



Folitec®:

- Desempenha um papel importante na formação e estrutura do cérebro e do sistema nervoso do bebé ¹;
- Previne os DTN e as deformações no sistema nervoso do feto ¹;
- Permite aumentar a capacidade de aprendizagem, bem como o nível de inteligência do recém-nascido e do lactente ¹;
- Reforça o sistema imunitário da mãe e do recém-nascido ¹;
- Permite cobrir as necessidades elevadas de Ferro ¹.

Folitec® é composto por ácido fólico, vitaminas, minerais e ácidos gordos ómega 3 (EPA e DHA).



Concebido para suprir as necessidades nutricionais durante a gestação, após o nascimento e durante a lactação

1 cápsula + 1 Comprimido
1xDia à refeição

Folitec® ácido fólico, vitaminas, minerais e ácidos gordos ómega 3 (EPA e DHA) Durante a gravidez, as necessidades energéticas da futura mãe estão aumentadas. A constituição do feto e placenta bem como a preparação das glândulas mamárias para a lactação são modificações fisiológicas do organismo de uma grávida que carece de um aporte suplementar de nutrientes. Folitec® é um suplemento alimentar concebido especialmente a pensar nas necessidades das **mulheres que planeiam engravidar, nas grávidas e nas mães a amamentar.** Folitec® é composto por ácido fólico, vitaminas, minerais e ácidos gordos ómega 3 (EPA e DHA). Os teores de alguns dos componentes de Folitec® apresentam os seguintes benefícios: **Sistema Imunitário** As vitaminas B6, B12 e C, o Ferro e o Zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. **Fadiga e Cansaço** O Ferro, o Ácido Pantoténico, a Niacina, as vitaminas B2, B6, B12 e C contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. **Energia** O Ferro, o Iodo, a Biotina, a Niacina, o Ácido Pantoténico, as vitaminas B1, B2, B6, B12 e C contribuem para o normal metabolismo produtor de energia. **Sistema Nervoso e Função Cognitiva** As vitaminas B1, B6, C, o Folato (Ácido Fólico), a Biotina e a Niacina contribuem para a função psicológica normal. As vitaminas B1, B2, B6, B12, C, a Biotina, o Iodo e o Potássio contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso. O Ferro, Zinco e Iodo contribuem para uma normal função cognitiva. **Ossos** O Zinco contribui para a manutenção de ossos normais. A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos ossos. A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal das cartilagens. **Sangue e Coração** O Ferro contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e hemoglobina. As vitaminas B6 e B12 contribuem para a formação normal de glóbulos vermelhos. O Folato (Ácido Fólico) contribui para a formação normal do sangue. A vitamina B1 contribui para o normal funcionamento do coração. A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos vasos sanguíneos. O Potássio contribui para a manutenção de uma pressão arterial normal. As vitaminas B6, B12 e o Folato (Ácido Fólico) contribuem para o normal metabolismo da homocisteína. O EPA (ácido ecosa-pentaenóico) e o DHA (ácido docosa-hexaenóico) contribuem para o normal funcionamento do coração. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA. **Pele e Cabelos** O Iodo, a Biotina, a Niacina e a vitamina B2 contribuem para a manutenção de uma pele normal. O Zinco e a Biotina contribuem para a manutenção de um cabelo normal. A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para o funcionamento normal da pele. **Gravidez** O Folato (Ácido Fólico) contribui para o crescimento do tecido materno durante a gravidez. O Zinco contribui para a síntese normal de ADN. O Zinco contribui para uma fertilidade e reprodução normais. O consumo de DHA (ácido docosa-hexaenóico) pela mãe contribui para o desenvolvimento normal dos olhos no feto e no lactente alimentado com leite materno. O consumo de DHA (ácido docosa-hexaenóico) pela mãe contribui para o desenvolvimento normal do cérebro do feto e no lactente alimentado com leite materno. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 200 mg de DHA. **Proteção das células** As vitaminas E, C e B2 e o Zinco contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. O Zinco e a vitamina B12 contribuem para o processo de divisão celular. **Visão** A vitamina B2 e o Zinco contribuem para a manutenção de uma visão normal. **Tiroide** O Iodo contribui para a produção normal de hormonas tiroideias e o normal funcionamento da tiroide.

