



# Suplementação na *Gestação*



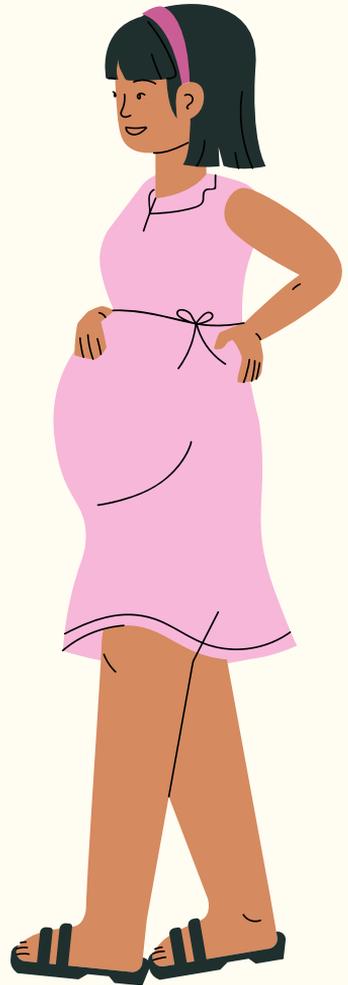
# Qual a nossa objetivo?

O principal objetivo desta cartilha é **fornecer informações claras e concisas sobre a importância e o uso correto da suplementação nutricional durante a gestação**. Buscamos orientar as futuras mães sobre os **nutrientes essenciais para a sua saúde e o desenvolvimento saudável do bebê**, esclarecendo dúvidas comuns e reforçando a **necessidade de acompanhamento médico e nutricional individualizado para uma suplementação segura e eficaz**. Ao promover o conhecimento sobre a suplementação adequada, esta cartilha visa **contribuir para uma gravidez mais saudável e um bem-estar materno-infantil otimizado**.



# Por qual motivo a suplementação é necessária durante a gravidez?

Mesmo com uma alimentação saudável, **pode ser difícil conseguir todos os nutrientes necessários apenas com a comida**, especialmente se a mulher tiver **enjoo e restrições alimentares**. Por isso, **é fundamental que a suplementação seja feita com orientação**, para garantir uma **boa dosagem e evitar problemas**. A suplementação **vai auxiliar no crescimento e desenvolvimento saudável do feto dentro do útero**, evitando doenças crônicas e congênitas no bebê.



# Principais suplementos e para que servem para o bebê e para a mãe

Agora que entendemos a importância geral da suplementação, vamos mergulhar no universo dos nutrientes que merecem destaque durante a sua gestação. **Cada vitamina e mineral tem uma função específica e vital**, atuando como verdadeiros "super-heróis" para garantir que você e seu bebê tenham tudo o que precisam para atravessar esta fase com saúde e vitalidade. Conhecer o papel de cada um deles te ajudará a **entender melhor as recomendações do seu profissional de saúde e a importância de seguir o plano de suplementação individualizado para você.**



# Ácido Fólico



## Quê é e para que serve?

- ➔ **Para o bebê:** O ácido fólico é como um "tijolo especial" e absolutamente fundamental para construir o cérebro e a medula espinhal do bebê, uma estrutura chamada tubo neural, logo no comecinho da gravidez. Ele é um grande herói na prevenção de malformações graves, como a espinha bífida (quando a medula espinhal não se fecha completamente) e a anencefalia (uma condição muito séria em que grande parte do cérebro e do crânio não se formam).
- ➔ **Para a mãe:** Além de proteger o bebê, o ácido fólico também cuida de você, ajudando a prevenir um tipo de anemia chamada anemia macrocítica, o que contribui para que você se mantenha mais forte e saudável durante a gestação. Ele também participa da formação de proteínas importantes e da hemoglobina.



