

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**VINICIUS STOCO DE ALMEIDA**

**EFEITO DA ALIMENTAÇÃO MATERNA NA SAÚDE DO BEBÊ: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2024**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**EFEITO DA ALIMENTAÇÃO MATERNA NA SAÚDE DO BEBÊ: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Vinicius Stoco de Almeida

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dra<sup>a</sup>. Livia Pinto Heckert Bastos

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2024**

## FICHA CATALOGRÁFICA

A447e Almeida, Vinicius Stoco de  
Efeito da alimentação materna na saúde do bebê: uma revisão de  
literatura. / Vinicius Stoco de Almeida. – Volta Redonda: UniFOA, 2024.  
27 p. II.

Orientador (a): Profa. Dra. Livia Pinto Heckert Bastos

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2024.



Construindo o futuro **com você.**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: EFEITO DA ALIMENTAÇÃO MATERNA NA SAÚDE DO BEBÊ: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Elaborado por VINÍCIUS STOCO DE ALMEIDA apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 07 de novembro de 2024

Banca Avaliadora:

LIVIA BASTOS HECKERT BASTOS

Professor Orientador(a)

Centro Universitário de Volta Redonda

MARGARETH LOPES GALVÃO SARON

Avaliador (a)

Centro Universitário de Volta Redonda

CRISTINA LOPES BAPTISTA

Avaliador (a)

Centro Universitário de Volta Redonda

Sete Administrativa:



Campus Universitário  
Oleado Galotti

Av. Duuro Peixoto Aragão, 1325, Três Poças | Volta Redonda - RJ  
T: (24) 3340-8400 | Cep: 27240-560

Dedico este trabalho a minha namorada, pela paciência, amor e apoio incondicional que sempre me deu. A minha família, que me sustentou com carinho e incentivo em todos os momentos desta jornada. Aos professores, que compartilharam seu conhecimento e me inspiraram a buscar sempre mais, e meus amigos, que tornaram essa caminhada mais leve e divertida.

## **AGRADECIMENTOS**

Desejo expressar minha sincera gratidão a todos que foram essenciais para a realização deste trabalho. Primeiramente, agradeço a Deus pela orientação e força contínuas durante toda esta jornada. Sua presença foi uma fonte constante de inspiração e perseverança. Agradeço profundamente aos meus familiares pelo amor incondicional, apoio constante e compreensão. Vocês foram o meu pilar, oferecendo suporte emocional e motivacional em cada fase desta trajetória. Sem vocês, este momento não teria o mesmo valor. À minha namorada, sou eternamente grato por sua paciência, encorajamento e por estar sempre ao meu lado. Seu apoio foi crucial para superar desafios e manter o foco. Agradeço também aos meus amigos, que estiveram ao meu lado com palavras de incentivo, conselhos úteis e momentos de descontração. Sua companhia tornou este processo mais leve e agradável, sendo vital para minha motivação. A todos, meu profundo obrigado. Este trabalho reflete o esforço coletivo e o carinho de cada um de vocês.

*A nutrição é o alicerce da saúde e do desenvolvimento."*

William H. Davies

## RESUMO

A gravidez é um período marcado por diversas mudanças corporais, sendo a alimentação crucial para o bom desenvolvimento do feto. Para garantir a saúde do bebê, é essencial que a gestante tome medidas cuidadosas, com a atenção à dieta sendo um aspecto central durante esse processo. A dieta materna tem um impacto significativo no peso da criança na infância e no risco de desenvolvimento de obesidade, além de auxiliar na prevenção de problemas nutricionais maternos no desenvolvimento fetal. Uma alimentação saudável durante a gestação contribui para resultados positivos como boas reservas biológicas para o parto, uma lactação eficiente e ganho de peso apropriado, reduzindo o risco de complicações como diabetes e hipertensão gestacional. O objetivo do presente estudo foi destacar o impacto da nutrição materna na saúde fetal, examinando as implicações nutricionais e os efeitos a curto e longo prazo no desenvolvimento infantil. Para isso, foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando as bases de dados do Google Acadêmico, *Medline*, *Pubmed*, *Scopus* e sites oficiais como o da organização mundial de saúde (OMS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo selecionados artigos científicos no período de 2019 a 2024. Foi possível concluir que a nutrição materna durante a gestação impacta tanto o desenvolvimento físico quanto o imunológico e cognitivo, pois uma dieta balanceada e nutritiva durante a gestação é essencial para a saúde da do feto.

