


A importância da nutrição nos primeiros 1000 dias de vida para o desenvolvimento infantil

The importance of nutrition during the first 1,000 days of life for child development

 Bruna Evelyn Nascimento Nogueira ¹

 Maria Eduarda Lacerda Delfino ¹

 Naely Alves Jacintho ¹

 Lívia Pinto Heckert Bastos ¹

 Joice Lopes Werneck ¹

¹ Centro Universitário de Valença – Valença/RJ

Autor correspondente:

Maria Eduarda Lacerda Delfino
e-mail: marialacerda.d@gmail.com

Como citar este artigo:

NOGUEIRA, B.E.N.; DELFINO, M.E.L.; JACINTHO, N.A.; BASTOS, L.P.H.; WERNECK, J.L.; **A importância da nutrição nos primeiros 1000 dias de vida para o desenvolvimento infantil.** Revista Cadernos de Pesquisa, v. 3, n.2, e20250311, 2025.

Data de Submissão: 29/10/2025

Data de aprovação: 14/12/2025

Data da publicação: 22/12/2025



Esta obra está licenciada com uma licença
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

RESUMO: Os primeiros 1000 dias de vida, período que abrange desde a concepção até os dois anos de idade, configuram-se como uma fase determinante para o desenvolvimento humano e a formação das bases da saúde ao longo da vida. Este estudo teve como objetivo destacar a importância da nutrição adequada nesse período, analisando seus efeitos sobre o crescimento, o desenvolvimento e a prevenção de agravos à saúde. Trata-se de uma revisão de literatura realizada entre 2019 e 2025, com busca nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Os resultados evidenciaram que a nutrição materna durante a gestação exerceu influência direta sobre o desenvolvimento fetal, prevenindo complicações e favorecendo um nascimento saudável. O aleitamento materno exclusivo até os seis meses mostrou-se essencial para o fortalecimento imunológico, o crescimento e a redução da mortalidade infantil. A introdução alimentar, quando conduzida de forma adequada e com alimentos *in natura*, estimula a aceitação de novos sabores e contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Destaca-se ainda o período dos seis aos nove meses, conhecido como “janela de oportunidades”, em que ocorre maior maturação imunológica e receptividade alimentar. Conclui-se que uma nutrição equilibrada nos primeiros 1000 dias é fundamental para a promoção da saúde infantil e prevenção de doenças futuras, reforçando o papel do nutricionista e das políticas públicas na garantia de uma alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Nutrição materno-infantil; Aleitamento materno; Introdução alimentar

ABSTRACT: The first 1,000 days of life, encompassing the period from conception to two years of age, represent a critical phase for human development and the foundation of lifelong health. This study aimed to highlight the importance of adequate nutrition during this period, analyzing its effects on growth, development, and the prevention of health problems. A literature review was conducted covering studies published between 2019 and 2025, using databases such as Google Scholar, PubMed, Virtual Health Library (BVS), World Health Organization (WHO), and Pan American Health Organization (PAHO). The findings demonstrate that maternal nutrition during pregnancy directly influences fetal development, preventing complications and promoting healthy birth outcomes. Exclusive breastfeeding up to six months proved essential for immune strengthening, growth, and the reduction of infant mortality. Complementary feeding, when properly guided and based on natural or minimally processed foods, encourages acceptance of new flavors and contributes to the formation of healthy eating habits. The period between six and nine months, known as the “window of opportunity,” stands out for immune maturation and greater food receptivity. It is concluded that balanced nutrition in the first 1,000 days of life is fundamental for promoting child health and preventing future diseases, reinforcing the role of nutritionists and public policies in ensuring adequate and healthy nutrition.

