



IMPORTÂNCIA DA SAÚDE NUTRICIONAL DURANTE A GESTAÇÃO

Eduarda Albuquerque Vilar
Katherine Viana Melo
Nilziano José da Silva Santos
Thaís Coimbra Batista
Cristiano Pereira Sena

RESUMO: A gestação é uma oportunidade para as mães adotarem hábitos alimentares saudáveis, que podem ser mantidos após o nascimento do bebê, influenciando a saúde da família como um todo. A gestação é um período crítico na vida da mulher, marcado por diversas alterações fisiológicas e metabólicas que influenciam tanto a saúde da mãe quanto o desenvolvimento do feto. Uma alimentação adequada ajuda a manter a saúde da mãe, prevenindo problemas como hipertensão gestacional e diabetes. Isso é crucial para garantir a saúde da mãe durante a gravidez e o parto. Em suma, a saúde nutricional é um pilar essencial para uma gestação saudável e pode ter impactos duradouros na saúde da mãe e do bebê. Consultar um nutricionista pode ser uma boa decisão para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas durante esse período tão importante.

Palavras-Chave: Gestação, Nutrição, Saúde.

E-mail do autor principal: enfeduardaalbuquerque@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A gestação é uma oportunidade para as mães adotarem hábitos alimentares saudáveis, que podem ser mantidos após o nascimento do bebê, influenciando a saúde da família como um todo. A gestação é um período crítico na vida da mulher, marcado por diversas alterações fisiológicas e metabólicas que influenciam tanto a saúde da mãe quanto o desenvolvimento do feto (Accioly; Saunders; Lacerda, 2009; Monteiro, 2019).

A saúde nutricional durante a gestação é de extrema importância, pois uma alimentação adequada pode prevenir complicações gestacionais e promover o crescimento e desenvolvimento saudáveis do bebê. Este artigo visa explorar a relevância da nutrição durante a gestação, discutindo a importância de uma dieta equilibrada, os principais nutrientes envolvidos e as consequências de uma alimentação inadequada (Accioly; Saunders; Lacerda, 2009).

A gestação aumenta as necessidades nutricionais das mulheres. Uma dieta equilibrada ajuda a prevenir deficiências que podem causar complicações, como anemia, que pode afetar tanto a mãe quanto o bebê (Monteiro, 2019).



Em suma, a saúde nutricional é um pilar essencial para uma gestação saudável e pode ter impactos duradouros na saúde da mãe e do bebê. Consultar um nutricionista pode ser uma boa decisão para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas durante esse período tão importante (OMS, 2013).

2. METODOLOGIA

Este é um método de pesquisa narrativa que não segue critérios bem definidos e sistemáticos para a realização de revisões bibliográficas e análises críticas. Esse tipo de abordagem dispensa a obrigação de investigar todas as fontes disponíveis durante a busca por um estudo. Não há uma estratégia de pesquisa que seja sofisticada ou abrangente, sendo que a escolha dos estudos e a interpretação dos dados podem variar em função da subjetividade dos autores (Casarin *et al.*, 2020).

Os critérios de inclusão englobam artigos científicos originais e de acesso livre sobre o tema, excluindo legislações e regulamentos, que tenham sido publicados em português, inglês ou espanhol entre os anos de 2013 e 2024. Artigos, teses ou livros que contenham textos incompletos não serão considerados elegíveis.

As publicações são analisadas quanto à sua elegibilidade ou inelegibilidade com base no título, e após essa etapa, procede-se com a análise do resumo antes da leitura completa do artigo selecionado.

3. RESULTADOS E DISCUSÕES

3.1 A Importância da Nutrição na Gestação

A nutrição durante a gestação desempenha um papel fundamental na saúde materna e fetal. Durante esse período, as necessidades energéticas e nutricionais da mulher aumentam significativamente, pois o corpo precisa sustentar o crescimento do feto e preparar-se para o parto e a lactação. Uma dieta equilibrada, rica em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais), é essencial para garantir o requisito nutricional adequado tanto para a mãe quanto para o bebê) (Melere *et al.*, 2013).

O adequado suporte nutricional durante toda a gestação é fundamental para o desenvolvimento embrionário fetal e a prevenção de comorbidades na vida futura. A avaliação



nutricional faz parte da consulta de pré-natal, idealmente deve ser realizada ainda no período preconcepcional, para as suas adequações e para o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), medida utilizada como padrão pelo Ministério da Saúde (MS) no acompanhamento do ganho ponderal (Shrussi *et al*, 2014; Andrade *et al*, 2015).

As necessidades nutricionais são diferentes nos três trimestres, e podem ser maiores em gestações gemelares, contudo, é importante salientar que uma alimentação balanceada e hidratação adequada são suficientes e dispensam a suplementação com polivitamínicos, com exceção para o ferro e o ácido fólico, em que o primeiro deve ser iniciado com 16 semanas de gestação e mantido até o puerpério e o segundo antes da concepção, mantido durante as primeiras oito semanas (Shrussi *et al*, 2014).

O ganho excessivo de peso está associado a macrosomias, desproporção cefalopélvica, infecções, hipertensão arterial e pré-eclâmpsia. Já o ganho insuficiente aumenta os índices de prematuridade, baixo peso ao nascer e crescimento restrito. Esses distúrbios nutricionais aumentam consideravelmente as chances de desenvolver doenças como obesidade, hipertensão, dislipidemia e Diabetes Mellitus ao longo dos anos (Andrade *et al*, 2015).

