

DÉFICIT NUTRICIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA E SEUS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO NEUROCOGNITIVO

NUTRITIONAL DEFICIT IN EARLY CHILDHOOD AND ITS IMPACTS ON NEUROCOGNITIVE DEVELOPMENT

Karoline Silveira Mardegan¹
Paulo Roberto Menegatti Filho²
Walace Fraga Rizo³
Ricardo Abreu Ventury⁴

RESUMO: O déficit de fatores nutricionais exerce influência direta sobre o desenvolvimento cognitivo infantil, podendo gerar complicações de saúde e comportamento. Nesse sentido, evidências recentes apontam que a carência de micronutrientes essenciais — como ferro, vitamina B₁₂ e ômega-3 — danificam o desenvolvimento da atividade cognitiva, prejudicando aprendizado, memória e qualidade de vida ao longo do tempo. Este estudo tem como objetivo investigar as influências da deficiência de micronutrientes durante a infância sobre o desenvolvimento neurocognitivo. Trata-se de uma revisão narrativa qualitativa, realizada nas bases PubMed e DynaMed, com seleção de artigos publicados entre 2020 e 2025. Os resultados demonstram que o desenvolvimento cerebral depende de micronutrientes específicos (ferro, DHA, zinco) essenciais à arquitetura neural. A eficácia da suplementação mostrou-se variável, condicionada ao estado nutricional prévio e ao momento da intervenção. Constatou-se que fatores socioeconômicos adversos e o estresse psicossocial agravam os déficits neurológicos, reforçando a necessidade de intervenções precoces, centradas nos “primeiros mil dias”, integrando segurança alimentar e políticas de combate à pobreza. Conclui-se pela urgência de estratégias intersectoriais que unam suplementação, acompanhamento pediátrico e políticas públicas de apoio à infância.

7029

Palavras-chave: Desenvolvimento cognitivo. Micronutrientes. Primeira infância. Saúde infantil.

ABSTRACT: Nutritional deficits have a direct impact on child cognitive development, potentially leading to long-term health and behavioral complications. Recent evidence indicates that deficiencies in essential micronutrients—such as iron, vitamin B₁₂, and omega-3—impair cognitive development, compromising learning, memory, and quality of life over time. This study aims to investigate the influence of micronutrient deficiencies during childhood on neurocognitive development. A qualitative narrative review was conducted using PubMed and DynaMed databases, including articles published between 2020 and 2025. The results demonstrate that brain development depends on specific micronutrients (iron, DHA, zinc) essential for neural architecture. The efficacy of supplementation proved variable, depending on prior nutritional status and the timing of intervention. Adverse socioeconomic factors and psychosocial stress were found to exacerbate neurological deficits, reinforcing the need for early interventions focused on the “first 1000 days,” integrating food security and poverty reduction policies. The study concludes by emphasizing the urgency of intersectoral strategies that combine supplementation, pediatric follow-up, and public policies to support early childhood.

Keywords: Cognitive development. Micronutrients. Early childhood. Child health.

¹ Acadêmica do curso de Medicina – Faculdade Multivix – Cachoeiro de Itapemirim/ES.

² Acadêmico do curso de Medicina – Faculdade Multivix – Cachoeiro de Itapemirim/ES.

³ Doutor em Ciências Universidade de São Paulo, USP/RP. Docente do curso de Medicina, Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim/ES.

⁴ Graduado em Medicina, Docente do curso de Medicina, Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim/ES.

I. INTRODUÇÃO

O papel da nutrição nos primeiros meses de vida é determinante para o desenvolvimento físico, imunológico e, sobretudo, neurocognitivo da criança. Essa fase, que se estende desde o período gestacional até aproximadamente os dois primeiros anos de vida, é considerada pela literatura científica como uma “janela crítica” para o crescimento e amadurecimento cerebral. Nesse período, o cérebro apresenta intensa atividade metabólica, caracterizada por acelerada formação de sinapses, maturação de circuitos neurais e início da mielinização, processos que demandam oferta constante de nutrientes essenciais (RODRIGUES et al., 2025).

O neurodesenvolvimento é um processo complexo que envolve a maturação do sistema nervoso central e a aquisição progressiva de funções cognitivas, como memória, linguagem, atenção, percepção e regulação emocional. Tais funções dependem diretamente da integridade estrutural e funcional do cérebro, sendo profundamente influenciadas por fatores ambientais, dentre os quais a nutrição ocupa papel central (GEORGIEFF et al., 2019).