**Palavras-chave:** nutrição materna; saúde fetal; gestação.

## ABSTRACT

Pregnancy is a period marked by several bodily transformations, and nutrition plays a crucial role in this scenario. To ensure the health of the baby, it is essential that the pregnant woman takes careful measures, with attention to diet being a central aspect during this process. Maternal diet has a significant impact on a child's weight in childhood and on the risk of developing obesity, in addition to helping to prevent maternal nutritional problems in fetal development. Adequate nutrition during pregnancy contributes to positive results such as good biological reserves for childbirth, efficient lactation and appropriate weight gain, reducing the risk of complications such as diabetes and gestational hypertension. On the other hand, inadequate nutrition during pregnancy, often due to mothers' lack of knowledge about its importance, can harm the development and health of the newborn. The aim of the present study was to highlight the impact of maternal nutrition on fetal health by examining nutritional implications and short- and long-term effects on child development. To this end, a bibliographical survey was carried out using the Google Scholar, Medline, Pubmed, Scopus databases and official websites such as the World Health Organization (WHO) and Virtual Health Library (VHL), with scientific articles being selected from the period from 2019 to 2024. It was possible to conclude that maternal nutrition during pregnancy impacts both physical, immunological and cognitive development, as a balanced and nutritious diet during pregnancy is essential for the health of the fetus.

**Keywords:** maternal nutrition; fetal health; pregnancy.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1.</b> Nutrientes que merecem atenção durante a gestação .....	18
--	----

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1.</b> Principais estudos científicos no período de 2019 a 2024.....	15
<b>Quadro 2.</b> Nutrientes: benefícios e riscos em caso de carência.....	17

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS	Organização Mundial de Saúde
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
DHA	Ácido Docosahexaenóico
DMG	Diabetes Mellitus Gestacional
DNA	Ácido Desoxirribonucleico
RNA	Ácido Ribonucleico

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2 MÉTODOS .....</b>	<b>14</b>
<b>3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>14</b>
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os primeiros 1.000 dias de vida vão desde a concepção até os dois anos da criança. Isso inclui 270 dias de gestação, 365 dias do primeiro ano e 365 dias do segundo ano. A epigenética demonstra que fatores ambientais, como alimentação, estresse, atividade física e exposição ao fumo e ao álcool, entre outros hábitos e comportamentos, têm um impacto importante nos indicadores de saúde e doença, tanto a curto quanto a longo prazo. Desta forma, é durante esse período que se estabelecem as bases para uma vida saudável.

De acordo com Marshall *et al.* (2022), a abordagem transdisciplinar focada na prevenção é essencial para alcançar esse objetivo. A importância da nutrição durante o período pré-concepcional está relacionada à sua influência na fertilidade, no sucesso da gestação e na saúde do bebê.

Em contrapartida, segundo o autor, níveis elevados de estresse e a deficiência de nutrientes podem impactar negativamente tanto a mãe quanto o feto, resultando em problemas como pré-eclâmpsia, restrição do crescimento intrauterino, parto prematuro, morte fetal, defeitos do tubo neural, e até depressão pós-parto.

Ainda nesse contexto, conforme destaca Koletzko *et al.* (2019), o excesso de peso da gestante também pode trazer diversas consequências negativas à saúde da mãe e do bebê. Más práticas alimentares nesse período podem acarretar riscos no parto, mau desenvolvimento da criança e, para ambos, tendência à obesidade e outras doenças.

Logo, Almeida *et al.* (2022) pontua que uma dieta adequada durante a gravidez é crucial para o crescimento e o desenvolvimento saudável do feto, destacando que uma dieta balanceada requer o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. O autor frisa a importância da ingestão de frutas, grãos integrais, proteínas magras e legumes, e pontua também a necessidade do consumo de nutrientes como ácido fólico, ferro, cálcio, proteínas, entre outros.

