

**IMPORTÂNCIA DO ÁCIDO FÓLICO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Semana Online Científica de Nutrição, 1ª edição, de 22/11/2021 a 24/11/2021

ISBN dos Anais: 978-65-81152-29-1

**BORGES; Maria José de Moura <sup>1</sup>, TORRES; Ananda da Silva Torres <sup>2</sup>****RESUMO**

Ácido fólico, também conhecido como folato, metilfolato ou vitamina B9, é uma vitamina do complexo B, hidrossolúvel, cuja fonte é exclusivamente exógena. O folato é encontrado naturalmente em diversos alimentos de origem animal vegetal e o ácido fólico é a sua forma sintética. 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. Objetiva-se nesse estudo, descrever a importância do ácido fólico e apresentar suas características gerais, e discutir os benefícios para a gestante e seu conceito durante a gestação. O presente estudo compreende uma revisão sistemática, do qual se buscou explorar o campo de conhecimento sobre a importância do ácido fólico na gestação. Para a elaboração da referida revisão, foram consultadas bases de dados eletrônicas como SciELO, Lilacs e PubMed. Ao todo foram identificados trinta (30) artigos. Buscou-se selecionar estudos clássicos e recentes (últimos cinco anos), para discutir o tema em questão. 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. 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. 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 (2 meses que antecedem a concepção) e no primeiro trimestre de gravidez. 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.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ácido fólico, Gravidez, Defeitos do Tubo Neural, Feto<sup>1</sup> Universidade federal do Piauí, mariajosenutri7@gmail.com<sup>2</sup> Universidade federal do Piauí, Anannda\_torres@hotmail.com

