

## Junho Laranja

## Saiba como a anemia pode afetar a saúde da mulher, principalmente, na gestação



A anemia, caracterizada pela queda de glóbulos vermelhos, afeta, significativamente, a saúde especialmente das mulheres

No mês de junho, marcado pela Campanha Junho Laranja, o foco se volta para a conscientização sobre duas doenças hematológicas importantes: anemia e leucemia. A anemia, caracterizada pela queda de glóbulos vermelhos, e a leucemia, um tipo de câncer das células sanguíneas, afetam significativamente a saúde, especialmente das mulheres. Dados do Ministério da Saúde revelam que, aproximadamente, 29% das mulheres adultas no Brasil sofrem de anemia, muitas vezes causada pela deficiência de ferro.

A Federação das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) tem se empenhado em alertar sobre os impactos da anemia não tratada na saúde feminina. Dra. Venina Barros, presidente da Comissão de Tromboembolismo Venoso e Hemorragia na Mulher da Febrasgo, explica que sangramentos uterinos anormais, especialmente durante a menstruação, são uma causa comum de anemia em mulheres. “É crucial que, diante de qualquer sangramento uterino fora do padrão, a consulta com um ginecologista seja prioritária para investigar a causa”, reforça a dra. Venina.

Os sintomas mais frequentes da anemia incluem cansaço, indisposição e fraqueza. Casos agudos, decorrentes de sangramentos significativos, podem levar a taquicardia, queda de pressão arterial, desmaios e até alterações na memória.

O diagnóstico inicial da anemia é feito por meio de um hemograma completo. Valores de hemoglobina abaixo de 12mg/dl em mulheres não gestantes e abaixo de 11mg/dl em gestantes indicam anemia. Exames complementares, como ferritina, saturação de transferrina e ferro sérico, são essenciais para confirmar a deficiência de ferro. “Existem vários tipos de anemia, mas a anemia por deficiência de ferro é

a mais comum”, destaca dra. Venina.

### Prevenção é um passo essencial

A prevenção da anemia começa na adolescência. Para gestantes, a suplementação de ferro é fundamental durante toda a gravidez para atender às demandas do feto. A Febrasgo e a Clínica Obstétrica do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo recomendam a realização de um hemograma completo e avaliação dos níveis de ferritina em cada trimestre da gravidez.

Uma dieta balanceada é uma aliada na prevenção da anemia. Alimentos ricos em ferro, como: carne vermelha, feijão, legumes, gema de ovo e vegetais de folhas escuras, devem ser incorporados na alimentação.

Miúdos, como fígado, também são excelentes fontes de ferro. A vitamina C, presente em frutas como: laranja, limão e abacaxi, auxilia na absorção do ferro. É importante, no entanto, evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em cálcio, como laticínios, durante as refeições, pois eles podem prejudicar a absorção do ferro.

### Anemia não tratada

A anemia não tratada pode ter consequências severas para a saúde das mulheres. Além de comprometer o desempenho físico e intelectual, a anemia pode reduzir a imunidade, aumentando a susceptibilidade a infecções. Casos graves podem levar a complicações cardíacas, desmaios e, em situações extremas, necessitar de transfusão de sangue.

No pós-parto, a anemia não tratada pode contribuir para depressão e redução na produção de leite, enquanto gestantes com deficiência de ferro podem experimentar fadiga extrema, dificultando os cuidados com o recém-nascido.

## Terminal Pirituba, obras de requalificação concluídas destacando: acessibilidade, segurança e tecnologia

Entre outros benefícios, está um totem de autoatendimento com acesso ao Portal 156 da Prefeitura, ao lado do novo Balcão de Informações. A reforma dos banheiros incluiu itens sustentáveis e funcionais, como economizadores de água e cisterna para permitir o reuso e evitar o desperdício. Há ainda um Banheiro Família, adequado a necessidade de pais e responsáveis para trocar bebês, levar crianças ou atender pessoas que precisam de cuidados diferenciados.

Quanto à acessibilidade, o Terminal Pirituba recebeu novas sinalizações em braille e readequação de rampas de acesso e piso tátil direcional, de acordo com as normas técnicas oficiais.

O Terminal Pirituba é um dos nove terminais concedidos no lote Noroeste, que estão sob responsabilidade da Concessionária SPE SP Noroeste S/A, responsável pelas obras de revitalização. Este é o segundo a ser revitalizado, depois do Terminal Pinheiros, que foi entregue em março.



Foto: Edson Lopes Jr./SECOM

Após obras de requalificação, Terminal Pirituba passa a ter um Centro de Controle Operacional (CCO) com tecnologia atualizada

Também estão nesse lote os terminais: Amaral Gurgel, Campo Limpo, Casa Verde, Jardim Britânia, Lapa, Pinheiros, Princesa Isabel, Vila Nova Cachoeirinha e as paradas Eldorado e Clínicas.