Pereira *et al.* (2019) relata ainda que, a ingestão apropriada desses nutrientes, além de sustentar o crescimento fetal, também influencia na programação metabólica e no desenvolvimento neurológico, com potenciais efeitos positivos a longo prazo na saúde da criança.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi destacar o impacto da nutrição materna na saúde fetal, examinando as implicações nutricionais e os efeitos no desenvolvimento infantil.

## **2 MÉTODOS**

Foi realizada uma revisão de literatura retrospectiva no período de 2019 a 2024, sendo consultados artigos científicos publicados em revistas, jornais e periódicos, utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, *PubMed*, *Medline*, *Scopus* e o sites oficiais como o da a organização mundial de saúde (OMS), do ministério da saúde e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizadas as seguintes palavras chaves na busca dos estudos científicos: nutrição materna; saúde fetal; gestação, buscando estudos nos idiomas em português e inglês.

## **3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

O Quadro 1 demonstra estudos científicos durante o período de 2019 a 2024, que descrevem os principais fatores que influenciam o desenvolvimento fetal através da alimentação materna.

**Quadro 1.** Principais estudos científicos no período de 2019 a 2024

<b>Referência</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Ribeiro (2024)	Observar a influência da alimentação materna no desenvolvimento fetal.	A orientação nutricional apropriada para gestantes é fundamental para favorecer a saúde do feto e evitar problemas no seu desenvolvimento.
Mohamed <i>et al.</i> (2022)	Analisa uma gama de dietas e hábitos alimentares no contexto investigado. Considerou várias estratégias para aprimorar a nutrição materna.	A pesquisa proporciona uma visão completa das dietas e intervenções nutricionais pertinentes ao contexto específico em questão. Enfatiza a relevância de estratégias adaptadas e diversificadas para promover a saúde materna e neonatal.
Maia <i>et al.</i> (2019)	Apresentar a importância da ingestão de ômega 3 no fechamento cognitivo do feto.	O DHA, um tipo de ômega-3, é essencial para o crescimento do cérebro e dos olhos do feto, contribuindo para melhores resultados em desenvolvimento cognitivo e visual.
Do Amaral <i>et al.</i> (2024)	Demonstrar que uma alimentação balanceada durante a gestação pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico do recém-nascido e promover um desenvolvimento neurológico adequado.	Evidenciou que adotar uma alimentação saudável e um estilo de vida ativo durante a gestação não apenas favorece o bebê em desenvolvimento, mas também cria alicerces para uma vida saudável no futuro.
Torres <i>et al.</i> (2020)	Observar como o ácido fólico é essencial na gestação para prevenir malformações do tubo neural e promover o desenvolvimento saudável do bebê.	Apresentou evidências que o uso adequado de ácido fólico durante a gestação resulta na redução de riscos de defeitos congênitos e contribui para o desenvolvimento saudável do sistema nervoso do feto.
Almeida <i>et al.</i> (2022)	Apresentar como o sulfato ferroso é importante na gestação para prevenir a anemia materna e garantir o suprimento adequado de ferro para o crescimento e desenvolvimento do feto.	Observou o uso de sulfato ferroso durante a gravidez resulta em níveis adequados de ferro, promovendo a saúde materna e o desenvolvimento adequado do bebê.
Fanni <i>et al.</i> (2020)	Demonstrar como o magnésio na gravidez é essencial para garantir o desenvolvimento adequado do feto, apoiando a formação óssea, a função nervosa e a saúde materna.	Enfatizou que o consumo adequado de magnésio durante a gestação resulta em um desenvolvimento saudável do bebê, promovendo a formação óssea e a função neuromuscular.

Fonte: os autores

## 4 DISCUSSÃO

Conforme observado no Quadro 2, a dieta materna está diretamente associada a saúde do bebê. De acordo com Do Amaral *et al.* (2024), o desenvolvimento do feto depende da qualidade de vida da mãe e da variedade dos nutrientes consumidos durante a gestação. Em contrapartida, outros costumes da gestante como o consumo de álcool, tabaco ou drogas ilícitas, podem impactar negativamente a evolução fetal. Diante disso, se faz essencial a abstenção de substâncias prejudiciais e o incentivo a hábitos saudáveis durante a gestação, principalmente uma dieta equilibrada.

Levando em consideração a importância da diversidade de nutrientes durante a gestação, este estudo irá explorar os benefícios de cada nutriente para o crescimento, desenvolvimento e manutenção das funções vitais para o feto.

