

Elaboração de um guia alimentar para a gestação

Preparation of a diet guide for gestation

Tainara Leite¹, Ana Carolina Rangel Port²

1. *Graduação em Nutrição. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/SP.*

tainaraleite2013@gmail.com

2. *Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente. Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário*

Unifafibe. Bebedouro/SP

anacarolport@live.com

Resumo

Durante a gravidez o corpo da mulher passa por inúmeras mudanças em aspectos hormonais, físicos, fisiológicas e emocionais, sendo assim muito importante atentar-se à alimentação, pois um ganho de peso inadequado nesse período pode acarretar problemas de curto e longo prazo para a mãe e para o feto. Diante deste quadro, atender às recomendações nutricionais durante a gestação é de grande importância para o ganho de peso apropriado que refletirá em bons resultados no pré e pós-parto, além de influenciar no peso ao nascimento do bebê e ser capaz de amenizar desconfortos decorrentes e ajudar a proporcionar bem-estar para a gestante. O trabalho teve como objetivo elaborar um guia de educação nutricional que ajude a explicar dúvidas que surgem quando não é possível interagir com um profissional de saúde, podendo assim, ser usado como um instrumento para enfatizar orientações que foram dadas a gestante. Trata-se de uma revisão de literatura em que usaram-se as bases de dados Scielo, Google Acadêmico com as seguintes palavras-chave em português: alimentação na gestação, mudanças fisiológicas na gestação, nutrição na gestação, nutrientes na gestação e período gestacional. Utilizaram-se apenas artigos publicados no período de 2007 a 2018. Após leitura dos artigos, optou-se por abordar os seguintes temas: “O que comer durante a gravidez, “a gestante deve comer por dois?”, “ganho de peso”, “hidratação durante a gestação”, “Alimentos que devem se evitados na gravidez” e “como amenizar os desconfortos da gravidez”. Pode-se dizer que um guia alimentar voltado para a alimentação na gestação é um instrumento de grande interesse tanto para profissionais de saúde como para gestantes, pois a alimentação nesse período é cercada de dúvidas que podem ser elucidadas com um material voltado para esse tema.

Palavras chave: Alimentação na gestação. ganho de peso gestacional. nutrição na gestação

Abstract

During pregnancy the woman's body undergoes numerous changes in hormonal, physical, physiological and emotional aspects, so it is very important to watch for food, since an inadequate weight gain in this period can cause short and long term problems for the mother and to the fetus. Given this framework, meeting nutritional recommendations during pregnancy is of great importance for appropriate weight gain, which will reflect good pre and postpartum outcomes, as well as influence the birth weight of the baby and be able to ease discomforts and help to provide well-being to the pregnant woman. The objective of this study was to elaborate a nutritional

education guide that helps to explain doubts that arise when it is not possible to interact with a health professional and can be used as an instrument to emphasize guidelines that were given to the pregnant woman. This is a literature review using the Scielo, Google Scholar databases with the following key words in Portuguese: gestational feeding, physiological changes in gestation, gestational nutrition, nutrients during gestation and gestational period. Only articles published in the period 2007 to 2018 were used. After reading the articles, we chose to address the following topics: "What to eat during pregnancy," the pregnant woman should eat for two? ", "Weight gain " , "Hydration during pregnancy", "Foods that should be avoided during pregnancy" and "how to ease the discomforts of pregnancy". It can be said that a food guide aimed at feeding during pregnancy is an instrument of great interest for both health professionals and pregnant women, since food during this period is surrounded by doubts that can be elucidated with a material focused on this theme.

Keywords: Feeding during pregnancy. gestational weight gain. nutrition in pregnancy

Introdução

Durante a gravidez o corpo da mulher passa por inúmeras mudanças em aspectos hormonais, físico, fisiológico e emocional, sendo assim muito importante atentar-se a alimentação adequada, pois um ganho de peso inadequado nesse período pode acarretar problemas de curto e longo prazo para a mãe e o feto. Sendo assim atender as recomendações nutricionais durante a gestação é de grande importância para o ganho de peso adequado e traz bons resultados para o parto e peso ao nascer (ACCIOLY; SUNDERS; LACERDA, 2009).

A boa nutrição nesse período é capaz de amenizar desconfortos decorrentes e fornecer nutrientes essenciais e em quantidades adequadas para proporcionar bem-estar para a gestante e uma boa evolução para o feto (CAMPOS; PALANCH, 2017)

O fornecimento adequado e balanceado de nutrientes durante o período gestacional é importante para o desenvolvimento do embrião e para um adequado funcionamento fisiológico do organismo materno (BUENO; BEZERRA; WEBER, 2016).

Para um bom começo de vida e um futuro saudável e feliz da criança é essencial uma ótima nutrição e muito amor e proteção, assim pode-se garantir o melhor começo de vida possível (LETRA, 2017).

