



Álcool na **GRAVIDEZ** *Entenda os riscos*

*Transtornos do
Espectro Alcoólico Fetal*

Realização:



Apoio:



Este documento fornece informações sobre os efeitos do álcool na gestação.
Baseado na obra técnica de "Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal- TEAF"
de autoria Dra. Conceição Aparecida de Mattos Segre.

Conceição Aparecida de Mattos Segre

*Livre docente em Pediatria Neonatal pela Escola Paulista de Medicina - UNIFESP e Membro da Academia Brasileira de Pediatria.

Presidente de honra do Grupo de Trabalho sobre Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal (TEAF) da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Elaboração e revisão: Dra Helenilce de Paula Fiod Costa

Dra Maria dos Anjos Mesquita

Diagramação: Instituto Olinto Marques de Paulo (OMP)

Núcleo de Estudos Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal- (TEAF) da
Sociedade de Pediatria de São Paulo:

Presidente: Dra Helenilce de Paula Fiod Costa

Vice presidente: Dra Maria dos Anjos Mesquita

Secretária: Márcia de Freitas

Membros:

Dr. Corintio Mariani Neto

Dr. Hermann Grinfeld,

Dra. Lygia Border

Dr. Paulo Eduardo Imamura

Dr. Regis Ricardo Assad

Sara M. Cruz Ribeiro Machado de Assis


Prefácio

Os Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal (TEAF) são uma condição ainda pouco conhecida por grande parte da população, mas com impactos profundos e permanentes na vida de crianças, famílias e comunidades. Essa condição é causada pela exposição do feto ao álcool durante a gestação.

Qualquer quantidade pode atravessar a placenta e interferir no desenvolvimento de órgãos do feto, principalmente em fases precoces da gestação (primeiras 5 semanas). E essas alterações podem ocorrer em toda a duração da gestação para a gestante e seu filho (a).

Este material foi elaborado por membros do Núcleo de Estudos sobre Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal da Sociedade de Pediatria de São Paulo e da Sociedade Brasileira de Pediatria para oferecer informações claras, acessíveis e com base em evidências científicas, especialmente direcionadas a gestantes, familiares do indivíduo acometido, educadores e toda a comunidade. Tiveram como parceiro o Instituto Olinto Marques de Paulo (IOMP), organização sem fins lucrativos, que tem como propósito a educação como meio de transformação social;

Nosso objetivo é informar e esclarecer dúvidas, desfazer mitos e reforçar uma mensagem essencial: **não existe quantidade segura de álcool durante a gravidez.**



Ao longo das próximas páginas, você encontrará explicações sobre o que são os TEAF, como eles se manifestam, quais são seus sinais e consequências, além de orientações sobre prevenção, diagnóstico e consequências. A informação é uma das ferramentas mais importantes para a proteção da saúde materna e infantil.

Falar sobre os TEAF também é falar sobre cuidado, responsabilidade coletiva e acolhimento. Muitas mulheres consomem álcool antes de saber que estão grávidas ou enfrentam dificuldades relacionadas ao uso de bebidas alcoólicas. Por isso, é fundamental abordar o tema sem julgamentos, com empatia e foco na prevenção, em políticas públicas eficazes, no cumprimento das leis e em cuidados de apoio às crianças/adolescentes/adultos e suas famílias.

Proteger a gestação é proteger o futuro.

Prof. Dra. Helenilce de Paula Fiod Costa
Presidente do Núcleo de Estudos sobre os
Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal
da Sociedade de Pediatria de São Paulo

Sumário

- 06** Introdução
- 07** Álcool - O que é?
- 08** Efeitos do Álcool
- 09** Álcool e Gestação
- 12** Riscos para a Gestante
- 13** Riscos para o bebê
- 15** Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal - TEAF
- 21** Prevenção
- 22** Recomendações
- 23** Conclusão
- 24** Leituras Recomendadas

Introdução

O álcool é considerado, sem a menor dúvida, um agente teratogênico capaz de causar alterações físicas bem como efeitos comportamentais sobre o feto e o recém-nascido (RN) sendo a causa mais frequente de déficit mental não congênito.

Há diferentes graus de intensidade com que o álcool, ingerido pela gestante, pode lesar o feto, desde a forma mais grave, que é a **Síndrome Alcoólica Fetal (SAF)**, até formas mais específicas, como distúrbios do neurodesenvolvimento e/ou anomalias congênitas, o que constituem os chamados **Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal (TEAF)** ou alterações fetais devidas ao álcool.

