

## A SAÚDE NA MULHER

# Carência de Ferro

O ferro é necessário para o transporte de oxigénio no sangue, dando-lhe energia e melhorando a concentração.<sup>1</sup>



O ferro também ajuda a manter saudável o seu sistema imunitário, permitindo-lhe lutar contra as infeções.<sup>2</sup>

Como mulher, há alturas na vida em que tem um risco muito elevado de não ter ferro suficiente.<sup>3</sup>



### Menstruação e Carência de Ferro

#### OS SEUS PERÍODOS SÃO HABITUALMENTE PROLONGADOS?

- 1 Utiliza pensos higiénicos duplos?
- 2 Ocorrem perdas de grandes coágulos de sangue?
- 3 Perdas através do vestuário até à roupa da cama?
- 4 Muda o penso/tampão em intervalos com menos de 2 horas?

**1 em 10** mulheres sofrem de períodos menstruais prolongados.<sup>4</sup>



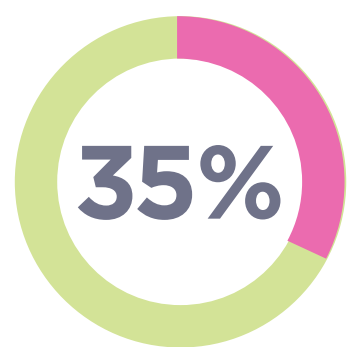
**DURANTE A MENSTRUÇÃO**, as mulheres podem necessitar até o

**DOBRO DE FERRO**

na sua dieta comparativamente aos homens.<sup>3</sup>

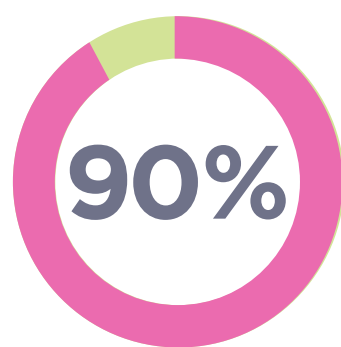
### Riscos da Carência de Ferro Durante a Gravidez

#### DESDE O INÍCIO



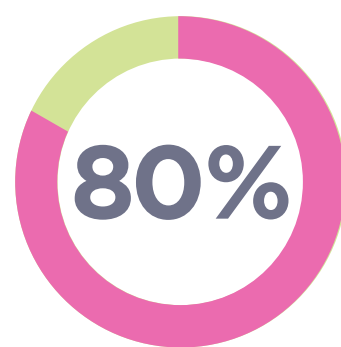
O número de glóbulos vermelhos aumenta 35%.<sup>5</sup> Para este aumento o seu organismo necessita de ferro.<sup>5</sup>

#### CERCA DAS 30 SEMANAS



o seu organismo vai absorver 90% do ferro queingere o qual é três vezes mais do que na oitava semana.<sup>5</sup>

#### ÚLTIMO TRIMESTRE



O seu bebé armazena 80% do ferro que necessita para continuar a crescer durante os primeiros 6 meses de vida.<sup>6</sup>

**40%**

**DAS MULHERES ENGRAVIDAM SEM O FERRO SUFICIENTE<sup>7</sup>**

**90%**

**DAS MULHERES NÃO RECEBEM FERRO SUFICIENTE DURANTE A GRAVIDEZ<sup>8</sup>**

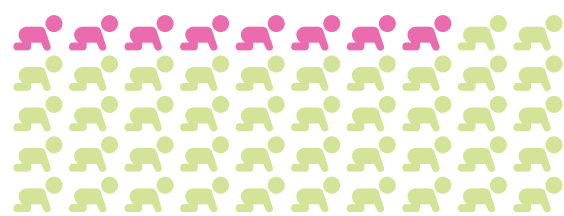
**26%**

**DAS MULHERES TÊM CARÊNCIA DE FERRO UMA SEMANA APÓS UM PARTO NORMAL<sup>9</sup>**

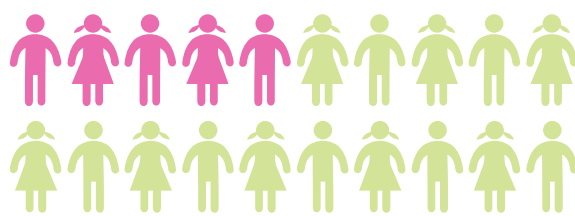
### Necessidades de Ferro para Si e para o Seu Bébé

#### A Anemia por Carência de Ferro nos países desenvolvidos afecta

**16%** dos bebés com menos de 1 ano<sup>10</sup>



**25%** com idade entre 1-5 anos<sup>11</sup>



**6%** com idade entre 5-14 anos<sup>12</sup>