O guia para a alimentação na gestação é de grande importância, pois é um material que ajuda pacientes a responder possíveis dúvidas que surgem quando não é possível interagir com um profissional de saúde , podendo assim, ser usado como um instrumento para enfatizar orientações que foram dadas a gestante (OLIVEIRA et al., 2014).

Objetivos

Elaborar um guia de educação nutricional para gestantes, identificando as principais necessidades fisiológicas e mudanças durante a gestação e adequar as orientações nutricionais diante

destas alterações.

Métodos

Para o estudo realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico com as seguintes palavras-chave em português: alimentação na gestação, mudanças fisiológicas na gestação, nutrição na gestação, nutrientes na gestação e período gestacional. Utilizaram-se apenas artigos publicados no período de 2007 a 2018, que abordem o tema. Fez-se também um levantamento bibliográfico com livros disponíveis na biblioteca da UNIFAFIBE.

As informações encontradas sobre o assunto abordado foram organizadas por meio de suas referências bibliográficas dentro das normas da ABNT em uma pasta eletrônica e selecionados de acordo com o tema abordado.

Resultados e discussão

Os resultados do guia são constituídos por **Introdução, A importância da nutrição na gravidez, O que comer durante a gravidez?, A gestante deve comer por dois?, Ganho de peso, Hidratação durante a gravidez, Alimentos que devem ser evitados e como amenizar os desconfortos da gravidez**. A linguagem usada no guia foi simples e de fácil entendimento, já que o mesmo é destinado para o público leigo sobre o assunto.

TÍTULO

Guia alimentar na gestação

INTRODUÇÃO

O conteúdo dessa seção será o mesmo da introdução contida do presente artigo.

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

A gravidez é caracterizada por um período de formação de um novo ser, que inicia-se na concepção e se estende por cerca de 40 semanas, resultando em 280 dias, terminando no momento do parto. Nesse período ocorrem mudanças corporais, comportamentais, emocionais e também há aumento das necessidades de alguns nutrientes essenciais para uma boa gravidez (COUTINHO et al, 2014). Nesse contexto uma boa nutrição na gestação diminui riscos de complicações na gravidez,

como ganho de peso excessivo, diabetes gestacional e hipertensão, além de modular a presença de vários desconfortos comuns nesse período como, enjoo, constipação intestinal, azia, entre outros e reduz o risco de problemas como obesidade, diabetes e hipertensão na fase adulta da criança.

A mulher grávida passa por várias transformações no corpo, para o crescimento e desenvolvimento do feto, por isso, a quantidade dos nutrientes deve atender a demanda para todas essas transformações e ainda construir uma reserva energética para ser utilizada durante o parto e lactação (SOUZA, 2014).

Sabe-se que a alimentação durante a gravidez está ligada ao aparecimento de várias doenças crônico-degenerativas, tal como diabetes mellitus e hipertensão arterial, enquanto o feto ainda está no útero, por isso é de suma importância durante a gestação encontrar o equilíbrio em relação ao consumo dos alimentos, pois alguns podem ajudar nesse período enquanto outros se consumidos em excesso podem acarretar problemas a curto e longo prazo (ABRAN, 2018).

Os alimentos que são ingeridos durante a gestação influenciam diretamente na preferência alimentar da criança futuramente, pois por volta da 17ª semana ocorre a formação do paladar do feto (COSTA; VIGÁRIO, 2014). Em caso de gestantes que consomem excesso de açúcar, pode ocasionar a alteração do sabor do líquido amniótico, tornando-se adocicado, que após o nascimento a criança pode ter uma preferência por alimentos doces (CRUZ, 2014).

Ter uma boa alimentação é fundamental para todas as fases da vida, na gestação em especial é de grande importância estar atento às necessidades nutricionais que estão elevadas nesse período (PEREIRA et al., 2011).

O QUE COMER DURANTE A GRAVIDEZ?

As gestantes devem sempre optar por consumir alimentos na sua forma *in natura* ou minimamente processados, ou seja, alimentos obtidos diretamente das plantas ou animais, pois esses alimentos devem fazer parte da base da alimentação, que inclui variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes, verduras, frutas, leite, ovos, peixes e carnes (BRASIL, 2014).

Os alimentos processados são os alimentos *in natura* adicionados de conservantes, como sal, açúcar e aditivos a fim de deixá-los com um sabor mais agradável ou aumentar a durabilidade nas prateleiras dos supermercados. Entram nessa categoria os enlatados, molho ou extrato de tomate pronto e condimentados, frutas em calda ou cristalizadas, queijos, carnes salgadas e defumadas e pães feitos de leveduras e farinha, esses alimentos devem ser consumidos agregados ou acompanhados a um alimento *in natura* ou minimamente processado, pois esses alimentos contêm grandes alterações em sua composição nutricional tornando-os ricos em sal e açúcar, que podem causar danos à saúde,

como, obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus , se consumidos em excesso (ABESO, 2018).

