

Como a alimentação impacta a gestação e a amamentação

How nutrition impacts pregnancy and breastfeeding

Rebeca Monike Koenig Costa
Juliana Malinovski

Resumo

A alimentação adequada durante a gestação e a amamentação representa um dos pilares essenciais para a saúde materno-infantil. Esses períodos exigem atenção nutricional específica devido às intensas transformações fisiológicas e metabólicas que ocorrem no organismo materno, impactando diretamente o desenvolvimento fetal e a qualidade do leite materno. O presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os principais aspectos relacionados à nutrição da mulher nesses ciclos vitais, destacando a importância dos micronutrientes, as consequências da alimentação inadequada e o papel da educação nutricional na atenção primária à saúde. Foram revisados artigos científicos publicados entre 2019 e 2024, disponíveis nas bases SciELO, PubMed, LILACS e BVS. Os resultados evidenciam que deficiências nutricionais são comuns e frequentemente associadas a complicações gestacionais e neonatais, enquanto hábitos alimentares saudáveis contribuem significativamente para melhores desfechos em saúde. Conclui-se que estratégias educativas e políticas públicas eficazes são fundamentais para garantir suporte nutricional adequado a gestantes e lactantes, promovendo a saúde de forma integral e intergeracional.

Palavras-chave: alimentação materna; nutrição na gestação; amamentação; saúde materno-infantil; educação nutricional.

Abstract

Adequate nutrition during pregnancy and breastfeeding is one of the fundamental pillars of maternal and child health. These periods demand specific nutritional attention due to the intense physiological and metabolic changes in the maternal body, which directly affect fetal development and breast milk composition. This article aims to analyze, through a literature review, the main aspects related to maternal nutrition in these life cycles, highlighting the importance of micronutrients, the consequences of inadequate nutrition, and the role of nutritional education in primary health care. Scientific articles published between 2019 and 2024 were reviewed from databases such as SciELO, PubMed, LILACS, and BVS. The results show that nutritional deficiencies are common and often associated with gestational and neonatal complications, while healthy eating habits contribute significantly to better health outcomes. It is concluded that educational strategies and effective public policies are essential to ensure adequate nutritional support for pregnant and breastfeeding women, promoting integral and intergenerational health.

Keywords: maternal nutrition; pregnancy diet; breastfeeding; maternal-child health; nutritional education.

1.0. INTRODUÇÃO

A gestação e a amamentação são fases fisiológicas singulares na vida da mulher, caracterizadas por mudanças metabólicas e nutricionais significativas que influenciam diretamente tanto a saúde materna quanto o desenvolvimento fetal e infantil. Uma alimentação adequada durante esses períodos torna-se essencial, não apenas para suprir as demandas nutricionais intensificadas da mãe, mas também para garantir o crescimento saudável do bebê e prevenir diversas complicações associadas à nutrição inadequada (Ferreira et al., 2022).

Durante a gestação, a dieta materna exerce influência determinante sobre a saúde fetal, impactando desde o crescimento intrauterino até a predisposição futura do recém-nascido a doenças metabólicas e crônicas. Estudos recentes demonstram que deficiências nutricionais, como de ácido fólico, ferro, cálcio, e vitaminas específicas durante esse período crítico, aumentam significativamente os riscos de complicações obstétricas, parto prematuro e baixo peso ao nascer (Oliveira; Silva; Nascimento, 2021).

A fase da amamentação também demanda atenção nutricional especial. A composição do leite materno reflete diretamente o estado nutricional e dietético da mãe, sendo crucial para o desenvolvimento imunológico, neurológico e físico da criança. A literatura atual reforça que uma dieta balanceada e adequada em nutrientes durante a lactação não apenas garante a qualidade do leite produzido, mas também auxilia na recuperação materna pós-parto, prevenindo deficiências nutricionais maternas e garantindo um suporte nutricional robusto ao recém-nascido (Barbosa; Santos; Pereira, 2023).

Apesar da relevância comprovada, percebe-se que ainda há uma lacuna importante de conscientização e orientação nutricional adequada às gestantes e lactantes. Informações imprecisas ou ausência de orientações profissionais podem levar a escolhas alimentares inadequadas, repercutindo negativamente na saúde materno-infantil. Nesse sentido, justifica-se uma análise aprofundada e atualizada sobre o impacto da alimentação adequada nesses períodos sensíveis, visando auxiliar profissionais de saúde na formulação de recomendações práticas e eficazes (Lima; Costa, 2023).

Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo geral analisar e discutir, através de uma revisão bibliográfica integrativa, a importância da alimentação adequada durante a gestação e amamentação, destacando seus efeitos sobre a saúde materna, desenvolvimento fetal e neonatal, bem como sua relevância na prevenção de problemas relacionados à nutrição inadequada.

2.0. METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, de natureza qualitativa, cujo objetivo foi reunir, analisar e interpretar criticamente estudos científicos relevantes que abordam a alimentação durante a gestação e a amamentação e seus impactos na saúde materno-infantil. Trata-se de um método amplamente utilizado em ciências da saúde para sintetizar o conhecimento existente e identificar lacunas, tendências e recomendações dentro de um tema específico (Gil, 2017).

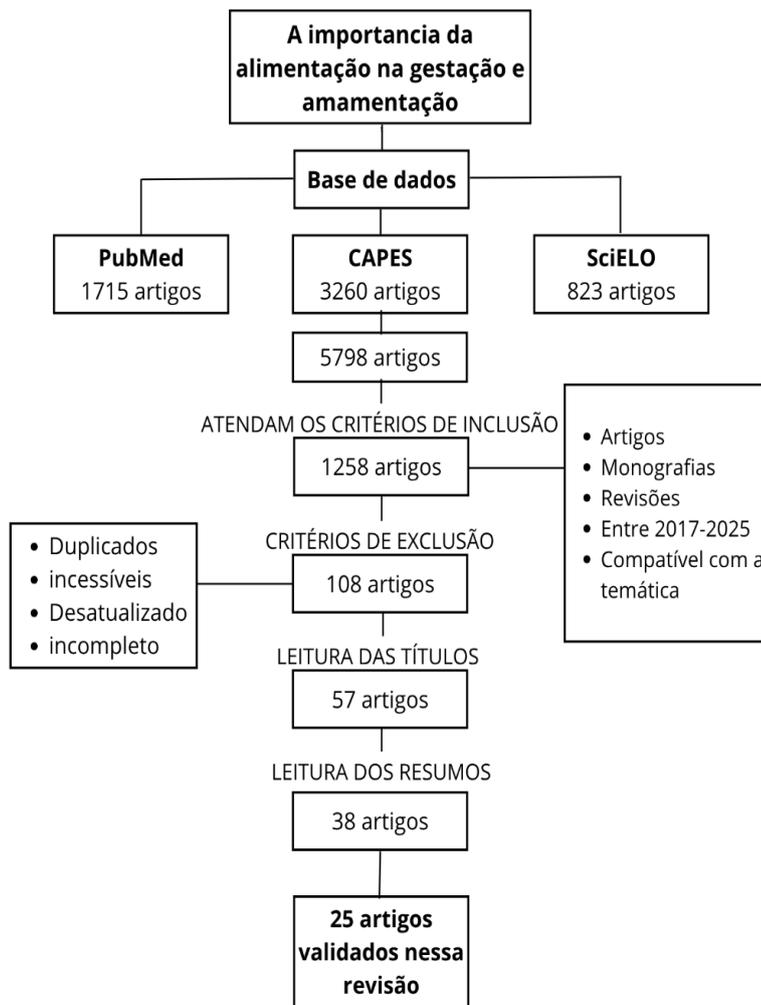
A pesquisa foi conduzida entre março e abril de 2025, utilizando-se as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Publisher Medline (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores selecionados para a busca foram: *alimentação na gestação*, *nutrição na gravidez*, *amamentação*, *aleitamento materno* e *educação alimentar e nutricional*. Utilizou-se a combinação dos termos com os operadores booleanos “AND” e “OR” para ampliar o alcance da busca.

Foram incluídos artigos científicos publicados nos últimos cinco anos (2019 a 2024), disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol, e que apresentassem dados relevantes sobre aspectos nutricionais na gestação e/ou lactação. Foram priorizadas publicações em periódicos revisados por pares, com metodologias claramente descritas e aplicabilidade na área da saúde pública ou atenção primária. Excluíram-se estudos duplicados, resumos sem acesso ao texto completo, dissertações, teses e artigos com foco exclusivo em patologias gestacionais específicas sem relação direta com alimentação.

Após a leitura dos títulos e resumos, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e categorizados de acordo com os eixos temáticos estabelecidos na fundamentação teórica. As informações extraídas foram organizadas em forma de síntese crítica, visando responder ao objetivo central do artigo. A análise foi realizada de forma descritiva, sem uso de métodos estatísticos, respeitando os critérios de rigor científico e ética acadêmica.

3.0. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1. Organograma descritivo do processo de pesquisa da revisão de literatura do presente artigo.



FONTE: Produzido pela autora, 2025.

