

CADERNO EDUCATIVO

ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE E POPULAÇÃO DE PALMAS-TO SOBRE O CONSUMO DE IODO



Copyright © 2026 – Universidade Federal do Tocantins – Todos direitos reservados

www.uft.edu.br

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria
Palmas/TO | 77001-090



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins (SISBIB)**

V299c

Varoni, Renata Junqueira.

Orientações para profissionais de saúde e população de Palmas-TO sobre o consumo de iodo: caderno educativo / GRenata Junqueira Varoni, Renata Junqueira Pereira, Caroline Roberta Freitas Pires. – Palmas, TO: Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2026.

12 f. : il. color.

ISBN: 978-65-87246-95-6

1. Iodo na alimentação. 2. Deficiência de iodo. 3. Saúde pública. 4. Educação em saúde. 5. Nutrição. I. Pereira, Renata Junqueira. II. Pires, Caroline Roberta Freitas. III. Universidade Federal do Tocantins. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. IV. Título.

CDD 613.286

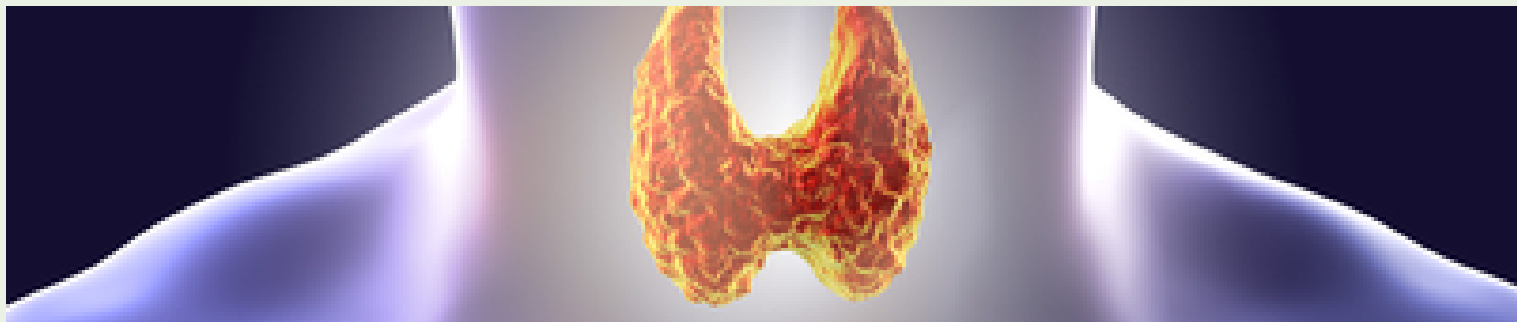
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.

01 APRESENTAÇÃO

O iodo é um micronutriente essencial para o funcionamento do organismo. Embora esteja amplamente distribuído no planeta, sua presença é desigual, variando entre oceanos, solos, água e alimentos.

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de orientar os profissionais de saúde e a população sobre a importância do consumo adequado de iodo.





INTRODUÇÃO

O iodo é um micronutriente importante para a saúde, porque desempenha um papel essencial na síntese dos hormônios da tireoide.

Esses hormônios ajudam no:

Crescimento infantil

Desenvolvimento cerebral

Formação de órgãos

Controle da temperatura corporal

Frequência cardíaca

Metabolismo



Problemas causados pela deficiência de iodo:

Em crianças:

- Atraso no crescimento
- Déficits cognitivos
- Dificuldade de aprendizagem
- Alterações no desenvolvimento físico

Em gestantes:

- Abortos
- Natimortos
- Malformações congênitas
- Maior mortalidade perinatal

Na população geral:

- Bócio (aumento da tireoide)
- Hipotireoidismo
- Cretinismo (forma grave e irreversível)

Problemas causados pelo excesso de iodo:

Pode aumentar o risco de:


- ! Hipertireoidismo
- ! Hipotireoidismo
- ! Autoimunidade da tireoide
- ! Bócio nodular tóxico
- ! Maior risco de câncer de tireoide

CONSUMO DIÁRIO DE IODO RECOMENDADO

Grupos Populacionais	Necessidade Diária de Iodo
Gestante	250 µg/dia
Lactentes	90 µg/dia
Crianças menores de 6 anos	90 µg/dia
Crianças de 6 a 12 anos	120 µg/dia
Adolescentes	150 µg/dia
Adultos	150 µg/dia

Fonte: WHO (2014)

ONDE ENCONTRAMOS IODO?

