

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2021

Deficiência de ferro, anemia por

Você pode desenvolver anemia se seu corpo estiver com baixo teor de ferro. Isso pode fazer você se sentir muito cansado. Você também pode descobrir que fica sem fôlego facilmente. Tomar comprimidos de ferro deve ajudá-lo a começar a se sentir melhor em breve.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

O que é anemia?

Se você tem anemia, seu corpo não tem glóbulos vermelhos suficientes. Essas células transportam oxigênio dos pulmões para as células ao redor do corpo.

Se a contagem de glóbulos vermelhos for baixa, muitos dos tecidos e órgãos do corpo não funcionam tão bem quanto deveriam. Como resultado, você pode se sentir cansado, perder o fôlego facilmente e parecer pálido.

A anemia pode ser causada por muitas coisas. A causa mais comum é não ter ferro suficiente. Esse é o tipo de anemia que analisamos aqui. É chamada de **anemia por deficiência de ferro**.

O ferro é um mineral que seu corpo precisa para produzir hemoglobina, que é uma proteína no sangue que transporta oxigênio. Se você tem menos ferro para a hemoglobina, seu suprimento de glóbulos vermelhos diminui e seu sangue não consegue transportar oxigênio tão bem quanto deveria.

Seu corpo normalmente obtém ferro suficiente do que você come e bebe e da reciclagem de glóbulos vermelhos antigos. Mas algumas coisas podem fazer com que seu suprimento de ferro caia muito, levando à anemia.

- **Perda de sangue.** Quando você perde sangue, você perde ferro. Você pode desenvolver anemia por perda súbita de sangue (por exemplo, devido a uma lesão ou cirurgia) ou mais gradual (por exemplo, devido a uma úlcera que sangra lentamente). Mulheres que têm períodos intensos ou frequentes também têm maior probabilidade de ter anemia.

Deficiência de ferro, anemia por

- **Muito pouco ferro em sua dieta.** Isso pode acontecer se você não ingerir alimentos ricos em ferro suficientes. Boas fontes de ferro são carne, ovos, feijão, lentilha, nozes, frutas secas e cereais e pães enriquecidos com ferro.

Os veganos, que não comem carne ou produtos de origem animal, têm uma chance maior do que os não veganos de se tornarem anêmicos.

Mulheres grávidas podem ficar anêmicas se não receberem ferro suficiente para acompanhar o aumento do suprimento de sangue e o crescimento do bebê. Muitas mulheres também precisam de mais ferro durante a amamentação, e alguns bebês também precisam de ferro extra.

- **Baixa absorção de ferro pelo organismo.** Durante a digestão, o ferro dos alimentos que você come é absorvido pela corrente sanguínea pelo intestino delgado. No entanto, o ferro pode não ser absorvido adequadamente se o intestino delgado estiver doente ou tiver sido removido. Por exemplo, a doença de Crohn e a doença celíaca são distúrbios intestinais que podem interferir na absorção de ferro e outros nutrientes.

Alguns medicamentos, como antiácidos e outros medicamentos que diminuem o ácido estomacal, também podem impedir a absorção de ferro. Você precisa de ácido estomacal para converter o ferro em uma forma que possa ser facilmente absorvida pelo intestino delgado.

Quais são os sintomas?

A anemia por deficiência de ferro pode causar uma ampla gama de sintomas, incluindo:

- fadiga
- dispneia
- tonturas e vertigens
- cor de pele pálida
- uma língua dolorida
- queda de cabelos
- desejos incomuns por substâncias não alimentares, como sujeira, gelo, tinta ou argila. Isso é chamado de pica.
- unhas finas que podem começar a se curvar para trás (chamadas de unhas de colher)
- baixo desempenho muscular (por exemplo, talvez você não consiga se exercitar por tanto tempo quanto de costume)
- síndrome das pernas inquietas. Isso significa que você tem um desejo irresistível de mover as pernas para aliviar sensações desconfortáveis, como coceira ou sensação de “engatinhar”.

No entanto, você pode não ter sintomas óbvios se sua anemia for leve ou se desenvolver lentamente ao longo do tempo.

Deficiência de ferro, anemia por

Para descobrir se você tem anemia por deficiência de ferro, seu médico coletará uma amostra de sangue e fará vários testes. Isso inclui testes para observar o tamanho, a cor e o número de glóbulos vermelhos e quantas células novas estão se formando.

Seu médico também medirá seu nível de hemoglobina e quanto ferro está na corrente sanguínea e armazenado em seu corpo.

Seu médico também pode fazer mais exames para descobrir por que você tem anemia por deficiência de ferro. Por exemplo, seu médico pode procurar sinais de sangramento interno testando suas fezes em busca de traços de sangue. Você também pode fazer testes para examinar o sistema digestivo em busca de problemas como úlcera ou câncer.

Quais tratamentos funcionam?

O tratamento usual é tomar comprimidos de ferro, que permitem ao corpo produzir mais glóbulos vermelhos. Novas células começam a se formar rapidamente e a maioria das pessoas começa a se sentir melhor após cerca de uma semana.

Os níveis de hemoglobina geralmente retornam ao normal em dois a quatro meses. No entanto, os médicos geralmente recomendam tomar comprimidos de ferro por mais três a seis meses para aumentar totalmente o suprimento de ferro do corpo.

Você pode ter efeitos colaterais dos comprimidos de ferro, incluindo dor de estômago ou constipação. Suas fezes também podem ficar pretas.

Às vezes, os médicos recomendam que as pessoas tomem seus comprimidos com **suco de laranja** ou **suplementos de vitamina C**. A vitamina C ajuda o corpo a processar o ferro.

Os médicos geralmente recomendam tomar comprimidos de ferro com o estômago vazio, pois muitos alimentos e bebidas, incluindo chá, café e vinho, e alimentos ricos em cálcio ou fibras, podem atrapalhar a absorção do ferro. Certos medicamentos, incluindo antiácidos e alguns antibióticos, também podem interferir na absorção de ferro.

Se os comprimidos de ferro irritarem seu estômago, seu médico pode recomendar tomá-los com alimentos. Ou você pode tentar um tipo diferente de comprimido de ferro ou um suplemento líquido.

Se essas coisas não ajudarem - ou se sua perda de ferro for severa e piorar - seu médico poderá lhe dar **injeções de ferro** em vez de comprimidos. Algumas pessoas precisam de uma **transfusão de sangue** para ajudar a repor o ferro e a hemoglobina rapidamente.

Se uma condição subjacente causou sua anemia por deficiência de ferro, você também precisará de tratamento para isso. Algumas pessoas, como veganas e mulheres com períodos menstruais frequentes ou intensos, podem precisar ingerir ferro extra a longo prazo.

O que vai acontecer comigo?

O cansaço e a falta de ar causados pela anemia podem interferir no trabalho, na escola, nos exercícios e na rotina diária. O tratamento pode ajudá-lo a reconstruir seu suprimento de ferro e começar a se sentir melhor rapidamente.

Deficiência de ferro, anemia por

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

