

Suplementação Energética e Proteica Equilibrada Durante a Gravidez

novembro 2024

FICHA INFORMATIVA

A suplementação energética e proteica equilibrada (BEP) é uma **intervenção baseada na evidência para melhorar a nutrição de mães e bebês**, especialmente em contextos de insegurança alimentar, onde o acesso a uma alimentação saudável e a serviços de cuidados pré-natais é limitado.

A nutrição adequada na gravidez é crucial para apoiar o crescimento do feto, proteger a saúde materna e reduzir o risco de complicações, como bebês nascidos demasiado pequenos ou com baixo peso à nascença.

A suplementação com BEP para grávidas é uma forma segura e eficaz de fornecer **energia e nutrientes adicionais** para satisfazer as necessidades aumentadas na gravidez.^{1,2,3} Destina-se a **complementar a alimentação habitual, não sendo um substituto** para alimentos saudáveis e nutritivos.

RECOMENDAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)

A suplementação pré-natal com BEP deve ser fornecida a **grávidas em populações desnutridas** com uma prevalência de baixo peso $\geq 20\%$ (índice de massa corporal [IMC] $< 18.5 \text{ kg/m}^2$).²

O QUE É A SUPLEMENTAÇÃO COM BEP

A suplementação com BEP refere-se a **suplementos alimentares ou alimentos** que fornecem uma **mistura equilibrada de macronutrientes**, principalmente energia (calorias) e proteína (menos de 25% do conteúdo energético total), adaptada para satisfazer as necessidades nutricionais aumentadas na gravidez. Estes suplementos **podem ser fortificados com micronutrientes ou consumidos juntamente com suplementos de múltiplos micronutrientes**, como o UNIMMAP MMS.

As especificações dos produtos para suplementação com BEP podem variar, mas em 2017, o **Relatório de uma Consultoria de Especialistas**³ propôs as seguintes recomendações de macronutrientes e micronutrientes:



Micronutrientes Obrigatórios: Vitaminas A, D, E, K, B1, B2, B3, B6, folato, B12, C e os minerais ferro, zinco, iodo, cálcio, fósforo, cobre e selênio

Micronutrientes Opcionais: Vitamina B5, manganês, potássio, magnésio, biotina e colina

EVIDÊNCIA DOS BENEFÍCIOS

Com base na evidência utilizada nas [recomendações da OMS](#) ² (a revisão Cochrane de Ota et al., 2016), a suplementação com BEP, **em comparação com a ausência de suplementação com BEP ou placebo**, administrada a grávidas, tem o potencial de:



Melhora o peso dos bebês à nascença



Reduz o risco de morte fetal



Reduz o risco de bebês nascerem demasiado pequenos

CONCLUSION

A suplementação com BEP é uma intervenção nutricional baseada na evidência para grávidas, especialmente em contextos onde a desnutrição é comum. A implementação da suplementação com BEP nos programas de cuidados pré-natais garante gravidezes mais saudáveis, pesos ao nascimento mais adequados para os bebês e, por sua vez, pode melhorar a saúde e o bem-estar das mães. Com a crescente evidência do seu impacto, a suplementação com BEP é uma intervenção promissora para ajudar mães e bebês a prosperar.

Este documento poderá ser atualizado conforme surgem novos estudos e recomendações.

Links para Recursos Úteis

- [Healthy Mothers Healthy Babies Knowledge Hub](#)
- [Plano de Aceleração da UNICEF para Melhorar a Nutrição Materna](#)
- [Revisão sobre suplementação com BEP durante a gravidez](#)
- [Recomendações da OMS para ANC](#)
- [Relatório da Consultoria de Especialistas](#)
- [Resultados do estudo WINGS na Índia](#)
- [Resultados do estudo MISAME-III em Burkina Faso](#)
- [Estudos de caso da USAID](#)

REFERENCES

1. Ota E, Hori H, Mori R, Tobe-Gai R, Farrar D. Antenatal dietary education, and supplementation to increase energy and protein intake [Educação alimentar pré-natal e suplementação para aumentar o aporte energético e proteica]. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015; Jun 2;(6):CD000032.doi:10.1002/14651858.CD000032.pub3.
2. Organização Mundial da Saúde. *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience* [Recomendações da OMS nos cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez]. Geneva: Organização Mundial da Saúde; 2016.
3. Membros de uma Consultoria de Especialistas em Suplementos Alimentares Nutritivos para Grávidas e Lactantes. *Framework and specifications for the nutritional composition of a food supplement for pregnant and lactating women (PLW) in undernourished and low-income settings* [Estrutura e especificações para a composição nutricional de um suplemento alimentar para grávidas e lactantes (PLW) em situações de subnutrição e baixo rendimento]. Seattle, Washington: Bill & Melinda Gates Foundation; 2017.

Sobre o HMHB

Healthy Mothers Healthy Babies Consortium (HMHB), organizado pelo [Micronutrient Forum](#), é um coletivo cada vez maior com mais de 300 organizações e pessoas dedicadas a melhorar a nutrição materna. Trabalhamos de forma colaborativa para acelerar a disponibilidade e o uso eficaz de MMS e outras intervenções nutricionais durante a gravidez, como a suplementação energética e proteica equilibrada, em países de rendimento baixo e médio.

HMHB coordena também os grupos técnicos consultivos (TAG) de MMS ([MMS TAG](#)) e BEP ([BEP TAG](#)). Estes TAG, compostos por especialistas em nutrição, saúde materna e saúde pública, interpretam a evidência, abordam as lacunas de conhecimento e fornecem orientação prática de alta fidelidade aos governos, ONG, fundações, organizações multilaterais e ao sector privado.

Visite o nosso [website](#) para o mais recente conhecimento, evidência, orientações e ferramentas sobre nutrição materna. Explore a [Mapa Mundial de MMS](#), o [Knowledge Hub](#), o [Advocacy Resource Center](#), as curtas-metragens [Women's Voices](#) e os vídeos [Knowledge Bytes](#). [Torne-se membro](#).



hmhbconsortium.org



HMHB@micronutrientforum.org



[Micronutrient Forum](#)



[MNForum](#)