No bloco Sul, sob responsabilidade da SPE São Paulo Sul S.A, estão os terminais Santo Amaro, Água Espraiada, Bandeira,

Capelinha, Grajaú, Guarapiranga, Jardim Ângela, João Dias, Parelheiros e Varginha.

A concessão é válida pelo período de 30 anos. Além da responsabilidade pela requalificação dos espaços, fica a cargo da concessionária a administração, conservação e manutenção dos terminais. As empresas também têm direito à exploração comercial nos locais.

**FARMÁCIAS DE PLANTÃO**  
Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte  
(Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias)

**1ª**  
Turma

Salvador Tolezano, 09 • **Parada Inglesa** - \*Alquymia Pharma Ltda. - Av. General Ataliba Leonel, 2.291 • **Pq. Edu Chaves** - \*Drogaria Chaves Ltda. - Av. Edu Chaves, 863 • Pq. Novo Mundo - \*Drogaria Parque Novo Mundo Ltda. - Av. Tte. Amaro Felício Silva, 1.311 • **Pq. Peruche** - \*Drogaria Cristal do Peruche Ltda. - R. Armando Coelho Silva, 323 • \*Drogazul Ltda. - R. Valdemar Martins, 371-A • Santana - \*Drogaria Farmafácil Ltda. - R. Voluntários da Pátria, 1.579 - \*Farma Norte Drogaria e Perf. Ltda. - R. Alfredo Pujol, 570 - \*Farmácia São Gabriel Ltda. - R. Mal. Hermes da Fonseca, 486 - \*Drogaria São Paulo S/A - R. Ezequiel Freire, 424 • **Tucuruvi** - \*Drogaria São Paulo S/A - Av. Tucuruvi, 557 - \*Drogaria Presidente Ltda. - Av. Nova Cantareira, 2.320 - \*Drogaria Amiga Ltda. - Av. Guapira, 1.262-A • **V. Aurora** - \*Saburo Kuroba - R. Irmão João Creff, 153 • **V. Brasilândia** - \*Demac Produtos Farmacêuticos Ltda. - R. Parapuã, 1.782 - \*Droga Marisa Ltda. - R. Benedito Egídio Barbosa, 49 • **V. Cachoeirinha** - \*Drogaria Flor do Ipê Ltda. - Av. Imirim, 4.132 • **V. Dionísia** - \*Drogaria Diofarma Ltda. - R. Fernando Pessoa, 221 • **V. Ede** - \*Drogaria Hirofarma Ltda. - Av. Júlio Bueno, 467 - \*Drogaria Farmanael Ltda. - Av. Ede, 86 • **V. Guilherme** - \*Farmácia Jeodroga Ltda. - Av. Joaquina Ramalho, 226 • \*Drogaria e Perf. Praça Oscar Ltda. - R. Maria Cândida, 1.412 • **V. Gustavo** - \*Drogaponto Ltda. - Av. Júlio Bueno, 2.051 • **V. Maria** - \*Drogaria São Carlos da Nice Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.531/1.535 - \*Naides Barbosa Lima - R. Tomas Speers, 687 - \*Drogaria E. R. Castro Ltda. - R. do Imperador, 1.629 • **V. Mazzei** - \*Drogairis Ltda. - R. Imbiras, 144 • **V. Medeiros** - \*Drogaria Mundy Ltda. - R. Crispim Duarte, 653 - \*Drogaria Fenix Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 635 • **V. Palmeiras** - \*Farmácia Vila Palmeiras Ltda. - Av. Inajar de Souza, 446 • **V. Sabrina** - \*Drogaria e Perfumaria Castro Ltda. - Praça Angelo Conti, 198 • **V. Santa Maria** - \*Drogaeny Ltda. - R. Tomas Antonio Vilani, 193.

**Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias**

# MÉDICOS

**DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO**  
Varizes • Microvarizes  
Moléstias Arteriais  
RUA DARZAN, 372  
Fone: 2973-0450

**Dr. Geraldo Teles Machado Jr.** Título de especialista nº 00414/82  
CRM 28.142  
**"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES**  
Depois de + de 23 anos também na V. Maria Alta

Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, interações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.

**Dra. Helena Beatriz B. T. Machado** Psicanalista e Psicóloga  
CRP 06/42630-2

Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos

**Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios**

**Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados**

**Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana**  
Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis

**Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743**

**DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS**

**Dr. Limírio Moreira da Fonseca**  
CRM: 175.962

**Dr. Luiz Augusto Seabra Rios**  
CRM: 52.025

Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sts. 23/24

**3666-8068**

CRM: 25.290

**Portellinha** Dr. Waldir Portellinha  
Oftalmologia

**Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea**

Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista  
Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br