

Anemia: *saiba como se prevenir*

INFORMATIVO
JUNHO • 2025

Unimed 
Curitiba





Índice

- 1 • Introdução
- 2 • O que é a anemia?
- 3 • Causas e tipos de anemia
- 4 • Sinais e sintomas

- 5 • Como prevenir a anemia
- 6 • Tratamento e cuidados
- 7 • **Mude1Hábito:** ações no dia a dia



1 Introdução

A anemia é um problema de saúde comum que pode afetar pessoas de todas as idades, especialmente crianças, gestantes e idosos. Ela acontece quando o número de glóbulos vermelhos ou os níveis de hemoglobina no sangue estão baixos, dificultando o transporte de oxigênio para as células do corpo.

Neste informativo, **você vai entender melhor o que é a anemia, os tipos mais comuns, seus sintomas, como preveni-la e tratá-la.** Também trazemos dicas práticas para incorporar no seu dia a dia, com foto na alimentação e na mudança de hábitos.



2 O que é a anemia?

A anemia é uma condição caracterizada pela **diminuição da concentração de hemoglobina no sangue**, uma proteína presente nos glóbulos vermelhos que transporta oxigênio para todo o corpo. **Quando essa taxa está baixa, o corpo recebe menos oxigênio, o que pode causar sintomas como cansaço, palidez e falta de ar.** No Brasil, a anemia é considerada um problema de saúde pública, principalmente entre crianças e mulheres em idade fértil.





3 Causas e tipos de anemia

As causas da anemia são variadas. As mais comuns envolvem deficiências nutricionais, especialmente de ferro, mas também podem estar **relacionadas à falta de vitamina B12 ou ácido fólico**, perdas sanguíneas ou doenças crônicas.

Conheça os principais tipos:

Anemia adquirida ou ferropriva:

causada pela deficiência de ferro, é o tipo mais comum e geralmente está associada a uma alimentação inadequada, perdas sanguíneas ou aumento da necessidade (como na gestação).

Anemia megaloblástica:

ocorre por falta de vitamina B12 ou ácido fólico e afeta a produção de células sanguíneas.

Anemia por doenças crônicas:

pode surgir em casos de infecções prolongadas, doenças renais, câncer ou doenças autoimunes.

Anemia falciforme:

é hereditária e afeta a forma e a função dos glóbulos vermelhos.



4 Sinais e sintomas

Os sinais da anemia nem sempre são percebidos de imediato. Por isso, é importante estar atento a sintomas como:



Cansaço e fraqueza frequentes



Palidez na pele e nas mucosas



Falta de ar, especialmente durante esforços



Tontura ou sensação de desmaio



Queda de cabelo e unhas frágeis



Dor de cabeça ou dificuldade de concentração



Batimentos cardíacos acelerados

O diagnóstico deve ser feito por um médico.





5 Como prevenir a anemia



A prevenção da anemia está fortemente relacionada a uma **alimentação equilibrada e à adoção de bons hábitos de vida**. Incluir alimentos ricos em ferro na dieta, como carnes vermelhas, fígado, feijão lentilha, grão-de-bico, espinafre e couve, é uma das principais estratégias. Além disso, **é importante consumir fontes de vitamina C**, como laranja, acerola, kiwi e limão, já que essa vitamina favorece a absorção do ferro de origem vegetal.

Evitar bebidas como café, chá preto e refrigerantes nas refeições também faz diferença, **pois elas interferem na absorção do mineral**. Outro ponto essencial é garantir a ingestão adequada de vitamina B12 e ácido fólico, presentes em alimentos como ovos, carnes, leite e vegetais verde-escuros.

Por fim, manter as consultas médicas em dia é fundamental, especialmente para crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas, grupos mais vulneráveis à anemia.