No quadro 1, descrito a seguir, foram compilados os resultados mais significativos de cada artigo científico selecionado na pesquisa, assim como autores, tipo de estudo, ano de publicação, local do estudo, amostra, objetivos, metodologia e resultados. Os 15 artigos são estudos publicados em periódicos internacionais, sendo realizados no Brasil. Todos os artigos selecionados foram publicados em português.

Quadro 1 – Resumo dos artigos analisados para revisão

Artigo	Autor, ano de publicação, local do estudo	Delineamento, tipo de estudo e N	Objetivos do estudo	Metodologia	Principais achados
1	BARBOSA, K. R. et al., 2023, Brasil	Estudo de revisão	Analisar políticas públicas relacionadas à promoção da alimentação saudável no pré-natal	Revisão de políticas públicas e programas nacionais	Identificou avanços na inclusão da alimentação saudável nas políticas públicas, mas destacou desafios na implementação efetiva
2	BARROS, H. C.; LIMA, V. S., 2021, Brasil	Estudo de revisão	Discutir as causas, consequências e condutas relacionadas à anemia na gestação	Revisão de literatura científica	Destacou a deficiência de ferro como principal causa de anemia gestacional e a importância da suplementação adequada
3	CARVALHO, J. M.; FREITAS, L. D., 2022, Brasil	Estudo transversal	Avaliar os efeitos da obesidade materna e do consumo de alimentos ultraprocessados na gestação	Análise de dados de gestantes com diferentes padrões alimentares	Constatou que a obesidade e o consumo de ultraprocessados estão associados a desfechos gestacionais adversos
4	CAVALCANTE, M. P. et al., 2022, Brasil	Revisão integrativa	Identificar deficiências nutricionais comuns em gestantes	Revisão de estudos sobre nutrição na gestação	Apontou prevalência de deficiências de ferro, cálcio e vitaminas, ressaltando a necessidade de acompanhamento nutricional

5	COSTA, M. R.; ALMEIDA, A. F., 2021, Brasil	Revisão integrativa	Investigar interferências alimentares na amamentação	Análise de estudos sobre alimentação materna e amamentação	Indicou que a dieta materna influencia na qualidade do leite e na saúde do lactente
6	DIAS, R. A.; FERNANDES, M. C., 2021, Brasil	Estudo de revisão	Avaliar o impacto da suplementação de ferro na mãe	Análise de literatura sobre ferro e gestação	Confirmou benefícios da suplementação de ferro na prevenção da anemia e no desenvolvimento fetal
7	FERREIRA, T. M. et al., 2020, Brasil	Revisão sistemática	Examinar a necessidade nutricional e suplementação na gravidez	Levantamento sistemático de estudos	Apontou a importância de orientações nutricionais individualizadas e uso adequado de suplementos
8	GIL, A. C., 2017, Brasil	Livro técnico	Abordar métodos de pesquisa social	Descrição de técnicas qualitativas e quantitativas	Fundamenta a metodologia de trabalhos científicos na área de ciências sociais e saúde
9	LEITE, J. D. F. et al., 2022, Brasil	Estudo de revisão	Discutir causas e consequências da deficiência de vitamina D em gestantes	Análise de literatura científica	Relaciona deficiência de vitamina D com desfechos adversos como pré-eclâmpsia e prematuridade
10	LOPES, M. J. S. et al., 2021, Brasil	Estudo qualitativo	Analisar estratégias de educação alimentar na atenção primária para gestantes	Entrevistas com profissionais da atenção básica	Evidenciou a eficácia de ações educativas em grupos de gestantes
11	MARTINS, A. G. et al., 2023, Brasil	Estudo de revisão	Avaliar os efeitos da alimentação gestacional na programação fetal	Revisão de estudos sobre epigenética e nutrição	Concluiu que a nutrição materna pode influenciar a saúde futura da criança
12	MENEZES, T. P.; SOARES, A. V., 2020, Brasil	Revisão narrativa	Revisar evidências sobre o papel do ácido fólico na prevenção de defeitos congenitos	Leitura crítica de artigos científicos	Ressaltou a eficácia da suplementação de ácido fólico na prevenção de anomalias do tubo neural

