

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNADÓPOLIS -FEF

Rafaelle Ribeiro Duarte

**A importância da alimentação na gravidez e seus impactos na
saúde materno fetal: uma revisão de literatura**

Fernandópolis
2025

Rafaelle Ribeiro Duarte

**A importância da alimentação na gravidez e seus impactos na
saúde materno fetal: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título em Bacharel em
Nutrição, da Fundação Educacional De
Fernandópolis.

Orientador: Prof^a. Ma. Ana Carolina Bom
Camargo

Fernandópolis
2025

Rafaelle Ribeiro Duarte

**A importância da alimentação na gravidez e seus impactos na
saúde materno fetal: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título em Bacharel em
Nutrição, da Fundação Educacional de
Fernandópolis.

Orientador: Prof^a. Ma. Ana Carolina Bom
Camargo

Comissão Examinadora

Prof^a. Ma. Ana Carolina Bom Camargo
Instituição: FEF
Orientador

Prof. Ma. Elisabeth Fernandes Buzinaro
Instituição: FEF

Prof. Gabriella Roberta Correia Fonseca
Instituição: FEF

Fernandópolis
Junho de 2025

RESUMO

O atendimento das necessidades nutricionais da gestante é essencial garantir uma adequada saúde e assegurar ganho de peso gestacional coerente, favorecendo bons resultados obstétricos e neonatais. O Ministério da Saúde brasileiro (MS) incentiva um padrão alimentar saudável durante a gestação, de modo que a dieta materna seja baseada em uma variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados. O desenvolvimento da pesquisa possui como objetivo compreender a importância da alimentação na gravidez e seus impactos na saúde materno fetal. Revisão bibliográfica. Tendo como critérios de inclusão artigos dos últimos cinco anos. A pesquisa concluiu que uma nutrição adequada contribui para prevenção de uma série de ocorrências negativas, assegura reservas biológicas necessárias ao parto e pós-parto, garante substrato para o período da lactação, bem como favorece o ganho de peso adequado. Esta influência significativamente a saúde do feto e os resultados cognitivos, influenciando no crescimento e o desenvolvimento de órgãos importantes, como o cérebro, fígado e pâncreas durante as primeiras semanas de gestação.

Palavras-chave: Nutrição; materno fetal; impactos.

ABSTRACT/ RESUMEN/ RÉSUMÉ

Meeting the nutritional needs of pregnant women is essential to ensure adequate health and consistent gestational weight gain, favoring good obstetric and neonatal outcomes. The Brazilian Ministry of Health (MS) encourages a healthy eating pattern during pregnancy, so that the maternal diet is based on a variety of natural and minimally processed foods. The research aims to understand the importance of nutrition during pregnancy and its impacts on maternal and fetal health. Literature review. The inclusion criteria were articles from the last five years. The research concluded that adequate nutrition contributes to the prevention of a series of negative occurrences, ensures biological reserves necessary for childbirth and postpartum, guarantees substrate for the lactation period, and favors adequate weight gain. This significantly influences fetal health and cognitive outcomes, influencing the growth and development of important organs, such as the brain, liver, and pancreas during the first weeks of pregnancy.

Keywords: Nutrition; maternal-fetal; impacts.

1 INTRODUÇÃO

Um estudo realizado com 1.500 (Mil e quinhentas) mulheres em fase gestacional, mostrou que mulheres grávidas das regiões Sul e Sudeste possuíam uma alimentação pobre em nutrientes, rica em ultraprocessados e industrializados, neste contexto se observava que havia maior tendência a comer fast food (Castro, 2023), ou seja, a alimentação dessas gestantes não está de acordo com a recomendação vigentes, que incentivam o consumo de alimentos ricos em fibras, como legumes, verduras e frutas.

O consumo de alimentos ultraprocessados durante a gestação está ligada a maiores riscos para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade materna, contribuindo para a ocorrência de diabetes mellitus gestacional, pré-eclampsia, parto cesárea e nascimentos de recém-nascidos grandes para a idade gestacional (Rodrigues et al., 2023).

Conforme o Guia alimentar para a população brasileira o consumo de uma grande variedade de alimentos in natura e minimamente processados, a ingestão de água, são algumas das principais recomendações a serem seguidas por esse público, auxiliando a suprir a necessidade de nutrientes fundamentais, como ferro, ácido fólico, cálcio e vitaminas A e D (Brasil, 2021).

