

ÁCIDO FÓLICO: IMPORTÂNCIA NA GESTAÇÃO

Enfermagem Assistencial

Luanna Shirilly de Moura Nunes¹; Victória Bianca de Oliveira Ferreira²;
Fernanda Gomes Calvacanti³; Solange Maria Araújo de Lima⁴; Cristina Costa Melquíades
Barreto⁵.

¹ Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos- FIP, luanna_shirilly@hotmail.com

² Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos- FIP, vitoriaabianca@hotmail.com

³ Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos- FIP, Fernandagomes@hotmail.com

⁴ Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos- FIP, egnaloslima@yahoo.com.br

⁵ Orientadora, Docente do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos- FIP, cristinacmelquiades@gmail.com

INTRODUÇÃO: Ácido fólico, também conhecido como folato, metilfolato ou vitamina B9, é uma vitamina do complexo B, hidrossolúvel, cuja fonte é exclusivamente exógena. Está presente em diversos itens da dieta diária. O folato é encontrado naturalmente nos alimentos e o ácido fólico é a sua forma sintética, usada em medicamentos, que está presente em vários alimentos, mas que é facilmente modificada quando em contato prolongado com o oxigênio do ar ou temperatura elevada, prejudicando sua ação no organismo. O termo ácido fólico é usado para caracterizar a forma totalmente oxidada não presente naturalmente nos alimentos, enquanto que o termo folatos representa o grupo de compostos que possuem a mesma atividade vitamínica e inclui os folatos naturais e o ácido fólico, o qual é a forma sintética utilizada na fortificação dos alimentos. Tem ampla importância para organismo, evidenciando-se nas fases de crescimento e desenvolvimento do corpo humano, contribui com a manutenção da saúde e prevenção de doenças (ESPOLADOR et al., 2015). É muito importante nas fases de crescimento e desenvolvimento do corpo humano, pois, participa da formação e multiplicação de todas as células, incluindo as sanguíneas, de defesa, e da formação de proteínas. O uso do folato em gestantes é especialmente importante para um bom desenvolvimento fetal e formação do tubo neural, prevenindo malformações principalmente as faciais (como, por exemplo, lábios leporinos e fendas palatinas) e os defeitos de fechamento do tubo neural, além de casos de Síndrome de Down, que interfere com o aumento de eritrócitos, alargamento do útero e crescimento da placenta, desenvolvimento saudável do feto e formação dos anticorpos. Estudos observacionais apontam para um efeito benéfico na proteção de alguns tipos de cânceres e prevenção de acidente vascular cerebral com o aumento da ingestão de folato (MARCHIONI et al., 2013). Como a demanda de ácido fólico está aumentada durante este período, sua suplementação constitui-se em uma das possibilidades de prevenção. A suplementação deve começar pelo menos um mês antes da gravidez e é essencial nas primeiras oito semanas após a concepção. Isto porque é neste período que ocorre o desenvolvimento do sistema nervoso e tubo neural do feto. Objetivou-se com esta pesquisa descrever a importância do ácido fólico e apresentar suas características gerais, e discutir os benefícios para a gestante e seu conceito durante a gestação.

MATERIAIS E MÉTODOS: Trata-se de uma pesquisa exploratória, do tipo revisão bibliográfica, onde para a realização deste estudo,