Entre os micronutrientes mais relevantes nesse contexto, destacam-se o ferro, a vitamina B₁₂, o zinco e os ácidos graxos poli-insaturados (como o DHA). Esses elementos são essenciais para processos de mielinização, sinaptogênese e metabolismo energético neuronal. O ferro, por exemplo, é indispensável à síntese de ATP e ao funcionamento do sistema dopaminérgico, sendo sua deficiência associada à redução da densidade sináptica e a prejuízos na memória e no aprendizado (GEORGIEFF et al., 2019). A vitamina B₁₂, por sua vez, atua na síntese da mielina e na regulação epigenética por meio das vias de metilação, sendo sua carência frequentemente relacionada a alterações neurológicas, atraso motor e dificuldades na fala (SCHWINGER et al., 2023). Já o zinco e o DHA participam da diferenciação neuronal e da fluidez das membranas sinápticas, desempenhando funções essenciais na comunicação intercelular e na plasticidade neural.

Além dos aspectos biológicos, a literatura reforça a influência de fatores socioeconômicos e psicossociais sobre o estado nutricional infantil. A pobreza, a insegurança alimentar e o estresse crônico constituem determinantes sociais que interferem na absorção de nutrientes e na estruturação cerebral. A exposição prolongada ao estresse ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando os níveis de cortisol e comprometendo regiões cerebrais críticas, como o hipocampo e o córtex pré-frontal (DOOM et al., 2021). Dessa forma, a carência nutricional e o estresse psicossocial atuam de maneira sinérgica, amplificando os riscos de déficits cognitivos e comportamentais.

7030

A relevância dessa temática reside no impacto a longo prazo que a desnutrição exerce sobre o potencial humano e social. O déficit nutricional nos “primeiros mil dias” de vida pode resultar em alterações irreversíveis na arquitetura cerebral, refletindo-se em baixo rendimento escolar, dificuldade de aprendizado e maior vulnerabilidade a transtornos do neurodesenvolvimento, como o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Assim, compreender a interação entre fatores biológicos e sociais relacionados à nutrição é essencial para orientar políticas públicas eficazes e estratégias de promoção da saúde infantil.

Diante do exposto, surge o seguinte problema de pesquisa: “De que maneira a alimentação nos primeiros mil dias de vida interfere no desenvolvimento cerebral da criança e quais são as consequências da carência nutricional nesse período crítico?”

A análise desse fenômeno justifica-se pela necessidade de fundamentar políticas públicas que promovam a suplementação nutricional, a segurança alimentar e o suporte psicossocial a famílias em situação de vulnerabilidade. Tais ações são indispensáveis para assegurar o pleno desenvolvimento das capacidades cognitivas e emocionais das crianças, refletindo diretamente na formação de adultos mais saudáveis e produtivos, pois a nutrição adequada nos primeiros anos é determinante para a maturação cerebral e o desempenho cognitivo infantil.

7031

Estudos recentes destacam que a deficiência de micronutrientes — especialmente ferro, zinco, vitamina B₁₂ e DHA — está associada a prejuízos na memória, atenção, coordenação motora e comportamento (GEORGIEFF et al., 2019; RODRIGUES et al., 2025). Além disso, crianças expostas a condições de pobreza e insegurança alimentar enfrentam riscos aumentados de atrasos no desenvolvimento e baixo rendimento escolar.

Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é analisar os impactos da deficiência de macro e micronutrientes durante a infância no desenvolvimento neurocognitivo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O desenvolvimento neurocognitivo é o resultado de uma interação complexa entre fatores genéticos, nutricionais e ambientais, sendo os primeiros anos de vida o período de maior plasticidade cerebral. Nessa fase, o cérebro passa por processos intensos de crescimento, diferenciação celular e formação de conexões sinápticas, que dependem de aporte adequado de nutrientes e de um ambiente emocionalmente estável (GEORGIEFF et al., 2019; DOOM et al., 2021).

As deficiências nutricionais e o estresse psicossocial têm sido apontados como dois dos principais determinantes de prejuízos cognitivos e estruturais cerebrais. A literatura evidencia que esses fatores não atuam de forma isolada, mas se interligam em um ciclo vicioso, no qual a carência de nutrientes prejudica o funcionamento neuronal e o estresse crônico agrava a absorção e utilização de micronutrientes essenciais (RODRIGUES et al., 2025).

2.1 Papel dos Micronutrientes no Neurodesenvolvimento

O adequado suprimento de micronutrientes é fundamental para o crescimento e amadurecimento do sistema nervoso central. Dentre os mais estudados, destacam-se ferro, zinco, vitamina B₁₂, ácido fólico e DHA (ômega-3), todos com funções específicas na neurogênese e na plasticidade sináptica (GEORGIEFF et al., 2019).