13	MONTEIRO, R. L. et al., 2023, Brasil	Revisão sistemática	Investigar relação entre dieta materna e qualidade do leite	Avaliação sistemática de estudos observacionais	Verificou que a qualidade nutricional do leite é influenciada por hábitos alimentares da mãe
14	MOURA, L. M.; ALMEIDA, R. T., 2022, Brasil	Estudo qualitativo	Identificar barreiras enfrentadas por profissionais de saúde na educação alimentar	Entrevistas com profissionais de UBS	Apontou limitações estruturais e falta de capacitação
15	NASCIMENTO, E. M. et al., 2023, Brasil	Estudo de revisão	Analisar consumo de cálcio e seus benefícios durante a gestação	Leitura crítica de literatura recente	Reforçou a importância do cálcio para prevenção de pré-eclâmpsia e formação óssea fetal
16	PEREIRA, L. S. et al., 2023, Brasil	Estudo de revisão crítica	Avaliar impactos da insegurança alimentar na gestação e puerpério	Análise crítica de publicações científicas	Identificou aumento de risco para baixo peso ao nascer e complicações no puerpério
17	RIBEIRO, T. F.; ANDRADE, M. E., 2021, Brasil	Estudo de revisão	Investigar efeitos da nutrição materna no neurodesenvolvimento infantil	Levantamento de estudos de coorte e revisão de literatura	Mostrou correlação positiva entre alimentação balanceada e desenvolvimento neurológico da criança
18	ROCHA, L. V. et al., 2023, Brasil	Estudo observacional	Avaliar composição nutricional do leite materno em mulheres brasileiras	Coleta e análise de amostras de leite humano	Concluiu que fatores alimentares e regionais influenciam a composição do leite
19	RODRIGUES, D. S.; LIMA, E. F., 2022, Brasil	Estudo de revisão	Analisar impacto dos alimentos ultraprocessados na alimentação de gestantes	Revisão de literatura científica	Concluiu que o consumo elevado está relacionado a desfechos obstétricos negativos

20	SANTOS, B. L. et al., 2023, Brasil	Estudo de revisão	Investigar políticas de suplementação de micronutrientes em gestantes	Leitura de documentos e publicações oficiais	Evidenciou avanços na cobertura de suplementação, mas apontou desigualdades regionais
21	SANTOS, P. A.; MENDONÇA, D. C., 2023, Brasil	Revisão narrativa	Analisar necessidades energéticas de lactantes e produção de leite	Revisão de estudos clínicos e revisões	Apontou necessidade de dieta equilibrada e aumento calórico na lactação
22	SILVA, D. F.; QUEIROZ, A. M., 2023, Brasil	Relato de experiência	Descrever oficinas de alimentação saudável para gestantes em UBS	Relato de prática profissional em saúde pública	Mostrou efetividade de oficinas como estratégia educativa
23	SILVA, G. T. et al., 2021, Brasil	Estudo de revisão	Analisar a relação entre dieta materna e composição do leite	Revisão de literatura especializada	Mostrou que a alimentação influencia o perfil lipídico e imunológico do leite
24	SILVEIRA, M. C. et al., 2022, Brasil	Estudo de revisão	Estudar consequências da alimentação inadequada para a saúde pública materno-infantil	Revisão de artigos científicos nacionais	Demonstrou que a alimentação inadequada é fator de risco coletivo
25	VIEIRA, M. L.; GOMES, A. L., 2022, Brasil	Estudo transversal	Traçar perfil alimentar de lactantes e implicações para saúde infantil	Questionário alimentar aplicado a lactantes	Destacou impacto direto da alimentação materna na saúde do lactente

A análise dos estudos selecionados revelou um consenso entre pesquisadores e instituições de saúde quanto à centralidade da alimentação adequada nos períodos da gestação e lactação. A literatura consultada evidenciou que tanto a deficiência quanto o excesso de determinados nutrientes podem provocar efeitos deletérios à saúde materna e ao desenvolvimento do feto e do lactente, além de impactar negativamente o prognóstico de longo prazo da criança.

Um dos aspectos mais consistentes identificados nos artigos foi a importância da suplementação de ferro e ácido fólico. A suplementação de ferro foi fortemente associada à redução da prevalência de anemia gestacional, enquanto o uso de ácido fólico mostrou eficácia comprovada na prevenção de defeitos do tubo neural e outras malformações congênitas (Ferreira et al., 2020; Menezes; Soares, 2020). Apesar da disponibilidade desses suplementos no sistema público de saúde, estudos demonstram que muitas mulheres iniciam o pré-natal tardiamente ou têm baixa adesão ao uso regular dos suplementos, o que compromete os benefícios esperados (Santos et al., 2023).

Outro ponto amplamente discutido foi o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados durante a gestação. Pesquisas recentes indicam que gestantes que consomem regularmente esse tipo de alimento apresentam maior risco de desenvolvimento de doenças hipertensivas da gravidez, diabetes gestacional e maior adiposidade fetal (Rodrigues; Lima, 2022; Carvalho; Freitas, 2022). Esse padrão alimentar, além de pobre em micronutrientes, contribui para um ambiente intrauterino inflamatório e obesogênico, predispondo o recém-nascido a distúrbios metabólicos na vida adulta.