A alimentação é a principal forma de aporte de nutrientes para a mãe e para o bebê portanto, quando a alimentação é inadequada pode ocorrer impacto e até mesmo prejuízos para o desenvolvimento intrauterino. Neste contexto, é essencial a adoção pela gestante de uma alimentação saudável, que consiste na ingestão de alimentos que possuem sua composição nutricional balanceada (Rodrigues et al., 2023).

Da mesma forma, quando a alimentação está adequada e com o aporte de todos os nutrientes, o desenvolvimento do bebê ocorre de forma satisfatória. Para Uma alimentação adequada no período gestacional assegura reservas biológicas necessárias ao parto e pós-parto, garante substrato para o período da lactação, bem como favorece o ganho de peso adequado, conforme o estado nutricional pré-gestacional (Rocha et al., 2023).

Nesse sentido, a pesquisa possui objetivo de compreender a importância da alimentação na gravidez e seus impactos na saúde materno fetal.

2 METODOLOGIA

Este trabalho de conclusão de curso tem como metodologia ser uma revisão bibliográfica onde será exposta a importância da alimentação na gravidez e seus impactos na saúde materno fetal, com pesquisas atualizadas nos últimos cinco anos feitas no Google Acadêmico, Scielo, CAPES, tendo como palavras chave: nutrição, materno fetal, impactos. Critérios de inclusão: publicações dos últimos 5 anos, ou seja, dos anos de 2020 a 2025. Critérios de exclusão: publicações em Língua inglesa e as que não se adequavam com os objetivos da pesquisa, exclusão por meio do tema e resumo.

3 NUTRIÇÃO E SAÚDE MATERNO FETAL

Uma boa nutrição atua também na prevenção de desfechos desfavoráveis na gestação. Considerando que a dieta das gestantes deve ser caracterizada pelo consumo de alimentos variados, de modo especial de frutas, hortaliças e leguminosas, seguindo as recomendações nutricionais vigentes e nas orientações dos guias alimentares, para que sejam supridas as necessidades da mulher e garantido o desenvolvimento adequado do feto (Carreira, 2024).

3.1 Impactos da alimentação adequada na gravidez

O Ministério da Saúde brasileiro (MS) incentiva um padrão alimentar saudável durante a gestação, de modo que a dieta materna seja baseada em uma variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados, principalmente de origem vegetal (Carreira, 2024).

A alimentação materna durante a gestação está associada com o peso da criança na primeira infância, bem como a dieta materna constitui-se a fonte primária de energia do feto, diminuindo posteriormente o risco de obesidade infantil, e ainda previne fatores que podem influenciar negativamente o estado nutricional materno e o desenvolvimento fetal (Rocha et al. 2023).

3.1.1 O papel dos nutrientes na gravidez

Uma dieta adequada na gravidez contribui para a obtenção de ganho de peso gestacional adequado, menor concentração de glicemia materna e menor risco de pré-eclâmpsia para a mãe, bem como a prevenção de baixo peso ao nascer, de defeitos

congenitos associados à deficiência de micronutrientes e a otimização de resultados obstétricos/fetais (Gotine, et al.2023).

Um adequado consumo de frutas, verduras e legumes, sendo estes, alimentos pobres em gorduras e açúcares, mas ricos em densidade nutritivas, contribuem para aumentar a saciedade do organismo, pois é por meio do cordão umbilical que o bebê recebe seus nutrientes, provenientes do sangue de sua mãe; todavia se as gestantes não possuem uma alimentação equilibrada, não será adequada a oferta de nutrientes ao bebê (Acris; Cardoso; Andrade, 2022).

O ácido fólico é uma vitamina hidrossolúvel do complexo B podendo ser encontrado nos alimentos fortificados e suplementos, estando disponível em vegetais verdes-escuros, couve, espinafre legumes, frutas cítricas, feijão, grãos, brócolis, milho. O folato é importante para a síntese de ácidos nucleicos, multiplicação celular, metabolismo de aminoácidos e formação de proteínas estruturais e hemoglobina, que está ligado ao aumento do volume dos eritrócitos, ao alargamento do útero e ao crescimento da placenta e do feto. Ao passo que sua ausência provoca implicações maternas e perinatais, como os defeitos do tubo neural (Alkmim et al. 2023).

