

# Anemia Um Problema a Combater



## Patrícia Matos Olim

- Especialidade em Hematologia Clínica nos Hospitais da Universidade de Coimbra (2012)
- Mestrado Integrado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (2011)
- Actividade profissional na área de Hematologia Clínica com seguimento e tratamento de doentes com patologias do foro hematológico e hematológico em regime de consulta externa ou hospital de dia.
- Trabalhos científicos no âmbito das anemias, leucemias, linfomas, doença de hodgkin e mielomas.

O Dia Nacional da Anemia foi estabelecido a 26 de Novembro, dado tratar-se de um problema de saúde pública que atinge cerca de 20% da população portuguesa adulta. Para esta problemática contribuem o diagnóstico e o tratamento inapropriados o que faz perdurar a elevada prevalência no nosso país.

O nome anemia tem origem no grego anaimía, que significa "falta de sangue". Este é produzido na medula óssea e é constituído por plasma, glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas.

Actualmente, a anemia é definida como uma diminuição no número de glóbulos vermelhos ou na concentração da hemoglobina no sangue. Esta molécula transporta o oxigénio a todas as células do organismo permitindo um funcionamento eficaz das mesmas. Deste modo, em situação de anemia, a falta de aporte de oxigénio às células, conduz a um compromisso, não raras vezes, notório na qualida-

de de vida do indivíduo. Tal estado pode ter implicações negativas no rendimento laboral e na vida familiar, com impacto económico pela redução de produtividade não só física como cognitiva.

Apesar de acontecer em qualquer fase da vida, a anemia é mais comum em períodos de metabolismo elevado, como o crescimento e a gravidez ou em situação de hemorragias fisiológicas, como por exemplo na menstruação e patológicas, como as digestivas. Regista-se uma incidência elevada no idoso, sendo frequentemente multifactorial. Por estas razões, os parâmetros normais variam de acordo com a idade, com o sexo e com a fase da vida.

### Como detectar a anemia?

A anemia é detectada através da realização do hemograma com observação de esfregaço de sangue periférico e a investigação da sua etiologia deve ser efectuada mesmo em pessoas assintomáticas.

As diversas causas de anemia podem ter origem hereditária (talasémias), hemolítica, deficiências de ferro, vitamina B12 ou ácido fólico, perdas hemáticas ou outras condições como neoplasias, doenças infecciosas/inflamatórias, doenças crónicas e/ou auto-imunes.

São sinais e sintomas de alerta a palidez muco-cutânea, fadiga física e mental, perda de concentração, palpitações, tonturas, cefaleias, sonolência, irritabilidade, perda de apetite, falta de ar, perdas sanguíneas gastrointestinais ou ginecológicas, icterícia, urina escura ou perda ponderal.

Tendo por base que a anemia por deficiência de ferro é a causa mais comum, além de identificar as suas causas podemos preveni-la com uma dieta equilibrada que inclua carne, peixe, fruta, vegetais de folha verde e consumo moderado de leite ou chá, sobretudo quando em concomitância com as principais refeições (almoço e jantar). A vitamina C presente nos citrinos, Ki-

wis, brócolos tem papel importante na absorção de ferro. Também é importante lembrar que a dieta vegetariana pode causar anemia por deficiência de vitamina B12 e o consumo abusivo de bebidas alcoólicas pode desencadear anemia por deficiência de folatos.

O tratamento da anemia depende da sua etiologia e tem em vista a reposição dos níveis normais de hemoglobina e de glóbulos vermelhos de forma a manter a adequada oxigenação dos tecidos sem repercussões clínicas.

Texto elaborado conforme ortografia em vigor prévia ao acordo.