Durante a amamentação, os estudos revisados foram unânimes ao afirmar que a dieta da lactante influencia a qualidade do leite materno. Nutrientes como ômega-3, vitamina A, vitamina D e zinco, quando adequadamente consumidos, promovem melhor desenvolvimento neurológico e imunológico do bebê (Silva et al., 2021; Rocha et al., 2023). No entanto, muitos artigos alertaram para a falta de orientação nutricional qualificada no puerpério, o que leva muitas mães a manterem dietas restritivas, baseadas em mitos ou orientações informais, com potencial risco à sua saúde e à do lactente (Costa; Almeida, 2021).

Verifica-se, ainda, que a ausência de políticas públicas consistentes voltadas à educação alimentar e nutricional de gestantes e lactantes permanece como um obstáculo relevante no cenário brasileiro. A maioria dos autores aponta a necessidade urgente de capacitar profissionais da atenção básica para que atuem de forma proativa, com ações contínuas de educação em saúde e apoio individualizado, respeitando os contextos socioculturais das mulheres assistidas (Barbosa et al., 2023; Lopes et al., 2021).

Em síntese, a revisão aponta que a promoção de uma alimentação saudável e segura nesses períodos não pode ser entendida como responsabilidade exclusiva da mulher, mas sim como um esforço integrado entre indivíduos, famílias, profissionais de saúde e políticas públicas. Garantir o acesso à informação qualificada, ao acompanhamento nutricional e aos recursos básicos é essencial para romper o ciclo de desigualdades em saúde que afeta milhões de mulheres no Brasil e no mundo.

3.1. Alterações fisiológicas e demandas nutricionais na gestação

Durante a gestação, o organismo da mulher passa por profundas transformações fisiológicas destinadas a sustentar o crescimento fetal e a preparar o corpo para o trabalho de parto e a amamentação. Dentre essas adaptações, destacam-se o aumento do volume circulante de sangue, alterações significativas na produção hormonal, maior exigência de energia e modificações na forma como o corpo metaboliza macro e micronutrientes. Como consequência, há um acréscimo nas exigências nutricionais da gestante, tornando essencial a adoção de uma alimentação balanceada, diversificada e composta por fontes adequadas de proteínas de alta qualidade, vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais. (Silva et al., 2021).

Estudos apontam que a ingestão inadequada de nutrientes, especialmente ferro, cálcio, ácido fólico e vitamina B12, podem levar a complicações como anemia, pré-eclâmpsia, partos prematuros e baixo peso ao nascer. O ácido fólico, por exemplo, é crucial para a prevenção de defeitos do tubo neural no feto, sendo recomendado seu uso desde o planejamento da gestação (Ferreira et al., 2020). Além disso, o aumento do metabolismo basal e das necessidades energéticas da gestante exige uma atenção especial à qualidade calórica dos alimentos consumidos, priorizando densidade nutricional em detrimento de calorias vazias, frequentemente presentes em alimentos ultraprocessados (Rodrigues; Lima, 2022).

A adoção de hábitos alimentares saudáveis nesse período pode promover impactos positivos não só na saúde materna, como também na epigenética fetal, influenciando a expressão gênica e reduzindo a predisposição do recém-nascido a doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes na vida adulta (Martins et al., 2023).

3.2. A importância dos micronutrientes essenciais durante a gravidez

Os micronutrientes exercem papel fundamental no desenvolvimento fetal, na prevenção de malformações congênitas e no suporte à saúde da gestante. Entre os mais estudados estão o ácido fólico, ferro, cálcio, iodo, vitamina D, zinco e vitamina B12, todos essenciais para uma gravidez saudável. A deficiência desses elementos pode comprometer funções vitais, aumentando o risco de aborto espontâneo, pré-eclâmpsia, retardo do crescimento intrauterino e alterações cognitivas no recém-nascido (Cavalcante et al., 2022).

O ferro, por exemplo, é essencial para a síntese de hemoglobina, sendo sua deficiência a principal causa de anemia gestacional, que afeta negativamente tanto a saúde materna quanto o peso ao nascer. A suplementação com ferro oral é frequentemente recomendada a partir do segundo trimestre, como forma de prevenção e correção da carência (Dias; Fernandes, 2021). O cálcio exerce um papel fundamental tanto no processo de mineralização dos ossos do feto

quanto na manutenção da estabilidade da pressão arterial da gestante. A ingestão adequada desse mineral está relacionada à diminuição do risco de complicações hipertensivas na gestação, como a pré-eclâmpsia e a eclâmpsia. (Nascimento et al., 2023).