**Quadro 2.** Nutrientes: benefícios e riscos em caso de carência.

<b>Nutriente</b>	<b>Benefícios</b>	<b>Risco em caso de carência</b>
Ácido fólico	Diminui a incidência de lábio leporino, patologias cardíacas congênitas e leucemia linfoblástica aguda	Materno: anemia, infecção puerperal Feto: defeitos do tubo neural como anencefalia ou encefalocele
Cálcio	Fundamental para a conservação óssea, excitabilidade neuromuscular, transmissão nervosa, coagulação do sangue, contração do músculo liso e ativação enzimática	Pré-eclâmpsia e parto prematuro
Ferro	Contribui para o transporte de oxigênio, sendo essencial para a placenta, aumento do volume uterino, aumento da síntese de glóbulos vermelhos e crescimento fetal	Anemia
Iodo	Auxilia no desenvolvimento cerebral do feto	Abortos espontâneos e atraso mental
Magnésio	Estabilidade da temperatura corporal e sintetiza proteínas e ácidos nucleicos para a conservação dos potenciais elétricos das células musculares e nervosas	Pré-eclâmpsia
Vitamina A	Importante para o desenvolvimento e maturação dos órgãos e regulação da função imunológica	Descolamento prematuro da placenta e pré-eclâmpsia
Vitamina B6	Fundamental para o desenvolvimento do Sistema Nervoso e cognitivo e reduz o risco cardiovascular	Anemia e lesões cutâneas
Vitamina B12	Fundamental para um funcionamento adequado da função cerebral e do sistema nervoso, contribuindo também para a constituição do sangue e seus elementos	Anemia megaloblástica, neuropatia, malformações congênitas, defeitos do tubo neural, arteriosclerose, obesidade materna e dislipidemia
Vitamina C	Reduz o stress oxidativo devolvendo a vitamina E oxidada à vida útil, restituindo assim suas reservas no organismo	Risco aumentado de infecções, ruptura prematura de membranas e pré-eclâmpsia
Zinco	Importante nas funções vitais celulares como mitose, síntese do DNA e síntese de proteínas	Ruptura prematura de membranas, parto prematuro, baixo peso ao nascer, alterações no desenvolvimento imunológico e malformações congênitas

Fonte: Ballestin *et al.* (2021)

Reforçando a importância de uma alimentação balanceada, o estudo realizado por Maia *et al.* (2019) observa que durante a gravidez o consumo adequado de nutrientes como vitaminas, proteínas, ácidos graxos e ômega-3 pode reduzir o risco de complicações como baixo peso do bebê ao nascer e parto prematuro. Logo, uma boa alimentação contribui para um sistema imunológico mais forte e um bom desenvolvimento neurológico.

**Figura 1.** Nutrientes que merecem atenção durante a gestação



Fonte: Alimentação na gravidez, In my ocean drop (2023)

O autor ressalta a importância do ômega-3 no funcionamento cognitivo do feto destacando-o como um ácido graxo essencial. Ele ainda pontua que níveis insuficientes desse nutriente estão diretamente relacionados a dificuldades cognitivas, baixa acuidade visual e risco de baixo peso ao nascer. Suas propriedades anti-inflamatórias auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico, o que reduz o risco de complicações como pré-eclâmpsia e parto prematuro. Dentre seus benefícios é possível destacar sua contribuição para a regulação da pressão arterial, o que melhora a saúde cardiovascular da mãe, e também o alívio de possíveis sintomas de depressão e ansiedade durante a gravidez.

De acordo com Torres *et al.* (2020), além do ômega-3, pode-se destacar também a importância do ácido fólico, que por sua vez enriquece a microbiota intestinal, desempenhando um papel crucial na saúde imunológica e metabólica da gestante. A ingestão desse nutriente se faz essencial pois ele participa de forma significativa da produção de purinas e pirimidinas, essenciais para a síntese de DNA e RNA, além de contribuir para o fechamento do tubo neural, que acontece nas primeiras semanas após a fecundação.

Em contrapartida, a autora relata que a carência de ácido fólico durante o período gestacional tem maiores chances de desenvolver malformações no fechamento do tubo neural do feto, bem como o deslocamento placentário, baixo peso ao nascer, doenças cardiovasculares, cerebrovasculares, demência, parto prematuro e até aborto espontâneo.

