

## RELAÇÃO DA MENSTRUÇÃO COM A ANEMIA FERROPRIVA

ANA ISABEL LEAL PEREIRA; MANUELLA RANGEL SILVA

**Introdução:** A anemia ferropriva é a mais comum das anemias e das deficiências nutricionais. Neste quadro, observa-se a deficiência de ferro, nutriente que se relaciona ao transporte de oxigênio pelas hemácias e à produção de células vermelhas, causando, na sua ausência, sintomas como palidez, apatia, cansaço, falta de apetite e taquicardia. Assim, é imprescindível compreender as causas desta patologia, que englobam carências nutricionais por parasitoses intestinais ou amamentação e, principalmente, perdas expressivas de sangue, podendo decorrer de traumas ou menstruações abundantes. Nesse contexto, a saúde da mulher é afetada pelo ciclo menstrual, logo, é fundamental entender como esse período biológico se relaciona à anemia e torna as mulheres parte do grupo vulnerável. **Objetivo:** O presente estudo objetiva avaliar a relação da menstruação com a anemia ferropriva e divulgar a influência do ciclo menstrual na saúde da mulher. **Metodologia:** Em consonância ao objetivo principal, foi realizada uma revisão bibliográfica atualizada, na qual foi estudada a influência da menstruação na anemia ferropriva. **Resultados:** Através da revisão bibliográfica, entende-se que a anemia consiste na concentração de hemoglobina abaixo dos níveis fisiológicos de referência e o quadro ferroprivo se instala lentamente em consequência ao quadro crônico de sangramento, como o menstrual. Assim, inicia-se com a redução dos depósitos de ferro expressa pela ferritina baixa e segue-se com o comprometimento da eritropoiese, ou seja, há menor produção e maturação de glóbulos vermelhos. Nesse contexto, o quadro tem início mais propenso quando menor forem as concentrações de ferro do organismo, o que é visto nas mulheres em decorrência do ciclo menstrual. Com isso, a perda de sangue mensal torna a pessoa mais vulnerável para anemia ferropriva, bem como, caso tenha fluxo intenso, o próprio ciclo pode levar a uma depleção de ferro suficiente para iniciar o quadro. **Conclusão:** Conforme o exposto, é essencial que os profissionais tenham conhecimento da relação da menstruação com a anemia ferropriva para ter uma postura preventiva e realizar a suplementação de ferro necessária, evitando que a paciente sofra com os sintomas.

**Palavras-chave:** Anemia ferropriva, Ferro, Menstruação, Ciclo menstrual, Hemoglobina.