



Inícios mais fortes: Como os suplementos pré-natais de múltiplos micronutrientes (MMS) ajudam os bebês a crescer

maio 2025

RESUMO DA PUBLICAÇÃO

Um novo estudo mostra que, quando as mulheres grávidas tomam suplementos de múltiplos micronutrientes (MMS), os seus bebês têm maior probabilidade de nascer saudáveis e de crescer melhor durante os cruciais primeiros meses de vida. Estes bebês têm menor probabilidade de sofrer de subnutrição, um risco importante na fase mais precoce e vulnerável da vida.

Um novo estudo global, liderado pelo Grupo Técnico Consultivo de MMS e publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, demonstrou que os MMS durante a gravidez ajudam os bebês a crescerem mais, a ganhar mais peso e a mostrar sinais precoces de um desenvolvimento cerebral mais forte, em comparação com os suplementos padrão de ferro e ácido fólico (IFA) normalmente utilizados em muitos países de rendimento baixo e médio.

Os MMS ajudam a prevenir deficiências em vitaminas e minerais nas mulheres grávidas, promovendo uma gravidez mais saudável e melhorando desfechos clínicos para a mãe e para o bebê.

O Estudo

Para compreender melhor como os MMS pré-natais afetam o crescimento do bebê, uma equipa global de investigadores realizou uma revisão sistemática e meta-análise de 19 estudos de alta qualidade. Estes estudos compararam os resultados em bebês de mães que tomaram MMS com aqueles cujas mães receberam apenas IFA — o suplemento pré-natal padrão em muitos países. A análise incluiu mais de 20 000 pares de mães e bebês de contextos com rendimento baixo e médio.

Principais Resultados

Os bebês cujas mães tomaram MMS durante a gravidez nasceram maiores, mais pesados e com perímetros da cabeça e do braço superiores – sinais de crescimento saudável.

Estas vantagens continuaram durante os primeiros seis meses de vida. Nomeadamente, os bebês cujas mães tomaram MMS tiveram:

- **Maior comprimento e peso ao nascimento** e até aos primeiros seis meses de vida
- **Maior perímetro da cabeça** até 12 meses (um sinal de crescimento cerebral)
- **Maior perímetro do braço** (MUAC) até três meses (um sinal precoce de melhor estado nutricional)

O MMS também reduziu o risco de subnutrição na primeira infância. Ao nascimento e aos três meses de idade, os bebês cujas mães tomaram MMS tinham menor probabilidade de ter:

- **baixo comprimento** para a idade (*stunting*)
- **baixo peso** para a idade
- **perímetro da cabeça ou do braço reduzidos**

Além disso, o MMS reduziu o risco de *wasting* (ser demasiado magro para o seu comprimento) à nascença, uma forma aguda de desnutrição precoce.

Qual a Importância

Estes resultados têm implicações importantes para a saúde pública. Comparativamente apenas ao IFA, o MMS ajuda os bebês a atingir um tamanho mais saudável à nascença e apoia o crescimento nos primeiros seis meses de vida — uma janela crítica para o crescimento e desenvolvimento infantil.



Os MMS pré-natais oferecem uma forma segura, eficaz e acessível de ajudar os bebês a terem um início mais saudável à nascença e durante os primeiros 6 meses de vida, influenciando o que acontece nos cruciais primeiros 1000 dias.

Dra. Parul Christian
Professora, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health

De facto, para além dos benefícios para a saúde, os MMS são também altamente económicos, gerando um retorno estimado de mais de 37\$ por cada dólar investido, ao melhorar os desfechos clínicos e reduzir os custos de cuidados de saúde a longo prazo, particularmente em países de rendimento baixo e médio.



Estes resultados mostram claramente que os benefícios dos MMS pré-natais no crescimento vão para além dos efeitos conhecidos no nascimento e estendem-se até aos 3 ou até mesmo aos 6 meses de idade. É importante realçar que esta janela corrobora os relatos anteriores sobre os efeitos dos MMS pré-natais na melhoria da cognição infantil no início e fim da infância.