Keywords: Maternal and child nutrition; Breastfeeding; Food introduction

INTRODUÇÃO

Os primeiros 1000 dias de vida, compreendidos entre a concepção e os dois anos de idade, são considerados uma fase determinante para o desenvolvimento humano, constituindo uma janela crítica para o crescimento físico, a maturação cerebral e o fortalecimento do sistema imunológico (Brasil, 2023; Oliveira et al., 2023). Estudos apontam que a nutrição adequada nesse período é capaz de promover benefícios duradouros à saúde, enquanto carências nutricionais elevam o risco de desnutrição, atraso no desenvolvimento e predisposição a doenças crônicas (Unicef, 2023; Rosman; Barker, 2001).

Durante a gestação, a alimentação materna exerce papel essencial ao garantir o aporte de nutrientes indispensáveis ao crescimento fetal saudável, reduzindo complicações como baixo peso ao nascer e prematuridade (Black; Victora; Walker, 2019; Amaral et al., 2024). Após o nascimento, o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, seguido da introdução gradual de alimentos in natura ou minimamente processados, representa uma estratégia eficaz para assegurar a nutrição adequada, proteger contra infecções e consolidar hábitos alimentares saudáveis (Toma; Rea, 2008; Santos et al., 2019).

Por sua vez, a inadequação nutricional nesse período pode ocasionar consequências imediatas, como anemia neonatal, atraso no desenvolvimento e malformações congênitas, e impactos de longo prazo, como maior predisposição à obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2 (Brasil, 2023; Amaral et al., 2025; Oliveira et al., 2023). Nesse contexto, a suplementação de micronutrientes, quando indicada por profissionais de saúde, constitui importante medida preventiva, destacando-se o uso de ácido fólico, ferro, cálcio, vitamina D e iodo, que contribuem para a saúde materna e o adequado desenvolvimento infantil (Brasil, 2023; Santos et al., 2019; Unicef, 2023).

Assim, investir nos primeiros 1000 dias de vida significa não apenas prevenir agravos imediatos, mas também construir bases sólidas para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida ao longo do ciclo vital (Brasil, 2023; Amaral et al., 2025; Oliveira et al., 2023; Unicef, 2023).

Em virtude disso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a importância da nutrição adequada nos primeiros 24 meses de vida (período de 2 anos) considerando seus impactos no crescimento, no desenvolvimento e na prevenção de agravos à saúde do materno infantil.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura, referente ao período de 2019 a 2025. Como critério de inclusão foram utilizados artigos científicos publicados em periódicos indexados, revistas especializadas e jornais acadêmicos no idioma português e inglês, utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed, e o sites oficiais como o da a organização mundial de saúde (OMS), Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo). Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Nutrição materno-infantil; Aleitamento materno; Introdução alimentar

Foram utilizados como critérios de exclusão: trabalhos de conclusão de curso (TCCs) e outras produções acadêmicas não publicadas em base de dados científicas. A presente pesquisa adotou como método a revisão de literatura, devido este método possibilitar e integrar diferentes estudos, nacionais e internacionais, oferecendo uma visão ampla e atual sobre o tema, além de permitir a identificação de consensos e divergências já existentes na área, mostrando-se uma estratégia viável diante das condições e do tempo disponível para a realização do Trabalho de Conclusão de Curso, descartando a necessidade de coleta de dados primários. Sendo assim, um suporte para a prática dos profissionais em nutrição e para futuras formulações de políticas públicas voltadas à promoção da saúde infantil.

RESULTADOS

Os primeiros 1000 dias de vida: conceito e relevância

O conceito dos Primeiros Mil Dias de Vida, que abrange o período desde a fecundação até os dois anos de idade da criança (incluindo os 270 dias da gestação), configura-se como uma janela de oportunidade crucial para o desenvolvimento humano e a promoção da saúde. Originário das evidências apresentadas pela série Lancet de 2008 e reforçado em 2013, este período é vital para o indivíduo alcançar seu máximo potencial, sendo essencialmente dependente de nutrição adequada, cuidado e estímulo (The Lancet, 2013).