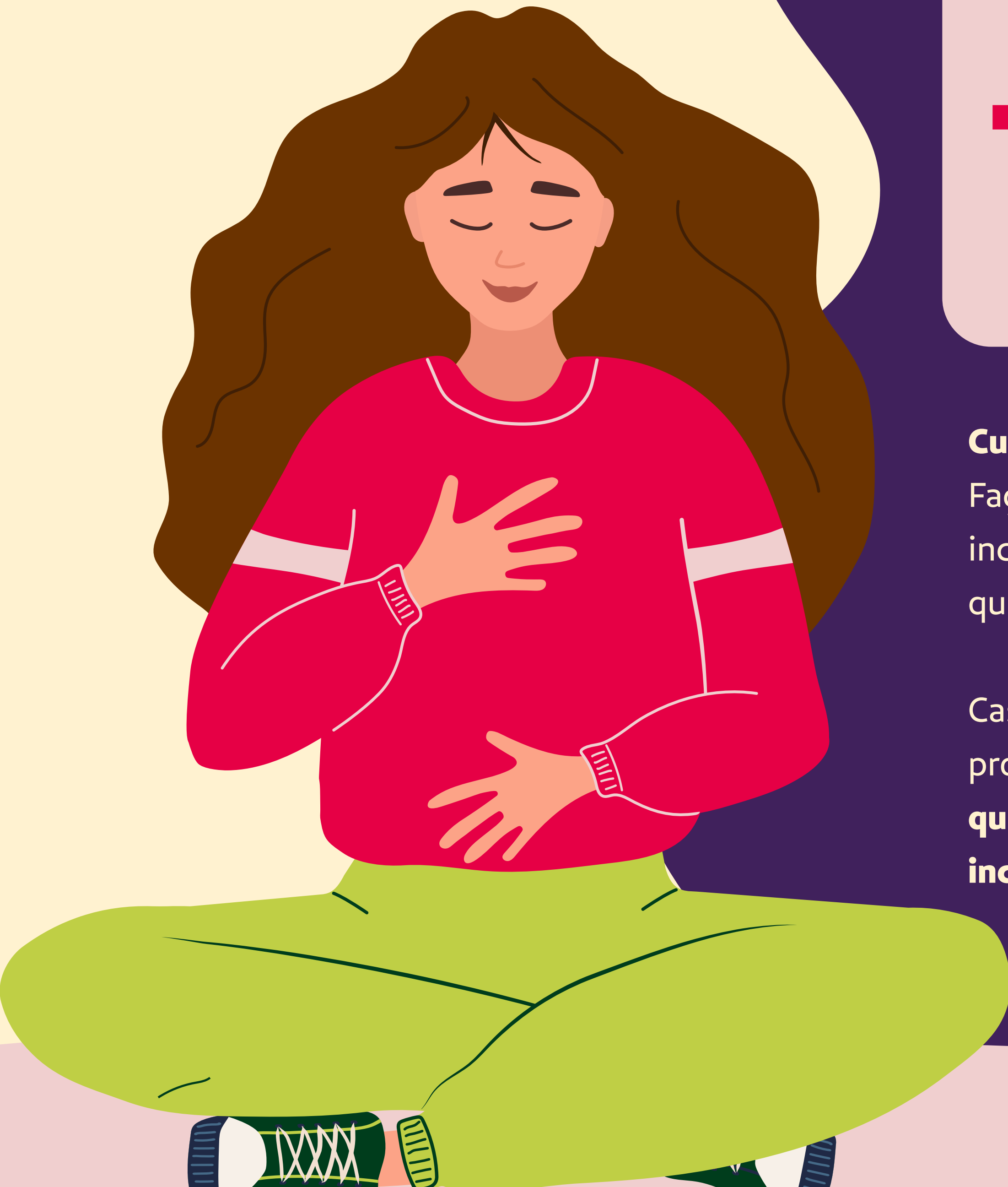
6

Tratamento e cuidados

O tratamento da anemia varia de acordo com a causa e pode **incluir suplementação de ferro, ácido fólico ou vitamina B12**, além de ajustes na alimentação e controle de doenças de base que possam estar associadas ao quadro.

Em casos mais graves, pode ser necessário recorrer a transfusões sanguíneas. **É fundamental que todo o tratamento seja realizado com acompanhamento médico, evitando a automedicação**, especialmente com suplementos de ferro – que, quando utilizados em excesso, podem trazer riscos à saúde.





7

Mude1Hábito: ações no dia a dia

Cuidar da alimentação é um dos primeiros passos para prevenir a anemia.

Faça refeições equilibradas e evite longos períodos em jejum. Em casa, incentive hábitos saudáveis, especialmente entre crianças e adolescentes, que precisam de uma nutrição rica e variada para se desenvolverem bem.

Caso sinta cansaço frequente ou apresente sintomas persistentes, é importante procurar orientação médica. **Adotar um estilo de vida ativo e manter uma boa qualidade de sono também contribui para o bom funcionamento do organismo, inclusive na absorção de nutrientes.**