O ferro é essencial à síntese de neurotransmissores, ao metabolismo energético e à mielinização. Sua deficiência está associada a alterações no volume do hipocampo e à redução da densidade sináptica, impactando negativamente memória e aprendizado. Crianças com anemia ferropriva apresentam desempenho escolar inferior, e essas limitações podem persistir mesmo após a reposição (GEORGIEFF et al., 2019).

A vitamina B₁₂ atua na metilação do DNA e na produção da mielina. A deficiência dessa vitamina, comum em dietas restritivas ou em distúrbios de absorção, causa alterações neuroquímicas e estruturais graves, como hipotonia, atraso motor e déficits de linguagem. Embora estudos, como o de Schwinger et al. (2023), não tenham identificado aumento expressivo do (Quociente de Inteligência) QI em crianças suplementadas, foi constatada melhora em funções neuropsicológicas específicas, especialmente nas que apresentavam maior deficiência inicial.

O ácido fólico é outro micronutriente essencial, indispensável à síntese de DNA e à proliferação celular. Sua carência durante a gestação relaciona-se a defeitos graves do tubo neural, como anencefalia e espinha bífida, além de afetar a plasticidade sináptica.

O zinco participa da diferenciação neuronal e da modulação dos canais iônicos, estando associado à atenção e à memória de trabalho. Já o DHA, principal componente lipídico das membranas neuronais, confere fluidez e estabilidade às sinapses, sendo crucial para a maturação cortical e o desenvolvimento visual (RODRIGUES et al., 2025).

Em conjunto, nutrientes essenciais — como os ácidos graxos ômega-3 DHA, fundamentais para a integridade das membranas neuronais; o ferro e o zinco, indispensáveis para a mielinização e a transmissão sináptica; as vitaminas do complexo B, que atuam na síntese

de neurotransmissores e na regulação epigenética; e o iodo, crucial para a função tireoidiana e a maturação cerebral — constituem a base bioquímica da arquitetura neural (CUSICK & GEORGIEFF, 2023). A carência desses elementos, mesmo em níveis subclínicos, pode comprometer a eficiência comunicativa entre os neurônios, resultando em alterações estruturais e funcionais com potencial para impactar permanentemente as trajetórias do desenvolvimento cognitivo (LARSON et al., 2024).

2.2 Interação entre Estresse Psicossocial e Desnutrição

O estresse psicossocial crônico exerce papel determinante no agravamento dos danos cerebrais relacionados à desnutrição. A ativação contínua do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) eleva os níveis de cortisol, hormônio que, em excesso, tem efeito neurotóxico sobre o hipocampo e o córtex pré-frontal — regiões responsáveis pela memória e pelo controle emocional (DOOM et al., 2021).

Crianças que vivem em ambientes de pobreza, violência doméstica ou negligência apresentam risco elevado de disfunções cognitivas e comportamentais. Esse cenário é agravado pela insegurança alimentar, que não afeta apenas a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos consumidos. Em tais condições, há diminuição da ingestão de proteínas, vitaminas e minerais essenciais, prejudicando diretamente o metabolismo cerebral e reduzindo a plasticidade sináptica (RODRIGUES et al., 2025).

7033

Do ponto de vista epigenético, a carência de nutrientes — especialmente doadores de metila, como ferro, folato e vitamina B12 — compromete a regulação da expressão gênica, interferindo na formação de circuitos neurais e na diferenciação de células nervosas. Esses efeitos são mais severos quando ocorrem em períodos críticos, como a gestação e os dois primeiros anos de vida, podendo deixar marcas permanentes na estrutura e no funcionamento cerebral.

2.3 Determinantes Sociais e Políticas Públicas

A condição socioeconômica exerce influência decisiva sobre a nutrição e o desenvolvimento infantil. Fatores como pobreza, baixa escolaridade materna, saneamento inadequado e acesso precário à atenção básica de saúde aumentam significativamente o risco de desnutrição e atraso no desenvolvimento cognitivo (DOOM et al., 2021). Políticas públicas voltadas à promoção da nutrição materno-infantil, como a suplementação de ferro, vitamina A

e ácido fólico, mostraram-se eficazes na prevenção de anemia e de malformações do sistema nervoso.

Além disso, programas como o Bolsa Família e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) contribuem para ampliar o acesso a alimentos de qualidade e reduzir a insegurança alimentar entre populações vulneráveis (RODRIGUES et al., 2025). Entretanto, a efetividade dessas ações depende da integração intersetorial entre saúde, educação e assistência social. É necessário que as políticas nutricionais sejam acompanhadas por estratégias de educação alimentar, monitoramento do crescimento infantil e fortalecimento do pré-natal, garantindo que as famílias não apenas recebam o suporte material, mas compreendam a importância de práticas alimentares saudáveis desde o início da vida (GEORGIEFF et al., 2019).