De acordo com a Unicef (2023), investir na nutrição e cuidados adequados durante os primeiros mil dias (período correspondente aos primeiros 2 anos de vida) é essencial para garantir a saúde e o bem-estar das crianças ao longo da vida. Durante a gestação, a nutrição materna adequada é essencial para o crescimento do feto, pois deficiências nutricionais podem causar restrição do crescimento intrauterino, prematuridade e maior risco de doenças crônicas

na vida adulta, conforme descrito pela hipótese da programação fetal (Rosman; Barker, 2001; Silva et al., 2005). Após o nascimento, a alimentação adequada, especialmente o aleitamento materno exclusivo até os seis meses e a introdução gradual de alimentos complementares garante que a criança receba os nutrientes necessários para o crescimento, desenvolvimento cerebral e fortalecimento imunológico (Castro, Luciane Ferreira de). A nutrição inadequada nesse período pode levar à desnutrição, atraso no desenvolvimento neurocognitivo e aumentar o risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares ao longo da vida. Nutrientes essenciais como ferro, zinco, ácidos graxos ômega-3, proteínas e vitaminas são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, memória e habilidades motoras nessa fase (Opas; Oms, 2023).

Nutrição materna na gestação e o impacto no desenvolvimento fetal

A nutrição materna adequada durante a gestação é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento saudável do feto, impactando diretamente a saúde no período pós-parto (Brasil, 2019; Amaral et al., 2024). A carência de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, proteínas, ácidos graxos, ferro e ácido fólico, compromete a saúde imunológica e metabólica da mãe e do bebê, aumentando o risco de baixo peso ao nascer, retardo do crescimento intrauterino e outras complicações gestacionais (Black; Victora; Walker, 2019). Nesse sentido, promover uma alimentação adequada e diversificada nesta fase contribui de maneira significativa para o desenvolvimento fetal e para a saúde nos primeiros 1000 dias de vida (Unicef, 2023).

Durante a gestação, o fornecimento adequado de micronutrientes essenciais, como ferro, cálcio e folato, é determinante para o desenvolvimento saudável do feto e para a manutenção da saúde materna. O ferro é fundamental para a síntese de hemoglobina, prevenindo a anemia gestacional, que pode comprometer o transporte de oxigênio para o feto (Brasil, 2019; Black; Victora; Walker, 2019). O cálcio contribui para a formação óssea fetal e para a manutenção da densidade óssea materna, contribuindo para a manutenção da pressão arterial e auxiliando na pré-eclâmpsia em gestante com baixa ingestão deste mineral (Febrasgo, 2025; Brasil, 2021). Já o folato desempenha papel crucial na síntese de DNA e na prevenção de malformações congênitas do tubo neural, sendo recomendada sua suplementação desde o período pré-concepcional e durante os primeiros meses de gestação (Unicef, 2023; Oliveira et al., 2023). Assim, garantir a ingestão adequada desses micronutrientes constitui estratégia central para a promoção da saúde nos primeiros 1000 dias

de vida (Brasil, 2019).

Aleitamento materno exclusivo e sua importância para a saúde do lactente

A amamentação é reconhecida mundialmente como uma das estratégias mais eficazes para a promoção da saúde infantil, esta prática é imprescindível para a sobrevivência, o crescimento e a saúde das crianças, uma vez que, conforme demonstram pesquisas, possui o potencial de prevenir 13% dos óbitos infantis em crianças menores de cinco anos (Toma; Rea, 2008).

Durante a gestação, ocorre uma série de alterações hormonais nas mamas que promovem a síntese do colostro, o leite inicial secretado no período pós-parto que oferece todos os nutrientes essenciais, como carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, enzimas digestivas e hormônios (Antunes et al., 2008). Essa ação protege o recém-nascido contra sepse, pneumonia, diarreia e hipotermia, sendo uma medida de baixo custo e alto impacto em saúde pública (Braga et al., 2020). Além disso, o leite materno exerce função primordial como barreira protetora do sistema imunológico neonatal sendo rico em componentes imunológicos, como macrófagos, células-tronco e diversas moléculas bioativas (Antunes et al., 2008).

