



Ácido Fólico + Cianocobalamina + Iodo (0,4 mg + 0,002 mg + 0,2 mg)

PARA QUE SERVE

A combinação de ácido fólico, cianocobalamina e iodo é indicada na correção de deficiências alimentares e na prevenção de defeitos do tubo neural e de alterações neurológicas no recém-nascido. É indicado durante a gravidez e em mulheres em idade fértil que planeiam engravidar.

COMO UTILIZAR

Tome 1 comprimido por dia, de preferência antes da refeição. A toma deve ser iniciada um mês antes da concepção e mantida durante o primeiro trimestre da gravidez.

QUE CUIDADOS ESPECIAIS DEVO TER

Para uma gravidez saudável é recomendado que:

- Pratique atividade física moderada;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e tabaco;
- Tenha uma alimentação saudável, completa e adequada, nomeadamente:

Faça 5 a 6 refeições por dia, de 3 em 3 horas;
Privilegie o consumo de hortícolas de folhas verdes (espinafres por exemplo) e leguminosas (feijão por exemplo, iniciando sempre a refeição com sopa;
Prefira o peixe gordo (salmão, sardinha e atum) e as carnes brancas (aves e coelho); Evite comer carne e peixe mal cozinhados;
Limite o consumo de carne vermelha 2 a 3 vezes por semana e evite os enchidos e fumados;
Privilegie o consumo de cereais integrais (pão, arroz e massa);
Coma 3 a 4 porções de fruta por dia;
Coma 3 porções de laticínios por dia, evitando os não pasteurizados, o queijo mal curado, o queijo fresco e o requeijão;
Prefira os óleos vegetais, como o azeite;
Modere o consumo de sal.

- Manipule os alimentos de forma segura:

Lave as mãos com água morna e sabonete antes e depois de manusear alimentos, depois de ir à casa de banho e depois de estar em contacto com animais;
Lave bem as frutas e os legumes e separe-os (quando estão prontos a consumir) dos alimentos

crus (que necessitam de ser cozinhados antes do consumo);

No frigorífico conserve a carne e peixe crus bem embalados, garantindo que os produtos em fase de descongelação evitam o derrame de líquidos;

Não coloque alimentos cozinhados em recipientes onde estiveram alimentos crus e que não tenham sido, posteriormente, bem lavados;

Para reaquecer um alimento, garanta que este é levado à fervura ou que é reaquecido a altas temperaturas por algum tempo;

Não tomar nas seguintes situações, a não ser por expressa indicação médica:

- Se tiver alergia à substância ativa ou a algum dos excipientes;
- Se tiver hipertiroidismo (aumento da função da tiroide) ou uma doença oncológica (cancro);
- Se tiver bócio (aumento do volume da tiroide) ou tiroidite (inflamação da tiroide);
- Se tiver uma doença renal, bronquite aguda hiperpotassemia (excesso de potássio) ou tuberculose ativa;

Caso esteja a tomar um dos seguintes medicamentos, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico:

- Medicamentos para as convulsões (fenobarbital, finetoína, carbamazepina ou primidona);
- Medicamentos para a úlcera (cimetidina, omeprazol ou ranitidina) ou para a tiroide;
- Estrogénios ou uso prolongado de corticosteroides.
- Medicamentos diuréticos poupadores de potássio (esplerenona, espironolactona);
- Sais de lítio, metotrexato, sulfasalazina, trimetoprim/sulfametazol, cloranfenicol ou fluorouracilo.

POSSÍVEIS EFEITOS ADVERSOS E O QUE DEVO FAZER

Como acontece com todos os medicamentos, em alguns casos podem surgir efeitos indesejáveis. Em caso de reações alérgicas que se manifestem com comichão intensa, vermelhidão na pele ou falta de ar, interrompa o tratamento e contacte o médico de imediato; Caso tenha algum efeito secundário. fale com o seu médico ou farmacêutico.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: