

## MotherBabyIodine



### Transforme iodo em inteligência!

O iodo é essencial:

- para o crescimento e o desenvolvimento cerebral do bebê
- para o funcionamento ideal da glândula tireoide em gestantes e bebês

### Nossa visão é:

- Alcançar cada vez mais mulheres em idade reprodutiva e aumentar seus conhecimentos sobre o iodo para sua própria saúde e a de seus bebês.

### Nossos objetivos são:

- Conscientizar sobre a importância do iodo e apoiar a expansão dos programas de iodização do sal, protegendo, assim, o desenvolvimento cerebral das crianças.
- Por meio da educação, prevenir o nascimento de crianças com QI baixo ou com crescimento prejudicado devido à deficiência materna de iodo.



### O iodo é essencial para a inteligência e o crescimento saudável!

#### Saiba mais sobre o projeto:



<https://motherbabyiodine.com>



#### Fale conosco:



[linda.henderson@thyroid-federation.org](mailto:linda.henderson@thyroid-federation.org)  
[anna.bokor@thyroid-federation.org](mailto:anna.bokor@thyroid-federation.org)

## Quem somos:

A *Thyroid Federation International* (TFI), em conjunto com a *World Iodine Association* (WIA), a *Iodine Global Network* (IGN), a *Unilever* e a *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN), trabalha para conscientizar sobre a importância do iodo para a saúde e destacar os riscos da deficiência de iodo.

A ingestão diária adequada de iodo é essencial para mulheres que planejam ter filhos, durante a gravidez e a lactação. Usar sal iodado é a maneira mais simples de manter a ingestão suficiente de iodo.

O sal iodado deve estar amplamente disponível em todos os países. Apoiamos programas de iodização do sal para alcançar o grande número de mulheres que ainda não estão protegidas contra a deficiência de iodo.



## Recomendações diárias de iodo da Organização Mundial da Saúde:

- 0-5 anos de idade: 90 microgramas (mcg)/dia
- 6-12 anos de idade: 120 mcg/dia
- maiores de 12 anos de idade: 150 mcg/dia

## Mulheres grávidas têm maior necessidade de iodo:

- **mulheres grávidas e lactantes: 250 mcg/dia**



## Sobre a deficiência de iodo

A deficiência de iodo é um problema que está ressurgindo devido a mudanças na dieta: uma tendência decrescente no consumo de leite de vaca, laticínios e peixes entre os jovens e a falta de iodo suficiente na dieta.

A deficiência de iodo pode causar:

- comprometimento do desenvolvimento cerebral do bebê
- alteração no crescimento
- bócio
- hipotireoidismo

A ingestão insuficiente de iodo durante a gravidez pode levar a:

- problemas no desenvolvimento cerebral que podem reduzir o QI da criança

Lembre-se:

- Consuma alimentos ricos em iodo: sal iodado, leite de vaca, iogurte, peixe e ovos.
- O sal iodado é o método mais simples e eficiente para garantir a ingestão diária adequada de iodo.

Use menos sal e opte pelo sal iodado!

