

## A IMPORTÂNCIA DO IODO DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

Thalía Cristina RAPOSO<sup>1</sup>

Cinthia Bonfim DIAS<sup>2</sup>

Caroline TEODORO<sup>3</sup>

Melina Ciriaco Gonçalves de OLIVEIRA<sup>4</sup>

Elisandra de Mello DÉO<sup>5</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O iodo é um mineral fundamental para o bom funcionamento do organismo humano. Sua principal função é participar da formação dos hormônios tireoidianos, que são indispensáveis ao desenvolvimento do organismo. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios do iodo durante a gestação, tanto à mãe quanto ao feto, visando a importância do profissional nutricionista na adequação do mineral. **METODOLOGIA:** Para isso foram realizadas revisões em artigos científicos, como base de dados eletrônicos impressos sobre a importância do iodo durante o período gestacional. **RESULTADO:** O iodo desempenha um papel central no funcionamento da glândula tireoide, que por sua vez regula o funcionamento do metabolismo. Durante o período gestacional, além do metabolismo, ajuda no desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso central do feto, contribuindo assim, para a diminuição do risco de deficiência cognitiva e danos cerebrais congênitos. O acompanhamento do profissional nutricionista se faz necessário para a adequação desse mineral na dieta, para isso, é fundamental o consumo, principalmente, de alimentos de origem marinha, como peixes, frutos do mar e mariscos. Todavia, se houver um déficit de iodo, é essencial que o médico ou nutricionista prescreva a suplementação, preservando a saúde da gestante e do bebê. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que a carência de iodo interfere no desenvolvimento fetal e na saúde da gestante, pois a glândula tireoidiana não conseguirá produzir quantidades suficientes de hormônios com um déficit desse mineral, sendo assim, o acompanhamento nutricional é essencial para que se mantenham os níveis adequados desse mineral.

**Palavras-chave:** Iodo. Gestação. Hormônios. Tireoide.

---

<sup>1</sup> taliaszraposo@hotmail.com

<sup>2</sup> cinthiabdias\_21@hotmail.com

<sup>3</sup> carolineteodoro@hotmail.com

<sup>4</sup> melinaciriaco\_2009@hotmail.com

<sup>5</sup> sd.deo@uol.com.br