Outra categoria de alimentos são os ultraprocessados, feitos pela indústria. Em sua composição encontramos muitos aditivos alimentares que podem contribuir para o aparecimento de doenças crônicas como é o caso da gordura hidrogenada ricas em ácidos graxos trans que aumentam o risco de doenças cardiovasculares, além de vários tipos de açúcares, corantes e edulcorantes. Todos esses ingredientes são encontrados em grandes quantidades para deixar o produto mais atraente ao paladar e também para aumentar a vida de prateleira (BRASIL, 2014). Devem-se evitar os ultraprocessados, pois o consumo elevado desses alimentos por gestantes está diretamente ligado a ganho de peso excessivo na gravidez, além de desenvolvimento de complicações como diabetes gestacional e hipertensão arterial (LEITE; PORT, 2018).

A alimentação na gestação ajuda também a suprir as recomendações de vitaminas e minerais adequadamente e estes nutrientes exercem funções muito importantes nesse período. Minerais como cálcio, fósforo e magnésio estão envolvidos com funções importantes durante a gravidez, como por exemplo, a construção do esqueleto do feto, por isso deve-se ficar atenta ao consumo de alimentos fontes desses minerais como: leite e derivados como queijos e iogurtes, frutas, verduras, legumes e grãos integrais. O ferro também exerce funções importantes na gestação, como a prevenção de anemia, principalmente no segundo e terceiro trimestre da gestação. As principais fontes de ferro são: carnes vermelhas, vegetais verdes escuros, como o espinafre e a couve, e leguminosas como feijões, grão de bico, lentilha (SOUZA, 2014).

Dentre as vitaminas citou-se o ácido fólico ou folato, conhecido também como vitamina B9, que tem grande importância para o desenvolvimento adequado do tubo neural do feto, em especial nas primeiras semanas de gestação, pois é nesse período que acontece o fechamento do tubo neural, tornando-se uma vitamina essencial para a gestante. Para suprir as recomendações deste nutriente é importante o consumo de alimentos fontes como: vegetais folhosos e verde escuro, feijões, ovo, abacate. No Brasil, a farinha de trigo e de milho são fortificadas com ferro e ácido fólico, portanto seus derivados como pães, bolos, polenta, cuscuz e afins tornam-se fontes importantes destes nutrientes para as gestantes (SILVA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2014).

A GESTANTE DEVE COMER POR DOIS?

É muito comum durante a gravidez ouvir a frase “Agora você deve comer por dois”, mas a realidade não é bem assim (CANÇADO et al, 2009).

A princípio as necessidades energéticas de uma gestante são bem parecidas com a de uma não

gestante, sendo assim não se deve aumentar a quantidade, mas sim a variedade do que se está consumindo (FONSECA, 2014). O aumento de calorias e nutrientes vai acontecendo de acordo com o trimestre que a gestante se encontra. Por exemplo, o aumento de calorias é de 340 e 450 kcal adicionais diárias durante o segundo e terceiro trimestre de gestação (TEIXEIRA et al., 2015). Esse aumento de calorias diárias equivale a uma banana nanica grande com duas colheres de sopa de aveia, mais quatro castanhas do Pará por dia, conforme mostra a imagem 1. Observa-se que é pouco o acréscimo de calorias diárias, e que não há necessidade de comer por dois e sim aumentar a variedade do que é ingerido, justamente porque a variedade vai aumentar a quantidade de vitaminas e minerais que citamos anteriormente.

IMAGEM 1: Alimentos que equivalem ao aumento de calorias diários de uma gestante



FONTE: Elaboração própria

GANHO DE PESO

O ganho de peso ideal durante a gravidez depende do estado nutricional pré-gestacional. Para saber qual o estado nutricional antes da gravidez deve-se calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), que é calculado da seguinte maneira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

$$IMC \text{ pré gestacional} = \frac{\text{peso antes da gravidez (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$$

O quadro 1 mostra o ganho de peso gestacional recomendado por trimestre de acordo com o estado nutricional pré-gestacional:

QUADRO1: Ganho de peso recomendado por trimestre de acordo com o estado nutricional pré-gestacional