Efetivamente, vale salientar que **TEAF e SAF não têm cura, mas são totalmente preveníveis**. Basta a gestante não consumir álcool durante a gestação.



Álcool

Afinal o que é?

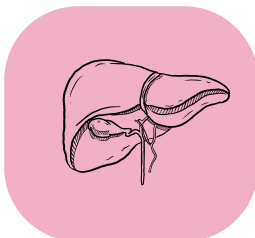
Existem vários tipos de álcool encontrados nas bebidas alcoólicas, sendo o **etanol** o de maior quantidade. Ele é produzido através da fermentação de plantas, como a cana-de-açúcar, cereais (milho, cevada) ou frutas (uva).

Embora pareça inofensivo, por ser socialmente aceito, o álcool é uma **droga depressora**, o que significa que ele "desacelera" o funcionamento do nosso cérebro e de todo o sistema nervoso.

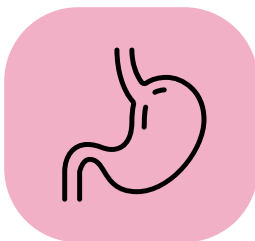
O álcool é tóxico para quase todos os órgãos. Quando bebemos, ele entra rapidamente na corrente sanguínea e começa a afetar o organismo:



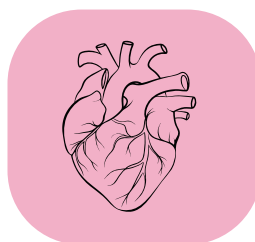
No **cérebro**: O álcool atrapalha a comunicação entre os neurônios. Isso causa perda de equilíbrio, fala enrolada, falta de atenção e dificuldade de julgamento (a pessoa perde a noção do perigo).



No **fígado**: É o fígado que precisa "limpar" o álcool do sangue. O excesso de trabalho causa inflamação, acúmulo de gordura e pode levar à cirrose, uma doença grave que destrói o órgão.



No **estômago**: O álcool irrita e inflama a mucosa do estômago, aumentando a produção de ácido gástrico, podendo causar gastrite, queimação, refluxo, náuseas, vômitos e, em longo prazo, úlceras e sangramentos.



No **coração**: O músculo cardíaco é danificado, provocando arritmias, aumento da pressão arterial, cardiomiopatia alcoólica (enfraquecimento do músculo) e maior risco de infarto e acidente vascular cerebral (AVC)

Efeitos do álcool

São iguais para homem e mulher?

Não. Os efeitos do álcool são mais prejudiciais nas mulheres do que nos homens. O nível de álcool no sangue de uma mulher, que acabou de beber a mesma quantidade de álcool que um homem, tende a ser maior, porque as mulheres geralmente têm uma proporção maior de gordura corporal, possuem menos água no corpo, metabolizam o álcool mais lentamente do que os homens e costumam ser menores fisicamente. Isso significa que o cérebro e o fígado de uma mulher que bebe são expostos a mais álcool do que o cérebro e o fígado de um homem.



Maior gordura corporal



Menor volume corporal de água



Diferença no metabolismo



Menor fisicamente

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2015), o consumo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de muitas doenças, especialmente em mulheres:

- Câncer de mama
- Acidente vascular cerebral
- Depressão
- Cirrose hepática
- Doenças cardíacas
- Dependência

Álcool e gestação

Consumo

No mundo

Estudos e estimativas de órgãos de saúde mostram que cerca de 9,8% das mulheres em todo o mundo consomem álcool durante a gravidez — ou seja, quase 1 em cada 10 mulheres grávidas relata ingerir bebidas alcoólicas enquanto está gestante.

9,8%

No Brasil

Estudos nacionais indicam que aproximadamente 15% das mulheres brasileiras consomem álcool enquanto estão grávidas.

15,2%

No mundo todo, quase 10% das gestantes consomem álcool.

No Brasil esse número sobe para 15,2%

Fonte: Cisa



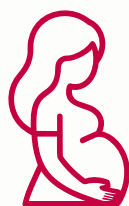
Hoje, a literatura mundial considera os efeitos da ingestão de álcool no feto, no recém-nascido e na criança, uma epidemia silenciosa. Isso ocorre porque qualquer dose de álcool pode levar a alterações no desenvolvimento fetal.