Considerando a importância de um adequado suporte nesse momento, implementar medidas educativas e de estímulo a mudanças nos hábitos de vida, objetivando um IMC adequado, pré-natal de qualidade e ingestão suficiente para as necessidades, sem exageros, pode-se diminuir a morbimortalidade materno-fetal e adulta (Melere *et al*, 2013; Shrussi *et al*, 2014).

3.2 Principais Nutrientes e suas Funções

Phipps *et al* (2019), descreve os nutrientes principais para uma gestação saudável e as funções que estes têm na gravidez:

Ácido Fólico: Fundamental para a prevenção de malformações congênitas, especialmente defeitos do tubo neural. É recomendado o consumo de suplementos de ácido fólico antes e durante a gestação. A nutrição adequada fornece os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento do feto. Nutrientes como ácido fólico, ferro, cálcio e proteínas são essenciais para a formação do sistema nervoso, músculos e ossos do bebê.



Proteínas: Essenciais para o crescimento e desenvolvimento dos músculos e tecidos do feto. A proteína também ajuda na formação do líquido amniótico e no aumento da massa corporal da mãe e do bebê.

Cálcio: Importante para o desenvolvimento dos ossos e dentes do feto, além de prevenir a osteoporose na mãe. A ingestão adequada de alimentos ricos em cálcio é crucial durante a gestação.

Ferro: Necessário para a produção de hemoglobina e prevenção da anemia. O aumento das necessidades de ferro é significativo durante a gestação, devido ao volume maior de sangue circulante.

Ácidos graxos ômega-3: Contribuem para o desenvolvimento neurológico do feto e têm sido associados a menores riscos de complicações como parto prematuro.

3.3 Consequências de uma Alimentação Inadequada

A desnutrição ou a má alimentação durante a gestação pode levar a sérias consequências tanto para a mãe quanto para o feto. A desnutrição materna pode resultar em baixo peso ao nascer, prematuridade, complicações durante o parto e desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta da criança. Além disso, a obesidade gestacional pode aumentar o risco de diabetes gestacional, hipertensão e complicações para o parto (Nogueira; Carreiro, 2013).

A nutrição influencia o sistema imunológico da mãe, ajudando-a a combater infecções que podem afetar a saúde do bebê. Um ganho de peso adequado durante a gestação é importante para a saúde materna e do feto. A nutrição adequada ajuda a controlar esse ganho de peso, prevenindo obesidade e complicações associadas (Nogueira; Carreiro, 2013; Phipps, *et al*, 2019).



Figura 1: Guia de alimentos para mulheres grávidas.



A saúde nutricional durante a gestação é fundamental tanto para a mãe quanto para o bebê. Aqui estão algumas razões que destacam a importância de uma alimentação saudável nesse período: A alimentação pode impactar a saúde mental da gestante. Nutrientes como ômega-3, ácido fólico e vitaminas do complexo B estão associados a uma melhor saúde emocional e a uma redução do risco de depressão pós-parto (Melere *et al*, 2013).

Uma alimentação adequada ajuda a manter a saúde da mãe, prevenindo problemas como hipertensão gestacional e diabetes. Isso é crucial para garantir a saúde da mãe durante a gravidez e o parto (Nogueira; Carreiro, 2013).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde nutricional durante a gestação é fundamental para garantir tanto o bem-estar da mãe quanto o desenvolvimento saudável do feto. Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes essenciais pode prevenir complicações gestacionais e promover a saúde a longo prazo da criança. Assim, é imprescindível que as gestantes recebam orientações nutricionais adequadas e tenham acesso a uma dieta saudável. O acompanhamento nutricional durante a



gestação deve ser considerado uma prioridade na prática da saúde pública, com o objetivo de melhorar os indicadores de saúde materno-infantil e garantir um início de vida saudável para as novas gerações.

REFERÊNCIAS

- Accioly, E., Saunders, C., & Lacerda, E. M. A. (2009). *Nutrição em obstetrícia e pediatria* (2ª ed.). Cultura Médica/Guanabara Koogan.
- Melere, C., *et al.* (2013). Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras. *Revista de Saúde Pública*, 47, 20-28. <https://tinyurl.com/2puh6vvc>.
- Monteiro, L. (2019). A importância da alimentação saudável na gestação. *Rio Norte Saúde*. Rio de Janeiro, 26 de junho de 2019. <https://tinyurl.com/2s4kabvm>.
- Nogueira, A. I., & Carreiro, M. P. (2013). Obesidade e gravidez. *Revista Médica de Minas Gerais*, 23(1), 88-98.
- Organização Mundial da Saúde. (2013). Parto Prematuro. [http://who.int/mediacentre/factsheets/fs363.15\(5\)](http://who.int/mediacentre/factsheets/fs363.15(5)), 275-289.
- Phipps, E. A., *et al* (2019). Pré-eclâmpsia: patogênese, novos diagnósticos e terapias. *Nature Reviews Nephrology*
- Sbrussi, M., *et al* (2014). NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO. *Anais De Medicina*, 1(1), 28. Recuperado de <https://periodicos.unoesc.edu.br/anaisdemedicina/article/view/4674>
- Andrade, B, D. *et al.* Fatores nutricionais e sociais de importância para o resultado da gestação, em mulheres em acompanhamento na rede de atenção primária de Juiz de Fora. *Rev Med Minas Gerais*. 2015. DOI: 10.5935/2238-3182.20150069