



Português (ポルトガル語版)

やさしい日本語と外国語で伝える葉酸について



DHC

## Aos residentes estrangeiros

Para as mulheres grávidas, o ácido fólico é um nutriente muito importante.

Por favor, usem os suprimentos de ácido fólico tanto para a saúde do bebê que está na barriga como para a saúde da mãe.

外国人住民の皆さんへ

妊娠している女の人にとって

葉酸はとても大切な栄養素です。

おなかの中にいる赤ちゃんの健康のために、

お母さんの健康のために、

ぜひ葉酸サプリメントも活用してください。

Para mais informações, entrem em contato com:

お問い合わせは [こちら](#)

Centro de Saúde da Cidade de Hiratsuka (Seção de Saúde)

ひらつかしほけん けんこうか  
平塚市保健センター(健康課)

**0463-55-2111**

8:30~17:00 (Atendimento exceto aos sábados, domingos, feriados nacionais e feriados de fim de ano e ano-novo)

(土曜日・日曜日・祝日・年末年始をのぞく)

A cidade de Hiratsuka e a empresa DHC Corporativa firmaram um acordo de cooperação para promover a formação da saúde.

平塚市と株式会社DHCは、健康づくりの推進に係る連携協定を締結しています。

Cooperação para divulgação de informações em idiomas alheos a em e em outras culturas: Projeto de Ação de Criação de Filho Saudável (Projeto de Iniciação da Fundação Intermunicipal de Kanagawa)

やさしい日本語・外国語表紙協力: (公財)かながわ国際交流財団 外国人住民子育て支援事業(モデル事業)

## Às mulheres grávidas:

妊娠中の皆さんへ

# Vocês sabem o que é “ácido fólico”, um nutriente necessário para a mãe e o bebê que se encontra na barriga?

おなかの中にいる赤ちゃんとお母さんに必要な栄養素

## 「葉酸」を知っていますか?

Como parte do seu programa de promoção da saúde, a cidade de Hiratsuka está conduzindo o “Projeto Hiratsuka Hagukumi-Yosan (Projeto Ácido Fólico para a Criação Saudável de Hiratsuka)”, que incentiva as mulheres a tomar ácido fólico desde antes da gravidez, durante a gravidez e parto, assim como após o parto.

Neste folheto, explicamos os benefícios do ácido fólico para os residentes estrangeiros.

平塚市では、「ひらつかはぐみ葉酸プロジェクト」として健康づくりのために、妊娠する前から妊娠中・出産・産んだ後までの女の人に葉酸をとることを勧める運動を行っています。

このチラシでは、葉酸について外国人住民向けにご説明しています。



# O ácido fólico é um nutriente importante e essencial para o crescimento normal das células.

葉酸は細胞が正常に成長するために欠かせない大切な栄養素です。

## 1 Por que o ácido fólico é necessário? なぜ葉酸が必要なの?

### 1 Para a saúde do bebê

O ácido fólico é um nutriente necessário para formar o tubo neural que é a base do cérebro e da medula espinhal do feto. Tomar ácido fólico desde, no mínimo, um mês antes até os primeiros estágios da gravidez pode reduzir os riscos de um bebê nascer com alguma deficiência.



### 1 赤ちゃんの健康のため

葉酸はおなかの中にいる赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管をつくるために必要な栄養素です。妊娠1ヵ月以上前から妊娠初期にとると、赤ちゃんが障がいを持って生まれてくるリスクを減らすことができます。

### 2 Para a saúde da mãe

O ácido fólico reduz certas substâncias nocivas existentes no sangue e proporciona efeitos benéficos ao corpo das mulheres grávidas e lactantes.



- Reduz o risco de doenças (complicações) durante a gravidez.
- Ajuda a mãe recuperar a força física após o parto.
- Reduz casos de depressão pós-parto.

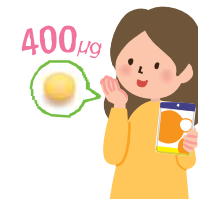
### 2 お母さんの健康のため

葉酸は血液の中にある体に悪い一部の物質を減らし、妊娠中・授乳中のお母さんの体に良い影響を与えます。

- 妊娠中の病気(合併症)のリスクを減らします。
- 赤ちゃんを産んだ後のお母さんの体力回復に役立ちます。
- 産後うつになりにくくなります。

## 2 Como se obtém o ácido fólico? どうやって葉酸をとればいいの?

Alimentos como espinafre, Soja verde (edamame), morangos, brócolis, fígado, etc. contêm grandes quantidades de ácido fólico. No entanto, é difícil absorver ácido fólico suficientemente somente com refeições, pois ele se degrada com o calor e se dissolve em água. Recomenda-se ingeri-lo de forma eficiente através de suplementos. Especialmente nos primeiros estágios da gravidez, além das refeições, a gestante deve tomar 400µg de ácido fólico através de suplementos e outros meios.



葉酸はほうれん草や枝豆、イチゴ、ブロッコリー、レバーなどの食品に多く含まれています。しかし、熱でこわれて、水に溶けてしまうので食事で十分にとるのが難しいのです。サプリメントで効率よく体にとり入れるのがおすすめです。特に、妊娠初期は食事の他にサプリメントなどで400µgとりましょう。

## 3 Onde se pode comprar suplementos de ácido fólico?

### 葉酸サプリメントはどこで買えるの?

Diz-se que os suplementos de ácido fólico devem ser tomados não apenas durante a gravidez, como também durante a amamentação. É possível comprar suplementos de ácido fólico pelo Internet, em farmácia ou drogarias. Embora os suplementos de ácido fólico possam ser comprados sem receita, se a gestante estiver tomando algum medicamento, deve consultar seu médico.



葉酸サプリメントは妊娠中だけでなく、授乳中もとり続ける方がよいといわれています。インターネットや薬局、ドラッグストアで買うことができます。処方箋がなくても買えますが、お薬を飲んでいる方はお医者さんに相談してください。