Impactos na saúde materna e gestacional

O consumo de álcool durante a gravidez está associado a uma série de complicações graves para a gestante e para a manutenção da gravidez. Entre os efeitos diretos, destacamos o aumento na **incidência de abortamentos espontâneos, descolamento prematuro de placenta e o risco de partos prematuros**. Além disso, o álcool interfere na absorção de nutrientes essenciais, podendo agravar quadros de desnutrição materna.

*Estudos mostram que consumir bebidas alcoólicas durante a gravidez pode colocar a saúde da gestante e a do bebê em risco. Por isso, órgãos de saúde como a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, **órgãos governamentais internacionais** e o **Ministério da Saúde do Brasil**, além de muitas sociedades médicas reforçam:*

**NÃO EXISTE DOSE SEGURA
NEM MOMENTO SEGURO
PARA BEBER DURANTE A GESTAÇÃO**



**RISCO PARA
A GESTANTE**



**RISCO PARA
O BEBÊ**

Álcool e gestação

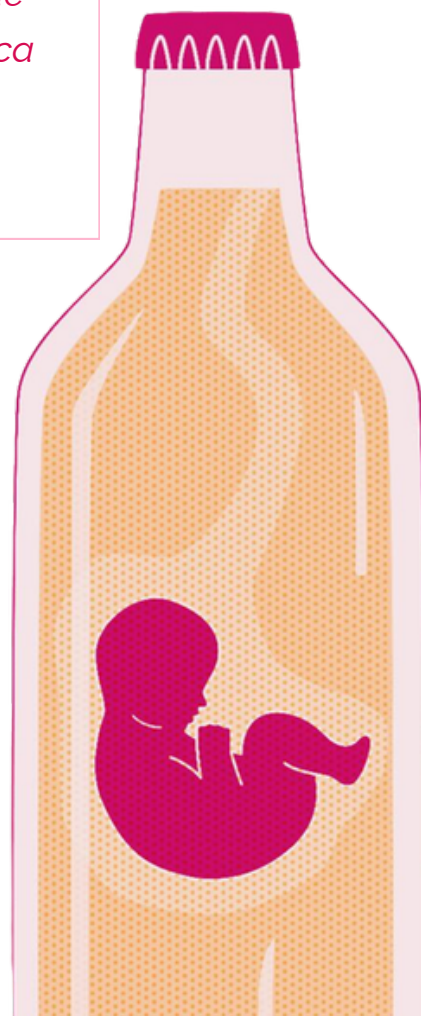
Por que não existe dose segura?

A passagem do álcool pela barreira placentária

O ponto central é que não existe barreira entre a corrente sanguínea materna e a fetal para o álcool. O etanol atravessa a placenta por difusão livre, o que significa que o feto é exposto às mesmas concentrações de álcool que a mãe. O agravante é que o feto não possui o sistema enzimático (desidrogenase alcoólica) amadurecido para metabolizar a substância, fazendo com que o álcool permaneça em seu organismo por um tempo muito superior, potencializando os danos.

Como o organismo do feto ainda está em formação, ele não consegue processar o álcool como um adulto.

*O líquido amniótico torna-se um reservatório de álcool, banhando o bebê em uma solução tóxica que ele é incapaz de eliminar.
O bebê torna-se um refém químico!*



Riscos para a gestante

Quais são?

Consumir álcool durante a gestação expõe a gestante a riscos diretos à sua própria saúde, incluindo um maior risco de complicações obstétricas como: abortamento espontâneo, parto prematuro, natimorto, descolamento prematuro de placenta e situações que podem colocar em perigo a vida da mãe e comprometer sua saúde física e emocional.

Além disso, o álcool pode interferir com a nutrição materna, aumentar o risco de lesões hepáticas e agravar outras condições de saúde já existentes, tornando o acompanhamento pré-natal mais complexo e delicado.



Riscos para o bebê

Quais são?

Consumir álcool durante a gestação apresenta riscos sérios tanto para a gestante quanto para o bebê, porque como citado anteriormente, o álcool atravessa a placenta e chega diretamente ao feto, que ainda não tem capacidade de metabolizá-lo.

Em termos de desenvolvimento fetal, a exposição ao álcool está associada a uma série de defeitos congênitos e comprometimentos neurológicos permanentes, uma vez que afeta o crescimento de órgãos vitais e o desenvolvimento do sistema nervoso central em todas as fases da gravidez — e não existe quantidade de álcool que seja considerada segura durante esse período.

