

Cuidados para manutenção do estoque de ferro em doadores.

Como os glóbulos vermelhos contêm ferro, doar sangue diminui a reserva corporal. Todos os doadores de sangue frequentes e alguns grupos de pessoas podem desenvolver deficiência, se o ferro removido não for repostado antes da próxima doação. As reservas de ferro podem estar baixas, mesmo que o nível de hemoglobina seja suficiente para doar sangue.

• Pessoas com maior predisposição a desenvolver deficiência de ferro:

- Doadores jovens, de 16 a 25 anos;
- Doadores em dietas com restrições de alimentos de origem animal.
- Mulheres na pré-menopausa (devido à perda de sangue menstrual) e
- Doadores frequentes:
 - ♣ MULHERES: 2 ou mais doações de sangue total num período de 12 meses;
 - ♣ HOMENS: 3 ou mais doações de sangue total em um período de 12 meses e
 - ♣ Doadores de plaquetas muito frequentes (mais de 12 doações por ano).

As informações a seguir auxiliam a manutenção de níveis saudáveis de ferro, repondo o ferro que é perdido durante a doação de sangue: Uma dieta saudável e rica em ferro ajuda, mas não pode repor as perdas de ferro em apenas alguns meses na ausência de suplementação.

- Um médico deve avaliar para prescrever e orientar quando ingerir a suplementação, cuidados para evitar a interação com alimentos e outros medicamentos.
- Quando indicado, sugerimos suplementação de ferro com sulfato ferroso contendo 40 (miligramas) de ferro elementar por dia, durante 60 dias após a doação de sangue total, ou após uma aférese de glóbulos vermelhos, ou após cada 5 doações de plaquetas/plasma (voluntárias) por aférese.
- Na doação de hemácias por aférese, sugerimos suplementar ferro por, pelo menos, 60 dias. Pode levar até 120 dias para substituir o ferro retirado em uma doação dupla de hemácias.

Se o doador preferir não tomar suplementos, pode optar por prolongar o tempo entre as doações, assim como avaliar junto ao seu médico assistente a realização de exames de como: ferro sérico, ferritina e índice de saturação da transferrina. Pelo menos 6 meses de intervalo entre as doações podem ser necessários para doadores com estoques de ferro já baixos, sem suplementação de ferro.

Existem preocupações adicionais para doadores mais jovens?

- As reservas de ferro dos adolescentes são normalmente mais baixas do que as dos adultos mais velhos. É especialmente importante para doadores entre 16 e 18 anos, suplementar o ferro após doar sangue.
- As reservas de ferro do corpo suportam o desenvolvimento saudável do cérebro. Como o desenvolvimento continua até entre os 20 e 30 anos, pode ser aconselhável que doadores de 19 a 25 anos suplementem o ferro. Este é um cuidado preventivo adicional, pois não existem estudos que mostraram prejuízos ao desenvolvimento cerebral em doadores de sangue.

Como posso saber se meu ferro está baixo?

- O teste no dedo, feito antes da doação, verifica se o candidato tem glóbulos vermelhos suficientes para doar sangue com segurança, mas não garante que haja reservas adequadas de ferro.
- Muitas pessoas com baixos estoques de ferro sentem-se bem e não apresentam sintomas.
- Algumas pessoas se sentem cansadas, com falta de energia e resistência, ou têm dificuldade de concentração.
- O desejo de comer substâncias não alimentares como gelo, giz, amido ou argila pode sugerir deficiência de ferro.
- Um exame de sangue de dosagem de ferritina, ou da cinética do ferro, pode ser realizado pelo seu médico para saber se o ferro está baixo.

O que mais devo saber sobre suplementação de ferro?

- Pessoas com histórico familiar ou pessoal de hemocromatose (sobrecarga de ferro) ou que tenham doença inflamatória intestinal, **não devem ingerir ferro**, a menos que aprovado por um médico.
- O ideal é suplementar o ferro logo após a doação, quando é melhor absorvido e usado para produzir glóbulos vermelhos perdidos durante sua doação.
- Tomar ferro com vitamina C (como beber suco de laranja ou outras bebidas cítricas) pode aumentar a absorção de ferro. Evite tomar ferro com leite e seus derivados, com café, chá ou ovos.
- Doses mais altas do que as recomendadas pelo médico não aumentam a absorção de ferro e podem resultar em mais efeitos colaterais e em intoxicação. Podendo inclusive diminuir. O uso em dias alternados é uma estratégia utilizada para garantir absorção e reduzir possíveis efeitos indesejados

- Caso apresente desconforto com a ingestão do ferro, contate seu médico para avaliação e orientação.
- O ferro deve sempre ser armazenado longe de crianças e animais de estimação para evitar intoxicação acidental.

Fonte: aabb.org