foram selecionados os trabalhos que abordaram os principais aspectos relacionados ao conteúdo científico realizada através dos sites de indexação científica, relacionados à importância do ácido fólico na gestação, pesquisada no Google Acadêmico, e disponíveis na base de dados da Scielo e Lilacs, no período de março de 2017, onde utilizou como população treze artigos e a amostra de cinco deles escolhidos através dos critérios de inclusão, a serem relacionados à temática e publicados nos últimos cinco anos, e como critério de exclusão artigos publicados em língua estrangeira. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O ácido fólico tem um papel fundamental no processo da multiplicação celular, sendo, portanto, imprescindível durante a gravidez. As gestantes são propensas a desenvolver deficiência de folato provavelmente devido ao aumento da demanda desse nutriente para o crescimento fetal e tecidos maternos. Outros fatores que contribuem para deficiência de folato são a dieta inadequada, hemodiluição fisiológica gestacional e influências hormonais. Como alternativa para minimizar os efeitos do baixo consumo dietético desse nutriente durante a gestação, sua necessidade aumenta devido à rápida divisão celular embrionária e ao aumento da eliminação urinária pela gestante. Organismos nacionais e internacionais de saúde recomendam a suplementação com ácido fólico. Essa suplementação diária é recomendada como parte da assistência pré-natal para reduzir o risco de baixo peso no nascimento, anemia materna e deficiência de ferro. Durante a primeira consulta pré-natal deve ocorrer a prescrição desses medicamentos pelos profissionais da atenção básica, podendo aumentar o aporte desta vitamina através do consumo de vegetais de folhas verde-escuras couves, brócolos, espinafres, couve-flor, feijão, lentilhas, ervilhas, milho, amendoins, morangos e laranjas, entre outros. A deficiência de folato pode causar defeitos do tubo neural do feto, que é uma estrutura embrionária que dará origem ao cérebro e à medula espinhal. O mesmo fecha-se completamente por volta da quarta semana de vida embrionária. Por isso, recomenda-se que o consumo de ácido fólico deve ser ótimo mesmo antes do início da gestação. A grande maioria de fetos que não obteve suplementação de ácido fólico durante período adequado apresentou anencefalia e espinha bífida em um total de 90%, o restante consistem em encefalocele, representando 10% dos casos (POLTRONIERI et al., 2013) O risco de ter um feto ou criança com um defeito do tubo neural pode ser reduzido pelo consumo de um multivitamínico que contenha ácido fólico durante o período pré-concepcional antes e durante os primeiros 28 dias após a concepção. Formação do tubo neural é concluída durante esses 28 dias, antes da maioria das mulheres começar a tomar vitaminas pré-natais. A deficiência pode causar anencefalia, na qual a maior parte do cérebro e crânio estão ausentes, encefalocele condição na qual o cérebro salienta-se através de um defeito no crânio, ou espinha bífida doença na qual o canal espinhal não é fechado. Os defeitos mais graves são incompatíveis com a vida enquanto a espinha bífida ou mielomeningocele pode acarretar graus variáveis de paralisia e ausência da sensibilidade abaixo da lesão medular, como em pernas e na bexiga. O ácido fólico previne outras alterações também como doenças do coração, do trato urinário e fissura lábio palatina. Sob a perspectiva de sanar essa deficiência no período gestacional, o Ministério da Saúde (MS) recomenda a suplementação do ácido fólico na dosagem de 5mg/dia para a mulher desde os últimos três meses antes da concepção até a 14^a semana gestacional (ESPOLADOR et al.,2015). Até o momento desconhece-se o mecanismo pelo qual previne os defeitos do tubo neural. Alguns estudos sugerem que este micronutriente corrige uma deficiência nutricional já instalada, enquanto que outros indicam que a função seria de compensar as deficiências que alguns indivíduos têm em processar o ácido fólico. Podemos assim observar que o uso de medicamentos na gestação sempre representa um desafio, pois pode implicar em dano tanto para a gestante quanto para o feto, e esse risco é potencialmente aumentado no primeiro trimestre gestacional, onde é um período crítico, pois acontece a formação de todas as estruturas anatômicas e fisiológicas, sendo importante o ácido fólico, especialmente nos últimos meses que antecedem a

gravidez, para o adequado fechamento do tubo neural do feto é condição bem estabelecida na literatura. No entanto, mesmo se tratando de uma recomendação mundial, a prevalência de consumo deste suplemento é ainda insatisfatória, tanto no Brasil, quanto em outros países do mundo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Desvela-se neste estudo, a importância que o uso adequado de ácido fólico antes e durante a gestação é essencial para evitar uma possível má formação no feto. Foi de fundamental importância conhecer o tema que é bastante presente no contexto do pré-natal, cabendo assim, as orientações essenciais por parte dos enfermeiros na atenção básica, tendo em vista que ainda é um tema bastante desconhecido entre as gestantes. Para relevância do tema, a sugestão que se propõe, é que os estudantes e profissionais de enfermagem desenvolvam mais estudos científicos sobre o tema proposto, visando assim contribuir de forma prática assistencial da enfermagem, com a saúde da mulher e da criança.

PALAVRAS- CHAVE: Ácido Fólico; Gravidez; Defeitos do Tubo Neural; Feto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. ESPOLADOR, G. M. et al., Identificação dos fatores associados ao uso da suplementação do ácido fólico na gestação. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, Minas Gerais, v. 5, n. 2, p. 1552-1561, 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/766/857>> Acesso em: 25 mar. 2017.
2. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Programa nacional de suplementação de ferro: manual de condutas gerais** [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2013. Disponível em <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/manual_ferro2013>. Acesso em 24 mar. 2017.
3. CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Recomendação nº 2/13, em 19 de setembro de 2013. **Saúde da mulher e da criança: CFM recomenda o uso de ácido fólico para gestantes**. Brasília, 2013. Disponível em: <<http://portal.cfm.org.br/images/stories/pdf/folico.pdf>> Acesso em: 25 mar. 2017.
4. MARCHIONI et al., Ingestão de folato nos períodos pré e pós fortificação mandatória: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, São Paulo, v. 29, n. 10, p. 20183-2092, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n10/a24v29n10.pdf>> Acesso em: 25 mar. 2017.
5. POLTRONIERI, et al., Nível de conhecimento de mulheres em idade reprodutiva quanto à importância do ácido fólico. **Simpósio Científico de Graduação e Pós-graduação**, Rio Grande do Sul, 2013. Disponível em: <<http://ojs.ftsg.edu.br/index.php/simposio/article/view/108>> Acesso em: 26 mar. 2017.