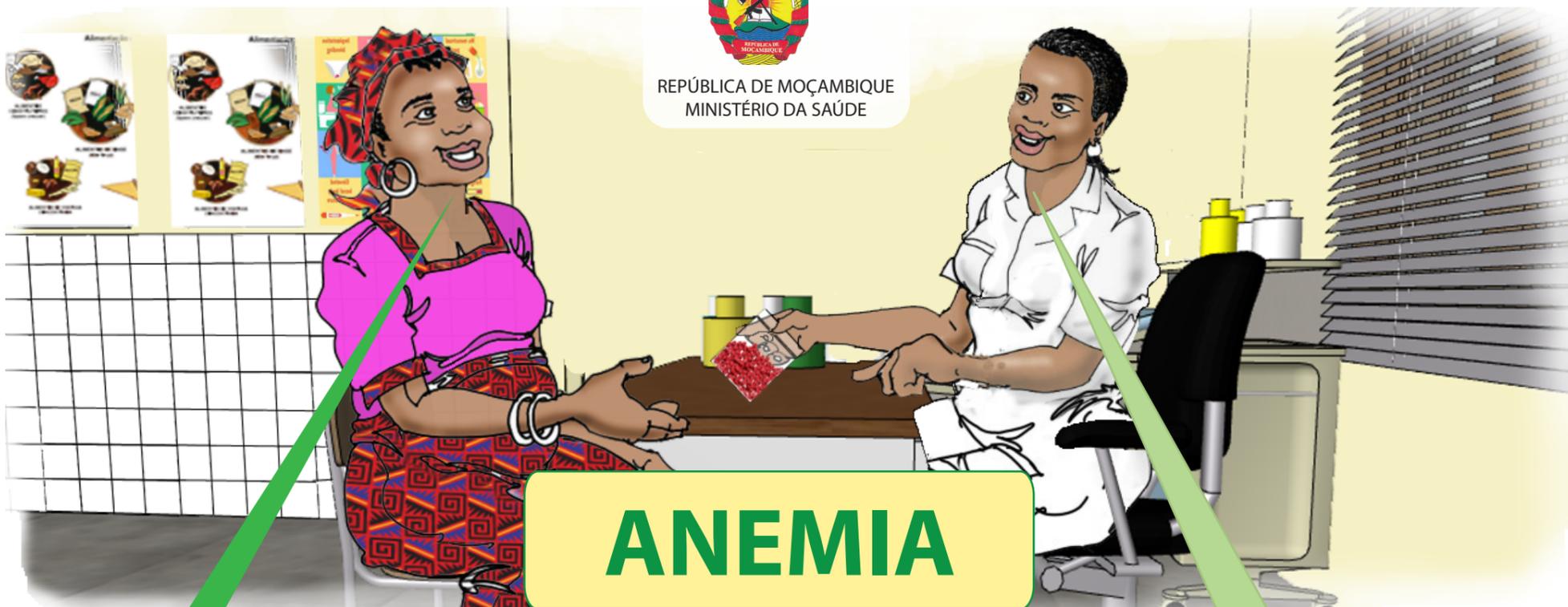




REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE



ANEMIA

O QUE É ANEMIA?

- Anemia é conhecida como “falta de sangue” ou “sangue fraco” ou “pouco sangue”
- Anemia acontece quando há uma diminuição das células vermelhas no sangue

PORQUE OCORRE A ANEMIA NAS MULHERES?

- Não comemos alimentos ricos em ferro suficientes (ex., carne, fígado, peixe, feijão, etc.)
- Perdemos sangue devido a hemorragia ou menstruação
- Na adolescência ou na gravidez, o corpo precisa de mais ferro para suportar o crescimento da mulher e/ou do bebé.
- Temos um parasita no corpo, como lombrigas ou malária, a aproveitar o ferro que consumimos

QUAIS SÃO OS PERIGOS DA ANEMIA NAS MULHERES?

- Na adolescência, a anemia resulta em baixo aproveitamento na escola
- Na gravidez, a anemia pode:
 - Resultar em complicações no parto, aumentando o risco de morte para a mãe.
 - Levar ao nascimento de bebés com baixo peso, aumentando o risco de morte para a criança
- Na amamentação, a anemia na mãe pode resultar em fraco desenvolvimento do cérebro da criança.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO PARA PREVENIR A ANEMIA?

- Coma alimentos ricos em ferro (ex., galinha, peixe, fígado, feijões, moringa, folhas verdes) pelo menos duas vezes por dia.
- Coma os alimentos ricos em ferro junto com alimentos ricos em vitamina C (laranja, limão, tangerina, goiaba, manga, caju, malambe, moringa).
- Evite comer esses alimentos junto com chá ou café, e espere pelo menos 1 hora depois das refeições para bebê-los.

COMO SE TOMAM OS COMPRIMIDOS DE SAL FERROSO E ÁCIDO FÓLICO?

- O sal ferroso (ferro) é essencial para prevenir a anemia.
- O ácido fólico é essencial para a boa formação do cérebro da criança no primeiro mês da gravidez.
 - Tome sempre a mesma hora com água ou sumo de fruta rica em vitamina C.
 - Não tome com chá, café ou leite.
- Raparigas adolescentes (11-19 anos)—1 comprimido/semana;
- Mulheres grávidas—1 comprimido/dia todos os dias do início ao fim da gravidez;
- Mulheres no pós-parto—1 comprimido/dia até o bebé fazer 3 meses.