Dr. Anuraj H. Shankar
Investigador Sénior, Nuffield Department of Medicine, Universidade de Oxford

Implicações

- 1. Impacto na saúde global:** Bebês que nascem muito pequenos ou que apresentam um crescimento inadequado no início da infância enfrentam maiores riscos de doença, atrasos no desenvolvimento, problemas de saúde ao longo da vida ou até mesmo a morte. Os MMS podem ajudar a mudar isso.
- 2. Implicações para as políticas:** Esta evidência reforça a necessidade de alargar a utilização dos MMS a programas de saúde nacionais, especialmente nos países onde a norma é a suplementação com IFA.
- 3. Equidade e acesso à nutrição:** Os MMS melhoram diversas lacunas nutricionais em simultâneo. Fornecer MMS a todas as mulheres grávidas, independentemente do rendimento ou do local onde vivem, pode ajudar a diminuir as lacunas na nutrição e no desenvolvimento no início da infância.



Inícios Mais Fortes

Como os Suplementos Pré-natais de Múltiplos Micronutrientes (MMS) Ajudam os Bebés a Crescer

O que são os MMS?

- Mistura de vitaminas e minerais essenciais, incluindo ferro e ácido fólico (IFA)
- Tomados diariamente na gravidez para melhorar importantes défices nutricionais
- Com benefícios comprovados em desfechos clínicos da gravidez (por exemplo: melhora o baixo peso à nascença e reduz a ocorrência de partos prematuros)



O que o estudo mostra: MMS vs. IFA



Comprimento e peso, do nascimento aos 6 meses de idade
Perímetro da cabeça, do nascimento aos 12 meses de idade

Os MMS pré-natais reduzem os riscos de crescimento insatisfatório até aos 3 meses

• <i>Stunting</i>	9%
• Baixo peso	13%
• <i>Wasting</i>	10%
• Perímetro da cabeça reduzido	12%
• <i>Stunting</i> ou baixo peso	14%
• Perímetro da cabeça reduzido	16%
• Perímetro do braço reduzido	10%

À
nascença

Aos 3
meses



Os MMS pré-natais resultam num crescimento mais saudável e diminuem o risco de subnutrição até aos 6 meses de idade

Qual a importância

- Os MMS pré-natais reduzem o risco de subnutrição infantil durante um período crítico de rápido crescimento e desenvolvimento
- Bastante custo-efetivo (37\$ de retorno por cada 1\$ investido)



A mudança de IFA para MMS durante a gravidez pode ajudar milhões de bebés a crescerem mais fortes, saudáveis e inteligentes



Mais informações

1. [A Publicação - Efeito da suplementação pré-natal com múltiplos micronutrientes comparativamente a ferro e ácido fólico no tamanho à nascença e subsequente crescimento até aos 24 meses de idade: uma revisão sistemática e meta-análise](#)
2. [Recomendações da OMS de cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez atualização nas intervenções nutricionais: Suplementos com múltiplos micronutrientes durante a gravidez](#)
3. [Consequências na vida adulta resultantes de problemas de crescimento no início da infância](#)
4. [Wasting e stunting em bebés e crianças pequenas como fatores de risco para subsequente stunting ou mortalidade: análise longitudinal de dados do Malawi, África do Sul e Paquistão](#)
5. [Plano de ação global para o wasting infantil - acabar com o wasting infantil: uma abordagem multi-sistemas rumo a 2030](#)



Sobre o HMHB

O **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 intervenções nutricionais durante a gravidez como a suplementação com múltiplos micronutrientes (MMS) e a suplementação energética e proteica equilibrada (BEP) em países de rendimento baixo e médio. O HMHB coordena também os grupos técnicos consultivos (TAG) de **MMS** e **BEP**, compostos por especialistas em nutrição, saúde materna e saúde pública, para interpretar a evidência, identificar lacunas no conhecimento e fornecer orientações a governos, ONG's e parceiros.

Visite o nosso [website](#) para o mais recente conhecimento, evidência, orientações e ferramentas sobre nutrição materna. Explore o [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