# Importância



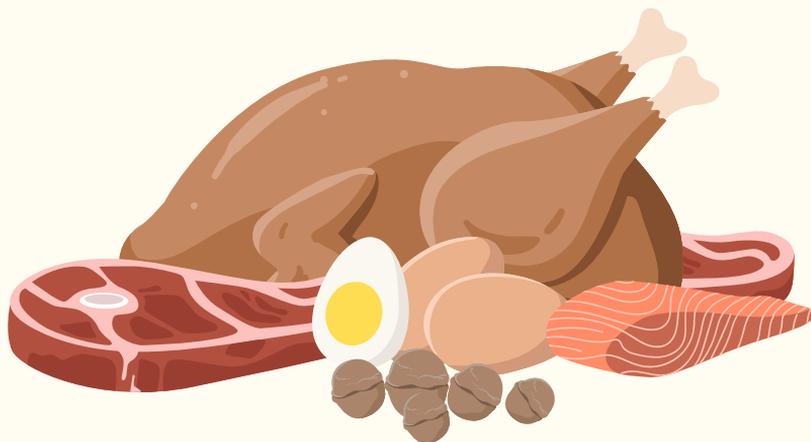
A sua importância é imensa, principalmente nas primeiras semanas de gestação. O tubo neural do bebê se fecha muito cedo, entre a terceira e a quarta semana após a fertilização, um período em que muitas mulheres ainda nem descobriram que estão grávidas. Por isso, a ação protetora do ácido fólico é crucial nesse momento inicial.

# Recomendação

O ideal é que a suplementação de ácido fólico comece antes mesmo de você engravidar (pelo menos 30 dias antes da concepção) ou assim que você descobrir a gestação. A dose geralmente recomendada é de 400 microgramas ( $\mu\text{g}$ ) por dia. A suplementação costuma ser mantida durante toda a gestação, pois além da proteção inicial ao tubo neural, ela continua ajudando na prevenção da anemia materna. Converse com seu profissional de saúde para a orientação correta para o seu caso. Para algumas situações específicas, como obesidade ou diabetes, a dose pode ser maior.



# Ferro



## *O que é e para que serve?*

- ➔ **Para o bebê:** O ferro é fundamental para o crescimento e desenvolvimento saudável do seu filho, participando ativamente do desenvolvimento do cérebro dele.
- ➔ **Para a mãe:** O ferro é um mineral essencial para a formação das células vermelhas do sangue, as hemácias. São elas que transportam o oxigênio para todas as partes do seu corpo, incluindo o útero e o bebê. Com ferro suficiente, você previne a anemia ferropriva, que causa sintomas como cansaço excessivo, palidez e falta de energia. Durante a gestação, a sua necessidade de ferro aumenta muito!



# Importância



A falta de ferro (deficiência de ferro) durante a gravidez não é brincadeira. Ela pode aumentar o risco de complicações sérias para a mãe e para o bebê, como parto prematuro, baixo peso do bebê ao nascer e até mesmo problemas de saúde para a criança no futuro, afetando seu desenvolvimento e aprendizado.

# Recomendação

A suplementação de ferro, geralmente com cerca de 40 mg de ferro elementar por dia, é recomendada durante toda a gestação e costuma continuar por alguns meses após o parto (normalmente até o terceiro mês), para ajudar a repor as suas reservas.



*Dica importante!* Para ajudar o seu corpo a absorver melhor o ferro do suplemento, tome-o com uma fonte de vitamina C, como um copo de suco de laranja natural. Por outro lado, evite tomar o suplemento de ferro junto com leite, café, chás ou suplementos de cálcio, pois eles podem atrapalhar a absorção do ferro.

*Atenção aos efeitos colaterais!* É comum que o suplemento de ferro cause alguns desconfortos como enjoo, vômitos, diarreia, prisão de ventre ou fezes mais escuras. Não se assuste, mas converse com seu médico ou nutricionista se isso acontecer. Existem formas de minimizar esses efeitos, e é muito importante não abandonar a suplementação sem orientação.



# Cálcio



## *O que é e para que serve?*

- ➔ **Para o bebê:** O cálcio é o principal material de construção para formar os ossinhos e os dentes do seu bebê, que estão em pleno desenvolvimento dentro de você.
- ➔ **Para a mãe:** O cálcio é bem conhecido por ajudar a manter os seus ossos fortes e saudáveis. Mas, na gravidez, ele tem um papel extra super importante: ajuda a reduzir significativamente o risco de pré-eclâmpsia. A pré-eclâmpsia é uma complicação séria da gravidez que envolve pressão alta e pode trazer riscos para você e para o bebê. Estudos mostram que a suplementação de cálcio pode diminuir o risco de pré-eclâmpsia em até 55%.