Nesse contexto, conforme observou Pereira *et al.* (2019), para que não haja complicações durante a gestação é de suma importância que a mãe faça reposição ou suplementação de ácido e sulfato ferroso. O folato, também conhecido por vitamina B9, é encontrado em vegetais de folha verde escura, como couve, brócolis e espinafre. Entretanto, como é mal absorvido pelo organismo, a forma sintética é a alternativa mais eficaz e prática para a gestante. O estudo recomenda que a gestante inclua em sua dieta alimentar a reposição de 0,4 mg de ácido fólico por dia, reduzindo o risco de defeitos congênitos no tubo neural em cerca de 50 a 70%.

Os autores ressaltam ainda que o ácido fólico ajuda a formar as células brancas e vermelhas do sangue aumentando sua produção, o que influencia diretamente na placenta. Ele também ajuda na formação do material genético das células, no aumento dos eritrócitos e no alargamento do útero, levando a formação de anticorpos um bom crescimento do bebê.

Atualmente é possível encontrar nas Unidades Básicas de Saúde cartelas de ácido fólico disponibilizadas para gestantes gratuitamente, contendo 30 comprimidos de 5mg cada. É indicada a ingestão uma vez ao dia, bem como através de alimentos, sendo as principais fontes alimentares o fígado, carnes magras, aves, peixes, feijões e grãos integrais, conforme observa Fernandes *et al.* (2019).

Já de acordo com Almeida *et al.* (2022), o sulfato ferroso, outro nutriente de suma importância durante a gestação, auxilia na formação das células vermelhas do

sangue, responsáveis pelo transporte de oxigênio no cérebro. A carência de ferro nesse período pode causar a anemia na mãe e prejudicar o desenvolvimento cognitivo do bebê, levando também a alterações do seu estado emocional.

Diante dos fatos, fica evidente que a gestante precisa ter uma atenção especial à alimentação durante a gestação, visto que é um fator fundamental para garantir seu estado nutricional ideal e um bom desenvolvimento do bebê. Tanto o excesso quanto a carência desses nutrientes podem acarretar em problemas para a saúde da mãe e do feto, tal como a diabetes gestacional.

Segundo Mota *et al.* (2024), a diabetes gestacional é uma condição caracterizada por altos níveis de glicose durante a gestação, e comumente é desenvolvida por dietas ricas em açúcares e gorduras saturadas ao decorrer desse período. Nesse contexto, Giarllarielli *et al.* (2023) pontua ainda que a Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) é uma das principais causas de fatalidades maternas e fetais.

Ademais, o autor também evidencia a Diabetes Mellitus tipo 2, que tem apresentado índices de crescimento entre as gestantes devido a hábitos como o sedentarismo e dietas industrializadas. Diante disso, Giarllarielli *et al.* (2023) reforça a importância de uma alimentação individualizada e equilibrada durante o período gestacional, bem como o acompanhamento do controle glicêmico pelo profissional nutricionista durante todo o pré-natal.

Ainda destacando os nutrientes essenciais para uma gestação saudável, de acordo com Fanni *et al.* (2020), o magnésio materno também é crucial para o desenvolvimento fetal, uma vez que auxilia em diversas funções biológicas como a síntese de proteínas, a regulação do sistema nervoso e a formação óssea, além de garantir um fluxo sanguíneo adequado para o feto, contribuindo para o transporte de oxigênio e nutrientes essenciais. O autor ressalta que níveis adequados de magnésio podem reduzir o risco de complicações como a pré-eclâmpsia, promovendo um parto saudável e o desenvolvimento equilibrado do bebê.

Vaz *et al.* (2022) observou que outra substância essencial na prevenção da pré-eclâmpsia e da DMG é a Vitamina D, que por sua vez auxilia na manutenção da homeostase imunológica, prevenindo a vasoconstrição placentária e, desta forma, a pré-eclâmpsia. Ela também é responsável por regular a proliferação de células do músculo liso endotelial e vascular, regulando assim a pressão arterial.