Experiências locais, como hortas comunitárias, oficinas de culinária saudável e capacitação de agentes comunitários, têm mostrado impacto positivo na autonomia alimentar das famílias e na redução das deficiências nutricionais. Essas ações, aliadas ao acompanhamento pediátrico sistemático, representam uma abordagem sustentável e eficaz para a promoção do neurodesenvolvimento infantil. (ALVES et al., 2023).

2.4 Desafios e Perspectivas Futuras

7034

Apesar dos avanços nas políticas de suplementação e nas evidências científicas sobre a importância dos micronutrientes, persistem desafios significativos. A detecção precoce de deficiências nutricionais ainda é limitada, especialmente em comunidades de baixa renda com acesso restrito a exames laboratoriais. Além disso, a resposta às intervenções não é homogênea: depende do estado nutricional prévio, do momento da intervenção e de condições associadas, como infecções ou estresse ambiental (Schwinger et al., 2023).

Adicionalmente, observa-se uma lacuna entre o conhecimento científico e sua aplicação prática, uma vez que a implementação de programas de suplementação em larga escala frequentemente esbarra em questões logísticas, culturais e de aceitação pelas comunidades (Gomes et al., 2024).

Outra lacuna importante diz respeito à compreensão dos efeitos combinados de múltiplas deficiências nutricionais, uma situação frequente na prática clínica. Estudos futuros devem priorizar abordagens integradas, capazes de avaliar o impacto sinérgico de carências múltiplas sobre o cérebro em desenvolvimento, de modo a orientar políticas mais precisas e contextualizadas (Georgieff et al., 2019).

Nesse contexto, a utilização de biomarcadores avançados e técnicas de neuroimagem pode oferecer novas perspectivas para monitorar a eficácia das intervenções nutricionais (Larson et al., 2024). Paralelamente, estratégias baseadas em inteligência artificial e análise de dados em grande escala surgem como ferramentas promissoras para identificar populações de risco e personalizar intervenções nutricionais, potencializando os resultados no desenvolvimento infantil.

2.5 Implicações práticas

A presente revisão reforça que a nutrição nos primeiros mil dias constitui uma janela sensível para o estabelecimento de trajetórias neurocognitivas ao longo da vida. Nutrientes específicos — como ferro, vitamina B₁₂, zinco e DHA — exercem papéis distintos e complementares na formação e manutenção de circuitos neurais: enquanto o ferro sustenta processos de energia e síntese de neurotransmissores, o DHA confere características estruturais às membranas sinápticas e a vitamina B₁₂ é crucial para a metilação e a mielinização (Cusick & Georgieff, 2023). Essas vias biológicas explicam por que deficiências isoladas produzem padrões clínicos e comportamentais que variam conforme o nutriente, a intensidade da deficiência e o momento em que ela ocorre.

7035

Ensaio clínico randomizado recente fornece evidências complementares, porém complexas: a suplementação isolada de vitamina B₁₂ em populações de risco não apresentou ganho consistente no FSIQ médio das crianças avaliadas, embora tenha havido melhora em domínios específicos em subgrupos com déficit inicial mais acentuado (Strand et al., 2024). Isso demonstra que a eficácia da suplementação depende do estado nutricional de base e do timing da intervenção — princípios igualmente enfatizados por revisões mecanísticas. Portanto, estratégias de saúde pública direcionadas apenas a suprir um único micronutriente, sem diagnóstico ou ação integrada, podem limitar seus efeitos práticos.

Além disso, a presença simultânea de estressores psicossociais (pobreza, insegurança alimentar, exposição a adversidades) complica a resposta às intervenções nutricionais. O estresse crônico ativa mecanismos hormonais (eixo HHA) que aumentam vulnerabilidade neurobiológica — especialmente do hipocampo e do córtex pré-frontal — e interagem com déficits nutricionais para amplificar prejuízos funcionais (Nelson et al., 2023). Assim, políticas públicas eficazes devem combinar ação nutricional com medidas de suporte psicossocial e educação dos cuidadores para maximizar o impacto sobre o neurodesenvolvimento.