# Importância

Muitas mulheres, mesmo antes de engravidar, já não consomem a quantidade ideal de cálcio através da alimentação. Por isso, e devido ao seu papel na prevenção da pré-eclâmpsia, o Ministério da Saúde do Brasil passou a recomendar a suplementação de cálcio para todas as gestantes atendidas no SUS a partir de um certo período da gestação. Isso mostra uma preocupação em prevenir ativamente uma das principais causas de complicações e mortalidade materna no país.



# Recomendação



A orientação atual é que todas as gestantes recebam suplementação de cálcio, geralmente iniciando a partir da 12ª semana de gestação e continuando até o parto. A dose costuma ser de 1.000 mg de cálcio elementar por dia (o equivalente a dois comprimidos de carbonato de cálcio de 1.250 mg).

## *Cuidado crucial.*

É muito importante não tomar o suplemento de cálcio junto com o suplemento de ferro. Eles "competem" pela absorção no seu corpo, e um pode atrapalhar o outro. O ideal é esperar pelo menos duas horas entre a ingestão de um e de outro. Também é sugerido não tomar o cálcio em jejum e evitar consumi-lo com alimentos ricos em outras substâncias que podem interferir na sua absorção, como feijão, espinafre e café em excesso. Uma boa dica pode ser tomar o cálcio à noite com um copo de leite ou suco de frutas.



# Vitamina D



## Quê é e para que serve?

- ⇒ **Para o bebê:** A vitamina D é essencial para o desenvolvimento saudável dos ossos do seu bebê. Como o bebê depende diretamente da vitamina D que vem de você, é crucial que seus níveis estejam bons. Mães com bons níveis de vitamina D podem ter bebês com melhor peso e estado geral de saúde ao nascer. A longo prazo, níveis adequados de vitamina D na infância estão associados a um menor risco de problemas como asma, alergias e obesidade.
- ⇒ **Para a mãe:** A vitamina D é uma grande amiga da saúde dos seus ossos, pois ela ajuda o corpo a absorver o cálcio que você ingere! Além disso, níveis adequados de vitamina D durante a gravidez podem ajudar a prevenir alguns problemas, como o ganho de peso insuficiente, a pré-eclâmpsia e o diabetes gestacional.



# Importância



Hoje em dia, muitos fatores podem contribuir para a deficiência de vitamina D, como passar muito tempo em ambientes fechados, o uso constante (e necessário) de protetor solar, e até mesmo a obesidade materna. Como o seu bebê depende totalmente dos seus estoques de vitamina D para o desenvolvimento dele, garantir que você tenha níveis suficientes é um investimento importante na saúde de vocês dois.

# Recomendação

A principal fonte de vitamina D é a produção pela pele quando exposta ao sol. Alguns alimentos, como óleo de fígado de bacalhau e peixes gordurosos, também contêm vitamina D, mas em menor quantidade. A necessidade de suplementação de vitamina D e a dose correta são avaliadas individualmente pelo seu profissional de saúde, através de exames de sangue, se necessário.



# Ômega-3



## *O que é e para que serve?*

- ➔ **Para o bebê:** Pense no ômega-3, e mais especificamente em um componente chamado DHA (ácido docosahexaenoico), como um "superalimento" para o cérebro e para os olhinhos (retina) do seu bebê. A necessidade de DHA se torna ainda maior a partir do segundo trimestre da gestação, quando o desenvolvimento cerebral do bebê está a todo vapor. Além disso, pesquisas sugerem que o ômega-3 pode ajudar a diminuir o risco de parto prematuro.
- ➔ **Para a mãe:** O ômega-3, um tipo de gordura boa, desempenha um papel importante na manutenção da sua saúde geral durante a gravidez, um período de tantas transformações no seu corpo.

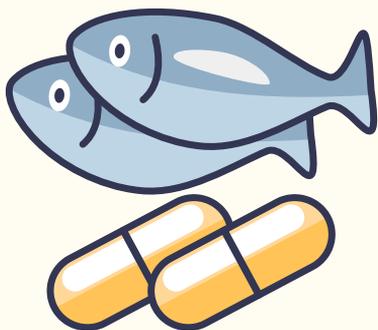


# Importância

O DHA é um componente crucial para o desenvolvimento neurológico e visual do feto. Os benefícios podem se estender até mesmo para depois do parto, com indícios de que o DHA passado pelo leite materno pode contribuir para ganhos cognitivos no bebê.



