



## DESENVOLVIMENTO DE APLICATIVO DE APOIO À SUPLEMENTAÇÃO DIÁRIA DE GESTANTES

QualiJuntos, 1ª edição, de 30/09/2025 a 01/10/2025

ISBN dos Anais: 978-65-5465-161-5

PUGLIESE; Camila<sup>1</sup>, VASCONCELOS; Gabriely Carlos<sup>2</sup>, LARA; Letícia<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Durante a gestação há um aumento significativo nas necessidades nutricionais para suportar o crescimento do feto, o desenvolvimento materno e a preparação para o parto. Deficiências nutricionais nesse período podem impactar negativamente tanto a saúde da mãe quanto do bebê (1). Além de adequar a dieta para uma alimentação saudável e balanceada em macro e micronutrientes, deve-se considerar o uso de suplementos vitamínicos evitando assim efeitos negativos durante a gestação, como comprometer a função placentária, provocar abortos espontâneos, restrição do crescimento intrauterino, anemia, parto pré-termo e pré-eclâmpsia (2-3). Considerando a importância da suplementação durante a gestação e as frequentes falhas das gestantes no uso dos suplementos prescritos, este trabalho visa auxiliar na adesão à suplementação nutricional pelas gestantes. **Objetivo:** Desenvolver um programa inovador, com suporte tecnológico, que auxilie gestantes de qualquer faixa etária a se lembrarem de tomar suas suplementações diárias, com o propósito de minimizar as consequências de uma possível deficiência nutricional gestacional, garantindo um bom desenvolvimento do feto. **Método:** A partir de uma pesquisa bibliográfica e da experiência profissional das elaboradoras do projeto sobre a recorrência do esquecimento na ingestão de suplementos, surgiu a proposta de criar um aplicativo para *smartphones* direcionado ao público-alvo de gestantes. O aplicativo permite o cadastro com informações essenciais, como data da última menstruação, data provável de parto, dados antropométricos como: peso pré gestacional, peso atual e estatura para personalizar as recomendações, referentes ao trimestre em que ela se encontra. Na primeira aba, intitulada “Início”, a gestante encontrará um checklist personalizado para cada trimestre da gestação, além de informações gerais sobre a gravidez e o pós-parto, apresentadas em um formato de blog. Na segunda aba, chamada “Lembrete”, há uma funcionalidade de relógio onde a gestante pode registrar informações importantes, como horários e descrições dos suplementos que precisa ingerir, garantindo maior organização e adesão. Foi elaborado e enviado um formulário digital (Google Forms) contendo 5 perguntas, aplicado a gestantes de todas as idades e em qualquer trimestre da gestação questionando sobre interesse em ter lembretes diários sobre uso de suplementos na gestação e sobre funcionalidades do aplicativo. **Resultados:** A

<sup>1</sup> Instituto da Criança e do Adolescente, camilapugliese@gmail.com

<sup>2</sup> HCX Fmusp, gabriely\_carlos@hotmail.com

<sup>3</sup> HCX Fmusp, leticialaraa@icloud.com

faixa etária das respondentes variou entre 18 e 40 anos. A maioria (87,5%) gostaria de receber lembretes personalizados para tomarem os suplementos alimentares. Além disso, todas as respondentes (100%) demonstraram interesse em receber informações sobre nutrientes essenciais na gestação, como ácido fólico, ferro e vitamina D, reforçando a importância da educação nutricional nesse período. 87,5% das participantes acreditam que ter fácil acesso a informações de qualidade ajudaria a tornar a gestação e o pós-parto mais tranquilos, evidenciando a necessidade de materiais acessíveis e de qualidade sobre saúde materna. Nas respostas obtidas por meio do formulário (Google Forms) constatou-se uma avaliação positiva quanto à funcionalidade do aplicativo. As participantes destacaram como aspectos positivos: fácil de usar, informações confiáveis baseadas em informações científicas, temas pertinentes ao semestre de gestação, não ocupar tanto espaço de memória, lembretes diários e bonito design, ter informações com embasamento, realizado por nutricionista, entre outros. Discussão: Gestantes de diferentes idades buscam apoio e conhecimento, com grande necessidade de suporte informativo e lembretes do uso dos suplementos prescritos por médicos e/ou nutricionistas. Observou-se a necessidade de criação de materiais acessíveis e de qualidade sobre saúde materna. É importante destacar que foi realizada busca criteriosa por um aplicativo que atendesse às necessidades das gestantes, mas não foi encontrada qualquer opção que oferecesse as mesmas informações e funcionalidades disponibilizadas pelo aplicativo. Isso reforça a relevância e a inovação tecnológica dessa proposta. Conclusão: Os resultados reforçam a relevância de estratégias como aplicativos, conteúdos educativos e acompanhamento personalizado para melhorar a adesão à suplementação e acesso a informações sobre nutrição saudável, além de garantir uma gestação mais segura e bem-informada. Referências bibliográficas: 1. El Beitune P, et al. Nutrição durante a gravidez. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo); 2018. (Protocolo Febrasgo – Obstetrícia, nº 14/Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal). 2. Silva LSV, et al. Micronutrientes na gestação e lactação. Núcleo de Pesquisa em Micronutrientes. Centro de Ciências da Saúde. Rio de Janeiro; 2007. 3. Gillen-Goldstein J, et al. Nutrition in pregnancy. In: Lockwood CJ, Barss VA, editors. UpToDate. Netherlands Wolters-kluwer; 2018.

**PALAVRAS-CHAVE:** Gestantes, Micronutrientes, Suplemento nutricional

<sup>1</sup> Instituto da Criança e do Adolescente, camilapugliese@gmail.com

<sup>2</sup> HCX Fmusp, gabriely\_carlos@hotmail.com

<sup>3</sup> HCX Fmusp, leticialaraa@icloud.com