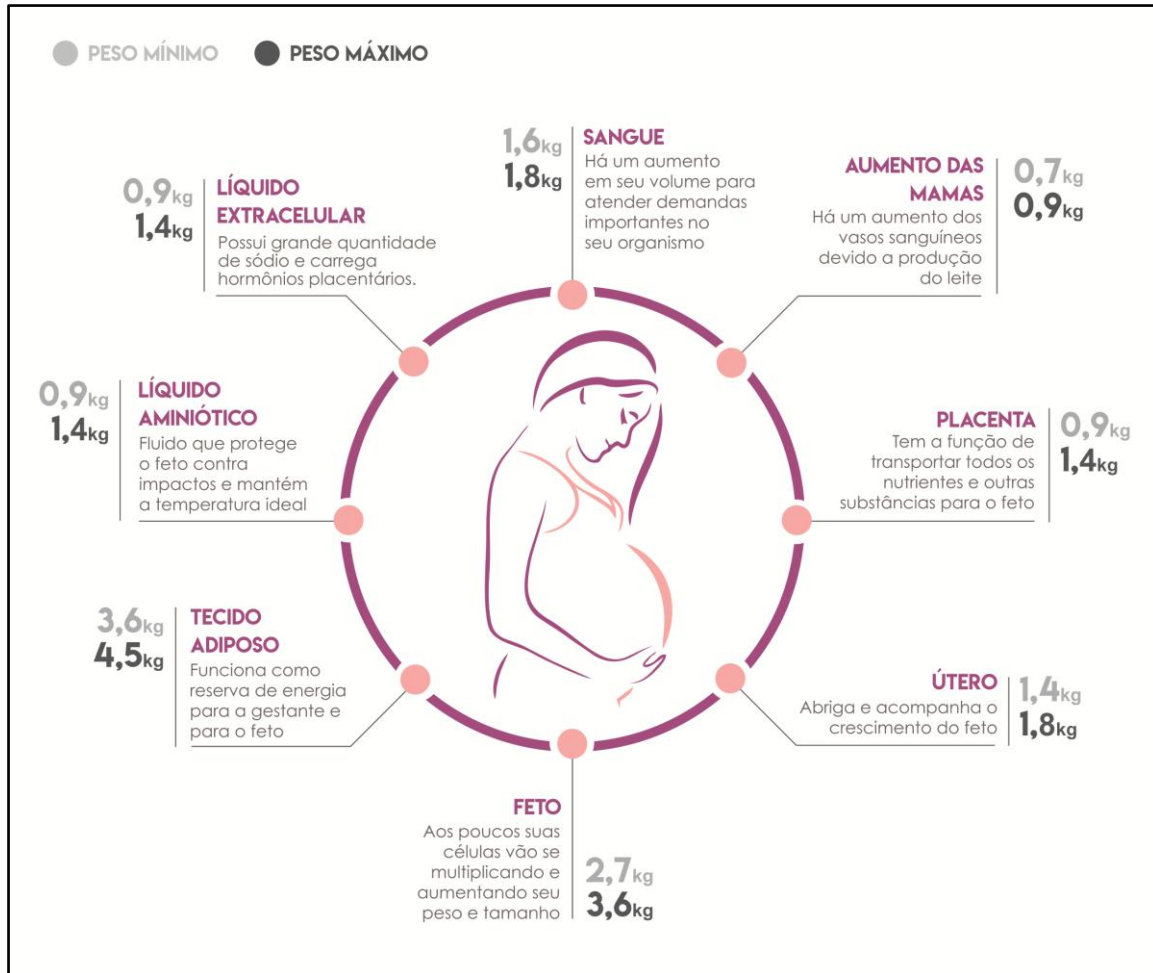
Estado nutricional antes da gestação (imc)	Ganho de peso total no 1º trimestre (kg)	Ganho de peso semanal médio para o 2º e 3º trimestre (kg)	Ganho de peso total durante a gestação (kg)
Baixo peso (IMC até 18,4kg/m ²)	2,3kg	0,5kg	12,5 – 18,0kg
Peso adequado (IMC de 18,5kg/m ² até 24,9kg/m ²)	1,6kg	0,4kg	11,5 – 16,0kg
Sobrepeso (IMC de 25kg/m ² até 29,9kg/m ²)	0,9kg	0,3kg	7,0 – 11,5kg
Obesidade (IMC acima de 30kg/m)	–	0,3kg	7,0kg

FONTE: Institute of medicine- IOM (2009)

O ganho de peso no primeiro trimestre da gestação é previsto para todo o período, já no 2º e 3º trimestre é acompanhado por semana (GONÇALVES et al, 2012)

O peso total durante o período gestacional é uma soma de vários fatores para obter um melhor desenvolvimento do feto. Nessas alterações encontram-se o aumento do volume sanguíneo, relaxamento de articulações e ligamentos, aumento das glândulas mamárias, aumento do tecido gorduroso, além do peso do feto e da placenta (NOGUEIRA; CARNEIRO, 2013). A figura 1 representa a distribuição do peso na gravidez, diferenciando cada compartimento.

FIGURA 1: Distribuição de peso durante a gestação



FONTE: Adaptado de Gabe et al.,(2012)

HIDRATAÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

A água participa de diversas funções em nosso organismo: ajuda na digestão dos alimentos, lubrificação das articulação e olhos, participa de diversos processos metabólicos além de manutenção da temperatura do corpo através do suor (SBAN, 2016).

Durante a gestação deve-se atentar ao consumo de líquidos, pois nesse período cerca de 6L a 9L de água são acumulados em seu organismo (TEIXEIRA et al., 2015).