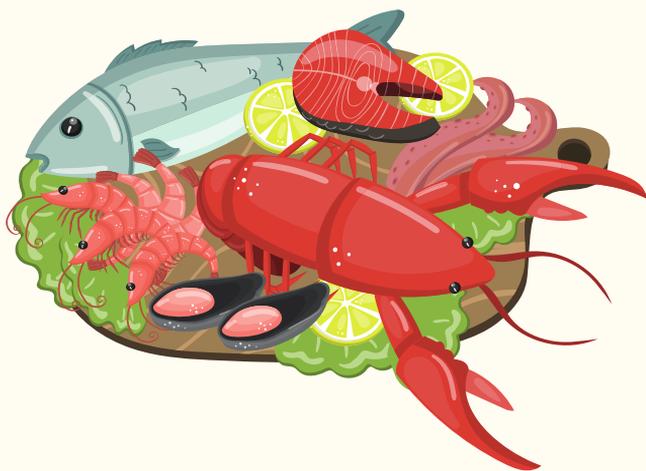
# Recomendação



O ômega-3 pode ser encontrado em alimentos como peixes de águas frias (salmão, atum, sardinha), oleaginosas (nozes) e sementes (linhaça, chia). No entanto, muitas vezes é difícil atingir a quantidade ideal apenas com a alimentação, especialmente no Brasil, onde o consumo de peixes ricos em ômega-3 pode não ser tão frequente. Por isso, consideram a suplementação de DHA para gestantes, com doses em torno de 200 mg por dia.



# Iodo



## O que é e para que serve?

- ➔ **Para o bebê:** O iodo é como o "combustível" para o desenvolvimento do cérebro do seu bebê e também para a formação da tireoide dele. No início da gestação, o desenvolvimento neurológico do bebê depende diretamente dos hormônios da tireoide que vêm de você. A tireoide do feto só começa a se formar por volta da 8ª semana, e até lá, ele é totalmente dependente da mamãe.
- ➔ **Para a mãe:** O iodo é essencial para o bom funcionamento da sua glândula tireoide. Essa glândula produz hormônios que são vitais para a sua saúde. Se a tireoide não funciona bem durante a gravidez, podem surgir problemas como alterações na pressão arterial e aumento do risco de abortos e partos prematuros.



# Importância

A deficiência de iodo pode prejudicar seriamente o desenvolvimento neurológico do bebê. Por isso, é fundamental que a mãe tenha iodo suficiente desde o começo da gravidez.



# Recomendação

No Brasil, o sal de cozinha é enriquecido com iodo, o que ajuda muito na prevenção da deficiência. No entanto, em algumas situações ou regiões, a suplementação de iodo ainda pode ser necessária. Se você já tem alguma doença na tireoide, é ainda mais importante informar seu médico assim que descobrir a gravidez, pois pode ser necessário ajustar medicamentos. Seu médico avaliará se há necessidade de suplementação de iodo no seu caso



# Toda suplementação é obrigatória?

A suplementação na gravidez **não é obrigatória para todas**, mas frequentemente **se torna essencial para uma gestação saudável devido ao aumento das demandas nutricionais**. As recomendações do Ministério da Saúde são importantes, mas **a decisão de suplementar deve ser individualizada, baseada na avaliação de um profissional de saúde**. Fatores como **dieta, saúde preexistente e tipo de gestação influenciam a necessidade de suplementação**. A orientação profissional é crucial **para determinar quais suplementos e doses são adequados, evitando riscos da falta ou do excesso**. A suplementação, quando necessária e orientada, **complementa uma alimentação saudável, otimizando a saúde materna e o desenvolvimento fetal**.



# Quais os benefícios de tomar suplementos durante a gestação?



A suplementação durante a gestação oferece diversos benefícios cruciais, incluindo **a prevenção de defeitos neurológicos e congênitos no bebê, como espinha bífida e lábio leporino.** Além disso, **fortalece o sistema imunológico da mãe e contribui para o desenvolvimento saudável da placenta.**



# Quem prescreve os suplementos?

**Médicos(as):** Seu obstetra ou o médico de família que acompanha seu pré-natal são os principais responsáveis por avaliar suas necessidades individuais. Eles conhecem seu histórico de saúde, podem solicitar exames e prescrever todos os suplementos que forem indicados para o seu caso específico.