 Sal iodado (o principal!)

 Água potável

 Frutos do mar

 Alguns alimentos

QUAIS ALIMENTOS FORNECEM IODO?

Alimentos	Microgramas por porção (µg)
Leite desnatado, 1 xícara	84
Ovo cozido, unidade grande	31
Fígado bovino cozido, 85 gramas	14
Atum em lata, em água, escorrido, 85 gramas	7
Peito de frango assado, 85 gramas	1
Bebida de soja, 1 xícara	3

FONTE: NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (2024)

A ÁGUA TAMBÉM PODE CONTER IODO

Pesquisa em cinco macroregiões brasileiras (cento-oeste, nordeste, sudeste, norte e sul) mostraram que:

- Há diferença entre regiões;
- Há variação entre pontos de coleta.

E EM PALMAS-TO?

Estudos mostram que a água de consumo da população possui concentração de iodo muito baixa.

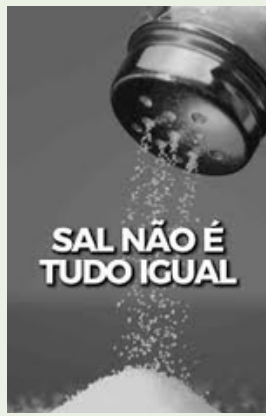




ESTOU INGERINDO IODO SUFICIENTE?

A maioria das pessoas obtém iodo suficiente por meio de alimentos e bebidas. No entanto, certos grupos de pessoas são mais propensos a não obterem iodo suficiente. Atenção para:

- Pessoas que não usam sal iodado;
- Mulheres grávidas, que precisam de cerca de 50% mais iodo para garantir que seus bebês recebam iodo suficiente;
- Pessoas que seguem uma dieta vegana ou que consomem poucos ou nenhum laticínio, frutos do mar e ovos;
- Pessoas que vivem em regiões com solos deficientes em iodo e que se alimentam principalmente de produtos locais;
- Pessoas com dieta restritiva de sal (sódio), como hipertensos e pessoas com doença renal.



ESCOLHENDO O SAL DE CONSUMO

Diante das opções de sal para consumo no mercado é fundamental que o consumidor faça a escolha verificando no rótulo a adição de iodo (normalmente na forma de iodato).

Exemplos de rótulos de sais:

Ingredientes: Sal comum tipo 1 moído, iodato de potássio e antiemectante ferrocianeto de sódio (INS 535).

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1g (¼ colher de chá)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Sódio	390mg	16
Iodo	0,025mg	19

SAL IODADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por embalagem: 1.000 porções		
Porção de 01g		
(01 pitada ou 1/4 de colher de chá)		
NÃO CONTÉM GLÚTEN		
Nutriente	Quantidade	%VD(*)
Cloro	610 mg	16%
Sódio	390 mg	
Umidade	2,50%	

*%VD: Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.

SAL NÃO IODADO

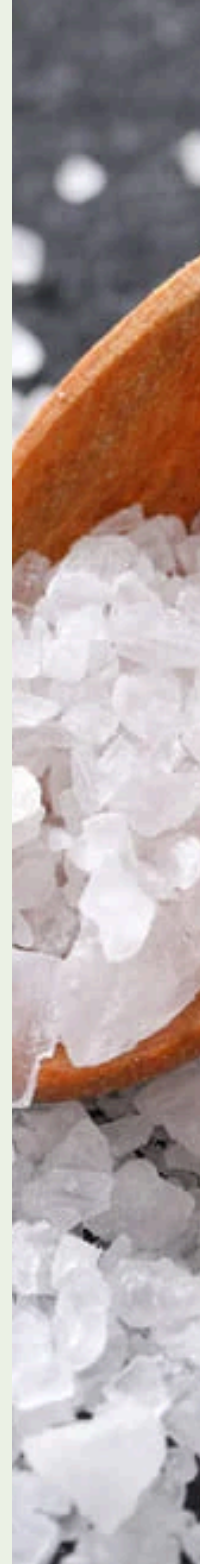
COMO PREVENIR A DEFICIÊNCIA

A iodinação do sal é uma das maiores estratégias de saúde pública do mundo.

No Brasil, essa ação faz parte do Programa Pró-Iodo, do Ministério da Saúde: Programa Nacional para Prevenção e Controle dos Distúrbios por Deficiência de Iodo.