O ácido fólico, um dos micronutrientes mais estudados durante a gestação, está diretamente ligado à formação do tubo neural e à replicação celular. Sua deficiência pode causar anencefalia e espinha bífida, o que justifica sua suplementação rotineira antes e durante o primeiro trimestre de gravidez (Menezes; Soares, 2020). Além disso, a vitamina D tem recebido atenção crescente por sua relação com o sistema imune e metabolismo ósseo, sendo sua carência associada a complicações obstétricas e à maior incidência de diabetes gestacional (Leite et al., 2022).

Apesar das recomendações nacionais e internacionais, estudos indicam que muitas gestantes ainda apresentam ingestão insuficiente de micronutrientes essenciais, seja por desconhecimento, dificuldades socioeconômicas ou falta de acompanhamento nutricional, o que reforça a necessidade de políticas públicas mais eficazes e ações educativas contínuas (Santos et al., 2023).

A alimentação durante a amamentação e sua influência na composição do leite materno Durante o período da amamentação, a nutrição da mãe continua desempenhando um papel fundamental na manutenção da sua saúde e na qualidade do leite oferecido ao bebê. Embora a composição básica do leite materno seja relativamente constante, diversos estudos demonstram que o perfil de ácidos graxos, vitaminas lipossolúveis (como A, D e E), alguns minerais e até o sabor do leite são influenciados diretamente pela dieta da lactante (Silva et al., 2021).

Os primeiros seis meses de vida do bebê são considerados críticos para seu desenvolvimento imunológico e neurológico, e o leite materno é sua principal fonte de nutrientes. Nesse contexto, uma alimentação inadequada por parte da mãe pode comprometer a densidade nutricional do leite, afetando o crescimento infantil e a proteção imunológica, especialmente em contextos de insegurança alimentar (Rocha et al., 2023). Por outro lado, uma dieta rica em frutas, vegetais, proteínas de alto valor biológico e gorduras saudáveis (como o ômega-3) tem sido associada à melhor qualidade nutricional do leite e ao fortalecimento do sistema imune do lactente (Vieira; Gomes, 2022).

Outro ponto relevante é a demanda energética aumentada da lactação. A produção de leite consome em média 500 kcal a mais por dia, o que requer uma ingestão calórica e nutricional superior à de mulheres não lactantes. A desnutrição energética ou proteica da mãe

pode não apenas comprometer a produção de leite em quantidade adequada, mas também prejudicar sua saúde física e emocional durante o puerpério (Santos; Mendonça, 2023).

Além disso, determinadas práticas alimentares inadequadas, como dietas restritivas sem acompanhamento profissional, uso indiscriminado de fitoterápicos e consumo excessivo de cafeína ou álcool, podem impactar negativamente a composição do leite, além de causar distúrbios gastrointestinais ou irritabilidade no bebê (Costa; Almeida, 2021). Portanto, o acompanhamento nutricional durante a lactação é indispensável para garantir uma alimentação equilibrada e segura tanto para a mãe quanto para a criança.

3.3. Consequências da alimentação inadequada na saúde materno-infantil

A alimentação inadequada durante a gestação e a amamentação representa um fator de risco significativo para a ocorrência de desfechos adversos na saúde da mãe e da criança. A desnutrição, tanto por deficiência quanto por excesso, pode comprometer o desenvolvimento fetal, prejudicar a recuperação pós-parto da mãe, e aumentar a incidência de doenças crônicas ao longo da vida da criança. Estudos recentes reforçam a relação direta entre má nutrição materna e aumento da morbimortalidade neonatal, especialmente em contextos de vulnerabilidade social (Pereira et al., 2023).

Entre os principais efeitos da deficiência nutricional na gestação destacam-se: baixo peso ao nascer, prematuridade, atraso no crescimento intrauterino, má-formações congênitas e comprometimento do sistema imunológico fetal. A anemia ferropriva, por exemplo, é uma das complicações mais comuns e pode causar fadiga intensa, aumento do risco de infecções, parto prematuro e dificuldades no trabalho de parto (Barros; Lima, 2021). Já a ingestão calórica excessiva e o consumo de alimentos ultraprocessados estão associados a obesidade gestacional, diabetes mellitus gestacional, hipertensão induzida pela gravidez e síndrome metabólica no bebê (Carvalho; Freitas, 2022).