Nutrientes como o zinco desempenham funções importantes em processos biológicos do organismo, como a síntese proteica, metabolismo energético, metabolismo de hidratos de carbono e de lipídios, metabolismo do ADN e do ARN, sendo necessário para a diferenciação e divisão celular e um adequado funcionamento do sistema imunológico e ao desenvolvimento neurológico do bebê, pois sua deficiência pode contribuir para a má-formação congênita, baixo peso ao nascimento e morte prematura (Acris; Cardoso; Andrade, 2022).

Uma ingestão adequada de nutrientes auxilia na redução do risco de desenvolver pré-eclâmpsia em gestantes de alto risco. Como no caso do cálcio que está ligado à redução da pressão arterial e ao aumento da função endotelial, ajudando a prevenir a pré-eclâmpsia. Cita-se ainda a vitamina D que desempenha um papel fundamental na regulação do sistema imunológico e na função cardiovascular (Pereira, 2024).

A alimentação saudável durante a gestação contribui ao desenvolvimento adequado do feto e saúde para a gestante, bem como evita complicações da gravidez e auxilia na sobrevivência do bebê, sendo relevante que haja uma dieta de qualidade neste período (Alves, 2023).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Alimentação inadequada na gravidez

A inadequação dos macronutrientes durante a gravidez pode desencadear o ganho de peso em excesso levando ao desenvolvimento de diabetes e hipertensão gestacional, condições que podem afetar o desenvolvimento do feto e aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis na idade adulta, bem como levar ao parto prematuro (Rocha et al.2023).

4.1.1 Impactos negativos na saúde materna

Conforme o Ministério da Saúde as gestantes devem reduzir o consumo de alimentos fontes de gorduras, pois estes se encontram ligados ao desenvolvimento de obesidade, hipertensão e doenças cardíacas, bem como devem diminuir a ingestão de açúcares e doces, pois estes em excesso, aumenta o risco de ganho de peso em excesso, obesidade, diabetes gestacional e hipertensão (Cruz, 2022).

Ainda para Cruz (2022) deve haver diminuição do sódio, sendo que sua ingestão excessiva aumenta o risco de hipertensão, doenças cardíacas e renais, bem como contribui para aumentar o edema. Neste contexto, sugere que as gestantes evitem o consumo de alimentos que apresentam as características do padrão alimentar denso em energia, a fim de evitar complicações durante a gestação.

Uma dieta inadequada caracterizada por alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, podem influenciar no desenvolvimento placentário, afetando o desenvolvimento fetal, gerar um risco maior para o desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional, deficiências nutricionais e ganho de peso excessivo, comprometendo a saúde materna e do feto, considerando que favorece o aumento de tecido adiposo dos filhos, e a ocorrência de doenças crônicas não-transmissíveis (Cruz, 2022).

Considerando que o consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado em todo o mundo nas últimas décadas, sendo relacionado à ocorrência de obesidade, doenças coronarianas, diabetes *mellitus*, cânceres e todas as causas de mortalidade, considerando que há achados dos alimentos ultraprocessados e sua ligação com a mortalidade geral, excesso de peso, cânceres, risco cardiometabólico, síndrome do intestino irritável e depressão (Carreira, 2024).

4.2 Alimentação inadequada e a saúde do feto na gravidez

4.2.1 Impactos negativos da alimentação inadequada na saúde fetal

Uma alimentação inadequada está ligada ao menor consumo de frutas e hortaliças, podendo permitir a ocorrência de desnutrição durante a gestação com risco aumentado para a morbi e mortalidade materna com vários resultados adversos à gravidez, como parto prematuro ou baixo peso ao nascer, maior risco de aborto espontâneo, defeitos congênitos entre os recém-nascidos e obesidade adulta entre os filhos (Costa, et al. 2022).

Ainda na gestação pode ocorrer um ganho excessivo de peso, o qual pode trazer prejuízos diretos para a mãe como: asfixia, diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial, pré-eclâmpsia, eclâmpsia, maior retenção de peso pós-parto e aumento do risco de obesidade futura. Sendo relevante que se disponha de instrumentos que avaliem a alimentação da gestante verificando combinações diretas da alimentação para a sua saúde (Medeiros; Mezzomo, Fernandes, 2023).

O ganho de peso insuficiente ou excessivo traz consequências negativas para o binômio mãe-filho; o déficit de peso pré-gestacional e o ganho de peso materno insuficiente está ligado ao baixo peso ao nascer; mas o ganho de peso materno em excesso é um fator de risco para diabetes gestacional, complicações no parto, pré-eclâmpsia, hemorragias, além de riscos para o feto como óbito e prematuridade (Fardim, et al. 2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável é responsável ao aporte energético e de nutrientes, atuando para evitar complicações, como desnutrição, anemia materna, distúrbios hipertensivos gestacionais, ganho de peso gestacional excessivo, diabetes mellitus gestacional, peso ao nascer inadequado, parto prematuro, aborto, maior risco de morbidade no primeiro ano de vida e doenças crônicas na vida adulta.

