



# USO RACIONAL DE VITAMINAS, FERRO, CÁLCIO E ÁCIDO FÓLICO DURANTE A GESTAÇÃO

PROF. MANOEL CALHEIROS SILVA

# Vitaminas

- compostos orgânicos **ESSENCIAIS PARA FUNÇÕES METABÓLICAS**
- São provenientes da dieta em sua quase totalidade

## Lipossolúveis

- A, D, E e K

## Hidrossolúveis

- complexo B e vitamina C

# PIRÂMIDE ALIMENTAR DO DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS ESTADOS UNIDOS. PORÇÕES DE ALIMENTOS DE CADA GRUPO QUE DEVEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE



## Vitamina A

- Age no trofismo celular
- Fontes: óleo de fígado de bacalhau, peixes, fígado, rins, lei e gema
- Hipervitaminose A: lesões oculares, urinárias e esqueléticas no feto

## Vitamina D

- age no metabolismo do cálcio e fósforo
- Raios solares – pro vitamina D2 e D3
- Fontes: óleo de fígado de bacalhau, peixes e ovos

## Vitamina E

- deficiência leva a prematuridade, baixo peso e anemia hemolítica fetal.

## Vitamina K

- deficiência produz hemorragias no conceito (intracraniana). Níveis baixam com o uso de convulsivantes, anticoagulantes e antibióticos

## Vitaminas do complexo B

- B2: riboflavina – sem danos
- B3: ácido nicotínico
- B5: ácido pantotênico
- B6: piridoxina
- B8: biotina
- B12: cianocobalamina
- Deficiência: anemia megaloblástica e anomalias do SNC
- Fonte: alimentos de origem animal, carnes, vísceras, leite e derivados

## Vitamina B9

- Anemia megaloblástica na gravidez
- Defeitos no fechamento do tubo neural
- OBS: 0,4 a 0,8 mg/dia | 4 mg/dia no risco POTENCIAL
- Fonte: brotos de couve-flor, laranjas, bananas e pães

## Vitamina C

- Ácido ascórbico
- Altas doses produzem cálculo renal e lesão glomerular
- Deficiência: escorbuto neonatal

## Ferro

- Absorção aumenta na gravidez. Não há necessidade de suplementação. Divergência entre
- Importância do hemograma inicial
- OMS: 10,8 mg/dl
- Anemia hipocromica e retardo do crescimento
- Fonte: carnes vermelhas, frango, peixes, crustáceos e ovos.

## Cálcio

- Aumenta a absorção na gravidez
- 1.000 mg/dia
- Fonte: Leite desnatado, iogurte, queijos, peixes, vegetais de folhas verdes e escuras (espinafre, couve, brócolis)