Além desses riscos físicos e obstétricos, o consumo de álcool na gestação está ligado a um conjunto de condições que pode resultar em dificuldades significativas de aprendizado, comportamento, memória e função cognitiva ao longo da vida da criança.

Essas consequências podem incluir desde baixo peso ao nascer até déficits intelectuais e sociais, com impacto potencialmente permanente no desenvolvimento e na qualidade de vida das pessoas afetadas.

Ações do álcool sobre o feto

Os **TEAF** e a **SAF** constituem um conjunto de alterações físicas, cognitivas e comportamentais decorrentes da exposição pré-natal ao álcool (EPA). Trata-se de condições inteiramente preveníveis, mas que seguem presentes em diversos países, configurando um importante problema de saúde pública.

Danos irreversíveis e permanentes

- **Desorganização celular:** O álcool interfere na migração dos neurônios. É como se os "mapas" e os "guias" (células glia e astrócitos) fossem danificados, impedindo que os neurônios cheguem ao local correto.
- **Morte celular:** A substância é tóxica, gerando estresse nas células e levando à morte dos neurônios.
- **Áreas afetadas:** O impacto ocorre em qualquer região do cérebro, entre elas: estruturas como o cerebelo (coordenação), corpo caloso (conexão cerebral), córtex, entre outras.
- **Período crítico:** As primeiras 5 semanas são as mais sensíveis, mas o risco existe em toda a gestação.
- **Consequências:** Além de possíveis malformações no coração e rins, o bebê pode apresentar microencefalia (redução do tamanho do cérebro) e microcefalia (redução do tamanho da cabeça).

Transtornos do Espectro

Alcoólico Fetal - TEAF

Ingerir bebida alcoólica durante a gravidez coloca o bebê em risco de apresentar TEAF. Este é o termo usado para descrever um conjunto de alterações físicas, cognitivas, comportamentais e emocionais causadas pelo álcool no feto durante a gestação.

- TEAF é o termo mais amplo, que engloba a Síndrome Alcoólica Fetal e outras condições relacionadas à exposição ao álcool na gestação.
- SAF é a forma mais grave dentro do espectro. Sempre inclui alterações faciais típicas, prejuízos no crescimento e comprometimento do sistema nervoso central.

A única forma de prevenção é a abstinência total de bebidas alcoólicas durante toda a gestação.

São apenas 9 meses para todo o resto das suas vidas

Características físicas da SAF

Um conjunto de três características faciais típicas é o marcador mais sensível da síndrome:

Fissuras palpebrais pequenas

A abertura dos olhos (distância entre os cantos) é visivelmente curta.

Filtro nasal liso

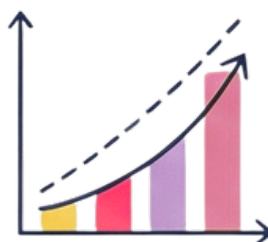
O sulco vertical entre a base do nariz e o lábio superior é ausente ou pouco definido.

Lábio superior fino

A borda vermelha do lábio superior é notavelmente fina e sem o "arco do cupido" definido.



Além da tríade acima, outros achados físicos podem ser detectados:



Restrição de crescimento

Dificuldade de crescimento antes e/ou depois do nascimento (peso e/ou comprimento)

Microcefalia

Perímetro cefálico abaixo do esperado, indicando crescimento cerebral prejudicado.



Características neurológicas da SAF

Disfunção do sistema nervoso central

Déficits cognitivos e de aprendizado

Dificuldades de memória, atenção, linguagem e, em muitos casos, déficit mental.



Problemas comportamentais e sociais

Hiperatividade, impulsividade, baixo controle de impulsos e dificuldade nas interações sociais.

Outras alterações neurológicas

Podem ocorrer tremores, convulsões e problemas de coordenação motora fina e grossa.



Prevalência mundial

Prevalência da SAF (específica): A incidência da SAF é estimada em cerca de **2 a 3 casos por 1.000 nascimentos vivos no mundo.**

Prevalência de TEAF: Estima-se que a prevalência de qualquer Transtorno do Espectro Alcoólico Fetal seja de pelo menos **1 em cada 20 pessoas, ou seja 50 em cada 1.000.**

