

**GRAVIDEZ:  
ALIMENTAÇÃO E  
SUPLEMENTAÇÃO  
DE FERRO E ÁCIDO  
FÓLICO**



**São Marcos**

Resultados com precisão e carinho.

O ácido fólico é uma vitamina hidrossolúvel do complexo B, que atua no processo de multiplicação das células e na formação de proteínas estruturais da hemoglobina. De acordo com orientações atualizadas do Ministério da Saúde, a suplementação vitamínica com ácido fólico é recomendada para a mulher em idade fértil, dois meses antes de engravidar e nos dois primeiros meses da gestação. O objetivo é prevenir defeitos no tubo neural do feto, formado no momento inicial da gravidez.

A ingestão da substância reduz em até 75% o risco de má formação dessa estrutura, prevenindo casos de anencefalia, paralisia dos membros inferiores, incontinência urinária e intestinal dos bebês, além de diferentes graus de retardo mental e de dificuldades de aprendizagem escolar. A dose para suplementação do ácido fólico é de 400 µg (0,4 mg) diariamente. Sua forma natural, o folato, é encontrada em vegetais de folha verde escura, como couve, brócolis e espinafre, porém ele é mal absorvido pelo organismo. Assim, a forma sintética é a alternativa mais eficaz e prática para a mulher.



Vários serviços estabelecem protocolos próprios para o acompanhamento pré-natal, provocando mudanças nessa conduta. Em uma unidade de referência em saúde da mulher da Cidade de Recife/Pernambuco, por exemplo, ele é prescrito até a 20ª semana de gravidez. É interessante tomar conhecimento sobre os protocolos utilizados em cada localidade. Em caso do município ou instituição não dispor de protocolo próprio, deve-se seguir as recomendações do Ministério da Saúde. O mais importante é recomendar o uso do ácido fólico no momento inicial da gestação.

**Fonte:** BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica nº 32. In: Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_32\\_prenatal.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf)

