

RESUMO

A anemia por carência de ferro é a mais comum de todas. Estimativas da Organização Mundial de Saúde colocam sua prevalência em 70% em alguns países, principalmente, os mais pobres. Em gestantes, devido a alterações próprias dessa fase, cerca de 50% podem apresentar esse tipo de anemia. Nessa população, dentre as diversas consequências estão inclusas retardo no desenvolvimento fetal e parto prematuro. Medidas preventivas simples como alimentação adequada e uso correto da suplementação de ferro são eficazes no seu combate. Trata-se de relato da experiência de projeto de extensão com foco na orientação dietética de gestantes que aguardavam consulta de pré-natal no ambulatório de Obstetrícia do Hospital Universitário Lauro Wanderley. Foi confeccionado material ilustrativo com informações básicas sobre os alimentos ricos em ferro mais adequados para gestantes, a melhor forma de consumi-los e medidas importantes para a administração do suplemento ferroso. Pequenas palestras com duração não superior a 10 minutos foram administradas para fornecer informações sobre o tema. Previamente e ao final de tal exposição, foi solicitada às gestantes que respondessem um pequeno questionário sobre os temas abordados para verificar os conhecimentos prévios e a retenção de conhecimento. Durante o período do projeto, percebeu-se que havia grande desinformação da maioria das gestantes sobre os melhores alimentos ricos em ferro. O material ilustrativo foi de grande valia para facilitação do conteúdo. Pode-se esclarecer que o excesso de leite e vegetais em detrimento de alimentos de origem animal era um erro comum. Após a palestra, com a aplicação do questionário, houve 70% de retenção. A literatura médica é rica sobre publicações referentes a alimentos ricos em ferro, mas pouco se fala sobre sua real absorção e biodisponibilidade pelo organismo em cada etapa da vida. Através dessa ação, pode-se esclarecer a população sobre dúvidas comuns, colaborando, de forma direta e eficiente, na prevenção de um mal tão comum como anemia carencial.