**Enfermeiros(as):** Especialmente nos postos de saúde (Atenção Primária à Saúde), os enfermeiros também desempenham um papel fundamental. Eles estão habilitados a prescrever alguns suplementos essenciais, como o ferro, o ácido fólico e, seguindo as diretrizes mais recentes do Ministério da Saúde, também o cálcio. Essa atuação dos enfermeiros é muito importante para garantir que mais gestantes tenham acesso rápido a esses cuidados.



**Nutricionistas:** O nutricionista é o especialista em alimentação e pode te ajudar a montar um cardápio saudável e equilibrado para a gestação. Além disso, ele também pode prescrever suplementos para complementar sua dieta e garantir que você atinja todas as suas necessidades nutricionais e as do seu bebê.



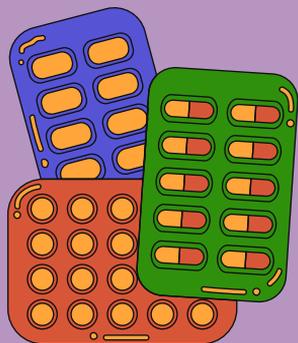
# Quais cuidados devem ser tomados?



**NÃO se automedique! Este é o cuidado número UM!** Jamais tome suplementos por conta própria, porque uma amiga tomou, porque viu na internet ou por qualquer outro motivo sem antes falar com seu médico, enfermeiro ou nutricionista. O que foi bom para outra pessoa pode não ser adequado para você e, pior, pode até ser prejudicial para a sua saúde ou a do seu bebê. Lembre-se que a gravidez é um período de grande vulnerabilidade, e substâncias que seriam seguras para um adulto não grávido podem ter efeitos diferentes em você e no seu feto.



**Siga a Dose Correta:** Use apenas a dose que foi recomendada pelo profissional. A ideia de que "quanto mais, melhor" não se aplica aqui e, na verdade, o excesso de alguns nutrientes pode ser tóxico.



**Atenção às Interações:** Alguns suplementos podem "brigar" entre si se tomados juntos, como é o caso do ferro e do cálcio, onde um atrapalha a absorção do outro. Alguns também podem interagir com alimentos ou medicamentos. Por isso, siga direitinho as orientações sobre os horários de tomar cada suplemento.



**Informe Tudo ao Profissional:** É muito importante que o profissional que te acompanha saiba sobre TUDO que você está usando: outros medicamentos (mesmo os que parecem inofensivos), vitaminas que já tomava antes, chás, produtos "naturais" ou qualquer outro tipo de suplemento. Isso evita interações perigosas e garante que o plano de suplementação seja realmente adequado para você.



**Qualidade dos Produtos:** Dê preferência a marcas confiáveis. No Brasil, a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) é o órgão que regulamenta e fiscaliza esses produtos. Verifique se o suplemento tem registro na ANVISA, quando aplicável, e compre em locais de confiança. A qualidade do produto é fundamental para garantir que ele contenha realmente o que diz no rótulo e que não esteja contaminado.



**ANVISA**

Agência Nacional de Vigilância Sanitária



## PERGUNTAS FREQUENTES

# *“Estou com muito enjojo por causa do suplemento. Posso parar de tomar?”*

Essa é uma queixa bastante comum, principalmente com o suplemento de ferro. **Mas a resposta é: não pare de tomar por conta própria! A primeira coisa a fazer é conversar IMEDIATAMENTE com o médico, enfermeiro ou nutricionista que te acompanha.**

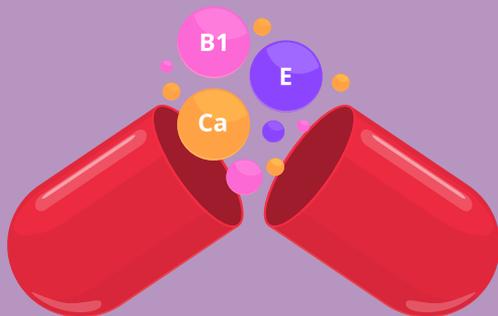


Enjoo durante a gravidez pode ser causado por suplementos, especialmente ferro, levando a desconforto gastrointestinal. Para aliviar, ajuste da dose ou horário do suplemento, troca de marca ou tipo podem ser eficazes. Em casos graves (hiperêmese gravídica), a suplementação de ferro pode ser evitada, priorizando controle do enjojo e nutrição por outras vias. Medidas alimentares (refeições menores, evitar alimentos gordurosos/cheiros fortes, não ficar de estômago vazio) e, se necessário, medicamentos seguros podem ajudar. Não interrompa a suplementação sem orientação médica; procure ajuda para equilibrar a necessidade de nutrientes com seu bem-estar.