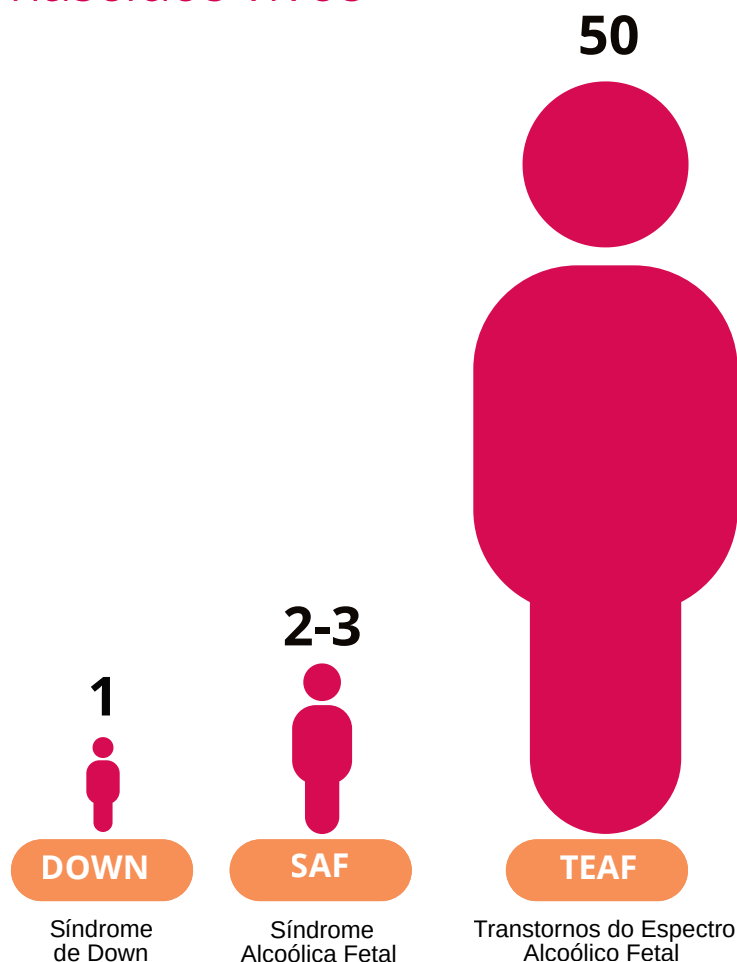
Para fins de entendimento e comparação, utilizaremos a Síndrome de Down como referência, por se tratar de uma condição amplamente conhecida pela sociedade.

A Síndrome de Down é a causa genética, não prevenível, mais comum de deficiência intelectual, com prevalência estimada de 1 a cada 1.000 nascidos vivos e conta com exames, políticas públicas consolidadas e ampla visibilidade. Já a SAF é uma das principais causas não genética de deficiência mental, totalmente prevenível, com prevalência estimada entre 2 e 3 casos a cada 1.000 nascimentos, número que cresce de forma exponencial quando considerados os TEAF, podendo chegar a 50 casos por 1.000 nascidos vivos.

Diferentemente da Síndrome de Down, a SAF e os TEAF permanecem amplamente invisibilizados, subdiagnosticados e pouco abordados em políticas públicas, apesar de seu impacto significativo e da possibilidade real de prevenção.

Prevalência mundial

A cada mil nascidos vivos



Apesar da alta incidência, **estimativas indicam que nem sequer 1% das crianças afetadas pela SAF são diagnosticadas.**

É preciso reforçar que a exposição ao álcool durante a gestação não resulta obrigatoriamente nos TEAF. Contudo não há níveis seguros de consumo de álcool durante a gravidez, que garantam o nascimento de uma criança saudável, isenta dos efeitos provocados pelo álcool. Sendo assim, a orientação é a abstinência total de álcool durante a gestação.

Mortalidade

O diagnóstico de TEAF é um importante marcador de risco para mortalidade precoce, quer seja dos indivíduos afetados, como também para suas mães e irmãos não afetados.

Mães de crianças com TEAF têm 44,82 vezes mais risco de morte do que a população geral e 87% dessas mortes ocorrem em mulheres com menos de 50 anos. A taxa de mortalidade para irmãos não afetados de crianças com TEAF é de 114/1.000, enquanto entre controles pareados é de 19/1.000.

Indivíduos portadores de TEAF têm nove vezes mais risco de morte do que outros não afetados da mesma idade e quase metade de todas essas mortes ocorre entre jovens adultos.

A expectativa de vida para indivíduos com SAF é de 34 anos. As principais causas de morte são: suicídio, acidentes, uso de drogas ilegais ou álcool, doenças dos sistemas respiratório, nervoso, circulatório e digestivo, malformações congênitas, distúrbios comportamentais e mentais.