A temática não se esgota. Em função de sua importância, sugere-se a continuidade das pesquisas, como modo de incentivar ainda mais uma atenção voltada para uma alimentação adequada por parte da gestante neste período.

REFERÊNCIAS

ALKMIM, Bruna Ferreira; et al. Suplementação vitamínica durante a gestação: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n.3, p.13125-13142, may./jun., 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60763/43898>. Acesso em: 23.mar.2025.

ACRIS, Margacy Souza; CARDOSO, Karen Celiane das Chagas; ANDRADE, Jerusa Souza. Importância do acompanhamento nutricional para promoção da alimentação saudável no período gestacional. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.11, p. 73385-73402, nov., 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/54219/40157/133485>. Acesso em: 25.fev.2025.

ALVES, Alexia Moraes. **Mudanças alimentares durante a gestação e impacto no estado nutricional**: uma revisão de literatura. Orientadora: Danielle Soares Bezerra. 2023. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/56728>. Acesso em: 01.mar.2025.

BRASIL. Ministério da Saúde lança protocolo de uso do Guia Alimentar para gestantes. Ministério da Saude, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/novembro/ministerio-da-saude-lanca-protocolo-de-uso-do-guia-alimentar-para-gestantes>. Acesso em: 20.abr.2025.

CARREIRA, Natalia Posses. Fatores maternos associados ao consumo usual de alimentos ultraprocessados na gestação. **Ciência saúde coletiva**, v.29, n.1, jan 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/WBKmVyGR9WYsxGG6Zn9MLDC/>. Acesso em: 20.02.2025.

COSTA, Renata Oliveira Messina; et al. Fatores associados à insegurança alimentar em gestantes atendidas na rede pública de saúde de Lavras - Minas Gerais. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 22, n.1, 137-145 jan-mar., 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/zTcMYVnBVFzKBfKWJFzqP4n/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03.mar.2025.

CRUZ, Isabelle Furtado Silva. A contribuição do acompanhamento pré-natal nos padrões alimentares de gestantes de alto risco. **Revista Brasileira Saude Materno Infantil**, v.22, n.4, 22 Oct-Dec 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/STTWKdzSydM9RYXFdCFcVtk/?lang=pt>. Acesso em: 28.fev.2025.

GOTINE, Ana Raquel Ernesto Manuel. Associação entre o consumo alimentar e o Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, Recife, v.23, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/QG4KXwQgkSRJyhFDMQjwcPw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22.fev.2025.

LOPES, Hannah Carolini Oliveira. **A influência da alimentação gestacional na seletividade alimentar da criança**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em nutrição) – Faculdade Ages, campus Jacobina, 14fls. 2023. <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/4df39ba2-4738-4d6e-92d0-32afbc37285f/content>. Acesso em: 10.mar.2025.

MEDEIROS, Ana Laura da Costa; MEZZOMO, Delize Silva; FERNANDES, Karina Rabello. Avaliação do perfil alimentar de gestantes, em uma unidade de saúde da família, em Belém-PA. **Ciencias da saude**, v.27, ed.128, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/avaliacao-do-perfil-alimentar-de-gestantes-em-uma-unidade-de-saude-da-familia-em-belem-pa/>. Acesso em: 10.mar.2025.

PEREIRA, Miguel Fontana; et al. Efeitos do Manejo Dietético na Prevenção e Tratamento da Pré-Eclâmpsia em Gestantes de Alto Risco: Uma Revisão Integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v.6, n. 4, 1599–1608, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1599-1608>. Acesso em: 18.mar.2025.

ROCHA, Ana Luma Moura da; et al. A relação da alimentação da gestante e a influência no desenvolvimento do bebê. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 12, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/44065/35368/462903>. Acesso em: 22.fev.2025.

RODRIGUES, Carolina Amaral Oliveira; et al., Associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal, estado nutricional e atividade física de gestantes na Atenção Primária à Saúde. *Revista Brasileira Saúde Materno Infantil*, Recife, p.1-9, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/DZTWX7qQJCrxLQmPBMCSGxd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03.mai.2025.