

ANEMIA FERROPRIVA

Geovane Carlos da SILVA¹
Jocyele Caroline de Oliveira REAL²
Gabriel Cardoso de OLIVEIRA³
Josyane Ramazzini CATHARINO⁴
Gabriel Lihá Lopes AMORIM⁵
Elisandra de Mello DÉO⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: Anemia ferropriva é o tipo de anemia mais comum do mundo, causada por uma grave deficiência de ferro. O ferro é um mineral essencial para a produção de hemoglobina, proteína transportadora de oxigênio pelo nosso organismo. **OBJETIVO:** O objetivo desse trabalho foi analisar as consequências da deficiência de ferro no organismo e verificar a melhor forma de tratamento da anemia ferropriva. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, artigos científicos e sites de pesquisa. **RESULTADO:** A deficiência de ferro pode causar vários sintomas e sinais como, fraqueza, falta de apetite, unhas fracas, cabelos quebradiços, déficits no desenvolvimento, infecções frequentes, dentre outros. A princípio o tratamento é repor a necessidade imediata de ferro no organismo, por meio da prescrição de doses medicamentosas desse nutriente ou por meio de uma intervenção nutricional, através da ingestão de alimentos de origem animal, ricos em ferro heme, que apresenta uma alta biodisponibilidade e de ferro não heme, origem vegetal, aliado ao ácido ascórbico, sendo essa vitamina importante para potencializar a sua absorção. Em contrapartida, existem algumas substâncias que devem ser evitadas, por prejudicarem a absorção do ferro, tais como, os taninos, a cafeína, o oxalato e o cálcio. **CONCLUSÃO:** Portanto, conclui-se que a ingestão de alimentos ricos em ferro heme e ferro não heme, associado à vitamina C, tem papel relevante no tratamento da anemia, ajudando não só na diminuição dos sintomas e agravos da patologia em estudo, mas também numa melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Anemia. Ferro. Vitamina C.

¹ geo.carlos.silva@gmail.com

² jocyelecaroline@hotmail.com

³ gabriel_xd1@hotmail.com

⁴ josyaneramazzinic@hotmail.com

⁵ gabrielliha@gmail.com

⁶ sd.deo@uol.com.br