Ainda de acordo com a autora, os receptores de Vitamina D estão presentes nas células musculares lisas, tal como os músculos uterinos. Diante disso, sua deficiência pode diminuir a força destes músculos e acarretar em dificuldades durante o trabalho de parto, prolongando ou obstruindo-o. Neste cenário, haveria uma possível necessidade de cesariana, prejudicando assim as gestantes que planejam conceber por vias naturais.

Sendo assim, fica evidente a importância e a necessidade da ingestão dos nutrientes adequados durante a gravidez, ressaltando em como estes influenciam diretamente na saúde da mãe e do feto.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após o estudo, foi possível concluir que a nutrição materna tem um grande impacto na saúde fetal, podendo contribuir para o seu desenvolvimento físico, imunológico e cognitivo. Os estudos analisados oferecem uma visão detalhada das dietas e intervenções nutricionais, ressaltando a importância de estratégias adaptadas e diversificadas para aprimorar a saúde materna e neonatal, destacando que abordagens como educação em nutrição e acesso a suplementos são cruciais para assegurar resultados positivos nesse período.

Em contrapartida, foi possível observar também que dietas desequilibradas ou carentes de nutrientes estão diretamente relacionadas a complicações durante a gravidez e até mesmo após a concepção. Pontuou-se que os maus hábitos alimentares no período neonatal podem acarretar em baixo peso ao nascer, doenças como a diabetes gestacional, pré eclâmpsia, parto prematuro e até ao aborto.

Sendo assim, ficou clara a necessidade de intervenções nutricionais ajustadas às especificidades de cada gestante, ressaltando que uma dieta específica durante a gravidez não apenas diminui o risco de deficiências nutricionais, mas também favorece um desenvolvimento fetal adequado, resultando em menor probabilidade de complicações.

Nesse contexto, faz-se imprescindível a adoção de estratégias que busquem aumentar a ingestão de nutrientes essenciais e incentivar escolhas alimentares

saudáveis, de forma a assegurar uma dieta equilibrada durante a gestação e garantindo assim resultados positivos na saúde materna e neonatal. Pode-se concluir que garantir uma gestação saudável requer não somente uma nutrição adequada, mas também práticas de vida mais saudáveis e a gestão do bem-estar emocional. Esses aspectos, quando integrados, garantem uma gravidez equilibrada e proveitosa.

## REFERÊNCIAS

ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ. *In: My Ocean Drop*, 2023. Disponível em: <https://my.oceandrop.com.br/alimentacao-na-gravidez/>. Acesso em: 01 out. 2024.

ALMEIDA, Isadora Luara; et al. A influência da alimentação materna no desenvolvimento fetal. *In: colóquio estadual de pesquisa multidisciplinar e congresso nacional de pesquisa multidisciplinar e feira de empreendedorismo UNIFIMES, 2022, Mineiros. Anais...* Mineiros: UNIFIMES, 2022. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/article/view/1604>. Acesso em: 09 set. 2024.

BUENO, Diana Longo de Campos; LOESCH, Stephanie Ayres; OLIVEIRA, Narcisio Rios. O impacto da alimentação durante a gestação no desenvolvimento fetal ósseo, cerebral e imunológico. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 45, n. 1, p. 112-116, dez. 2023 - fev. 2024. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20231201\\_223033.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20231201_223033.pdf). Acesso em: 18 set. 2024.

CRUZ, Isabelle Furtado Silva et al. A contribuição do acompanhamento pré-natal nos padrões alimentares de gestantes de alto risco. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 22, n. 4, p. 891-901, out.-dez. 2022. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_pdf&pid=S1519-38292022000400879&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1519-38292022000400879&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 19 set. 2024.

DO AMARAL, Adriana Gomes et al. Os efeitos da nutrição materna na saúde fetal e no desenvolvimento neonatal: uma revisão abrangente. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 289–302, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2237>. Acesso em: 09 set. 2024.

FANNI, D.; GEROSA, C.; NURCHI, V. M. et al. The role of magnesium in pregnancy and in fetal programming of adult diseases. **Biological Trace Element Research**, v. 199, p. 3647–3657, 2021. DOI: 10.1007/s12011-020-02513-0. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12011-020-02513-0>. Acesso em: 03 set. 2024.

FERNANDES, Débora Cardoso et al. Relação entre o estado nutricional pré-gestacional e o tipo de processamento de alimentos consumidos por gestantes de alto risco. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 19, p. 351-361, 2019.

