a 59 meses. Na região Sul e Sudeste para alguns municípios dessas regiões, crianças de 6 a 24 meses recebem e também para crianças indígenas de 6 a 59 meses.

## **Como identificar a anemia na criança e na gestante? Quais são os sinais?**

É importante ficarmos atentos aos sinais, especialmente os pais, em relação às suas crianças. Por exemplo, aquela criança que é muito pálida, que sente muito cansaço, que às vezes não consegue lembrar de algumas coisas, sente tontura, fraqueza, dor muscular, muita sonolência, tudo isso pode ser sinal de anemia ferropriva. Nesses casos é importante levar a criança à Unidade Básica de Saúde para avaliação de um médico que deve confirmar o diagnóstico por meio de um exame de sangue. E também com a gestante. A gestante durante o pré-natal deve fazer exame de sangue que vai mostrar se ela tem anemia ou não. De

qualquer forma, crianças de 6 a 24 meses e gestantes devem consumir de forma preventiva a suplementação de ferro.

## **Onde os pais podem receber o diagnóstico de anemia das crianças, as orientações e os suplementos?**

Eles vão receber tudo isso nas Unidades Básicas de Saúde onde fazem o acompanhamento da criança. Se a criança faz parte do grupo prioritário de alguns programas de suplemento, os profissionais já vão orientar essa família sobre como fazer essa suplementação e já vão fornecer gratuitamente esses suplementos. Caso a criança não faça parte desse grupo, é importante os pais relatarem esses sinais, esses sintomas que a criança possa estar sentindo e então o profissional talvez peça algum exame de sangue para confirmar o diagnóstico e posteriormente passar toda orientação e os suplementos necessários para a recuperação.

## **Como o Aplicativo Pastoral da Criança + Gestante pode ajudar na orientação sobre a prevenção e o combate da anemia?**

Hoje, o aplicativo da Pastoral está disponível para qualquer pessoa baixar. É só ir no Play Store e digitar “Pastoral da Criança + Gestante” e fazer seu cadastro. Nele está disponível muita informação, muito conteúdo sobre saúde, sobre nutrição, sobre alimentação e também sobre como combater e prevenir a anemia.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

## **Qual é a importância de uma alimentação saudável para prevenir a anemia?**

A anemia é uma doença que aparece por causa da falta de ferro no organismo. Essa doença é conhecida também como “sangue fraco”, porque ela deixa as pessoas desanimadas, cansadas, pálidas e com mais facilidade para pegar doenças. A anemia atinge principalmente as gestantes e as crianças. A gente sabe que durante a gestação tudo o que o bebê precisa para se formar e crescer bem vem do sangue da mãe. Se a mulher está desnutrida durante a gestação o bebê tem maior risco de nascer com baixo peso e até de morrer nos primeiros dias de vida. Para evitar que isso aconteça a gestante precisa comer alimentos ricos em ferro e também receber o suplemento de ferro que é distribuído gratuitamente na Unidade Básica de Saúde. Para evitar a anemia precisamos comer alimentos ricos em ferro como carne, ovos e legumes. Os bebês também

devem receber suplementação de ferro diariamente até completar dois anos de idade.

Os líderes comunitários da Pastoral da Criança procuram colaborar na promoção de uma alimentação infantil saudável e adequada, na prática do aleitamento materno e na introdução, em tempo oportuno, da alimentação complementar. Os líderes estimulam também o cultivo de uma horta caseira.

**(TESTEMUNHO) Marli da Penha Atílio, multiplicadora do Guia do Líder da Pastoral da Criança e coordenadora de ramo da paróquia de São Benedito, cidade de Passos, Minas Gerais.**

**Que orientações os líderes da Pastoral da Criança dão para as famílias sobre a prevenção da anemia?**

Nós orientamos que, com ações simples, que vão desde o cultivo de hortas caseiras e comunitárias até a adoção de uma alimentação saudável, é possível mudar a realidade nutricional de muitas famílias e com isso prevenir a anemia. Também orientamos que as gestantes devem tomar o ácido fólico e o sulfato ferroso e as crianças devem receber o sulfato ferroso e também a vitamina A.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1656 - 19/06/2023 - Anemia ferropriva infantil