1. Picciano MF, McGuire MK. Dietary supplements during pregnancy: nedd, efficacy and safety. Nutrition and health: handbook of nutrition and pregnancy. Part III; 191-214.

TFOLI33M1PG Data Elaboração: julho 2013

tecnimede



Zona Industrial da Abrunheira
Rua da Tapada Grande n.º 2
Abrunheira
2710-089 Sintra



“Comemorar a maternidade é criar condições para que todas as mães possam ser Mães de verdade”

Gilberto Dimenstein

Saúde da Mulher
Tecnimede





Durante a gravidez, as necessidades energéticas da futura mãe estão aumentadas. A constituição do feto e placenta bem como a preparação das glândulas mamárias para lactação são modificações fisiológicas do organismo de uma grávida que carece de um aporte suplementar de nutrientes.

A importância do Ácido Fólico

Considerado como uma das 13 vitaminas essenciais, o folato (ácido fólico ou vitamina B9) não pode ser sintetizado pelo organismo, tendo de ser obtido a partir da dieta (existe na sua forma natural nos alimentos como vegetais de folhas verdes, legumes, gema de ovo, fígado e citrinos) ou **suplementos**.

Na gravidez, o ácido fólico é essencial para o crescimento e desenvolvimento do feto, tendo a deficiência neste nutriente sido associada a alterações na mãe (anemia, neuropatia periférica) e no feto (anomalias congénitas). Os defeitos no tubo neural (DTN) são a principal anomalia conhecida decorrente da carência em ácido fólico. A necessidade de **ácido fólico** está assim **quadruplicada** durante a gestação, aumento não só evidenciado pelo consumo fetal como também pela diminuição da absorção associada a maior perda de folato pela urina.

A suplementação de ácido fólico no período pré-concepção protege contra anomalias estruturais, incluindo cardiopatias e deficiências congénitas.

Consequências do défice de ácido fólico: anemia, nascimento prematuro, diminuição das funções imunitárias, defeitos no tubo neural.



A importância do Iodo

A deficiência de iodo durante a gravidez é, em todo o mundo, a causa mais comum de atraso mental evitável.

Após o nascimento, a deficiência de iodo resulta num aumento da mortalidade perinatal, baixo peso ao nascer, e uma taxa mais elevada de anomalias congénitas. Mesmo que a deficiência em iodo seja leve e moderada, se ocorrida durante o período neonatal, afeta o desenvolvimento intelectual da criança.

Prevenir a carência em iodo no feto, no período neonatal e na criança significa mais e melhor educação para a criança, maior produtividade durante a vida, e melhor qualidade de vida.

A importância do Ferro

A anemia por carência de ferro corresponde a **75%** das anemias observadas durante a gestação.

Pelos dados existentes, é cada vez mais consensual que a suplementação em Ferro deve iniciar-se o mais cedo possível, com o intuito de precaver os nascimentos prematuros e a diminuição de peso fetal.

Estima-se que nos países industrializados mais de 30% das mulheres tenham carência em ferro no final da gravidez, sendo que em grupos específicos de que são exemplo as adolescentes, essa percentagem pode mesmo ascender aos 80%, número que aumenta substancialmente nos países em desenvolvimento. Alguns autores estimam mesmo que a anemia grave represente cerca de 20% das causas de morte materna a nível mundial.



A importância dos ÁCIDOS GORDOS - DHA & EPA

O Ácido Docosahehexanóico (DHA) e o Ácido Eicosapentanóico (EPA) pertencem ao grupo de ácidos gordos denominados essenciais (uma vez que não são sintetizados no organismo), revelando-se elementos de importância vital das membranas celulares, sendo assim fundamentais na formação de novos tecidos que ocorrem através do desenvolvimento fetal. Durante o período gestacional e a amamentação, as mães são o único fornecedor destes nutrientes importantes para a mãe e o bebé. Estes nutrientes são ainda importantes para o crescimento das glândulas mamárias, da placenta e do útero, precavendo o trabalho de parto prematuro, e reduzindo o risco de eclâmpsia, **podendo ainda ser essenciais na prevenção da depressão pós-parto.**

Dada a sua fulcral importância, uma vez que a sua produção pelo organismo é limitada, e que a dieta padrão ocidental se caracteriza por uma extrema carência nestes nutrientes, o DHA e o EPA devem ser adquiridos extra-dieta através da toma de suplementos.

