



## CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO EM GESTANTES DE UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE MONTES CLAROS - MG

Autor(es): Ludimila Cristina Neres de Azevedo, Anália Josielle Silva Barros, Jéssica Nascimento Silva, Márcia Cardoso de Souza, Lucinéia de Pinho

**Introdução:** O folato é uma vitamina do complexo B essencial na síntese de ácidos nucleicos e na formação do tubo neural do bebê sendo, portanto, imprescindível durante a gravidez. **Objetivo:** Esse estudo teve como objetivo avaliar e quantificar o consumo alimentar de folato em gestantes participantes do Programa Nacional de Suplementação de Ferro em uma Estratégia de Saúde da Família de Montes Claros, MG. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de corte transversal, de natureza descritiva e de abordagem quantitativa. A população foi composta por 70 gestantes que são atendidas pelo Programa Nacional de Suplementação de Ferro em uma Estratégia Saúde da Família (ESF) da cidade de Montes Claros, MG. Para investigação da avaliação socioeconômica foi utilizado um questionário da Associação Nacional de Empresas de Pesquisa ? ANEP e a investigação do consumo alimentar foi realizada por meio de recordatório 24 horas. **Resultados:** A recomendação de Folato, segundo as DRI's, é de 600µg por dia. Através desse valor foi possível avaliar a qualidade da dieta das gestantes e classificar o consumo como adequado ou inadequado. Evidenciou-se que mais da metade das gestantes não ingere a quantidade adequada de ácido fólico. Somente 15,7% delas atingiram a quantidade recomendada, ou seja, 84,3% têm consumo indevido desse micronutriente. Identificou-se também que 46,37% das gestantes fazem uso de suplementação medicamentosa de ácido fólico enquanto 53,62 % não fazem. Este quadro pode acarretar prejuízos para o bebê, já que o consumo inadequado de folato é um grande fator de risco para os defeitos do tubo neural entre outras complicações materno-fetais. **Conclusão:** Diante dos resultados, ressalta-se a importância da suplementação de ácido fólico nas mulheres em idade fértil, bem como a orientação ao consumo adequado de alimentos fontes deste nutriente, e ainda, a atuação do profissional de saúde na identificação do estado nutricional das gestantes. Quanto melhor for a conduta alimentar, menores são as chances de deficiência de folato e complicações para a mãe e para o bebê.