Durante a amamentação, a má alimentação materna pode impactar negativamente a qualidade do leite, reduzindo a concentração de vitaminas essenciais e a quantidade de anticorpos transferidos ao bebê. Isso afeta o sistema imunológico do lactente, tornando-o mais suscetível a infecções respiratórias, gastrointestinais e alergias (Monteiro et al., 2023). Além disso, há evidências de que as carências nutricionais nesse período podem estar associadas a distúrbios cognitivos e comportamentais na infância, como dificuldades de aprendizado e menor desempenho escolar (Ribeiro; Andrade, 2021).

No contexto da saúde pública, essas consequências geram impactos duradouros, como aumento da demanda por serviços médicos, maior uso de medicamentos, internações

hospitalares e prejuízo no desenvolvimento social e econômico das famílias. Dessa forma, garantir uma alimentação adequada e segura para gestantes e lactantes não é apenas uma ação individual, mas uma estratégia coletiva de promoção à saúde (Silveira et al., 2022).

3.4. Educação nutricional e o papel dos profissionais de saúde na orientação alimentar de gestantes e lactantes

A educação nutricional desempenha um papel estratégico na promoção da saúde materno-infantil, especialmente durante os períodos da gestação e da amamentação. A atuação ativa de profissionais de saúde, como nutricionistas, enfermeiros, médicos e agentes comunitários, é fundamental para garantir que as gestantes e lactantes recebam informações corretas, acessíveis e baseadas em evidências científicas sobre alimentação adequada (Lopes et al., 2021).

O cuidado nutricional individualizado deve considerar não apenas as necessidades fisiológicas da mulher, mas também aspectos culturais, econômicos e sociais que influenciam suas escolhas alimentares. Estratégias de educação em saúde como rodas de conversa, grupos de gestantes, oficinas culinárias e materiais informativos lúdicos têm mostrado eficácia na melhoria do conhecimento nutricional e na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis por parte das mulheres assistidas pela atenção primária (Silva; Queiroz, 2023).

No entanto, desafios persistem. Muitos profissionais de saúde ainda não se sentem capacitados para realizar orientações dietéticas atualizadas, e as gestantes frequentemente recebem informações fragmentadas ou baseadas em mitos populares, o que compromete a efetividade das ações educativas. A ausência de protocolos nutricionais bem estruturados em algumas unidades básicas de saúde e a falta de integração entre os membros da equipe multidisciplinar também são obstáculos recorrentes (Moura; Almeida, 2022).

Iniciativas institucionais, como o Programa Nacional de Suplementação de Ferro e Ácido Fólico e o acompanhamento nutricional no pré-natal oferecido pelo SUS, representam importantes estratégias públicas voltadas à promoção de uma alimentação adequada durante a gestação. Contudo, a eficácia dessas ações está diretamente vinculada ao comprometimento da gestante em seguir as orientações e à qualificação dos profissionais responsáveis pela sua aplicação. (Barbosa et al., 2023).

Assim, investir na formação continuada das equipes de saúde e na valorização da educação alimentar e nutricional é essencial para romper o ciclo intergeracional de má nutrição e garantir melhores resultados em saúde.

4.0. CONCLUSÃO

A alimentação durante a gestação e a amamentação representa um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde materno-infantil. A presente revisão bibliográfica permitiu observar que uma nutrição adequada nesses períodos é determinante não apenas para o desenvolvimento saudável do feto e do bebê, mas também para a saúde física, emocional e metabólica da mulher.

As evidências analisadas demonstram que deficiências nutricionais, como as de ferro, ácido fólico, cálcio e vitamina D, estão fortemente associadas a complicações obstétricas, baixo peso ao nascer, malformações congênitas e atraso no crescimento infantil. Da mesma forma, o consumo exagerado de alimentos ultraprocessados e a ausência de orientação alimentar adequada contribuem para o aumento de agravos evitáveis à saúde.

Durante a lactação, a qualidade nutricional da dieta da mãe influencia diretamente a composição do leite materno, refletindo-se no fortalecimento imunológico e no desenvolvimento neuropsicomotor do lactente. A carência de nutrientes ou o excesso de substâncias inadequadas, como cafeína ou álcool, pode comprometer esse processo.

A revisão também destacou a importância das ações de educação alimentar e nutricional, com o papel indispensável dos profissionais da saúde no acompanhamento e orientação de gestantes e lactantes. Apesar de existirem políticas públicas e programas de suplementação no Brasil, sua efetividade ainda depende de investimentos estruturais, capacitação contínua dos profissionais e estratégias educativas mais próximas da realidade das usuárias do SUS.

