



5 de outubro,
das 8h15 às 17h30

Local: PUCRS
(Auditório do prédio 9)

Tema central:

Saúde da Mulher



Vania Mattoso

Gerenciamento da
menopausa através
da nutrição



Juliana Gonçalves

Saúde da mulher
moderna: estresse,
ansiedade, insônia
e emagrecimento



Caticilene Botelho

Envelhecimento
feminino: pilares para
longevidade com
qualidade de vida



Fabrício Assini

Como a
suplementação
pode facilitar a vida
pós-maternidade



Bruna Estorgato

Suplementação
na saúde da
mulher adulta

Inscrições:

www.bellacqua.com.br

Dúvidas: Whats (51) 99815.1094



Mulher e a Fase Gestacional





Inositol
Omega 3
L Carnitina
Selênio/ Zinco
Coenzima Q10
VIT D, C, E



Somos o que comemos?



1.100 dias

Uma janela de oportunidades

90 dias antes da concepção

destinados a medidas que visam prevenir malformações fetais;

280 dias de uma gestação a termo

visando minimizar os efeitos epigenéticos;

730 dias dos dois primeiros anos de vida

como potencializadores do desenvolvimento neuropsicomotor



dieta balanceada

pré-concepção

ferro, vitamina B12,
vitamina D, folato, iodo

1º trimestre

ferro, vitamina B12,
vitamina D, folato,
proteína, lipídeos

2º e 3º trimestres

proteína, lipídeos,
carboidratos, ferro,
cálcio, vitaminas

amamentação

proteína, lipídeos,
cálcio, ferro, vitamina D



	Benefícios	Deficiência	Recomendação
Vit A	Crescimento, diferenciação, proliferação celular, metabolismo, sistema imune, regula sistema ocular	Pode causar anemia, doenças oculares e baixa resistência a infecções na gestante. Uma das principais causas de morbimortalidade infantil	Gestação e até 6 meses pós parto: até 10.000 UI/dia em regiões com DVA
Ácido fólico	Proteção contra DTN, anomalias congênitas, defeitos cardíacos e fendas orofaciais	Baixo peso, prematuridade, abortamento, DTN, , doenças cardíacas	Iniciar na pré concepção – pelo menos 30 dias 400mcg/dia Alto risco: 4000 mcg/dia
Vit B12	Função neurológica, hemácias e formação do tubo neural	Alterações neurológicas e anemia megaloblástica	Gestante 2200mcg a 2600mcg/dia via oral 400 a 450mcg/dia via sublingual Diets restritivas avaliar individualmente
Vit D	Metabolismo ósseo e do cálcio e processos extraesqueléticos – cardiovascular, endócrino e imunológico.	Abortamento de repetição, pré-eclampsia, DMG, depressão, PIG, baixo peso ao nascer.	Gestante e Lactantes 1000 UI/dia para manutenção dos níveis entre 30 e 60ng/mL.
Ferro	Vital em processos biológicos, síntese do grupo heme, media ligação do oxigênio à hemoglobina.	Anemia por deficiência de ferro	Pré concepção e gestacional 30mg/dia ou 120mg/semana ferro elementar
Zinco	Participa de vários processos biológicos, replicação e diferenciação celular, regulação hormonal, antiinflamatório e antioxidante	Inibição de crescimento	Pré concepção, gestação e amamentação Manter concentração sérica entre 70 e 120mcg/dl
Iodo	Tireóide, sintetiza T3 e T4 – crescimento físico e neurológico, manutenção energia, importante para funcionamento de vários órgãos vitais	Alteração de desenvolvimento neurológico fetal e do RN	Durante gestação e lactação 1° trimestre: 200mcg/dia Gestante/lactante: 150mcg/dia Em regiões sem iodo no sal: 250mcg/dia ou 400mg/ano
Selênio	Essencial para reprodução humana	Aumento de risco de aborto, pre eclampsia e DMG	35 mcg ao dia
Cobre	Regula absorção e metabolismo do ferro	Defeitos congênitos	900 mcg ao dia
Magnésio	Essencial para saúde da mãe e do feto durante gravidez e na primeira infância	Crescimento fetal prejudicado, pre eclampsia e anemia materna e neonatal	300 a 350 mg ao dia como manutenção dos níveis
Omega	Redução de parto pré termo e prematuridade precoce		Todas as gestantes com baixa ingestão de DHA, principalmente no 3° trimestre.



- Gestante **vegetariana/ vegana**
- Gestante **pós-bariátrica**
- Gestante com **intolerância à lactose** ou outra restrição alimentar
- Gestante portadora de **doenças autoimunes**, que frequentemente usam corticosteróides e que devem ter suplementação de cálcio durante toda gestação.
- Gestante com **hipertensão arterial crônica** também devem repor o cálcio por serem do grupo de risco para desenvolver pré-eclâmpsia.
- Gestante com **epilepsia**, em uso de medicação anticonvulsivante, que devem manter o folato por toda a gestação.
- Gestantes **adolescentes**, grávidas de **gêmeos** e mulheres com risco para **pré-eclâmpsia** é importante prescrever o cálcio como rotina



Síndromes Obstétricas

- Prematuridade
- Pré-eclampsia
- Hiperglicemia



- Inositol
- Coenzima Q10
- Resveratrol
- Probióticos
- Creatina
- Melatonina



Inositol



[Nutrients](#). 2022 Apr; 14(8): 1543.