É recomendado para as grávidas o consumo de 3L de água por dia (INSTITUTE OF MEDICINE – IOM, 2004). Sendo assim essa água pode ser proveniente dos alimentos, sucos, frutas, mas é de grande importância que seja ingerida a quantidade recomendada (SBAN, 2018).

Caso haja dificuldade no consumo adequado de água, é possível saborizar com frutas e ervas. Basta acrescentar frutas ou ervas como hortelã, alecrim ou gengibre e deixar por mais de 1 hora.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS DURANTE A GRAVIDEZ

Durante a gestação o consumo de alguns alimentos pode prejudicar o desenvolvimento do feto, além de causar vários desconfortos para a gestante (CANIÇO, 2008).

CAFEÍNA

A cafeína é um composto encontrado em maior quantidade nos grãos de café, mas também pode ser encontrado em alguns chás como chá verde e chá preto, no cacau, guaraná e erva mate. Em alguns medicamentos antigripais e refrigerantes a base de cola também pode encontrar grande quantidade de cafeína (SILVA et al., 2015).

O consumo de cafeína durante a gravidez está relacionado ao aborto espontâneo, diminuição do crescimento do feto, baixo peso ao nascer e malformações, pois esse composto atravessa a barreira placentária e se acumula no tecido fetal causando problemas, além de atrapalhar o fornecimento dos nutrientes essenciais para o feto se desenvolver, a ingestão diária de cafeína para gestantes deve ser menor de 200 – 300mg/dia (MATIAS; JERI; RODRIGUES, 2017). O quadro 2 mostra a quantidade aproximada em algumas bebidas e alimentos.

QUADRO 2: Quantidade aproximada de cafeína nas bebidas e alimentos.

Bebida/Alimento	Quantidade	mg de Cafeína
Café		
De coador	200ml	90
Instantâneo	237ml	76 – 106
Descafeinado	237ml	5 – 15
Expresso	60ml	80
Chá		
Verde	237ml	24 – 45
Preto	220ml	50
Refrigerante de cola	355ml	40
Chocolate ao leite	28g (4 quadrados)	7

FONTE: Adaptado de Matias et al. (2017)

BEBIDAS ALCOÓLICAS

O álcool quando consumido durante a gravidez atravessa a placenta chegando até o líquido amniótico, expondo o feto a essa substância que causa diversos problemas (SILVA et al, 2011). O consumo de bebidas alcoólicas na gestação está associado a deficiência no crescimento fetal antes e após o nascimento, anomalias neurológicas, transtornos no comportamento, malformações fetais e grande probabilidade de a criança nascer com a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF), que é uma síndrome relacionada a danos no sistema nervoso central e malformações congênitas (MESQUITA; SEGRE, 2009).

Além de danos ao feto, o álcool pode trazer diversos malefícios para a gestante, que inclui ganho de peso gestacional inadequado, doenças cardiovasculares, depressão, desenvolvimento de câncer e problemas neurológicos (FREIRE; PADILHA; SAUNDERS, 2009).

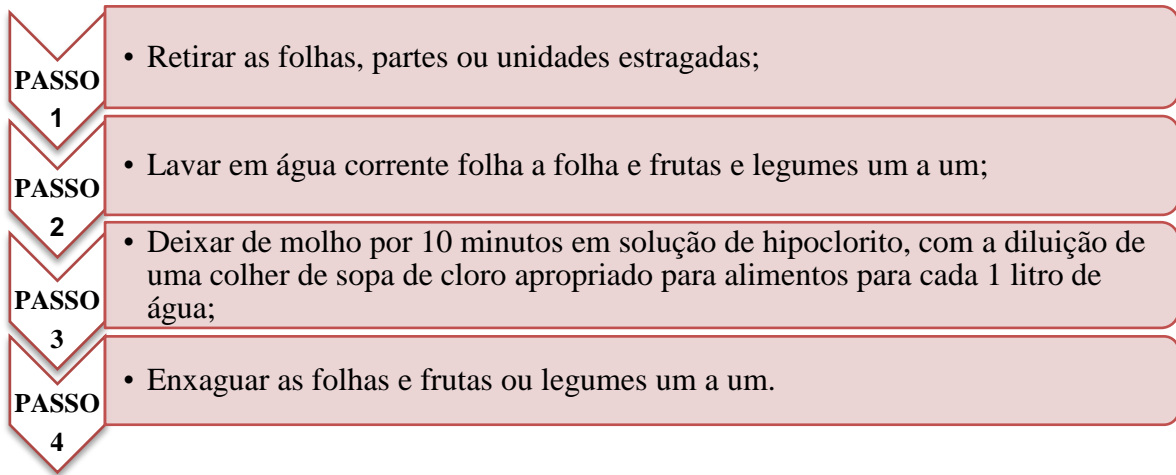
ALIMENTOS CRUS OU MAL COZIDOS

As carnes brancas, vermelhas e peixes, quando consumidas crus ou mal cozidas podem provocar diversas doenças, por exemplo, gastroenterites, contaminações por parasitas e protozoários em especial a toxoplasmose (TEIXEIRA et al, 2015).

