

SUPLEMENTAÇÃO DE IODO NA MULHER GRÁVIDA E AVALIAÇÃO DO MERCADO

Malta J¹, Machado D^{II}, Seabra J^{II}

Comunicação oral 18

INTRODUÇÃO

Desde o início da gestação, que a produção da hormona tiroideia materna aumenta cerca de 50%, devido ao aumento dos níveis de estrogénio e à estimulação da TSH, levando a uma necessidade acrescida de aporte de iodo. Na segunda metade da gravidez, observa-se também um aumento da produção da hormona tiroideia do feto, que atravessando a placenta, leva também a um aumento da hormona materna. A carência em iodo está associada a maior risco de atraso de crescimento, alterações no desenvolvimento intelectual, cretinismo, hipotiroidismo neonatal e maior taxa de mortalidade. Torna-se pois essencial nesta fase da vida da mulher garantir os níveis adequados de iodo, para além de um regime alimentar equilibrado, através da suplementação adicional.

¹ Nutri.add – Healthcare Advanced Solutions, S.A.

^{II} USF Mondego.

OBJECTIVOS

Rever a evidência disponível sobre a necessidade de suplementação com iodo na gravidez e o tipo de opções disponíveis no mercado.

MÉTODOS

Medicina Baseada na Evidência (MBE). Pesquisa de fontes oficiais (DGS, Infomed, Comissão Europeia).

RESULTADOS

Foram encontrados 35 artigos, dos quais foram seleccionados 8 que cumpriram os critérios de inclusão: 3 revisões sistemáticas e 5 ensaios controlados aleatorizados. Desta análise verificou-se uma maior prevalência de referências bibliográficas que estabelecem que a suplementação com iodo está indicada na concepção, gravidez e aleitamento. O iodo urinário (iodúria) é o indicador utilizado. Recomenda-se um suplemento diário de iodo: 150 a 200 $\mu\text{g}/\text{dia}$. Medicamentos e suplementos alimentares são os dois tipos de produtos disponíveis no mercado para garantir os níveis recomendados.

DISCUSSÃO

A suplementação com iodo deve fazer parte dos cuidados à grávida e à mulher a amamentar, para benefício da futura criança (MBE-SORT B). Existem medicamentos e suplementos alimentares no mercado com igual qualidade e eficácia que garantem o aporte em iodo pretendido, devendo a sua escolha ser feita com base nas necessidades específicas da mulher e sob acompanhamento médico.