Conclui-se, portanto, que garantir o direito à alimentação adequada e à informação nutricional de qualidade durante a gestação e a amamentação é uma estratégia essencial para reduzir desigualdades em saúde e promover um futuro mais saudável para mães e filhos. Trata-se de um compromisso que ultrapassa o âmbito individual, exigindo ações integradas e sustentadas por evidências científicas.

6.0. REFERÊNCIAS

BARBOSA, K. R. et al. Políticas públicas e promoção da alimentação saudável no pré-natal: desafios e perspectivas. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 33, n. 1, p. 113–121, 2023.

BARROS, H. C.; LIMA, V. S. Anemia na gestação: causas, consequências e condutas. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, n. 3, p. 847–853, 2021.

CARVALHO, J. M.; FREITAS, L. D. Efeitos da obesidade materna e alimentação ultraprocessada na gestação. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, n. 4, p. 1–9, 2022.

CAVALCANTE, M. P. et al. Deficiências nutricionais em gestantes: revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 22, n. 4, p. 1113–1121, 2022.

COSTA, M. R.; ALMEIDA, A. F. Interferências alimentares na amamentação: uma revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual*, v. 95, n. 34, p. 87–94, 2021.

DIAS, R. A.; FERNANDES, M. C. Suplementação de ferro na gestação: impacto na saúde materna e fetal. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 43, n. 3, p. 231–238, 2021.

FERREIRA, T. M. et al. Necessidades nutricionais e suplementação alimentar na gravidez: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 42, n. 8, p. 499–506, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LEITE, J. D. F. et al. A deficiência de vitamina D em gestantes brasileiras: causas e consequências. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, n. 2, p. 1–10, 2022.

LOPES, M. J. S. et al. Educação alimentar e nutricional no contexto da atenção primária: estratégias para gestantes. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 34, p. 1–9, 2021.

MARTINS, A. G. et al. Alimentação gestacional e programação fetal: implicações para a saúde futura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 2, p. 453–461, 2023.

MENEZES, T. P.; SOARES, A. V. Papel do ácido fólico na prevenção de defeitos congênitos: evidências atuais. *Revista Interdisciplinar em Saúde*, v. 10, n. 1, p. 65–72, 2020.

MONTEIRO, R. L. et al. Qualidade do leite materno e fatores alimentares maternos: uma revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 41, p. e2022315, 2023.

MOURA, L. M.; ALMEIDA, R. T. Barreiras enfrentadas por profissionais da saúde na educação alimentar de gestantes. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 20, n. 3, p. 77–83, 2022.

NASCIMENTO, E. M. et al. Cálcio na gestação: consumo adequado e benefícios materno-fetais. *Revista Nutrição em Pauta*, v. 34, n. 1, p. 34–39, 2023.

PEREIRA, L. S. et al. Impactos da insegurança alimentar na gestação e puerpério: uma análise crítica. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, n. 2, p. 239–247, 2023.

RIBEIRO, T. F.; ANDRADE, M. E. Efeitos da nutrição materna sobre o desenvolvimento neuropsicomotor infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 97, n. 6, p. 681–687, 2021.

ROCHA, L. V. et al. Composição nutricional do leite materno e fatores associados em mulheres brasileiras. *Jornal de Pediatria*, v. 99, n. 2, p. 165–172, 2023.

RODRIGUES, D. S.; LIMA, E. F. Impacto dos alimentos ultraprocessados na alimentação de gestantes brasileiras. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, p. 1–9, 2022.

SANTOS, B. L. et al. Políticas públicas e suplementação de micronutrientes em gestantes no Brasil: desafios e avanços. *Saúde em Debate*, v. 47, n. 136, p. 1054–1064, 2023.

SANTOS, P. A.; MENDONÇA, D. C. Necessidades energéticas da lactante e produção de leite materno: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 38, n. 1, p. 24–31, 2023.

SILVA, D. F.; QUEIROZ, A. M. Oficinas de alimentação saudável para gestantes: relato de experiência em UBS. *Revista Ciência & Saúde*, v. 16, n. 4, p. 32–38, 2023.

SILVA, G. T. et al. Dieta materna e composição do leite: implicações na saúde do recém-nascido. *Revista de Nutrição Materno-Infantil*, v. 14, n. 3, p. 144–150, 2021.

SILVEIRA, M. C. et al. Alimentação inadequada e consequências para a saúde pública materno-infantil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 5, p. 1711–1718, 2022.

VIEIRA, M. L.; GOMES, A. L. Perfil alimentar de lactantes e implicações para a saúde do lactente. *Cadernos de Alimentação e Nutrição*, v. 10, n. 2, p. 55–62, 2022.