Durante a gravidez a toxoplasmose pode trazer sérios problemas para o feto como, por exemplo, microcefalia, calcificação no cérebro, catarata, inchaço fetal e problemas neurológicos após o nascimento (FEBRASGO, 2017). Nesse contexto é de extrema importância ingerir carnes bem passadas, higienizar muito bem os utensílios como tábuas de carne, facas, colheres entre outros que foram usados nos alimentos crus, além disso é muito importante higienizar as frutas, legumes e hortaliças antes do consumo, pois as mesmas podem estar contaminadas com microrganismos que podem causar doenças, portanto nessa fase deve-se redobrar os cuidados.

A figura a baixo descreve como deve ser a higienização de frutas, verduras e legumes.

FIGURA 2: Passo a passo de como fazer a higienização de frutas, legumes e verduras.



FONTE: AGÊNCIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA(2014)

Em caso de frutas legumes e verduras não orgânicos deixá-los imersos por 20 minutos em solução de uma colher de sopa de bicarbonato de sódio em 1 litro de água, esse procedimento ajuda a reduzir os riscos de contaminação por agrotóxicos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA – 2012)

REFRIGERANTE

Os refrigerantes possuem excesso de açúcar em sua composição, que se consumidos em excesso pode trazer diversos malefícios a gestante como ganho excessivo de peso e diabetes gestacional além de prejudicar o crescimento adequado do feto (SENADO FEDERAL, 2015). Os refrigerantes possuem em sua composição vários tipos de corantes artificiais, que se consumido em excesso pode trazer problemas ao feto como, por exemplo, hipersensibilidade alimentar, hiperatividade e déficit de atenção (FREITAS, 2014).

O gás presente na bebida pode trazer incômodos, pois atrapalha o esvaziamento gástrico, causando prisão de ventre e inchaço (CRUZ, 2014). Portanto deve-se evitar os refrigerantes e dar preferência aos sucos naturais e água.

COMO AMENIZAR OS DESCONFORTOS DA GRAVIDEZ

NÁUSEAS E VÔMITOS

As náuseas e os vômitos são desconfortos muito frequentes no primeiro trimestre de gravidez, inicia-se por volta da 6ª semana e dificilmente ultrapassa a 20ª semana, é comum nesse período a gestante não alimentar-se corretamente, por isso deve-se ficar atenta para manter a nutrição correta e assim não trazer malefícios para o feto e para a grávida (VITOLLO, 2008).

Infelizmente não há nada que pode curar esse desconforto, porém pode-se amenizar com algumas estratégias. Realizar pequenas refeições em curto período de tempo pode ajudar amenizar esse desconforto, assim como dar preferência aos sucos ácidos como, por exemplo, laranja, limão e abacaxi, evitar alimentos muito condimentados e gordurosos, o gengibre pode ajudar muito e ele pode ser consumido em água saborizada, chás, sopas ou em pedaços de acordo com a aceitação da gestante (FEBRASGO, 2018). Outra estratégia que pode ser usada é consumir biscoito tipo *cream crackers* antes de sair da cama (MAHAN; STRUMP; RAYMOND, 2012).

AZIA (PIROSE)

A azia é um desconforto caracterizado por um sintoma de queimação na região do estômago, por consequência da pressão do útero no estômago. É indicado realizar pequenas refeições e mastigar bem os alimentos (VITOLLO, 2008).

Durante a gestação é importante controlar o estresse, pois, além de desencadear a azia, está associado a abortos espontâneos, parto prematuro, hipertensão arterial e prejudica o desenvolvimento do feto (CORREIA et al.,2011).

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

A constipação intestinal é uma dificuldade na evacuação, muito comum na gestação, que pode ser por motivo de utilização de algum medicamento ou consumo inadequado de água e fibras alimentares. Para amenizar a constipação devem-se consumir alimentos ricos em fibras tal como cereais em sua forma integral, vegetais, frutas com casca e bagaço, incluir frutas secas particularmente ameixas e damascos cama (MAHAN; STRUMP; RAYMOND, 2012).

Para aumentar o consumo de fibras, uma ótima opção é elaborar um mix de fibras, que consiste em misturar linhaça, chia, aveia e fibra do trigo em partes iguais, para adicionar em sucos, saladas e vitaminas. Deve-se ficar atenta ao consumo de água correto para obter melhora da constipação intestinal.

É muito importante a prática de atividade física durante a gestação tanto para prevenir os sintomas da constipação intestinal, tanto como para amenizar esse sintoma muito comum nesse período (SAFFIOTI et al., 2011).

Considerações Finais

A alimentação durante a gravidez é rodeada de dúvidas e mitos, o guia alimentar pode ser um instrumento muito importante para esclarecer dúvidas a respeito de ganho de peso e várias outras informações que são importantes no período gestacional favorecendo autonomia em relação a algumas orientações nutricionais mesmo na impossibilidade de interação com o nutricionista, além de contribuir para aquisição de conhecimentos por vários outros profissionais de saúde.

Referências

- ACCIOLY, E; SUNDEERS, C; LACERDA, E. M. A. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 2.ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2009. 672 p.
- ANVISA. **Cartilha sobre Boas Práticas para serviços de alimentação – Resolução-RDC no 216/2014**. Disponível em <http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra.pdf> . Acesso em: 13 de outubro de 2018.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA - ABRAN. **A importância de uma dieta equilibrada na gestação**. Disponível em: <<http://abran.org.br/para-publico/a-importancia-de-uma-dieta-equilibrada-na-gestacao/>>. Acesso em: 05 de maio de 2018.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA – ABESO. **Alimentos processados e ultraprocessados**. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/dica/alimentos-processados-e-ultraprocessados>>. Acesso em 05 de maio de 2018.
- BELARMINO, O. G.; MOURA, E. R. F.; OLIVEIRA, N. C.; FREITAS, G. L. Risco nutricional entre gestantes adolescentes. **Acta. Paul. Enferm.**, Fortaleza, v.22, n.2, p.169-75, 2009.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica**. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156p.
- BUENO, A. A.; BESERRA, J. A. S.; WEBER, M. L. Características da alimentação no período gestacional. **LifeStyle Journal**, São Paulo, v.3, n.2, p.30-43, 2016.
- CAMPOS, C. B. S.; PALANCH, A. C. Nutrição materna e programação fetal: o papel dos hábitos alimentares no desenvolvimento embrionário e pós-natal. **Saúde Rev**, Piracicaba, v.17, n.45, p.49-59, 2017.
- CANÇADO, I. A. C.; PEREIRA, F. M.; FERNADES, R. M. Avaliação do conhecimento em nutrição de gestantes atendidas pela estratégia de saúde da família (ESF) da cidade de Pará de Minas – MG. **SynThesis Revista Digital FAPAM**, Pará de Minas, v.1, n.1, p.318 – 327, 2009.
- CANIÇO, L. **Alimentação e Nutrição em grávidas adultas**. 2008. 39. Monografia – Faculdade da nutrição e alimentação, Porto, 2008.

- COSTA, M. A. B.; VIGÁRIO, A. **Formação precoce das preferências alimentares da criança – conhecimentos da grávida**. 2014. 44. Dissertação – Faculdade de ciências da nutrição e alimentação – Universidade do Porto, Porto, 2014.
- COUTINHO, E.C.; SILVA, C.B.; CHAVES, C.M.B.; NELAS, P.A.B.; PEREIRA, V.B.C.; AMARAL, M.O.; DUARTE, J.C. Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães? **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v.48, n.2, p.17-24, 2014.
- CORREIA, D. S.; SANTOS, V. A.; CALHEIROS, A. M. N.; VIEIRA, M. J. ADOLESCENTES GRÁVIDAS: sinais, sintomas, intercorrências e presença de estresse.. *Rev. Gaucha enferm*, Porto Alegre, v.32, n.1, p.40-47, 2011.
- CRUZ, F.T. O. **A Dieta e os Hábitos da Grávida e as suas Consequências na Saúde Materno-Infantil**. 2014. 81. Dissertação – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2014.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINICOLOGIA E OBSTETRICIA – FEBRASGO. **Êmese da gravidez**. Disponível em: < <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/SeyrieZ-ZEmeseZnaZGravidezZ-ZwebZ-ZversoZfinal.pdf>> . Acesso em: 13 de Outubro de 2018.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA – FEBRASGO. **Toxoplasmose**. Disponível em: < <https://www.febrasgo.org.br/noticias/item/185-toxoplasmose>>. Acesso em: 31 de julho de 2018.
- FONSECA, M. R. C. C.; LAURENTI, R.; MARIN, C. R.; TRALDI, M. C. Ganho de peso gestacional e peso ao nascer do concepto: estudo transversal na região de Jundiaí, São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v.19, n.5, p.1401-1407, 2014.
- FREIRE, K.; PADILHA, P. C.; SAUNDERS, C. Fatores associados ao uso de álcool e cigarro na gestação. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, Rio de Janeiro, v.31, n.7, p.335-41, 2009.
- FREITAS, I. V. **Avaliação do consumo de corantes alimentares vermelhos por lactentes e crianças em idade pré-escolar**. 2014. 58. Trabalho de conclusão de curso – Universidade tecnológica federal do Paraná, Campo Mourão, 2014.
- GABE, S. G., NIEBYL, J. R., SIMPSON, J. L., LANDON, M. B. **Gabe: obstetrics: normal and problem pregnancies**. 6th ed. Philadelphia: Saunders; 2012.
- GONÇALVES, C. V.; SASSI, R. A. M.; CESAR, J. A.; CASTRO, N. B.; BORTOLAMEDI, A. P. Índice de massa corporal e ganho de peso gestacional como fatores preditores de complicações e do desfecho da gravidez. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, Rio Grande, v.34, n.7, p.304 – 309, 2012.
- INSTITUTE OF MEDICINE, Food and Nutrition Board . **Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride and sulfate**. Washington, DC: National Academies Press; 2004. 5p.
- LEITE, T; PORT, A., C., R. Fatores associados ao ganho ponderal de gestantes atendidas na unidade saúde da mulher "Maria de Lourdes Campos Silva" em Monte Azul Paulista- SP. **Revista Ciências Nutricionais Online**, Bebedouro, v.2, n.2, p.26-31, 2018.
- LETRA, I. **Primeiros mil dias de vida são cruciais para desenvolvimento do cérebro**. Disponível em <<https://news.un.org/pt/story/2017/01/1573791-primeiros-mil-dias-de-vida-sao-cruciais-para-desenvolvimento-do-cerebro>>. Acesso em: 12 de Abr. de 2018.
- MAHAN, L. K.; STRUMP, S. E.; RAYMOND, J. L. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ed. São Paulo: editora Elsevier, 2012. 1228p.
- MATIAS, F.; JERI, A.; RODRIGUES, S. Consumo de cafeína: o que aconselhar na preconcepção e gravidez? **Rev Port Geral Farm**, Porto, v.33, p.56-62, 2017.
- MESQUITA, M. A; SEGRE, C. A. M. Frequência dos efeitos do álcool no feto e padrão de consumo de bebidas alcoólicas pelas gestantes de maternidade pública da cidade de São Paulo. **Rev Bras Crescimento Desenvolvimento Hum**, São Paulo, v.19, n.1, p.63-77, 2009.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **IMC para gestantes**. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/804-ime/40512-ime-para-gestantes>>. Acesso em: 10 de Setembro de 2018.

- NOGUEIRA, A. I.; CARREIRO, M. P. Obesidade e gravidez. **Rev. Med. Minas Gerais**, Minas Gerais, v.23, n.1, p.88-98, 2013.
- OLIVEIRA, S. C.; LOPES, M. V. O.; FERNANDES, A. F. C. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Rev. Latino - Am. Enfermagem**, Recife, v.22, n.4, p.611-20, 2014.
- PEREIRA, B. A.; OLIVEIRA, L. S.; SANTOS, P. C.; PRAZERES, R.G.; PIRES, C.R. A importância da nutrição nas diferentes fases da vida. **Rev. Fap Ciência**, Paraná, v.8, n.3, p.16-28, 2011.
- SAFFIOTI, R. F.; NOMURA, R. M. Y.; DIAS, M. C. G.; ZAGAIB, M. Constipação intestinal e gravidez. **Femina**, São Paulo, v.39, n.3, p.163-168, 2011.
- SATO, A. P. S.; FUJIMORI, E. Estado nutricional e ganho de peso em gestantes. **Rev. Latino - Am. Enfermagem**, São Paulo, v.20, n.3, p.1-7, 2012.
- SENADO FEDERAL. **Orientações nutricionais: da gestação a primeira infância**. 1ª ed. Brasília: Senado Federal, 2015. 55p.
- SILVA, B. D. P.; ANSELMIL, L.; SCHMIDT, V.; SANTOS, I.S. Consumo de cafeína durante a gestação e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão sistemática da literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.31, n.4, p.682-690, 2015.
- SILVA, I.; QUEVEDO, L. A.; SILVA, R. A.; OLIVEIRA, S.S.; PINHEIRO, R. T. Associação entre abuso de álcool durante a gestação e peso ao nascer. **Rev Saúde Pública**, Pelotas, v.45, n.5, p. 864- 869, 2011.
- SILVA, J.A.; OLIVEIRA, D.S.; OLIVEIRA, T. Presença de alimentos fontes de ácido fólico na dieta de gestantes de Mogi Guaçu, SP. **Interciência e Sociedade**, v.3,n.2, p.68-76, 2014.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO – SBAN. **Água, hidratação e saúde**. Disponível em:< http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf>. Acesso em 03 de Outubro de 2018.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA – SBP. **Manual de orientação do departamento de nutrologia: Alimentação do lactente ao adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-fi lho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar**. 3ª ed. Rio de Janeiro, 2012. 148p.
- SOUZA, A. M. A gestação e a nutrição. **Caderno da Escola de Saúde**, Curitiba, v.4, p.165-168, 2014.
- TEIXEIRA, D.; PESTANHA, D.; CALHAU, C.; VICENTE, L.; GRAÇA, P. **Alimentação e Nutrição na Gravidez / Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**. 1ª ed. Lisboa: DGS, 2015. 27p.
- VITOLLO, M. R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. 4ed. Rio de Janeiro: editora Rubio, 2008. 628p.