Desde a década de 50, é obrigatória a iodinação de todo o sal destinado ao consumo humano. Nessa época, aproximadamente 20% da população apresentavam Distúrbios por Deficiência de Iodo (DDI). Assim, com o propósito de diminuir essas altas prevalências adotou-se a iodinação universal do sal. Após cerca de seis décadas de intervenção, se observa redução na prevalência de DDI no Brasil (20,7% em 1955; 14,1% em 1974; 1,3% em 1994; e 1,4% em 2000).

O controle da qualidade do sal iodado é fundamental para assegurar a efetividade e a segurança da fortificação. Além disso, o monitoramento de indicadores urinários de iodo permite identificar, tanto deficiência quanto excesso, auxiliando no ajuste dos níveis de iodinação e na prevenção de riscos à saúde.



SAIBA
MAIS

BRASIL (2022)

Para mais informações do Programa Pró-Iodo acesse o site do Ministério da Saúde.





COMO MANTER NÍVEIS ADEQUADOS DE IODO?

- ✓ Consuma sal iodado comum;
- ✓ Consuma alimentação variada e equilibrada;
- ✓ Evite substituir o sal iodado por sais não fortificados com iodo;
- ✓ Não use suplementos de iodo sem orientação profissional;
- ✓ Alimentos ultraprocessados quase nunca contêm sal iodado.

**CUIDADO COM O CONSUMO DE “SAIS DA MODA”.
VERIFIQUE SE O SAL QUE VOCÊ CONSOME É ADICIONADO
DE IODO.**

O QUE SÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E QUE USUALMENTE NÃO CONTÉM SAL IODADO NA SUA COMPOSIÇÃO

São produtos industriais que contêm pouca ou nenhuma quantidade de alimento in natura. Em geral, incluem aditivos e passam por alto processamento, como salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, barras energéticas, sopas e macarrões instantâneos, além de salgadinhos, refrigerantes e refeições prontas congeladas, como pizzas, hambúrgueres e nuggets.



EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS !

BRASIL (2021)

COMO O SAL DEVE SER ARMAZENADO NA SUA RESIDÊNCIA?

- ✓ Armazene seu sal bem fechado, na embalagem original, em pote escuro, bem tampado e armazenado na geladeira;
- ✓ Coloque no saleiro só a quantidade consumida na semana, mantenha o saleiro bem fechado e longe de fontes de calor;



SOMENTE O SAL
CONSUMIDO NA SEMANA
PODE FICAR FORA DA
GELADEIRA.

Em pote tampado, escuro,
em lugar seco, longe de
fontes de calor



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Programa de monitoramento da iodação do sal para consumo humano**. Atualizado em: 19 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/fiscalizacao-e-monitoramento/programas-nacionais-de-monitoramento-de-alimentos/iodacao-do-sal-para-consumo-humano>. Acesso em: 22 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica: Carências de Micronutrientes**. Ministério da Saúde, Unicef; Bethsáida de Abreu Soares Schmitz. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 60 p. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_carencias_micronutrientes.pdf. Acesso em: 23 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. In natura, processados, ultraprocessados: conheça os tipos de alimento. Atualizado em 20 out. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2021/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimento>. Acesso em : 29 abr. 2026.

MACHADO, A. *et al.* Iodine intake assessment in the staff of a Porto region university (Portugal): the iMC Salt trial. **European Journal of Nutrition**, v. 62, n. 5, p. 2245–2256, ago. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10117252/>. Acesso em: 4 mar. 2025.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (Estados Unidos). Office of Dietary Supplements. **Iodine: fact sheet for health professionals**. Bethesda, MD: NIH, 2024. Disponível em: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>. Acesso em: 22 abr. 2026.

PINTO, C. A. *et al.* Iodine concentration in Brazilian drinking water and its possible contribution to iodine intake for different physiological groups. **Journal of Nutrition and Metabolism**, [S. l.], 2022, art. 7542632, 21 dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1155/2022/7542632>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2022/7542632>. Acesso em: 20 mar. 2026.

SILVA, A. R. M.; MELCHERT, W. R. Iodo: riscos e benefícios para a saúde humana. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 71, n. 2, abr./jun. 2019. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252019000200016. Acesso em: 22 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guideline: fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders**. Geneva: WHO. 2014. 44 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241507929>. Acesso em: 15 mar. 2026.

Elaborado e revisado por:

Renata Junqueira Varoni

Discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Tocantins

Dra. Renata Junqueira Pereira

Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Tocantins

Dra. Caroline Roberta Freitas Pires

Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Universidade Federal do Tocantins