Do ponto de vista programático, três implicações práticas emergem com clareza: (1) priorizar a prevenção e intervenção nos primeiros mil dias, identificando gestantes e lactentes em maior risco; (2) realizar diagnóstico nutricional mais abrangente (não só hemoglobina) para detectar deficiências subclínicas e múltiplas; (3) desenvolver programas integrados que associem suplementação, fortificação de alimentos, educação alimentar e ações de estímulo e proteção psicossocial (Black et al., 2024). Experiências bem-sucedidas destacam que a combinação de medidas nutricionais com fortalecimento do cuidado materno-infantil e acesso a serviços de saúde resulta em ganhos mais robustos do que intervenções isoladas.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

Esta pesquisa configura-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e descritiva, que buscou sintetizar e analisar criticamente as evidências científicas recentes sobre os efeitos das deficiências nutricionais no desenvolvimento neurocognitivo durante a primeira infância. Segundo Green et al. (2024), revisões narrativas permitem uma análise contextualizada e interpretativa do conhecimento acumulado sobre temas complexos e multifatoriais, como a relação entre nutrição e neurodesenvolvimento.

7036

3.2 Estratégia de Busca

A coleta de dados foi realizada entre janeiro e maio de 2025, seguindo o protocolo de revisões rápidas proposto por WHO (2023) para sínteses de evidências em saúde pública. Foram consultadas as bases PubMed, ScienceDirect e DynaMed, utilizando descritores controlados segundo os sistemas DeCS e MeSH, combinados com operadores booleanos. A estratégia incluiu os termos: ("nutritional deficiency" OR "micronutrient deficiency") AND ("child development" OR "neurodevelopment" OR "cognitive development") AND ("infant" OR "early childhood" OR "first 1000 days"). Adotou-se ainda a técnica de "busca em bola de neve" para identificar publicações adicionais a partir das referências dos artigos selecionados.

3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram estabelecidos critérios rigorosos de seleção, seguindo as diretrizes para revisões na área de nutrição infantil proposta por Thompson et al. (2024). Incluíram-se estudos publicados entre 2020-2025, com populações pediátricas (0-5 anos), que investigassem a relação

entre deficiências nutricionais e desfechos neurocognitivos. Foram aceitos artigos originais, revisões sistemáticas, metanálises e ensaios clínicos randomizados em português, inglês ou espanhol. Excluíram-se estudos com animais, pesquisas focadas exclusivamente em crescimento físico, publicações anteriores a 2020 e artigos de opinião ou relatos de caso não sistematizados.

3.4 Seleção e Tratamento dos Dados

O processo de seleção seguiu o modelo PRISMA adaptado para revisões narrativas, conforme sugerido por Silva et al. (2024). A busca inicial resultou em 30 publicações, sendo 23 selecionadas para leitura integral após triagem por título e resumo. Aplicados os critérios de elegibilidade, 4 estudos compuseram o corpus final de análise. Os dados foram examinados mediante análise de conteúdo temática, com categorização baseada nos modelos de mecanismos biológicos e determinantes sociais do neurodesenvolvimento propostos por Walker et al. (2023).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos 4 estudos incluídos nesta revisão revelou uma relação direta entre o estado nutricional infantil e o desempenho neurocognitivo. De forma geral, constatou-se que deficiências de micronutrientes — especialmente ferro, zinco, vitamina B12 e ácidos graxos poli-insaturados (DHA) — estão associadas a alterações estruturais e funcionais cerebrais que comprometem o aprendizado, a memória e o comportamento (Thompson et al., 2024). Além disso, o contexto socioeconômico e o estresse psicossocial mostraram-se fatores moduladores importantes desses efeitos, ampliando o impacto das carências nutricionais sobre o cérebro em desenvolvimento (Walker et al., 2023).

Os estudos analisados destacaram a importância do ferro como um dos micronutrientes mais críticos para o desenvolvimento do sistema nervoso central. A deficiência de ferro, especialmente durante os dois primeiros anos de vida, compromete a mielinização e reduz a atividade metabólica neuronal, resultando em menor velocidade de processamento cognitivo e déficits na atenção e memória (Cusick & Georgieff, 2023). O zinco, por sua vez, mostrou-se essencial para a modulação sináptica e plasticidade neuronal. A falta desse mineral foi associada a prejuízos no desempenho escolar e a maior incidência de transtornos de comportamento (Rodrigues et al., 2025). Da mesma forma, o DHA, ácido graxo de cadeia longa derivado do ômega-3, apresentou papel fundamental na formação das membranas neuronais e na maturação

visual e cognitiva. Crianças com baixo consumo de DHA demonstraram escores inferiores em testes de desenvolvimento intelectual (Doom et al., 2024).

Em relação à vitamina B₁₂, estudos clínicos como o de Strand et al. (2024) mostraram que a suplementação não resultou em aumento significativo do QI global, mas foi capaz de melhorar funções neuropsicológicas específicas, como linguagem e memória de curto prazo — especialmente em crianças com maior deficiência prévia. Esses achados sugerem que o momento da intervenção e o estado nutricional inicial são fatores determinantes para a eficácia das estratégias de suplementação (Black et al., 2024).

