



CANCRO  
NA FAMILIA  
— construir conhecimento

## ANEMIA

*Este folheto fala de anemia, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.*

**ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.**

# Anemia

*Surge quando o corpo não produz glóbulos vermelhos suficientes para transportar o oxigénio por todo o corpo.*

---



A quimioterapia afecta os três componentes do sangue que são produzidos na medula dos ossos:

- ✘ os eritrócitos (ou glóbulos vermelhos), responsáveis pelo transporte do oxigénio no sangue;
- ✘ os leucócitos (ou glóbulos brancos), que combatem as infecções no organismo;
- ✘ as plaquetas, que promovem a coagulação do sangue, estancando hemorragias.

Um número anormalmente baixo destes componentes no sangue tem consequências muito específicas na saúde do doente com cancro. Por este motivo, durante o tratamento, o seu médico verificará regularmente a contagem destas células numa amostra de sanque.



## Baixo número de eritrócitos no sangue (anemia).

Surge quando o corpo não produz glóbulos vermelhos suficientes para transportar o oxigénio por todo o corpo, o que interfere com o funcionamento de tecidos e órgãos. Esta situação também pode surgir se houver uma hemorragia.

### Se tiver anemia, pode ter os seguintes sintomas:

- × Cansaço (fadiga).
- × Tonturas.
- × Palidez.
- × Tendência para sentir frio.
- × Falta de ar.
- × Fraqueza.
- × Coração acelerado (taquicardia).



### Coisas a evitar:

- × Actividades físicas intensas;
- × Altitudes elevadas (podem provocar tonturas fortes devido à diminuição do oxigénio na atmosfera).



### O que fazer relativamente à anemia:

- × Coma alimentos ricos em ferro, tais como: carnes magras (galinha, peru), fígado, peixe, damascos, passas e outros frutos secos, feijões e lentilhas. A vitamina C presente nos citrinos melhora a absorção do ferro que se encontra nas leguminosas.
- × Escolha actividades que ajudarão a poupar a sua energia.
- × Tome suplementos de ferro, se o seu médico os prescrever.
- × Se o seu número de glóbulos vermelhos for muito baixo poderá necessitar de uma transfusão sanguínea.
- × Algumas pessoas poderão ter necessidade ser tratadas com um factor de crescimento de prescrição hospitalar que estimula a produção de glóbulos vermelhos na medula dos ossos.



---

A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

---

**Fontes de informação:** American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** [www.estudiorjdesign.com](http://www.estudiorjdesign.com) / **Ilustração:** [www.zecardoso.com](http://www.zecardoso.com) / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **info:** [www.cancronafamilia.com](http://www.cancronafamilia.com)



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
- PORTUGAL PROGRAM  
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION

