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.