O aleitamento materno apresenta-se como uma estratégia eficaz na prevenção da mortalidade infantil, conforme demonstrado nos relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), nenhuma outra intervenção isolada apresenta impacto equiparável na redução da mortalidade infantil e na prevenção de futuras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), doenças infecciosas, além de promover um ganho de peso adequado (Toma; Rea, 2008).

Os órgãos de saúde recomendam que o aleitamento materno seja mantido juntamente com a introdução alimentar, de forma a garantir o fornecimento adequado de todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança (Brasil, 2019).

Introdução alimentar como determinante na consolidação de hábitos alimentares saudáveis

A introdução alimentar é uma etapa essencial na formação dos hábitos alimentares, representando um marco decisivo nos primeiros 1000 dias de vida (Brasil, 2019). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a alimentação complementar seja

iniciada aos seis meses de idade, de forma gradual e variada, mantendo-se o aleitamento materno até pelo menos os dois anos. Durante esse período, o sistema digestivo, o comportamento alimentar e o paladar da criança estão em processo de maturação, tornando essa fase crucial para a exposição a diferentes sabores, texturas e grupos alimentares (Souza et al., 2024).

Entre os seis e nove meses de idade ocorre o que se denomina “janela de oportunidades”, período caracterizado pela redução natural da sensibilidade imunológica do lactente (SBP, 2018; Brasil, 2019). Nessa fase, o sistema imunológico encontra-se mais maduro e o organismo torna-se mais receptivo à introdução de novos alimentos, favorecendo a aceitação de diferentes sabores e texturas (Brasil, 2019; Opas, 2019). Além disso, essa etapa contribui para a formação da tolerância imunológica, reduzindo o risco de alergias alimentares, um cenário futuro de desnutrição e promovendo a adaptação do sistema digestivo (The Lancet, 2008). Por isso, a adequada condução da introdução alimentar durante essa janela é determinante para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da saúde ao longo da vida (Brasil, 2019; Opas, 2019).

A alimentação deve priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, sendo oferecida de forma segura, respeitando tanto a capacidade oral-motora da criança quanto suas demandas nutricionais (SBP, 2021).

A oferta de alimentos naturais, coloridos e variados promove hábitos alimentares saudáveis, desenvolve preferência por frutas, verduras e legumes, previne doenças crônicas e contribui para uma relação positiva com a comida, além de fornecer nutrientes essenciais para o crescimento e estimular a aceitação de diferentes sabores e texturas (Brasil; BVS, 2019).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2023). e orientações do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde – Nupens e da Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (Santos et al., 2019). a introdução precoce de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras, aumenta o risco de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), sendo assim, uma introdução alimentar adequada é fundamental tanto para suprir necessidades nutricionais imediatas quanto para promover a saúde a longo prazo.

DISCUSSÃO

Os estudos desta revisão reforçam que os primeiros 1000 dias de vida constituem uma janela crítica para a promoção da saúde e a prevenção de agravos (Brasil, 2023; Oliveira et al.,

2023; Unicef, 2023). Contudo, os fatores socioeconômicos, culturais e as políticas públicas exercem influência determinante sobre a efetividade das recomendações nutricionais nesse período (Santos et al., 2019).

No que se refere à nutrição materna durante a gestação, observa-se que desigualdades sociais impactam diretamente a qualidade da alimentação das gestantes (Amaral et al., 2024; Brasil, 2019). Famílias em situação de vulnerabilidade tendem a ter acesso limitado a alimentos in natura, recorrendo com maior frequência a produtos ultraprocessados, o que compromete o aporte de nutrientes essenciais, como ferro e ácido fólico, aumentando o risco de anemia e complicações gestacionais (Black; Victora; Walker, 2019; Rosman; Barker, 2001). Esse cenário evidencia a necessidade de políticas públicas que garantam segurança alimentar e acesso a programas de suplementação (Opas; Oms, 2023).