Published online 2022 Apr 8. doi: [10.3390/nu14081543](https://doi.org/10.3390/nu14081543)

PMCID: PMC9028601

PMID: [35458105](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35458105/)

Inositols, Probiotics, and Gestational Diabetes: Clinical and Epigenetic Aspects

[Ester Vitacolonna](#),^{1,2,*} [Maria Masulli](#),³ [Luisa Palmisano](#),³ [Liborio Stuppia](#),^{2,4} and [Marica Franzago](#)^{1,2}

Ewa Wender-Ozegowska, Academic Editor



Coenzima Q10



[Front Physiol.](#) 2018; 9: 1561.

Published online 2018 Nov 15. doi: [10.3389/fphys.2018.01561](https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01561)

PMCID: PMC6249996

PMID: [30498451](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30498451/)

Mitochondria and Coenzyme Q10 in the Pathogenesis of Preeclampsia

[Enrique Teran](#),^{1,*} [Isabel Hernández](#),^{1,2} [Leandro Tana](#),¹ [Santiago Teran](#),¹ [Carlos Galaviz-Hernandez](#),³
[Martha Sosa-Macías](#),³ [Gustavo Molina](#),¹ and [Andrés Calle](#)⁴

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) ► [PMC Disclaimer](#)



Resveratrol



ABC Cardiol
Journal of Brazilian Society of Cardiology

[Arq Bras Cardiol.](#) 2021 Dec; 117(6): 1147–1158.

Published online 2021 Sep 24. Portuguese. doi: [10.36660/abc.20200752](https://doi.org/10.36660/abc.20200752)

PMCID: PMC8757151

PMID: [34644787](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34644787/)

Full-text translation available in [English](#).

Efeito Cardioprotetor da Suplementação Materna com Resveratrol sobre a Toxicidade Induzida por Doxorrubicina em Cardiomiócitos de Neonatos

[Verônica Bidinotto Brito](#),^{1,2} [Leopoldo Vinicius Martins Nascimento](#),¹ [Dinara Jaqueline Moura](#),¹ and [Jenifer Saffi](#)¹



antioxidants



[Antioxidants \(Basel\)](#). 2023 Feb; 12(2): 341.

Published online 2023 Jan 31. doi: [10.3390/antiox12020341](https://doi.org/10.3390/antiox12020341)

PMCID: PMC9952837

PMID: [36829900](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36829900/)

Effect of Resveratrol on Pregnancy, Prenatal Complications and Pregnancy-Associated Structure Alterations

[Iman Ramli](#),¹ [Anna Maria Posadino](#),² [Roberta Giordo](#),³ [Grazia Fenu](#),² [Manal Fardoun](#),⁴ [Rabah Iratni](#),⁵ [Ali H. Eid](#),⁶ [Hatem Zayed](#),⁷ and [Gianfranco Pintus](#)^{2,*}

Miguel Ortega, Academic Editor, Julia Bujan, Academic Editor, Natalio García-Honduvilla, Academic Editor, Melchor Álvarez de Mon, Academic Editor, Miguel Ángel Alvarez de Mon, Academic Editor, Coral Bravo, Academic Editor, Miguel A. Saez, Academic Editor, and Juan Antonio De León-Luis, Academic Editor



Probióticos

Inositols, Probiotics, and Gestational Diabetes: Clinical and Epigenetic Aspects

[Ester Vitacolonna](#),^{1,2,*} [Maria Masulli](#),³ [Luisa Palmisano](#),³ [Liborio Stuppia](#),^{2,4} and [Marica Franzago](#)^{1,2}