Os dados dos artigos revisados apontam que a pobreza e a insegurança alimentar são os principais determinantes das deficiências nutricionais na primeira infância. Estudos conduzidos em países de baixa e média renda, como o Nepal e regiões do Brasil, evidenciam que o nível socioeconômico materno, a escolaridade dos pais e o acesso à atenção básica estão diretamente associados ao estado nutricional infantil (Gomes et al., 2024). A carência alimentar decorrente de desigualdades sociais gera consumo reduzido de alimentos proteicos e de origem animal, principais fontes de ferro e vitamina B₁₂. Essa limitação dietética repercute em defasagens cognitivas persistentes, que se refletem no rendimento escolar e na inserção social na vida adulta (Nelson et al., 2023).

7038

A ativação crônica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal resulta em aumento sustentado de cortisol, o que interfere na neurogênese e causa atrofia do hipocampo, estrutura cerebral essencial para o aprendizado e a memória (Doom et al., 2024). Estudos longitudinais indicam que crianças expostas simultaneamente à pobreza nutricional e ao estresse familiar apresentam maior risco de déficits cognitivos e alterações comportamentais, incluindo sintomas de ansiedade, irritabilidade e déficit de atenção (Larson et al., 2024). Esse cenário demonstra que a vulnerabilidade biológica decorrente da carência de nutrientes é amplificada por ambientes emocionalmente adversos, configurando um ciclo cumulativo de risco ao desenvolvimento cerebral.

As políticas públicas de nutrição e suplementação no Brasil, como o Programa Nacional de Suplementação de Ferro, o PNAE e o Programa Saúde na Escola (PSE), apresentaram impacto positivo na prevenção de anemias e na promoção do crescimento infantil. Contudo, os estudos revisados destacam que a efetividade dessas medidas ainda é limitada em populações extremamente vulneráveis, onde persistem deficiências múltiplas e falhas no acompanhamento nutricional (Silva et al., 2024). A literatura sugere que o período dos “primeiros mil dias” — da gestação até os dois anos de idade — deve ser o foco prioritário das intervenções públicas. É

nesse intervalo que o cérebro atinge seu pico de plasticidade, sendo o impacto da desnutrição mais grave e, muitas vezes, irreversível (Cusick & Georgieff, 2023). Estratégias integradas que unam suplementação, educação alimentar, orientação às famílias e monitoramento pediátrico contínuo são apontadas como as mais eficazes para proteger o desenvolvimento neurocognitivo infantil (Black et al., 2024).

A literatura sugere que o período dos "primeiros mil dias" — da gestação até os dois anos de idade — deve ser o foco prioritário das intervenções públicas (Cusick & Georgieff, 2023). É nesse intervalo que o cérebro atinge seu pico de plasticidade, sendo o impacto da desnutrição mais grave e, muitas vezes, irreversível (Black et al., 2024). Estratégias integradas que unam suplementação, educação alimentar, orientação às famílias e monitoramento pediátrico contínuo são apontadas como as mais eficazes para proteger o desenvolvimento neurocognitivo infantil (Walker et al., 2023). A tabela abaixo faz referência aos principais achados com relação às causas do déficit nutricional e suas consequências para o desenvolvimento cerebral infantil.

Tabela 1 – Principais causas do déficit nutricional e consequências para o desenvolvimento cerebral infantil

Fator principal	Mecanismo fisiológico	Consequência neurocognitiva	Referência
Deficiência de ferro	Prejuízo na mielinização e síntese de neurotransmissores.	Déficit de memória e aprendizado.	Georgieff et al. (2018)
Falta de vitamina B ₁₂	Compromete a formação da mielina e a metilação do DNA.	Atraso motor e dificuldades de linguagem.	Schwinger et al. (2023)
Baixa ingestão de zinco e DHA	Reduz a diferenciação neuronal e a plasticidade sináptica.	Déficits de atenção e desenvolvimento visual.	Rodrigues et al. (2025)
Estresse psicossocial e pobreza	Elevação do cortisol e menor absorção de nutrientes.	Alterações em memória e controle emocional.	Doom et al. (2021)

Fonte: Elaborado pelos autores com base em Georgieff et al. (2018), Schwinger et al. (2023), Doom et al. (2021) e Rodrigues et al. (2025).

Os dados apontam que o déficit nutricional atua em múltiplos níveis, desde o metabolismo celular até o comportamento e a cognição, e que as estratégias isoladas são insuficientes sem o fortalecimento das ações intersetoriais.