## PERGUNTAS FREQUENTES

# Qual a diferença entre tomar um suplemento específico e um polivitamínico?



Suplementos podem ser específicos (um nutriente) ou polivitamínicos (vários nutrientes). Específicos corrigem deficiências ou atendem necessidades aumentadas (ferro e ácido fólico na gestação). Polivitamínicos combinam vitaminas e minerais, existindo formulações gerais e para gestantes. A escolha depende das necessidades individuais avaliadas por um profissional. Gestantes frequentemente precisam de doses maiores de nutrientes específicos (ácido fólico, ferro), que polivitamínicos gerais podem não suprir adequadamente. Polivitamínicos para gestantes podem ser práticos por conter doses adequadas para essa fase. No Brasil, a suplementação rotineira recomendada para gestantes é de ácido fólico e ferro, com outros nutrientes suplementados conforme a necessidade individual.



## PERGUNTAS FREQUENTES

*Ouvi dizer que suplementos naturais são mais seguros. É verdade?*

Essa é uma crença muito comum, mas que pode ser bastante perigosa durante a gravidez: **NÃO, não é verdade que suplementos "naturais" são automaticamente mais seguros.**



O termo "natural" não garante segurança na gravidez. Muitas plantas e produtos naturais contêm compostos químicos potentes, representando riscos como toxicidade, reações alérgicas, interações medicamentosas, malformações fetais e aborto. Plantas como boldo, canela (em altas doses), arruda e outras são contraindicadas. A avaliação médica ou nutricional é essencial antes de usar qualquer produto "natural", chá, fitoterápico ou óleo essencial durante a gravidez, devido aos riscos e à falta de informação confiável. A automedicação com "naturais" é perigosa.



## PERGUNTAS FREQUENTES

# *Preciso tomar suplementos durante toda a gestação? E depois que o bebê nascer?*

A duração da suplementação na gravidez varia: ácido fólico é geralmente desde a concepção até o final da gestação. O ferro costuma ser durante toda a gravidez e por até três meses após o parto (puerpério). O cálcio é recomendado a partir da 12ª semana até o parto para prevenção de pré-eclâmpsia. Outros suplementos (vitamina D, ômega-3, iodo) têm duração definida individualmente pelo profissional de saúde, considerando alimentação, hábitos, exames e condições específicas. No pós-parto, a suplementação de ferro é comum, e outros suplementos podem ser indicados dependendo da recuperação, estado nutricional e amamentação. O acompanhamento individualizado é fundamental.



# Dicas práticas para melhor absorção dos suplementos

- ➔ **Alimentação saudável:** Fundamental para fornecer nutrientes essenciais e auxiliar na absorção dos suplementos.
- ➔ **Vitamina C para ferro:** Consumir alimentos ricos em vitamina C ( ex: frutas cítricas, vegetais de folhas verdes, pimentão ) juntamente com alimentos ricos em ferro, pois aumenta a absorção de ferro.
- ➔ **Cálcio e ferro em horários diferentes:** O cálcio pode interferir na absorção do ferro.
- ➔ **Hidratação:** Manter uma hidratação adequada mantém o trânsito intestinal funcionando, ajudando na absorção.
- ➔ **Vitamina D e cálcio juntos:** A vitamina D ajuda o intestino a absorver melhor o cálcio. Saúde intestinal: Um intestino saudável melhora a absorção.