Prevenção

A SAF e os TEAF são condições 100% evitáveis. A única forma segura de prevenção é a abstinência total de bebidas alcoólicas durante toda a gestação.

Não existe quantidade segura de álcool na gravidez, nem mesmo em pequenas doses.

Por isso, a recomendação é clara: gravidez e álcool não combinam. A informação correta, o acolhimento no pré-natal e o apoio à gestante são fundamentais para prevenir a SAF e todas as situações dos TEAF.

**NÃO EXISTE DOSE SEGURA, NEM MOMENTO SEGURO,
PARA BEBER DURANTE A GESTAÇÃO**



Recomendações

- **Abstinência Total:** Não existe quantidade segura de álcool na gestação. O consumo deve ser interrompido já no planejamento da gravidez.
- **Abrangência:** O alerta vale para qualquer tipo de bebida que contenha álcool (cerveja, vinho, destilados, licores, fermentados e etc).
- **Transparência no Pré-natal:** É fundamental realizar o acompanhamento médico e informar honestamente ao profissional de saúde sobre qualquer consumo de álcool.
- **Rede de Apoio:** Familiares e profissionais de saúde devem oferecer suporte acolhedor e sem julgamentos, auxiliando a gestante a manter a abstinência.
- **Impacto a Longo Prazo:** A prevenção é a única forma de evitar consequências que podem durar por toda a vida do bebê.



Conclusão

O consumo de álcool durante a gestação representa um grave risco à saúde materna e ao desenvolvimento fetal. Conforme apresentado ao longo deste material, o álcool é uma substância teratogênica capaz de atravessar a placenta e atingir diretamente o feto, que não possui mecanismos biológicos para metabolizá-lo adequadamente. Essa exposição pode provocar alterações físicas, cognitivas e comportamentais permanentes, caracterizando os Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal, incluindo sua forma mais grave, a Síndrome Alcoólica Fetal.

As evidências científicas demonstram que **não existe dose segura nem período seguro para o consumo de álcool durante a gravidez**. Mesmo pequenas quantidades podem interferir no desenvolvimento do sistema nervoso central, comprometer o crescimento e gerar impactos que acompanham o indivíduo por toda a vida. Trata-se de uma condição totalmente prevenível, mas que ainda apresenta alta prevalência e significativo subdiagnóstico, configurando um importante problema de saúde pública.

Diante desse cenário, reforça-se que a informação baseada em evidências, o acolhimento às gestantes e o compromisso coletivo com a prevenção são fundamentais para reduzir os casos de TEAF. Proteger a gestação é proteger o futuro, garantindo melhores condições de saúde e desenvolvimento para crianças, famílias e para a sociedade como um todo.

O tipo não importa, o risco é o mesmo.

#zeroálcoolnagravidez

Leituras Recomendadas

- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). CDC 2025.
<https://www.cdc.gov/fasd/about/index.html>
- HOYME, H. E.; KALBERG, W. O.; ELLIOTT, A. J. et al. Updated clinical guidelines for diagnosing fetal alcohol spectrum disorders. *Pediatrics*, v. 138, n. 2, e20154256, 2016.
- MESQUITA, M. A.; SEGRE, C. A. Malformações congênitas em recém-nascidos de gestantes consumidoras de álcool. *Einstein*, v. 8, n. 4, p. 461–466, 2010.
- POPOVA S, CHARNESS ME, BURD L, CRAWFORD A, HOYME HE, MUKHERJEE RAS et al. Fetal Alcohol Spectrum Disorders. *NAT REV DIS PRIMERS*. 2023;9 (1):11.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36823161/>
- SEGRE, C. A. M. (coord.). Efeitos do álcool na gestante, no feto e no recém-nascido. 2. ed. São Paulo: Sociedade de Pediatria de São Paulo, 2017.
- VORGIAS D, BYNUM FD, BERNSTEIN B. Fetal Alcohol Syndrome. NIH 2023.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448178/>



Apoie esta causa:



Não ofereça bebida alcoólica a uma gestante.



Informe amigos e familiares sobre a importância de uma gestação sem álcool.



Oriente pessoas que oferecem álcool a uma gestante e informe sobre os riscos do álcool no período gestacional.



Pesquise e compartilhe as novas descobertas com sua rede.



Aponte a camera para o
QR code e saiba mais:



@gravidezsemalcool



<https://www.instituto-omp.org.br/gravidezsemalcool>