



## **A Importância do Ácido Fólico na Gestação<sup>1</sup>**

Rosiane Zem PEREIRA<sup>2</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, PR

### **RESUMO**

O ácido fólico é imprescindível na gravidez, pois ele tem um papel fundamental no processo de multiplicação celular e na formação de proteínas estruturais da hemoglobina do bebê. O objetivo é prevenir defeitos no tubo neural do feto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ácido Fólico; Gestação; Gestante; Feto; Tubo neural.

O ácido fólico, também chamado de folacina, ácido pteroil-L-glutâmico ou vitamina B9, é uma vitamina hidrossolúvel do complexo B. Muito associado às grávidas, afinal é fundamental para a formação do tubo neural (estrutura embrionária que dá origem ao cérebro e à medula espinhal) e desenvolvimento do sistema nervoso do bebê.

O médico é o profissional que pode dizer quando deve começar a tomar essa vitamina e em qual quantidade. Mas em geral, a ingestão se inicia assim que comecem as tentativas de engravidar e que se prolongue até a décima segunda semana de gestação, a fim de promover outros benefícios à saúde da mãe e do bebê.

O organismo não consegue armazenar essa vitamina por muito tempo, sendo assim, importante fazer a reposição diária. A sua falta, ou o seu excesso, podem desencadear problemas de saúde.

A carência de ácido fólico na gestação pode ter má formação do tubo neural do feto, como a espinha bífida e anencefalia (ausência total ou parcial de cérebro e/ou crânio), comprometendo assim o desenvolvimento do feto. Dentre os sintomas, incluem

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 06 de fevereiro de 2022

<sup>2</sup> Aluna do Curso Nutrição Materno Infantil da Faculdade Laboro. Graduada em Nutrição. e-mail: rosianezempereira@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com



deficiência intelectual, paralisia e incontinência. “O excesso desta vitamina, pode prejudicar os genes que fazem a maturação do encéfalo e causar alguma má formação, podendo desenvolver autismo ou autismo parcial”, (CABRAL, 2017).

De acordo com o artigo Defeitos de fechamento do tubo neural e fatores associados em recém-nascidos vivos e natimortos, do Jornal da Sociedade Brasileira de Pediatria (2003), o suplemento (ácido fólico) deve ser utilizado pelas mulheres periconcepcional e durante o primeiro trimestre da gravidez, reduzindo o problema nos bebês em 50 a 70%.

Alguns países, como Estados Unidos e Chile, vêm preconizando a adição de ácido fólico em alimentos, e isto já levou a um declínio na incidência de defeitos no tubo neural do feto. Cabe ao nosso país, Brasil, implantar uma lei aos produtores de alimentos de larga escala, pra que seja inserido o ácido fólico. Para Brasil, ficaria mais barato comprar e distribuir ácido fólico para as indústrias do que sustentar os problemas de saúde dos bebês acarretados pela falta da vitamina. As famílias teriam melhor saúde física e mental, como consequência melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Marcos J. B. et al. Defeitos de fechamento do tubo neural e fatores associados em recém-nascidos vivos e natimortos. 2002, Vol.79. **Jornal de Pediatria**. Sociedade Brasileira de Pediatria. Belo Horizonte. 2003.

CABRAL, Antônio. Autismo: excesso de ácido fólico na gravidez pode dobrar o risco. **Revista Veja**. Agosto. 2017.

MAHAN, L. K. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 8ª Edição. São Paulo: Ed. ROCA LTDA, 1995.