



## ANEMIA NA GESTAÇÃO

A anemia é caracterizada pela baixa concentração de hemoglobina – componente do glóbulo vermelho responsável por levar oxigênio a todos os tecidos – no sangue. O exame que fornece o valor da hemoglobina é o hemograma, que é suficiente para o diagnóstico da anemia. O diagnóstico segue as mesmas linhas gerais da análise feita em não grávidas.

As anemias podem ser divididas basicamente em:

- congênitas: aquelas que já estão presentes desde o nascimento e acompanharão o indivíduo por toda a vida: (anemia falciforme, talassemia – também conhecida como anemia do mediterrâneo),
- adquiridas: a pessoa adquire ao longo da vida, sendo possível o tratamento e, na maior parte das vezes, a cura. Ex.: anemia por falta de ferro, falta de vitamina B12, reação a medicamentos, associado a outras doenças).

Durante a gestação existe uma queda normal do valor da hemoglobina (valor normal para mulheres: 12,0 a 15g/dL) chegando a valores como 10,5 a 11,0g/dL. Isso ocorre porque existe, junto com o aumento da quantidade de glóbulos vermelhos (aumento de 20-30%), um aumento maior da parte líquida do sangue – o plasma (aumento de 40-50%), resultando numa anemia dilucional “fisiológica”, ou seja, esperada para aquela situação – que não tem nenhuma repercussão para a mãe ou para o bebê.



A Hematologista e Hemoterapeuta, Dra. Fernanda Maria Santos, destaca que a prevenção da anemia na gestação pode ser feita com suplementação de ferro e ácido fólico, além de orientação nutricional para comer de forma saudável. Lembrando que a necessidade diária desses elementos é alta, sendo muito difícil suprir apenas com a alimentação. A deficiência de ferro e ácido fólico são as principais causas de anemia na gestação.

É recomendada avaliação com especialista - o hematologista, quando não existe deficiência da suplementação vitamínica ou quando a mãe já tem história de anemia congênita, ou até mesmo de outra causa existente antes da gravidez. Casos de anemia grave podem comprometer o bom desenvolvimento do bebê, resultar em parto prematuro e, inclusive, complicações maternas graves.

**Colaboração: Dra. Fernanda Maria Santos – Hematologista e Hemoterapeuta do Hospital Santa Catarina e Fundação Pro Sangue – Hemocentro de São Paulo.**

**e-mail: [sfernandam@yahoo.com.br](mailto:sfernandam@yahoo.com.br)**

**Contato: (11) 3016-4113**



## Qual a chance de uma pessoa precisar de um transplante de células-tronco?

Por Nelson Tatsui

*Especialista em Hematologia e Hemoterapia pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e responsável Técnico do Grupo Criogênese.*

Segundo dados norte-americanos, baseado no Center for International Blood and Marrow Transplant Research, the U.S. Surveillance, publicado na prestigiosa revista *Biology of Blood and Marrow Transplantation*, sob a chancela da Sociedade Norte-Americana de Transplante (American Society of Blood and Marrow transplantation), a chance cumulativa de uma pessoa de até 70 anos de idade precisar de um transplante é de até 0,98%<sup>1</sup>(ou seja, uma a cada 100 pessoas necessitará de transplante de células-tronco).

Quando os mesmos autores analisam a chance de uma pessoa até 70 anos de idade precisar da própria célula-tronco (autólogo), o índice cai para 0,23% (ou seja, uma a cada 434 pessoas).



De uma forma geral, a conclusão do texto mostra que existe um aumento importante na chance de um cidadão norte-americano precisar de um transplante sob as indicações atuais de uso da célula-tronco, seja autólogo ou alogênico.

*Referência: 1. Nietfeld JJ, Pasquini MC, Logan BR, Verter F, Horowitz MH. Lifetime Probabilities of Hematopoietic Stem Cell Transplantation in the U.S. *Biology of Blood and Marrow Transplantation* 14:316-322, 2008..*

## *Papai Noel existe? Até quando?*



Personagens como o Papai Noel, o coelho da Páscoa e alguns super heróis alimentam a imaginação das crianças e as ajudam a lidar com a realidade. Através deles, elas experimentam uma sensação de poder, e competência para enfrentar situações que ainda não compreendem totalmente ou que lhes parecem assustadoras e dolorosas.

