

Alunos com problemas de saúde

Anemia



Anaemia



Dicas Práticas – Sala de Aula (baseado no método de instrução)

- 1. Fique atento ao comportamento do aluno.** Se não forem diagnosticados precocemente, os alunos podem apresentar os seguintes sintomas: irritabilidade, fadiga, problemas de concentração, tonturas e outros problemas cognitivos.
- 2. Assegure que as ausências dos alunos sejam justificadas.** Incentive os pais a levar os seus filhos para um check-up completo.
- 3. Inclua uma alimentação saudável e nutritiva no dia-a-dia da criança,** adotando um hábito de vida saudável.
- 4. Ofereça aos alunos a oportunidade de se sentarem nas mesas da frente para facilitar a sua concentração.**
- 5. Faça uma abordagem inclusiva para todas as atividades, incluindo nas atividades desportivas;** Tenha em conta de que os alunos anêmicos podem apresentar sinais de fadiga ou tonturas e podem precisar de tempo extra para recuperar da atividade.

[Referência: Escola e Saúde: <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>]



Dicas Práticas – Escola (baseado no método de instrução)

Comida: Cantina / Visitas de estudo / Colónias / Viagens

1. **Certifique-se de que a cantina da escola ofereça alimentos ou lanches ricos em ferro.**

[Referência: Escola e Saúde: <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>]

2. **Assegure que mesmo os alunos que vivem em meios socioeconomicamente baixos e que possam não estar a beneficiar de uma nutrição adequada em casa possam ter acesso a alimentos ricos em ferro na escola;** Esses esforços podem ser apoiados através de ações apropriadas e organizadas pelas associações de pais.

[Referencia: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014)., Relação entre o nível socioeconômico e a prevalência de anemia em jovens adolescentes. Baseada na quarta e quinta pesquisa nacional de Saúde e Nutrição da Coreia. Revista Europeia de Nutrição Clínica 68(2), 253-258.]

Outro (saúde na escola)

Tenha um monitor de frequência cardíaca disponível para utilizar nas aulas de educação física e noutras atividades de teor físico, os alunos com anemia podem sofrer uma frequência cardíaca inusitadamente rápida.

[Referência:

http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/s/iron-deficiency_anemia_85,P00077/]

Pais/Associação de Pais

1. **Certifique-se de que mesmo os alunos de meios socioeconômicos baixos que não beneficiem de uma alimentação saudável em casa, possam ter acesso a alimentos ricos em ferro na escola;** Esses reforços podem ser apoiados através de ações organizadas pelas associações de pais.

[Referência: Relação entre o nível socioeconômico e a prevalência de anemia em jovens adolescentes. Baseada na quarta e quinta pesquisa nacional de saúde e nutrição da Coreia. Revista Europeia de Nutrição Clínica Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S. & Ko, B. J. (2014)., 68(2), 253-258.]

2. **Crie um diálogo com os pais sobre os principais requisitos do aluno com anemia, como por exemplo a medicação e as necessidades nutricionais.**

[Referência: Mayo Clinic: www.mayoclinic.org]

Segurança

1. **Certifique-se de que mesmo os alunos de meios socioeconômicos baixos têm uma boa alimentação em casa, possam ter acesso a alimentos ricos em ferro na escola;** Esses reforços podem ser apoiados através de ações organizadas pelas associações de pais.

[Referência: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... e Ko, B. J. (2014) .
Relação entre o status socioeconômico e a prevalência de anemia em jovens adolescentes
com base na quarta e quinta pesquisa nacional de saúde e nutrição da Coreia.
Revista Europeia de Nutrição Clínica, 68 (2), 253-258.]

2. **Fale com os pais sobre os requisitos do aluno com anemia, como a medicação e as necessidades nutricionais.**

[Referência:

http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorders/iron-deficiency_anemia_85,P00077/]

Suporte - Alunos

1. **Certifique-se de que, mesmo os alunos de meios socioeconômicos baixos que possam não estar beneficiar de uma boa alimentação em casa, possam ter acesso a alimentos ricos em ferro na escola;** Esses reforços podem ser apoiados através de ações organizadas pelas associações de pais.

[Referência: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014).
Relação entre o status socioeconômico e a prevalência de anemia em meninas adolescentes
com base na quarta e quinta Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição da Coreia.
Revista europeia de nutrição clínica, 68 (2), 253-258.]

Tecnologia

Tenha um monitor de frequência cardíaca disponível para uso em aulas de educação física e atividades desportivas, uma vez que os alunos com anemia podem sofrer de uma frequência cardíaca inusitadamente rápida.

[Referência:

http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorders/iron-deficiency_anemia_85,P00077/]

Literatura de Suporte

Definição de Anemia

A anemia ocorre quando o sangue tem um número inferior ao normal de glóbulos vermelhos, ou então, os glóbulos vermelhos não possuem hemoglobina suficiente. A hemoglobina é uma proteína que dá sangue à sua cor vermelha e ajuda as células a trazer oxigênio dos pulmões para o resto do corpo. Se uma pessoa é anêmica, o corpo simplesmente não recebe sangue suficientemente rico em oxigênio, o que faz com que a pessoa se sinta cansada e fraca. Anemia grave pode prejudicar gravemente o coração, o cérebro e outros órgãos no corpo e pode até causar a morte. Em geral, a falta de ferro é a causa mais comum da anemia (Sills et al, 2016). A falta de ferro precisa existir por um longo período de tempo antes da ocorrência da anemia. A falta de ferro geralmente é capturada precocemente pelos pediatras na triagem da rotina, pois exibe sintomas muito peculiares, como o desejo de mastigar gelo. No mundo ocidental, a anemia pode ser o resultado de uma deficiência prolongada de ferro pela desnutrição, como observado na anorexia nervosa.

Sintomas de anemia

Dificuldade em manter a temperatura do corpo, aumento da probabilidade de infecção, fadiga, fraqueza, pele pálida, batimentos cardíacos rápidos ou irregulares, falta de ar, dor no peito, tonturas, problemas cognitivos, mãos e pés frios, dores de cabeça e irritabilidade.

Grupos de risco

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2004), as crianças são particularmente vulneráveis à anemia e cerca de 53% das crianças em idade escolar sofrem de anemia. As adolescentes estão em maior risco de ter baixos níveis de ferro porque os seus corpos perdem ferro durante a menstruação. As crianças que têm condições de saúde específicas, como infecções crônicas ou dietas restritas, bem como crianças que não recebem uma alimentação saudável têm maior probabilidade de ter níveis baixos de ferro. A anemia tem consequências graves no desenvolvimento cognitivo e físico da crianças, conforme indicado pelo mau desempenho escolar, por incapacidade de aprender e de se concentrar (WHO, 2004).

Websites e relatórios europeus

Escolas e Saúde

<http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>

Centro de Controlo de Doenças

<https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00051880.htm>

Organização Mundial de Saúde (WHO)

http://www.who.int/topics/anaemia/en/who_unicef-anaemiastatement.pdf

Referências

Sills R. Iron-deficiency anemia. In: Kliegman RM, Stanton BF, St Geme JW, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 455.

World Health Organization (2004) Focusing on anaemia joint statement. World Health Organization and the United Nations Children's Fund