

A IMPORTÂNCIA DO ACIDO FÓLICO NA GESTAÇÃO

Anieli dos Santos TIMOTEO¹
Jessica Bernardo GUIRALDELI²
Cláudia Fernanda Amais MARCON³
Livia Fazzio SANCHES⁴
Elisandra de Mello DÉO⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: O folato faz parte do grupo do complexo B, conhecido como vitamina B9, presente em vários alimentos, como o feijão, macarrão, lentilha, fígado de boi, entre outros. Durante o período gestacional há uma necessidade maior dessa vitamina, o que dificulta a oferta através da alimentação habitual, sendo necessária a suplementação. Na sua ausência pode ocorrer a hipovitaminose, que tem como sintomas: anemia, apatia, fortes dores de cabeça, insônia, distúrbios digestivos e perda de memória. **OBJETIVO:** O objetivo desse trabalho é avaliar a deficiência do ácido fólico durante a gestação e suas consequência para o feto. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, artigos científicos e sites de pesquisa. **Palavras chave :** Acido fólico, vitamina B9, gestação **RESULTADO:** Os resultados demonstraram que a deficiência do ácido fólico pode trazer varias consequências para a gestante como abortos espontâneos, hemorragias, pré-eclâmpsia e, no feto, deficiência no tubo neural, má formação craniana, lábio leporino, doenças cardíacas, além de prematuridade. É importante ressaltar que a vitamina B12 é responsável pela ativação do ácido fólico, sendo assim, a sua deficiência reduz a captação do folato pelas células, aumentando o conteúdo plasmático e diminuindo a concentração de células vermelhas. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que tanto a vitamina B9, quanto a B12, são dependentes uma da outra e o ácido fólico é extremamente importante, não só no período gestacional como também três meses antes da concepção para garantir a reserva adequada dessa vitamina.

Palavras-chave: Ácido fólico. Vitamina B12. Gestação.

¹ anieletimoteo@outlook.com

² jeehbernardo2014@outlook.com

³ claudiafernanda72@hotmail.com

⁴ livia_sfs@hotmail.com

⁵ sd.deo@uol.com.br