



**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](http://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	<b>Durante gestação e lactação</b> <b>1° trimestre: 200mcg/dia</b> <b>Gestante/lactante: 150mcg/dia</b> <b>Em regiões sem iodo no sal: 250mcg/dia ou 400mg/ano</b>
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](#),<sup>1,2,\*</sup> [Maria Masulli](#),<sup>3</sup> [Luisa Palmisano](#),<sup>3</sup> [Liborio Stuppia](#),<sup>2,4</sup> and [Marica Franzago](#)<sup>1,2</sup>

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](#),<sup>1,\*</sup> [Isabel Hernández](#),<sup>1,2</sup> [Leandro Tana](#),<sup>1</sup> [Santiago Teran](#),<sup>1</sup> [Carlos Galaviz-Hernandez](#),<sup>3</sup>  
[Martha Sosa-Macías](#),<sup>3</sup> [Gustavo Molina](#),<sup>1</sup> and [Andrés Calle](#)<sup>4</sup>

► [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](#),<sup>1,2</sup> [Leopoldo Vinicius Martins Nascimento](#),<sup>1</sup> [Dinara Jaqueline Moura](#),<sup>1</sup> and [Jenifer Saffi](#)<sup>1</sup>



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](#),<sup>1</sup> [Anna Maria Posadino](#),<sup>2</sup> [Roberta Giordo](#),<sup>3</sup> [Grazia Fenu](#),<sup>2</sup> [Manal Fardoun](#),<sup>4</sup> [Rabah Iratni](#),<sup>5</sup> [Ali H. Eid](#),<sup>6</sup> [Hatem Zayed](#),<sup>7</sup> and [Gianfranco Pintus](#)<sup>2,\*</sup>

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

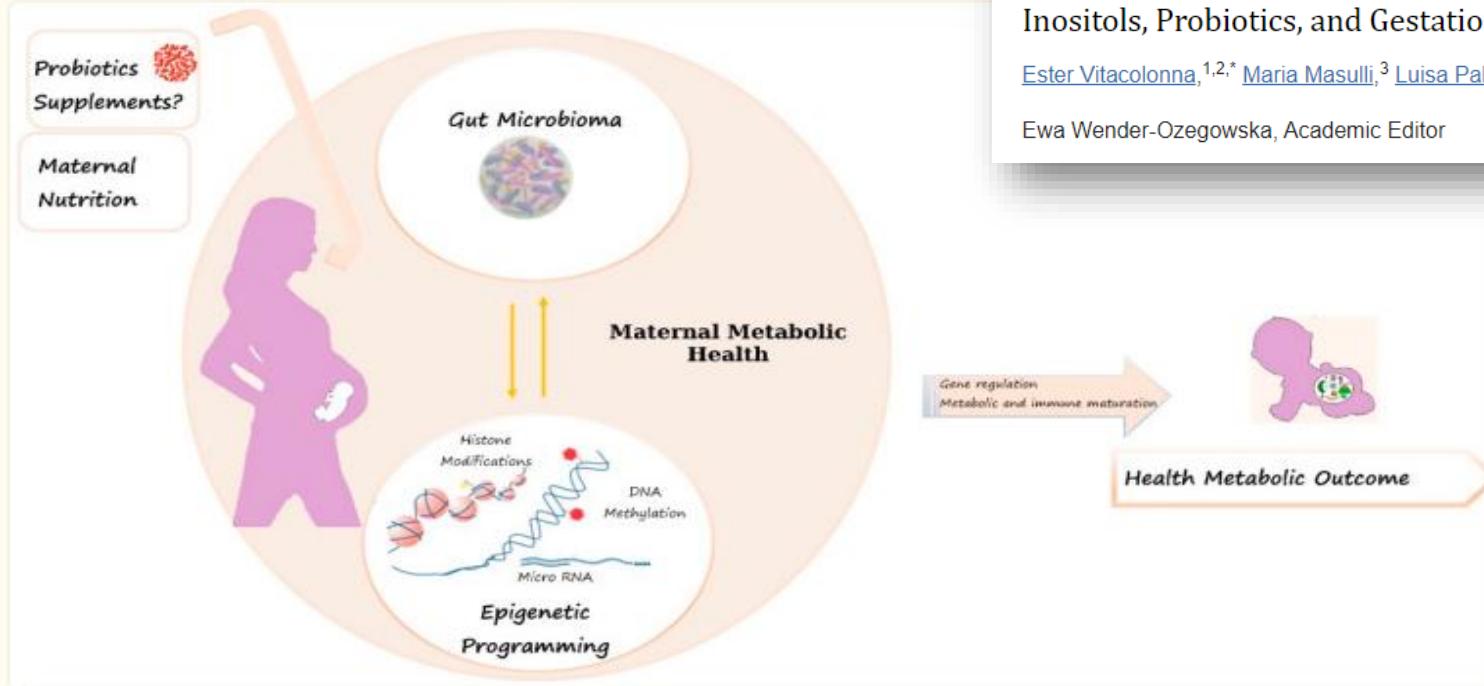


# Probióticos

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

[Ester Vitacolonna](#),<sup>1,2,\*</sup> [Maria Masulli](#),<sup>3</sup> [Luisa Palmisano](#),<sup>3</sup> [Liborio Stuppia](#),<sup>2,4</sup> and [Marica Franzago](#)<sup>1,2</sup>

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

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](http://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](#),<sup>1</sup> [Gregory M. Brown](#),<sup>2,3</sup> and [Benicio N. Frey](#)<sup>4,5</sup>

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](http://www.bellacqua.com.br)

**Dúvidas:** Whats (51) 99815.1094