

Revisão de Temas

PO - (UM16-91) - SUPLEMENTAÇÃO VITAMÍNICA NA GRAVIDEZ

Catarina Possidônio¹; Carolina Boavida Ferreira²; Ana Mafalda Ventura³

1 - USF Carnide Quer; 2 - USF São Julião; 3 - USF Ramada

Uma alimentação cuidada, equilibrada e diversificada durante a gravidez que permita uma boa nutrição materna é essencial para um bom desenvolvimento fetal. Com base neste pressuposto existem no mercado diversos suplementos vitamínicos com a expectativa de melhorar os *outcomes* da gravidez. No entanto, nem sempre é claro qual a verdadeira eficácia e segurança da sua utilização.

Com este trabalho decidimos investigar a evidência existente sobre o uso dos suplementos vitamínicos na gravidez relativamente a benefícios, malefícios e segurança. Para isso efectuámos pesquisa bibliográfica nas bases de dados da *Cochrane*, *Dynamed* e *Medscape* (com o termo "*supplementation pregnancy*"), alargando-se posteriormente a referências relevantes dos artigos encontrados.

Os resultados encontrados variam consoante a vitamina em causa. A suplementação com vitamina A (retinol) está recomendada durante a gravidez em áreas endémicas de deficiência de vitamina A (onde ocorre cegueira noturna) e em grávidas HIV+. A suplementação com vitamina B9 (ácido fólico) está recomendada a todas as mulheres desde pelo menos 1 mês antes da concepção até ao final do primeiro trimestre de gravidez. A suplementação com vitamina K está recomendada na colestase da gravidez.

Não se recomenda a suplementação por rotina das vitaminas B6, B12, C, D e E, sendo necessários mais estudos para comprovar a sua eficácia e segurança nos diversos *outcomes* da gravidez.

Não deve ser excedido a dose diária recomendada na gravidez de qualquer vitamina, por inexistência de estudos ou por malefícios comprovados (ex.: vitamina A).

Em relação às restantes vitaminas (B1, B2, B3, B5 e B7), não existem estudos relativamente ao seu uso isolado durante a gravidez. É assim necessário mais investigação nesta área.

A suplementação vitamínica deve ser restrita às indicações apresentadas anteriormente.