Ewa Wender-Ozegowska, Academic Editor

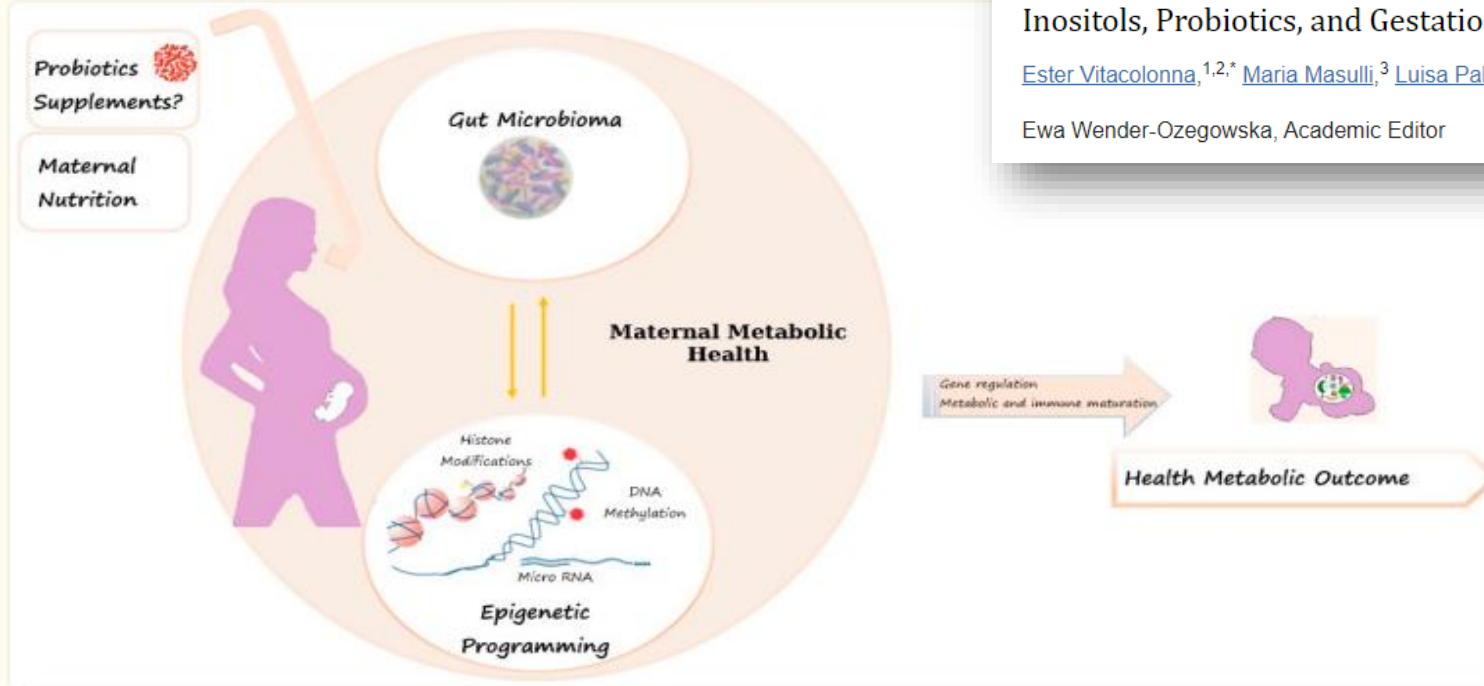


Figure 1

The complex interactions among early nutrition, microbiome, epigenome and long-term health development.



Creatina



[Nutrients](#). 2021 Feb; 13(2): 490.

PMCID: PMC7912953

Published online 2021 Feb 2. doi: [10.3390/nu13020490](https://doi.org/10.3390/nu13020490)

PMID: [33540766](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33540766/)

Creatine Metabolism in Female Reproduction, Pregnancy and Newborn Health

[Anna Maria Muccini](#),^{1,2} [Nhi T. Tran](#),^{1,3} [Deborah L. de Guingand](#),^{1,2} [Mamatha Philip](#),⁴ [Paul A. Della Gatta](#),⁴
[Robert Galinsky](#),^{1,2} [Larry S. Sherman](#),^{5,6} [Meredith A. Kelleher](#),⁷ [Kirsten R. Palmer](#),² [Mary J. Berry](#),⁸ [David W. Walker](#),³
[Rod J. Snow](#),⁴ and [Stacey J. Ellery](#)^{1,2,*}

Richard B. Kreider, Academic Editor

oócitos, endométrio, placenta, previne mal formações fetais



Melatonina

bjp Brazilian
Journal of
Psychiatry



Fully open access
No author fees
www.bjp.org.br

[Braz J Psychiatry](#). 2022 May-Jun; 44(3): 342–348.

Published online 2021 Nov 1. doi: [10.1590/1516-4446-2021-2156](https://doi.org/10.1590/1516-4446-2021-2156)

PMCID: PMC9169489

PMID: [34730672](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34730672/)

Melatonin use during pregnancy and lactation: A scoping review of human studies

[Iya Vine](#),¹ [Gregory M. Brown](#),^{2,3} and [Benicio N. Frey](#)^{4,5}

10mg 3x ao dia em pre eclampsia



Obrigado!

@bellacquafarma

@marciawendelstein

@vincent_de_soza

@jeronimopmartins



CAFÉ COM
CONTEÚDO



5 de outubro,
das 8h15 às 17h30

Local: PUCRS
(Auditório do prédio 9)

Tema central:

Saúde da Mulher



Vania Mattoso

Gerenciamento da
menopausa através
da nutrição



Juliana Gonçalves

Saúde da mulher
moderna: estresse,
ansiedade, insônia
e emagrecimento



Caticilene Botelho

Envelhecimento
feminino: pilares para
longevidade com
qualidade de vida



Fabrício Assini

Como a
suplementação
pode facilitar a vida
pós-maternidade



Bruna Estorgato

Suplementação
na saúde da
mulher adulta

Inscrições:

www.bellacqua.com.br

Dúvidas: Whats (51) 99815.1094