GIARLLARIELLI, Maria Paula Hashimoto et al. Diabetes gestacional e diabetes mellitus tipo 2 relacionado às complicações materno-fetais. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/12065/7036>. Acesso em: 11 set. 2024.

HOSPITAL LUSÍADAS. Alimentação Saudável na Gravidez. *In*: Lusíadas Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.lusiadas.pt/blog/gravidez-maternidade/gravidez/alimentacao-saudavel-gravidez-gravida-deve-comer-por-dois>. Acesso em: 16 out. 2024.

ILDEFONSO, H.; DOMINGOS, R.; FRIAS, A. A influência da suplementação de ácido fólico ao nível da díade mãe/filho: uma revisão integrativa. *In*: FRIAS, A.; BARROS, M. da L. (Orgs). Literacia em saúde para uma gravidez saudável: promoção da saúde no período pré-natal. Cap. 8, p. 101–116. Guarujá: Editora Científica Digital, 2022. DOI: 10.37885/220609209. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/34618>. Acesso em: 12 set. 2024

KOLETZKO, Berthold et al. Nutrição durante a gravidez, lactação e primeira infância e suas implicações para a saúde materna e infantil a longo prazo: recomendações do Projeto de Nutrição Precoce. **Annals of Nutrition and Metabolism**, v. 74, n. 2, p. 93-106, 2019. DOI: 10.1159/000496471.

MAIA, Yara Lúcia Marques; BRITO, Walkiria Silva de; PASSOS, Xistosenan. A influência dos ácidos graxos ômega 3 na gestação. **Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, [S. l.], v. 2, n. 02, p. 111–116, 2019. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/235>. Acesso em: 03 set. 2024.

MARSHALL, Nicole E. et al. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 226, n. 5, p. 607-632, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002937821027289>. Acesso em: 01 out. 2024.

MOHAMED, H. J. J. et al. Dieta materna, estado nutricional e peso ao nascer do bebê na Malásia: uma revisão de escopo. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 22, p. 294, 2022. DOI: 10.1186/s12884-022-04616-z. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-022-04616-z>. Acesso em: 01 out. 2024.

MONTEIRO, Lohane. **Importância da alimentação saudável na gestação**. Blog Rio Norte Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.rionortesau.de.com.br/blog/importancia-da-alimentacao-saudavel-na-gestacao/amp/>. Acesso em: 01 out. 2024.

MOTA, Thiago de Souza; MOTA, Lucas de Souza; VARELA, João Pedro do Valle. Diabetes gestacional e a correlação com maternidade em vulnerabilidade social. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 152–162, 2024. DOI: 10.51891/rease.v1i2.10730. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10730>. Acesso em: 03 set. 2024.

PEREIRA, R. A.; NORONHA TELES, J.; COSTA, C. A. M. L. A importância do ácido fólico e sulfato ferroso na gestação. **Revista Extensão**, v. 3, n. 1, p. 75-82, 2 out. 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/1687>. Acesso em: 15 set. 2024.

RIBEIRO, Maria de Lourdes Souza. **A influência da alimentação materna no desenvolvimento fetal**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Unifasipe Centro Universitário, Cuiabá, 2024. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/817>. Acesso em: 30 set. 2024.

TORRES, K. da S. .; SALVADOR, G. D. .; BATISTA, M. C. C. .; MENDES, I. L. .; BATISTA, N. K. C. .; AZEVEDO, M. A. F. de .; MACEDO , L. L. B. de S. .; CAVALCANTE, R. M. S. .; MOURA, M. S. B. de . Individualized supplementation of iron and folic acid for adult pregnant women. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 11, p. e2819119740, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i11.9740. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9740>. Acesso em: 16 oct. 2024. Acesso em: 30 set. 2024.

VAZ, Stela Karla Moura Correa; et al. A importância da vitamina D durante a gestação: uma revisão integrativa da literatura dos aspectos suplementares. In: congresso internacional de ciências da longevidade humana, 2022. Anais... **Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia**, 2022. Disponível em: <https://sobraf.org/wp-content/uploads/2022/10/STELA-KARLA-MOURA-CORREA-VAZ-1.pdf>. Acesso em: 10 out. 2024.