Quanto ao aleitamento materno exclusivo, a literatura aponta benefícios inquestionáveis, tanto para a saúde do lactente quanto para a mãe (Toma; Rea, 2008; Antunes et al., 2008; Braga et al., 2020). Entretanto, fatores culturais e sociais influenciam sua prática. Muitas mulheres interrompem precocemente a amamentação por pressões sociais, retorno precoce ao trabalho ou falta de rede de apoio. As políticas públicas, como a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil e a ampliação das licenças maternidade e paternidade, são fundamentais para apoiar e garantir a manutenção dessa prática (Unicef; Oms, 2023).

A introdução alimentar também se mostra condicionada por aspectos culturais e socioeconômicos (Brasil, 2019; Souza et al., 2024). Em muitos contextos, alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e sódio, são introduzidos precocemente por questões de custo, praticidade ou desconhecimento (Santos et al., 2019; Brasil, 2023). Além disso, crenças populares, como a oferta de chás ou mingaus, ainda persistem e podem comprometer o estado nutricional da criança. Nesse sentido, ações de educação alimentar e nutricional são fundamentais para orientar famílias, valorizando práticas culturais positivas e corrigindo condutas prejudiciais (SBP, 2021; Brasil; BVS, 2019).

Portanto, a discussão evidencia que os benefícios da nutrição nos primeiros 1000 dias são amplamente reconhecidos, mas sua efetivação depende de um conjunto de fatores sociais, culturais e políticos (Brasil, 2023; Oliveira et al., 2023; Unicef, 2023). A garantia de condições adequadas para gestantes, lactentes e crianças pequenas exige não apenas a difusão do conhecimento científico, mas também a criação de ambientes que possibilitem a prática das recomendações nutricionais (Santos et al., 2019; Opas; Oms, 2023). destacando o papel do nutricionista, das famílias e das políticas públicas na promoção da saúde infantil (SBP,

2021; Souza et al., 2024).

CONCLUSÃO

Foi possível concluir que o aleitamento nos primeiros 1000 dias detém um importante papel na prevenção de doenças no século XXI (obesidade e diabetes) por serem ricos em compostos nutricionais. Os nutrientes como ferro, zinco, ácidos graxos, ômega-3, proteínas e vitaminas são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, intrauterino e externo, além disso quando há carências nutricionais essenciais impactam diretamente na saúde imunológica e metabólica da materno infantil.

Em suma, torna-se notório que se faz necessário implementação de políticas públicas, pois desempenham um papel fundamental na efetividade das recomendações nutricionais, influenciando o acesso e a qualidade da alimentação.

As políticas públicas, como a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil e a ampliação das licenças maternidade e paternidade, são essenciais para a efetividade das recomendações nutricionais, pois influenciam diretamente o acesso e a qualidade da alimentação. A promoção da saúde nos primeiros 1000 dias vai além das orientações clínicas e da suplementação, exigindo estratégias integradas que considerem a realidade social das famílias e fortaleçam a equidade no direito à alimentação adequada.

Portanto, investir na nutrição materna e infantil nesse período é investir na prevenção de agravos à saúde ao longo de toda a vida, reforçando a importância de políticas públicas, educação alimentar e acompanhamento profissional como pilares essenciais para o desenvolvimento saudável de crianças e mães.

DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declararam não haver o conflito de interesses.

SUPORTE FINANCEIRO

Esta pesquisa não contou com a utilização de recursos financeiros, pois é uma revisão literária.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Maria Eduarda Lacerda Delfino: Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista, Submissão no site e autor para correspondência; **Bruna Evelyn Nascimento Nogueira:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista; **Naely Alves Jacintho:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista; **Joice Lopes Werneck:** Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção; **Livia Pinto Heckert Bastos:** Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista.

