

## Revisão de Temas

### PD-040 - (UM20-5453) - SUPLEMENTAÇÃO VITAMÍNICA DE MULHERES VEGETARIANAS DURANTE A GRAVIDEZ

Francisca Cardia<sup>1</sup>; Paulo Carvalho<sup>1</sup>; Vanessa Salvador Nunes<sup>1</sup>

#### 1 - USF Terras de Azurara

**Introdução/Objetivos:** A dieta é um dos fatores, relacionados com o estilo de vida, mais importantes na determinação do estado de saúde. O vegetarianismo, tem sido cada vez mais adotado pela população a nível mundial. Durante a gravidez as necessidades nutricionais aumentam. Uma dieta equilibrada durante a gestação é fundamental tanto para a mãe como para a descendência. Com este trabalho pretende-se perceber se existe indicação para realização de suplementação vitamínica durante a gravidez, em mulheres que adotaram regimes alimentares vegetarianos.

**Metodologia:** Pesquisa de literatura através da PubMed, TRIP data base e Chocrane library, com o intuito de encontrar artigos publicados nos últimos 10 anos. Os termos MeSH usados foram ("Pregnancy"[Mesh]) AND "Diet, Vegetarian"[Majr], tendo sido introduzidos filtros que restringiram os resultados a guidelines, meta-análises e revisões sistemáticas, realizadas em humanos e redigidas em inglês, português, francês e espanhol. Os resultados identificaram 104 publicações. Dos 104 artigos, foram selecionados 18 artigos através da leitura de títulos. Destes foram excluídos 2 pelos resumos e 4 por não se encontrarem disponíveis. Após leitura integral dos estudos foi usado um total de 9 artigos para esta revisão.

**Resultados:** Apenas dois estudos não mencionam a vitamina B12, dos sete que o fazem cinco autores são perentórios na necessidade de suplementação oral. Os restantes alertam para a necessidade do aporte através da dieta ou não assumem uma posição concreta. Apenas cinco artigos fazem menção à suplementação com ferro, sendo que três defendem que a esta apenas tem lugar na presença de anemia. Todos eles apoiam o consumo de alimentos ricos neste elemento durante a gravidez. No que diz respeito ao zinco, dos cinco estudos que lhe fazem referência apenas um defende uma baixa dose de suplementação, a maioria acredita que uma dieta bem planeada é suficiente para suprir as necessidades. A literatura referente à suplementação com ácidos gordos é escassa e incoerente. O cálcio está presente em diversos alimentos, não havendo necessidade de suplementação adicional. Dos três autores que abordam a vitamina D acreditam que não há necessidade de suplementação, o mesmo acontece em relação ao aporte proteico. A suplementação com iodo deve ser realizada em países em que o défice é comum.

**Discussão:** Dado o crescente aumento de gestantes vegetarianas é essencial que os profissionais de saúde tenham conhecimento das características desta dieta de forma a proceder corretamente nesta fase da vida da mulher. As limitações deste trabalho prendem-se com o facto de os estudos serem muito discrepantes no que diz respeito à população estudada assim como aos objetivos. São necessários mais estudos neste âmbito para que possamos orientar de forma segura a gravidez em mulheres vegetarianas.