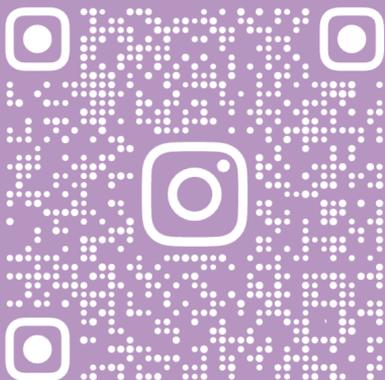


# Autores

- **Diego Pereira Rodrigues**
- **Valdecyr Herdy Alves**
- **Audrey Vidal Pereira**
- **Bianca Dargam Gomes Vieira**
- **Diva Cristina Morett Romano Leao**
- **Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista**
- **Mariana Machado Pimentel**
- **Ashley Lohaine Silva da Se**
- **Julia de Miranda Bezerra**
- **Julie de Jesus Azevedo Monteiro**
- **Maria Eduarda Teodoro Araujo**
- **Mariana Ferreira da Silva.**



*Nos siga no Instagram!*



@PRENATALENFERMAGEM.UFF



# Referências

- ALKMIM, B. F. et al. Suplementação vitamínica durante a gestação: revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 3, p. 13125–13142, 16 jun. 2023.
- OMS. Diretriz: Suplementação intermitente de ferro e ácido fólico em gestantes não anêmicas. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2013. Disponível em: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/75335/9789248502019\\_por.pdf;jsessionid=C678A77192364B2CC7F8D5DDCF35DCAC?sequence=9](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/75335/9789248502019_por.pdf;jsessionid=C678A77192364B2CC7F8D5DDCF35DCAC?sequence=9).
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Suplementos alimentares. Brasília, DF: ANVISA, atualizado em 09 out. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em: 25 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Em estratégia contra a pré-eclâmpsia, suplementação de cálcio passa a ser universal para gestantes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 21 fev. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saudealzheimer/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/em-estrategia-contr-a-pre-eclampsia-suplementacao-de-calcio-passa-a-ser-universal-para-gestantes>. Acesso em: 25 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de gestação de alto risco.1 Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_gestacao\\_alto\\_risco.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_gestacao_alto_risco.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Caderno dos Programas Nacionais de Suplementação de Micronutrientes.2 Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.3 Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno\\_programas\\_nacionais\\_suplementacao\\_micronutrientes.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_programas_nacionais_suplementacao_micronutrientes.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar da gestante. Fascículo 3. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_gui\\_a\\_alimentar\\_fasciculo3.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_gui_a_alimentar_fasciculo3.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.4 Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_suplementacao\\_ferro\\_condutas\\_gerais.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_suplementacao_ferro_condutas_gerais.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Hipertensão gestacional: Como enfermeiras podem prevenir mortes. Brasília, DF: COFEN, 14 fev. 2025. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/hipertensao-gestacional-como-enfermeiras-podem-prevenir-mortes/>. Acesso em: 25 maio 2025.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN nº 656, de 15 de junho de 2020. Dispõe sobre a prescrição dietética de suplementos alimentares pelo nutricionista e dá outras providências. Brasília, DF: CFN, 2020. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes\\_old/Res\\_656\\_2020.html](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_656_2020.html). Acesso em: 25 maio 2025.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO). Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal. Nutrição durante a gravidez. [S.l.]: FEBRASGO, 2018. Disponível em: <https://sogirgs.org.br/area-do-associado/nutricao-durante-a-gravidez.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO). Suplementação de folato no período periconcepcional para prevenção de ocorrência e recorrência de defeitos do tubo neural. *Femina*, v. 48, n. 3, p. 134–146, 2020. Disponível em: <https://www.febasgo.org.br/media/k2/attachments/FEMINAZ3ZATUALIZADA.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.



GUIMARÃES, A. F.; SILVA, S. M. C. S. Necessidades e recomendações nutricionais na gestação. Informação & Saúde, Brasília, DF, v. 23, n. 4, p. 120-126, abr./jun. 2003. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/is\\_digital/is\\_0403/pdf/IS23\(4\)120.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0403/pdf/IS23(4)120.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.

MARTINS, A. M. V. et al. Suplementação oral de ferro na gravidez: recomendações atuais e medicina baseada na evidência. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria, v. 43, n. 10, p. 808-816, out. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/VWSR77QQC4XDmfQbqJLq84m/>. Acesso em: 25 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez.6 Genebra: OMS, 2016. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.