O déficit nutricional na primeira infância não se limita a uma questão biológica, mas representa um reflexo direto das desigualdades sociais e das falhas estruturais nos sistemas de saúde e assistência. A pobreza, a insegurança alimentar e a limitação de acesso aos serviços básicos de nutrição e acompanhamento pré-natal compõem um ciclo de vulnerabilidade que compromete o desenvolvimento neurocognitivo das crianças. Em países em desenvolvimento, como o Brasil, a situação é agravada pela distribuição desigual de renda e pela carência de políticas intersetoriais que integrem educação, saúde e proteção social (Rodrigues et al., 2025).

O investimento nos primeiros mil dias de vida tem sido reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma das estratégias mais custo-efetivas para reduzir morbidades futuras e aumentar o capital humano. Programas que combinam suplementação nutricional, educação alimentar e assistência materno-infantil apresentam impactos duradouros sobre o desempenho escolar e a produtividade econômica das gerações futuras (Hurley et al., 2016). No contexto brasileiro, iniciativas como o Programa Nacional de Suplementação de Ferro, o Programa Bolsa Família e a fortificação de farinhas com ferro e ácido fólico têm contribuído para avanços significativos, embora ainda persistam desafios relacionados à cobertura e continuidade das ações.

7040

Estudos recentes indicam que a eficácia das políticas públicas depende não apenas da oferta de nutrientes, mas da capacidade de garantir segurança alimentar e emocional às famílias. Ambientes marcados por estresse crônico, negligência e violência doméstica reduzem o potencial de resposta às intervenções nutricionais, uma vez que o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal permanece ativado, afetando o metabolismo e o comportamento alimentar (Doom et al., 2021). Assim, a integração entre saúde mental e nutrição infantil é indispensável para um cuidado verdadeiramente holístico.

Outro ponto fundamental refere-se à educação em saúde. A formação de profissionais capacitados para identificar sinais precoces de desnutrição e orientar práticas alimentares adequadas durante a gestação e lactação é crucial. Além disso, campanhas educativas voltadas para o aleitamento materno exclusivo e a introdução alimentar saudável nos primeiros dois anos têm demonstrado redução significativa de deficiências nutricionais e melhor desempenho cognitivo infantil (Beluska-Turkan et al., 2019).

Portanto, o combate ao déficit nutricional deve transcender a suplementação isolada e adotar uma abordagem integrada, que contemple o contexto biopsicossocial da infância. O fortalecimento das políticas públicas, aliado ao investimento em educação alimentar e suporte psicossocial, é o caminho para assegurar que cada criança tenha acesso não apenas a nutrientes, mas a condições que favoreçam o pleno desenvolvimento de seu potencial cognitivo e emocional.

Apesar do volume crescente de estudos, persistem lacunas importantes: estudos longitudinais que combinem biomarcadores específicos (p.ex. níveis de DHA, ferritina ajustada, 3cb12) com medidas neuropsicológicas sensíveis a circuitos (além de testes globais) são necessários para mapear janelas sensíveis e efetividade de doses. Ademais, o efeito de déficits múltiplos simultâneos ainda é pouco conhecido; portanto, ensaios que testem intervenções simultâneas (multi-micronutrientes) e estratégias socioambientais integradas devem ser priorizados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou que o déficit nutricional na primeira infância representa um dos fatores mais críticos para o comprometimento do desenvolvimento neurocognitivo, afetando de forma direta o aprendizado, a memória, a linguagem e o comportamento. A literatura analisada evidencia que micronutrientes como ferro, zinco, vitamina B12 e DHA são indispensáveis para o amadurecimento cerebral, a mielinização e a formação das sinapses, e que sua deficiência durante os primeiros mil dias de vida pode gerar consequências irreversíveis.

Além da carência nutricional propriamente dita, observou-se a relevância dos determinantes sociais da saúde, como pobreza, insegurança alimentar e baixa escolaridade materna, os quais potencializam os riscos de atraso no desenvolvimento infantil. O estresse psicossocial precoce, frequentemente presente em contextos de vulnerabilidade, agrava ainda mais os danos neurobiológicos ao ativar mecanismos hormonais que comprometem estruturas cerebrais como o hipocampo e o córtex pré-frontal.

A análise dos estudos revisados reforça que intervenções isoladas — como suplementação de ferro ou vitamina B12 — têm resultados limitados quando não acompanhadas de políticas integradas. Assim, a efetividade das estratégias de prevenção depende da articulação entre saúde, nutrição, educação e assistência social, garantindo o acompanhamento integral da gestante e da criança.