REFERÊNCIAS

- 1,000 DAYS. The 2008 Lancet Series on Maternal and Child Undernutrition. Disponível em: <https://thousanddays.org/resource/the-2008-lancet-series-on-maternal-and-child-undernutrition/> . Acesso em: 15 out. 2025.
- AMARAL, M. A. et al. O impacto da nutrição nos primeiros mil dias de vida no desenvolvimento infantil e na saúde a longo prazo. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 7, p. 77283, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/77283/53691/191649> . Acesso em: 27 set. 2025.
- AZEVEDO, Raiane. Em estratégia contra a pré-eclâmpsia, suplementação de cálcio passa a ser universal para gestantes. Ministério da Saúde, 18 fev. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/em-estrategia-contr-a-pre-eclampsia-suplementacao-de-calcio-passa-a-ser-universal-para-gestantes> . Acesso em: 15 out. 2025.
- BLACK, Robert E. et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, v. 382, n. 9890, p. 427–451, ago. 2013. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno dos Programas Nacionais de Suplementação de Micronutrientes. Brasília, 2023. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_programas_nacionais_suplementacao_micronutrientes.pdf . Acesso em: 27 set. 2025.
- DE OLIVEIRA MELO, G. J. Vista do introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2981/3398> . Acesso em: 15 out. 2025.
- DOS SANTOS, Jucimara Martins et al. Fatores que interferem na formação do hábito alimentar saudável na infância: uma revisão bibliográfica. *Revista Científica do UBM*, v. 27, n. 54, p. 80–94, 3 jan. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.52397/rcubm.v0i48.1422> . Acesso em: 5 maio 2023.
- FERREIRA, Ana Lúcia. Os primeiros anos como fator determinante para o ciclo de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 4, p. 966, abr. 2023. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.00082023> . Acesso em: 4 maio 2023.

IVA DOS SANTOS, Iranete; OLIVEIRA, Ana Carolina Donda. Vista do A importância do aleitamento materno. OJSBR, 2025. Disponível em: <https://rsv.ojsbr.com/rsv/article/view/2355/2873> . Acesso em: 24 set. 2025.

LEÃO, Jéssica Ingrid da Silva et al. Formação de hábitos alimentares na primeira infância. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, p. e47711730438, 1 jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30438>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Menores de 2 anos para crianças brasileiras: guia alimentar. Brasília, DF, 2021.

NEWTON, Febrasgo. Vitaminas e minerais essenciais para gestantes. Febrasgo, 2024. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor/item/1365-vitaminas-e-minerais-essenciais-para-gestantes> . Acesso em: 24 set. 2025.

OLIVEIRA, M. A. et al. Desenvolvimento infantil nos primeiros mil dias: aspectos nutricionais e psicossociais. Revista Brasileira de Pediatria, v. 71, n. 4, p. 423–430, 2023.

REVISTA MULTIDISCIPLINAR DO NORDESTE MINEIRO. View of A importância do aleitamento materno nos primeiros meses de vida. OJSBR, 2025. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/1223/1187> . Acesso em: 24 set. 2025.

SANTOS, A. M. et al. Diretrizes para a alimentação complementar de crianças menores de dois anos. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=62 . Acesso em: 25 set. 2025.

SOUSA RIBEIRO, Bruna Emanuely. Vista do A importância do leite materno para o crescimento e desenvolvimento infantil. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 2025. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1397/1570> . Acesso em: 15 out. 2025.

UNICEF. Investir nos primeiros mil dias: uma estratégia para garantir a saúde e o bem-estar das crianças. 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/pt-br/investir-nos-primeiros-mil-dias> . Acesso em: 22 set. 2025.

VELOSO, Maria Eduarda et al. A relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados durante a gravidez e o desenvolvimento neurológico do bebê. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 25, p. e20103, 19 mar. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reac.e20103.2025>