Domingo, 01 de Novembro de 2026

Superbebê: o que é seguro, o que é mito e os riscos do modismo

Nos últimos tempos, tem-se difundido nas redes sociais e grupos de internet uma “fórmula milagrosa” para gestantes, que envolve a aplicação de vitaminas e aminoácidos por via endovenosa ou intramuscular com a promessa de acelerar o desenvolvimento do bebê. A propaganda — muitas vezes feita por influencers — promete crianças mais fortes, mais inteligentes e mais resistentes. No entanto, essa prática não possui respaldo científico e representa riscos reais à saúde da mãe e do bebê.

É fundamental esclarecer que não existem evidências robustas que sustentem tais protocolos. Nenhuma diretriz médica séria recomenda a aplicação indiscriminada de nutrientes por via injetável durante a gestação. Pelo contrário, o uso inadequado de suplementos pode causar tanto deficiência quanto excesso de micronutrientes, o que compromete o equilíbrio do organismo.

Por exemplo, vitaminas hidrossolúveis, como a vitamina C, são eliminadas pela urina. No entanto, em excesso, podem sobrecarregar os rins. Já as vitaminas lipossolúveis, como A, D, E e K, acumulam-se no organismo e podem ter efeitos tóxicos, tanto para a mãe quanto para o feto. Por isso, a suplementação deve sempre ser personalizada, feita com acompanhamento médico ou nutricional.

A gestação, embora seja uma condição fisiológica, exige mais do corpo da mulher. Há aumento na demanda por diversos nutrientes que, muitas vezes, não são supridos apenas com a alimentação. Por isso, recomenda-se suplementação de alguns compostos desde a pré-concepção até o pós-parto.

O folato (ácido fólico ou metilfolato), por exemplo, deve ser iniciado cerca de três meses antes da concepção ou assim que a gravidez for descoberta. Ele é essencial para prevenir malformações do tubo neural. O ferro também é rotineiramente suplementado, uma vez que a gestação provoca naturalmente uma queda nos níveis dessa substância, levando à chamada anemia fisiológica. O cálcio é outro nutriente frequentemente necessário, especialmente em dietas com ingestão insuficiente ou em casos específicos, como mulheres com hipertensão crônica ou doenças autoimunes.

Além dessas, outras suplementações podem ser indicadas conforme as necessidades individuais, como no caso de mulheres com epilepsia, que devem manter o uso de folato durante toda a gestação.

Vale também destacar a atenção necessária com gestantes vegetarianas e veganas. Enquanto dietas vegetarianas bem planejadas podem ser seguras, gestantes veganas precisam de um olhar mais atento para garantir a ingestão adequada de vitamina B12, ferro, cálcio, vitamina D, colina e ômega-3, nutrientes encontrados principalmente em alimentos de origem animal.

A melhor forma de garantir o bom desenvolvimento da gestação e do bebê é seguir um pré-natal rigoroso, com acompanhamento por profissionais especializados e baseado em protocolos seguros e científicos. A promessa de soluções “milagrosas” não substitui a medicina de verdade — e pode expor a mulher e o feto a riscos inaceitáveis.

Cuidar da saúde durante a gravidez é um compromisso com a vida. E isso exige responsabilidade, conhecimento e, sobretudo, orientação adequada.

Dra. Giovana Fortunato é ginecologista e obstetra, docente do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia do HUJM e especialista em endometriose e infertilidade no Instituto Eladium, em Cuiabá (MT)