

A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO DE B12 DURANTE A GRAVIDEZ

GARCIA, A¹; MAIA, M²; PENTEADO, L³; CRUZ, C⁴; MIKALOUSKI, U⁵.

RESUMO

A B12 ou Cobalamina é uma das vitaminas hidrossolúveis que temos necessidade de ingerir regularmente. Sem ela, muitas das funções do organismo humano fica com problemas. Um exemplo é seu papel na síntese de DNA, o qual comanda todas as demandas do corpo. Em mulheres grávidas se encontra necessário o aumento do consumo dela, já que o bebê só encontra seus nutrientes através do que a mãe ingere.

PALAVRAS-CHAVE: B12. Gravidez. Brasil.

ABSTRACT

B12 or Cobalamin is one of the water-soluble vitamins we need to ingest regularly. Without it, many of the human body's functions are in trouble. One example is its role in DNA syntheses, which commands all body demands. In pregnant women it is necessary to increase its consumption, since the baby Only finds its nutrientes through what the mother ingests.

KEYWORDS: B12. Pregnancy. Brazil.

INTRODUÇÃO

A vitamina B12, também conhecida como Cobalamina, faz parte do complexo de vitaminas B, as quais são hidrossolúveis. Uma das vitaminas mais conhecidas, ela possui papéis fundamentais no desenvolvimento diário de nosso organismo (PIVA,2021; EL Beitune P,2018; FERRAZ,2021; GOTINE,2021.)

Alguns benefícios já foram descobertos e comprovados, como o fato de a Cobalamina estar diretamente relacionada à formação de hemácias, síntese de DNA, equilíbrio do sistema nervoso e síntese de proteínas, fosfolipídios e

¹ Andressa Fernanda Garcia Gessner, Faculdade de Apucarana, 2021, andressa_gessner@hotmail.com

² Maria Eduarda de Proença Maia, faculdade de Apucarana, 2021, mmaia28@gmail.com

³ Letícia Penteado da Silva, Faculdade de Apucarana, 2021, leticiapenteadosilva@gmail.com

⁴ Christian Gabriel da Cruz dos Santos, Faculdade de Apucarana ,2021, cs7305873@hotmail.com

⁵ Udson Mikalouski, Faculdade de Apucarana, 2021, udson@fap.com.br

neurotransmissores, sendo essencial para a condução correta dos impulsos nervosos. (PIVA,2021; EL Beitune P,2018; FERRAZ,2021; GOTINE,2021.)

No entanto, há a necessidade de esclarecer mais sobre como a ingestão de B12 atua diretamente na saúde da gestante em si, não somente no bebê.

OBJETIVO

Reconhecer a importância de uma alimentação completa durante a gestação para que não se tenha prejuízos presentes ou futuros.

MÉTODO

O trabalho desenvolvido seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica, que, segundo Gil (2008, p.50), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos.

A seguir estão descritas as fontes que forneceram as respostas adequadas à solução do problema proposto:

Artigos científicos sobre a temática foram acessados nas bases de dados Google Acadêmico, publicados nos últimos 2 anos (2020 a 2021). Foram utilizados 4 artigos 167 disponíveis online em texto completo. Os seguintes descritores foram aplicados: B12, mulheres grávidas, Brasil.

Para a seleção das fontes, foram consideradas como critério de inclusão as bibliografias que abordassem a relação da vitamina b12 durante a gestação no Brasil e conseqüentemente a temática, e foram excluídas aquelas que não atenderam a temática.

Ainda como critério de exclusão, foi realizada a leitura dos resumos dos artigos selecionados e excluídos aqueles que fogem ao tema.

DESENVOLVIMENTO

Foram obtidos ao final do levantamento bibliográfico 167 artigos científicos, após a leitura dos resumos foram excluídos 163 artigos que não apresentaram relação com a temática.

Abaixo tabela com os artigos selecionados, apresentando seus principais resultados.

Autores	Título	Resultados	Ano
GOTINE	Qualidade da	Dieta de	2021

	dieta em gestantes atendidas no projeto de atendimento nutricional materno-infantil.	gestantes e sua ingestão de nutrientes.	
FERRAZ	Micronutrientes e sua importância no período gestacional.	Efeito dos nutrientes na gestação.	2021
PIVA	Leite materno de mães vegetarianas e a deficiência de vitamina B12 em lactente: uma revisão sistemática.	Problemas relacionados à falta de B12.	2021
EL BEITUNE	Nutrição durante a gravidez.	Dieta, nutrientes e gravidez.	2020

Na gravidez, seu consumo se torna ainda mais importante, já que, junto com o Ácido Fólico, é indispensável para um bom desenvolvimento do feto, principalmente no 1º trimestre, período em que ocorre a formação do tubo neural. (PIVA,2021; EL Beitune P, 2018; FERRAZ, 2021; GOTINE, 2021.)

Quando há deficiência dela, tem-se muitos riscos tanto para a saúde da mãe, quanto para a saúde do bebê. Segundo um artigo publicado por Cássia Kneipp Piva pela Universidade do Sul de Santa Catarina, os principais malefícios que a falta provoca são: “anemia megaloblástica, apatia, anorexia, vômitos e sinais/sintomas neurológicos, como convulsões, irritabilidade, letargia, hipotonia, tremores, mioclonia e retardo psicomotor.”. (PIVA,2021; EL Beitune P,2018; FERRAZ,2021;GOTINE,2021.)

Se normalmente sua quantidade baixa já causa problemas, quando envolve uma gravidez o risco é ainda maior, já que o bebê depende exclusivamente da alimentação e fonte de nutrientes de sua genitora. Em crianças que a mãe possuía deficiência da vitamina durante a gestação e o aleitamento exclusivo, há uma maior presença de um padrão de irritabilidade, anorexia, déficit de crescimento físico e mental, resistência insulínica, defeitos no tubo neural, parto prematuro e prejuízo no desenvolvimento cognitivo e fala. No caso da mãe, o risco de ter diabetes mellitus gestacional aumenta também. (PIVA,2021; EL Beitune P,2018; FERRAZ,2021; GOTINE,2021.)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados estudados, fica claro a necessidade de um acompanhamento nutricional pré-natal focado na suplementação das vitaminas que estão em déficit, sendo a B12 uma das em destaque. Sua ingestão necessária pode ocorrer via oral ou injetável, desde que seja alcançado a boa quantidade para que a criança que está sendo gerada não possua consequências reversíveis ou não em seu desenvolvimento. (PIVA,2021; EL Beitune P,2018; FERRAZ,2021; GOTINE,2021.)

REFERÊNCIAS

El Beitune P, Jiménez MF, Salcedo MM, Ayub AC, Cavalli RC, Duarte G. Nutrição durante a gravidez. São Paulo: **Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo)**; 2018. (Protocolo Febrasgo – Obstetrícia, nº 14/Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal).

FERRAZ Leda et al. Micronutrientes e sua importância no período gestacional. **Saber Científico** [Periódico]. - 2021. - Vol. 7.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008

GOTINE Ana Raquel Ernesto Manuel **Qualidade da dieta em gestantes atendidas no projeto de atendimento nutricional materno-infantil (PROAMI)** [Livro]. - 2021.

PIVA Cássia **Leite materno de mães vegetarianas e a deficiência de vitamina B12 em lactentes: uma revisão sistemática**. [Livro]. - FLORIANOPOLIS : [s.n.], 2021.