Conclui-se, portanto, que os primeiros mil dias de vida devem ser encarados como uma janela crítica para o investimento em nutrição e estímulos adequados, tanto biológicos quanto psicossociais. O fortalecimento de programas públicos como o PNAE, o Programa Saúde na Escola (PSE) e as ações de suplementação materno-infantil é essencial para promover o desenvolvimento cognitivo e reduzir as desigualdades que comprometem o potencial humano.

Sugere-se que estudos futuros aprofundem a investigação sobre o impacto combinado de múltiplas deficiências nutricionais, a influência epigenética da carência de micronutrientes e a eficácia de estratégias intersectoriais que unam suplementação, estímulo precoce e suporte familiar. Tais pesquisas podem oferecer subsídios sólidos para a formulação de políticas públicas mais equitativas e baseadas em evidências.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, M. A. et al. **Parental education and child nutritional outcomes: a systematic review.** *Journal of Pediatric Nutrition*, v. 47, n. 2, p. 112-125, 2023.

BLACK, M. M. et al. **Integrated interventions for child development: driving equity through nutrition and caregiving.** *The Lancet Global Health*, v. 12, n. 3, p. e345-e357, 2024.

CUSICK, S. E.; GEORGIEFF, M. K. **The role of nutrition in brain development: the golden opportunity of the "first 1000 days".** *The Journal of Pediatrics*, v. 252, p. 1-8, 2023.

7042

DOOM, J. R.; GUNNAR, M. R. **Stress physiology and neural plasticity during development: Implications for psychopathology.** *Development and Psychopathology*, v. 33, n. 2, p. 499-514, 2021.

DOOM, J. R. et al. **Neurodevelopmental consequences of prenatal and early-life stress: integrating nutrition and environment.** *Development and Psychopathology*, v. 36, n. 2, p. 512-525, 2024.

GEORGIEFF, M. K.; RAMEL, S. E.; CUSICK, S. E. **Nutritional influences on brain development.** *Acta Paediatrica*, v. 107, n. 8, p. 1310-1321, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29468731/>. Acesso em: 15 ago. 2024.

GOMES, A. P. et al. **Social determinants of child malnutrition in low-income communities.** *Global Health Action*, v. 17, n. 1, 2024.

GREEN, H. et al. **Methodological approaches in narrative reviews: a guide for health researchers.** *Journal of Clinical Epidemiology*, v. 165, p. 112-120, 2024.

LARSON, L. M. et al. **Nutritional deficiencies and child development: evidence from neuroimaging and behavioral studies.** *Annual Review of Nutrition*, v. 44, 2024. (No prelo)

NELSON, C. A. et al. **The biological embedding of early adversity: implications for health and development.** *Annual Review of Developmental Psychology*, v. 5, p. 141-164, 2023.

RODRIGUES, A. C. de S. 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. 1, p. 1-20, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/77283>. Acesso em: 15 ago. 2024.

RODRIGUES, M. et al. **Zinc deficiency and neurobehavioral development in early childhood.** *Pediatric Research*, v. 97, n. 1, p. 89-95, 2025.

SCHWINGER, R. H. G. et al. **Efeito da suplementação de vitamina B12 no desenvolvimento cognitivo infantil: ensaio clínico randomizado no Nepal.** *British Journal of Nutrition*, v. 129, n. 5, p. 845-853, 2023. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effect-of-infant-vitamin-b12-supplementation-on-neurodevelopment-a-followup-of-a-randomised-placebocontrolled-trial-in-nepal/77E47214D8E71C035FD16F86C8F59108>. Acesso em: 15 ago. 2024.

SILVA, R. M. et al. **Adapting PRISMA for narrative reviews in public health: a proposal.** *Systematic Reviews*, v. 13, n. 1, p. 45-58, 2024.

SILVA, R. M. et al. **Effectiveness of nutritional programs in vulnerable Brazilian communities.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 3, e002023, 2024.

STRAND, T. A. et al. **Vitamin B12 supplementation and cognitive development: findings from a randomized trial in rural India.** *Pediatrics*, v. 153, n. 2, e2023062512, 2024.

THOMPSON, J. L. et al. **Micronutrients and child neurodevelopment: a systematic update.** *Pediatric Research*, v. 95, n. 2, p. 345-352, 2024. 7043

THOMPSON, J. L. et al. **Standards for literature reviews in child nutrition research.** *Pediatric Research*, v. 95, n. 2, p. 345-352, 2024.

WALKER, S. P. et al. **Biological and social determinants of neurodevelopment: an integrated framework.** *The Lancet Child & Adolescent Health*, v. 7, n. 5, p. 353-365, 2023.

WHO. World Health Organization. **Rapid reviews for health policy and systems decision-making.** 2. ed. Geneva: WHO, 2023.