



SAÚDE DE FERRO

PROGRAMA NACIONAL DE SUPLEMENTAÇÃO DE FERRO

CALENDÁRIO - 2008

Janeiro 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Fevereiro 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Março 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junho 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julho 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Agosto 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Setembro 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Outubro 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembro 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dezembro 2008

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PARA PREVENIR A ANEMIA NÃO ESQUEÇA DO SUPLEMENTO DE FERRO

Crianças de 6 a 18 meses, gestantes a partir da 20ª semana e mulheres até 3 meses após o parto ou pós aborto deverão tomar o suplemento de ferro.

RECOMENDAÇÕES:

O **leite materno** contém o ferro que a criança precisa até o 6º mês de vida. Após, a criança deve comer alimentos que sejam ricos em ferro, mantendo o leite materno até os 2 anos.

Para garantir o **consumo adequado de ferro**, crianças e gestantes devem fazer duas **refeições salgadas** por dia, incluindo os alimentos ricos em ferro.

ALIMENTOS:

Ricos em ferro:

carnes (gado, ave e peixe), vísceras (fígado, rim, coração). Vegetais de folhas verde-escuras, como agrião, couve e outros, e leguminosas, ou seja, feijão, ervilha e outros, quando consumidos com alimentos ricos em vitamina C.

Que facilitam o aproveitamento do ferro:

Sucos naturais ou frutas ricas de vitamina C, como: laranja, limão, acerola, abacaxi e outros.

Que inibem o aproveitamento do ferro:

Leite, café e chá, consumidos junto com as refeições salgadas.

A DEFICIÊNCIA DE FERRO PODE CAUSAR:

Em crianças:

- Dificuldade de aprendizagem;
- Dificuldade no desenvolvimento da coordenação motora.

Em gestantes:

- Risco de aborto e de morte materna;
- Risco de bebês com baixo peso ao nascer e prematuros;
- Risco do bebê desenvolver anemia no primeiro ano de vida.