SILVA, C. V. et al. Os riscos do uso de plantas medicinais durante o período gestacional: uma revisão bibliográfica. Dominguezia, v. 34, n. 3, p. 29-36, dez. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-37432018000300004](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-37432018000300004). Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Em estratégia contra a pré-eclâmpsia, suplementação de cálcio passa a ser universal para gestantes. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/em-estrategia-contra-a-pre-eclampsia-suplementacao-de-calcio-passa-a-ser-universal-para-gestantes>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Técnica Conjunta nº 25/2024 – COEMM/CGESMU/DGCI/SAPS/MS e CGAN/DEPPROS/SAPS/MS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/publicacoes/notas-tecnicas/nota-tecnica-conjunta-no-251-2024-coemm-cgesmu-dgci-saps-ms-e-cgan-deppros-saps-ms>.

Vitamina para gestante: quais são e quando tomar - Maternidade D'Or. Disponível em: <https://www.rededorsaoluiz.com.br/maternidade/noticias/artigo/vitamina-para-gestante-quais-sao-e-quando-tomar>. Acesso em: 26 maio. 2025.

Sedicias, S. Quais as vitaminas as grávidas podem tomar. Tua Saúde. mai. 2025. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/vitaminas-para-gravidas/#:~:text=Durante%20a%20gravidez%20é%20importante,do%20bebê%20durante%20esse%20período.&text=Isso%20porque%20esses%20suplementos%20previnem,indicar%20como%20forma%20de%20prevenção.>. Acesso em: 24 maio. 2025.

Website, N. H. S. (2025, maio 23). Vitamins, supplements and nutrition in pregnancy. Nhs.uk. Disponível em: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition/>

ASHMEAD, H. D. The absorption and metabolism of iron amino acid chelate. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, v. 51, n. 1, p. 13-21, 2001. Disponível em: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2001/1/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Técnica Conjunta Nº 251/2024-COEMM/CGESMU/DGCI/SAPS/MS e CGAN/DEPPROS/SAPS/MS. Dispõe sobre a suplementação de cálcio para gestantes no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/publicacoes/notas-tecnicas/nota-tecnica-conjunta-no-251-2024-coemm-cgesmu-dgci-saps-ms-e-cgan-deppros-saps-ms>. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Em estratégia contra a pré-eclâmpsia, suplementação de cálcio passa a ser universal para gestantes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025.

Publicado em 18 fev. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saudealzheimer/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/em-estrategia-contra-a-pre-eclampsia-suplementacao-de-calcio-passa-a-ser-universal-para-gestantes>. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Assistência Pré-natal: Manual técnico. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04\\_11.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04_11.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). Terapia Nutricional na Gestação. Projeto Diretrizes. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. Disponível em: [https://amb.org.br/files/\\_BibliotecaAntiga/terapia\\_nutricional\\_na\\_gestacao.pdf](https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/terapia_nutricional_na_gestacao.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). RECOMENDAÇÃO CFM Nº 2/13. Recomenda-se a administração de ácido fólico em mulheres em idade fértil e que planejam engravidar, além daquelas com fatores de risco, no intuito de prevenir defeitos abertos do tubo neural. Brasília, DF: CFM, 2013. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/images/stories/pdf/folico.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.



CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN nº 656, de 15 de junho de 2020. Dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares e dá outras providências. Brasília, DF: CFN, 2020. (Alterada pela Resolução CFN nº 731/2022). Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes\\_old/Res\\_656\\_2020.html](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_656_2020.html). Acesso em: 25 maio 2025.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE FITOTERÁPICOS E PLANTAS MEDICINAIS. Brasília, DF: Anvisa. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.

FOOD CONNECTION. Regulamentação de Suplementos Alimentares: Leis da ANVISA. Food Connection, 2024. Publicado em 10 set. 2024. Disponível em: <https://www.foodconnection.com.br/ingredientes/anvisa-discute-regulamentao-de-suplementos-alimentares/>. Acesso em: 25 maio 2025.

SANTOS, K. M. et al. Efeitos adversos dos fitoterápicos na gestação. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 5, n. 6, p. 23891-23907, nov./dez. 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/55137/40642>. Acesso em: 25 maio 2025.

SILVA, M. S. B. et al. Plantas utilizadas como abortivas no município de Bom Jardim – PE. In: ENCONTRO PARAIBANO DE ETNOBIOLOGIA E ETNOECOLOGIA, 2., 2009, Campina Grande. Anais [...]. Campina Grande: UFPB, 2009. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nepbf/contents/documentos/artigos/fitoterapia/plantas-utilizadas-como-abortivas-no-municipio-de-bom-jardim-2013-pe.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.

