



Nutrição Materna e Saúde Fetal

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Lucas Alves De Abreu
Douglas Dos Santos Alves

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A nutrição materna é essencial para uma gestação saudável, influenciando o desenvolvimento fetal e a saúde da mãe. Nesse período, aumentam as demandas por macro e micronutrientes, sendo necessário um consumo equilibrado. Evidências mostram que a qualidade da alimentação impacta o crescimento intrauterino, a formação de órgãos, a imunidade e até a suscetibilidade a doenças futuras. A inadequação nutricional traz riscos: a desnutrição relaciona-se a baixo peso ao nascer e atraso neurológico, enquanto a obesidade aumenta complicações como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Deficiências de ferro, cálcio e ácido fólico afetam diretamente o feto, reforçando a importância do acompanhamento nutricional no pré-natal para prevenir agravos e promover saúde materno-fetal.

Objetivo

Analisar a influência da nutrição durante a gestação sobre a saúde materna e fetal, identificando nutrientes essenciais e estratégias baseadas em diretrizes nutricionais para promoção de uma gestação saudável, além de consequências da má alimentação.

Material e Métodos

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão de literatura em bases científicas como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, priorizando publicações dos últimos dez anos. A pesquisa incluiu artigos relacionados à nutrição materna, desenvolvimento fetal, complicações gestacionais e diretrizes internacionais de saúde. Foram utilizados descritores como “nutrição na gestação”, “alimentação materna” e “complicações gestacionais”. A seleção considerou a relevância científica, a robustez metodológica e a contribuição dos achados para a compreensão da relação entre dieta materna e saúde da mãe e do bebê. Foram analisadas evidências sobre macronutrientes e micronutrientes, bem como os impactos da obesidade e da desnutrição gestacional, reunindo subsídios para recomendações nutricionais aplicáveis ao pré-natal.

Resultados e Discussão

A nutrição na gestação é determinante para o desenvolvimento intrauterino e a saúde materno-fetal. Carboidratos garantem energia e desenvolvimento cerebral; proteínas, especialmente no segundo trimestre, sustentam



crescimento fetal e expansão sanguínea; lipídios, como o DHA, são vitais ao desenvolvimento neurológico e visual. Entre os micronutrientes, ferro, ácido fólico e cálcio se destacam por prevenir anemia, malformações e pré-eclâmpsia. A OMS recomenda suplementação desses nutrientes, reforçando o acompanhamento pré-natal. Má alimentação, por carência ou excesso, eleva riscos de desfechos negativos, enquanto dietas saudáveis e políticas públicas favorecem a saúde materna e o futuro da criança.

Conclusão

A nutrição adequada durante a gestação é essencial para a saúde materna e fetal, prevenindo complicações e garantindo o pleno desenvolvimento do bebê. A adoção de práticas alimentares equilibradas, associada à suplementação e ao acompanhamento nutricional, constitui medida efetiva de promoção da saúde materno-infantil.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. FAO; UNICEF. Prevention of Micronutrient Deficiencies in Pregnancy. Rome: FAO; New York: UNICEF, 2022. GRIEGER, J. A. et al. A review of maternal overweight and obesity and its impact on cardiometabolic outcomes during pregnancy and postpartum. *Women's Health*, v. 17, p. 1-15, 2021. KURNAZ, D.; KARAÇAM, Z. The effect of methods used in the management of maternal obesity on pregnancy and birth outcomes. *Int. J. Obesity*, v. 49, 2025. TAREKE, A. A. et al. Association between maternal dietary diversity during pregnancy and birth outcomes. *BMC Nutrition*, v. 10, n. 151, 2024. TRUMBO, P. R. et al. Energy and macronutrient needs during pregnancy and lactation. *Nutrition Today*, v. 54, n. 5, p. 211–222, 2019. UNICEF. Maternal Nutrition.