A maioria das crianças entre seus 6 a 7 anos de idade, compartilham da mesma crença. E se uma outra já se deu conta de que o Papai Noel é alguém da família, dificilmente convencerá os outros dessa verdade. Não existe uma idade certa para desfazer essa fantasia, tudo depende do amadurecimento da criança. Essa descoberta deve acontecer naturalmente como um exercício de racionalização e dedução para a hora da verdade.

Um sinal claro de que chegou o momento de dizer que o Papai Noel não existe é quando o filho faz a pergunta e, de carona; ainda apresenta uma série de argumentos provando sua inexistência. Se o garoto chega a esse ponto, não há motivos para insistir no mito, sempre tomando o cuidado para conduzir a conversa.

Enquanto isso não acontecer, a mamãe deve incentivar o pequeno a escrever uma "cartinha" para enviar ao Papai Noel, contar histórias sobre a data. Curtir essas atividades, com certeza; trarão um pouco da magia da infância para toda família.



# Missão Xingú

**Missão Xingú**, assim foi denominado o projeto realizado em São José do Xingú no Mato Grosso. Uma vez por ano, mais precisamente no mês de julho, profissionais da saúde da cidade de São Paulo se deslocam para a região com o intuito de dar assistência à população carente do município; inclusive à população indígena.

O projeto deu início em 2005 com os Doutores José Alberto e Marcos Morandi que realizaram a primeira viagem ao Parque Indígena. Percebeu-se as necessidades e carências da região e assim; recorreram às autoridades locais.

De princípio, a experiência foi compartilhada com a comunidade médica do Hospital Vera Cruz que se estendeu a outros especialistas entusiasmados com a causa. O grupo hoje é formado por sete profissionais entre eles, o proctologista Dr. Aldo Araújo, o gastroenterologista Dr. Aloísio Carvalhaes, a dermatologista Dra. Ana Paula Giovanette, o pneumologista Dr. José Cláudio Seabra e o dentista Dr. Paulo Eduardo Alves de Camargo.

Os especialistas realizam consultas e exames para a população do município e de duas aldeias próximas: Caiapó e Caiabi. Sem contar com a importante contribuição voluntária da população do local.



**Economize !**  
*O planeta agradece*

*Reduzir o consumo de energia elétrica e de água é uma atitude consciente, que pode salvar o planeta se cada um fizer a sua parte!*

Os anos passam, mas o consumo de energia e água continua na mesma. Mas você pode adotar algumas "posturas" para reduzir o consumo dentro de sua casa. Basta começar pelos pequenos detalhes que fazem toda a diferença:



A ação social "tomou" tal proporção, que hoje conta com o apoio da Rádio Xingú para divulgação de entrevistas e dicas de saúde para o povo. São realizadas palestras nas dependências do Centro de Saúde, Escolas e Igrejas. É feita a distribuição de medicamentos e das mais modernas vacinas, além da atenção na área odontológica e pediátrica; conscientes das dificuldades da comunidade.

A intenção do projeto é justamente; desenvolver essas ações junto a essas crianças, adolescentes, adultos e idosos que vivem em precárias condições e sem nenhuma perspectiva de uma vida melhor.

A Criogênese que colabora com o projeto de tanta importância se sente honrada em contribuir com o mesmo.

Saiba mais acessando <http://www.missaoxingu.com.br>

## Dicas

- Apague as luzes sempre que os cômodos estiverem vazios;
- Use lâmpadas fluorescentes compactas ou circulares que consomem menos energia;
- Na hora de lavar o quintal, utilize a vassoura e, de preferência, um balde ao invés de deixar a mangueira aberta o tempo todo;
- Ao escovar os dentes, primeiro escove e depois abra a torneira para o enxágüe;
- Evite usar a máquina de lavar quando há uma quantidade pequena de roupas. Prefira os sabões líquidos e água fria.