

## **Como deve ser a prescrição de ácido fólico e sulfato ferroso durante a gestação?**

O ácido fólico deve ser prescrito para as gestantes, na dose de  $400\mu\text{g}$  (0,4 mg/dia) desde o período pré-gestacional até o final da gravidez. De acordo com a área Técnica de Nutrição e Alimentação do Ministério da Saúde, a orientação em relação a ausência do suplemento na dosagem indicada é que a gestante deve tomar a dosagem de 5 mg ou solução oral de 0,2 mg/ml (40 gotas). Por mais que a dose ultrapasse os valores indicados, os benefícios são maiores que os riscos. A prescrição de ferro profilático deve começar a partir do conhecimento da gravidez até o terceiro mês após parto. A dose recomendada é de 30 a 60 mg de ferro elementar, o correspondente a 150 a 300 mg de sulfato ferroso ao dia. Orienta-se que a ingestão seja realizada uma hora antes das refeições. Assim a prescrição deve ser sulfato ferroso, 40 mg, 1 comprimido, via oral, 1 hora antes do almoço. A suplementação de ácido fólico na gestação faz parte da estratégia para prevenção da anemia do Programa Nacional de Suplementação de Ferro.