

ANEMIA FERROPRIVA: MÉTODOS DE TRATAMENTO E PREVENÇÃO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DE SAIS FÉRRICOS

IRON DEFICIENCY ANEMIA: TREATMENT AND PREVENTION METHODS THROUGH DIET AND IRON SALTS SUPPLEMENTATION

FARIAS, Raylaine¹

SCHNEIDER, Taiane²

¹ Graduanda do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF Itapiranga. E – mail: raylainebertuolf@gmail.com.

² Doutora do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF/Itapiranga.

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: A anemia ferropriva é uma das anemias mais frequentes, sendo caracterizada pela deficiência de ferro, um mineral essencial para produção de hemoglobina, que é a proteína responsável pela oxigenação do sangue. Quando acontece a diminuição significativa de ferro, ocorre um gasto maior de ferro do que é produzido.¹ Causas mais comuns que geram a anemia ferropriva são as condições inadequadas de alimentação, onde a dieta não é equilibrada e não ocorre o consumo correto de alimentos ricos em ferro, mas também pode ser causada por distúrbios sanguíneos crônicos ou agudos, doenças hemorrágicas e por necessidade maior de reposição de ferro como na gravidez, na infância e adolescência, onde níveis é bem mais alto.² Já os sintomas da anemia ferropriva são diversos, desde palidez na pele, fadiga, dores de cabeça, fraqueza e até mesmo, em situações mais graves, problemas cardiovasculares.³ **Objetivo:** Relatar as principais suplementações para auxiliar na normalização da anemia ferropriva e

como a condição nutricional é uma importante aliada nos tratamentos com sais férricos. **Métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica, com buscas conduzidas nas bases de dados *United States National Library of Medicine* (PubMed), e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) com artigos escolhidos nos anos de 2015 a 2025. As palavras chaves foram Deficiência De Ferro, Alimentação, Anemia e Dieta. **Resultados:** O diagnóstico da anemia ferropriva é feito através de exames laboratoriais como hemograma, esfregaço sanguíneo, transferrina e ferritina, ou ambos para resultados mais eficazes.⁴ A deficiência de ferro vem há muitos anos sendo tratada através de uma alimentação balanceada e rica em ferro. Exemplos desses alimentos são carnes vermelhas (de origem bovina), vísceras de animais, leguminosas secas, frutas e ovos.⁵ Porém, nesses casos, a absorção é muito mais baixa do que com uma suplementação oral de ferro. Por meio de suplementação oral, a absorção é muito mais rápida e os níveis de hemoglobina voltam ao normal, assim como o armazenamento de ferro. Exemplo de tratamentos orais são sais férricos como sulfato ferroso, fumarato ferroso e gluconato ferroso.⁶ No entanto, com a junção de uma alimentação correta com alimentos ricos em ferro e conjugada com a vitamina C, além de ingestão de ferro oral, o tratamento vai apresentar uma melhora significativa em comparação com somente o uso de medicação ou somente uma alimentação rica em ferro, pois o uso de vitamina C juntamente com a medicação ajuda na absorção do ferro, aumentando a solubilidade e fazendo com que as células consigam desempenhar melhor o seu papel. **Conclusão:** A anemia ferropriva pode trazer uma série de problemas na saúde geral do organismo. Portanto, uma dieta balanceada e rica em minerais fortalece o sistema imunológico, melhora a saúde física e previne diversas patologias auxiliando na homeostase de todo o organismo, gerando uma melhor qualidade de vida futura.

Palavras-chave: deficiência de ferro; alimentação; anemia; dieta.

Referências

- 1 -Yang J, Li Q, Feng Y, Zeng Y. Deficiência de ferro e anemia ferropriva: potenciais fatores de risco para perda óssea. Revista Internacional de Ciências Moleculares. 2023; 24(8):6891. <https://doi.org/10.3390/ijms24086891>.
- 2 - Rojas RMM, Rus GP ,Pinos VED, González AD, Artamendi IR, Urdiales AN et al. Coagulopatia da COVID-19: Uma análise aprofundada do sistema de coagulação. Eur J Haematol. 2020;105:741-750. <https://doi.org/10.1111/ejh.13501>.
- 3 –Elstrott B, Khan L, Olson S, Riaz IB, Yin CC. The role of iron repletion in adult iron deficiency anemia and other diseases. Eur J Haematol [Internet]. 2020 Mar [cited 2025 Jun 3];104(3):153–61. Available from: <https://doi.org/10.1111/ejh.13345>
- 4 - Martins RC, Sales LR, Toledo HKC. Anemia ferropriva: uma revisão bibliográfica [Internet]. EUROPEAN ACADEMIC RESEARCH - Vol. VIII, November 2020 [s.d.] [cited 2025 Mar 26]. Available from: <https://euacademic.org/UploadArticle/4665.pdf>.
- 5 – André HP, Sperandio N, Siqueira RL. Indicadores de insegurança alimentar e nutricional associados à anemia ferropriva em crianças brasileiras: uma revisão sistemática. Cien Saude Colet [Internet]. 2018 Apr [cited 2025 Jun 3];23(4):1159–67. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.16012016>

6 – Ahuja D, Luo J, Qi Y, Syal G, Boland BS, Chang J et al. Impacto da resposta ao tratamento no risco de infecções graves em pacientes com doença de Crohn: análise secundária do registro PYRAMID. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, Volume 22, Issue 6, 1286 - 1294.e4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2024.01.003>.

7 - Li N, Zhao G, Wu W, Zhang M, Liu W, Chen Q, Wang X. The efficacy and safety of vitamin C for iron supplementation in adult patients with iron deficiency anemia: a randomized clinical trial. *JAMA Netw Open*. 2020 Nov 2;3(11):e2023644. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2020.23644](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.23644). [hematologyadvisor.com](https://www.hematologyadvisor.com)+2

[pjmhsonline.com](https://www.pjmhsonline.com)+2

[medicalnewsbulletin.com](https://www.medicalnewsbulletin.com)+2