

Avaliação Laboratorial da Deficiência de Ferro em Doadores de Sangue: Impactos Nutricionais e Estratégias de Prevenção

Kelry Fechine, Isadora Bitu, Luana Amaro de Alencar, Vitória Maria de Alencar Gomes, Elisangela de Lavor Farias

Introdução: A deficiência de ferro é a principal causa de anemia nutricional no mundo e afeta especialmente os doadores regulares de sangue. A cada doação de sangue total, há uma perda estimada de 200 a 250 mg de ferro, o que pode comprometer os estoques corporais, levando à anemia ferropriva, sobretudo em indivíduos com baixa ingestão alimentar de ferro ou maior demanda fisiológica. **Objetivo:** Analisar a relação entre a doação de sangue e a deficiência de ferro sob a perspectiva laboratorial e nutricional, discutindo estratégias para prevenção da depleção de ferro em doadores frequentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa baseada em artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, nas bases PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores: “deficiência de ferro”, “doadores de sangue”, “avaliação laboratorial” e “nutrição”. Também foram consultados protocolos técnicos da OMS e Ministério da Saúde. **Resultados e Discussão:** Estudos apontam que até 40% dos doadores frequentes desenvolvem algum grau de deficiência de ferro, com ou sem anemia instalada. A dosagem de ferritina sérica é o principal marcador laboratorial para avaliar os estoques de ferro, sendo recomendada como triagem periódica em bancos de sangue, embora ainda não seja adotada de forma sistemática no Brasil. Do ponto de vista nutricional, muitos doadores apresentam consumo inadequado de ferro heme, sendo beneficiados por estratégias como a educação alimentar, uso de vitamina C nas refeições e suplementação oral em casos específicos. Ensaio clínicos demonstraram que a suplementação profilática com ferro reduz significativamente o tempo de recuperação dos níveis de ferritina e hemoglobina após a doação. **Conclusão:** A avaliação laboratorial periódica da ferritina e a abordagem nutricional individualizada são fundamentais para garantir a segurança do doador e a sustentabilidade do sistema hemoterápico. Recomenda-se a incorporação de políticas de rastreamento de deficiência de ferro e orientações nutricionais em bancos de sangue, principalmente para doadores regulares.