

# CONSUMO ALIMENTAR NO PERÍODO GESTACIONAL: REVISÃO DE LITERATURA

Antônio Jarlyson de Brito Oliveira<sup>1</sup>  
Helson Freitas da Silveira<sup>2</sup>

## RESUMO

A gestação é marcada por diversas mudanças que interferem muito na vida da mulher. Modificações relacionadas ao corpo, sua fisiologia e metabolismo são as mais reconhecidas e observadas. Durante esse período é inegável que é a fase de maior vulnerabilidade e de grandes demandas que requerem prioridade na assistência. Visando a reforçar a importância da adequação do estado nutricional em mulheres na idade reprodutiva o estudo tem como objetivo identificar, através de literatura científica, características da alimentação no período gestacional. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, operacionalizada pelas etapas de formulação do problema, coleta de dados, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados coletados e apresentação dos resultados. Observou-se uma distribuição heterogênea de publicação conforme o ano, uma vez que o ano de 2010 possuiu 23,1% (3) publicações na área investigada, em 2011 foi o ano que houve mais publicações, 30,1% (4), o ano de 2012, 2013, 2015 e 2018 obtiveram 7,7% (1) cada e 14,3% (2) das publicações encontrava-se em 2016. Em 2014, 2017 e 2019 não foram encontradas publicações. Entre os 14 trabalhos em estudo, 1 utilizou Recordatório 24 horas (R24), 3 utilizaram questionário de frequência alimentar (QFA), 6 foram de revisão bibliográfica e 3 entrevistas e formulários abertos. Baião e Deslandes (2010) que investigou 18 gestantes e 8 puérperas sobre as práticas alimentares na gestação constataram que, a importância da estratégia das ações dos profissionais, no pré-natal, garante uma escuta compreensivas das orientações nutricionais, levando em consideração um plano de atendimento que seja socioculturalmente sensível. Através do estudo de Martins e Benicio (2011), que estudou 225 gestantes, foi possível notar que o consumo médio de açúcar adicionado era de aproximadamente 271 kcal. A caloria dos alimentos processados era de 393,1 kcal. Além disso mostrou que o maior consumo de gordura saturada e de alimentos processados apresentou relação estatisticamente significativa com retenção de peso 15 após o parto. Após os artigos revisados, entendemos que os resultados encontrados evidenciam diferenças entre as práticas alimentares desenvolvidas pelas gestantes, pois as mesmas são influenciadas diretamente por diversos cofatores externos, como a sociedade, cultura, crença e tradições, mas hoje conforme o conteúdo científico da pesquisa a preocupação está direcionada mais ao sobrepeso e obesidade da grávida.

**Palavra-chave:** Gestação, consumo alimentar, alimentação

## ABSTRACT

Pregnancy is marked by several changes that greatly interfere with women's lives. Changes related to the body, its physiology and metabolism are the most recognized and observed. During this period it is undeniable that it is the phase of greatest vulnerability and high demands that require priority assistance. Aiming to reinforce the importance of adequacy of nutritional status in women of reproductive age, the study aims to identify, through scientific literature, characteristics of diet during pregnancy. An integrative literature review was performed, operationalized by the steps of problem formulation, data collection, data evaluation, analysis and interpretation of collected data and presentation of results. There was a heterogeneous distribution of publication according to year, since 2010 had 23.1% (3) publications in the area investigated, in 2011 was the year with the most publications, 30.1% (4), 2012, 2013, 2015 and 2018 obtained 7.7% (1) each and 14.3% (2) of the publications were in 2016. In 2014, 2017 and 2019 no publications were found. Among the 14 studies under study, 1 used 24-hour Recall (R24), 3 used food frequency questionnaire (FFQ), 6 were from literature review and 3 interviews and open forms. Baião and Deslandes (2010), who investigated 18 pregnant and 8 postpartum women about the feeding practices during pregnancy, found that the importance of the prenatal care strategy ensures a comprehensive listening to the nutritional guidelines, taking into consideration a health plan. care that is socioculturally sensitive. Through the study by Martins and Benicio (2011), who studied 225 pregnant women, it was noted that the average consumption of added sugar was approximately 271 kcal. The calorie of processed foods was 393.1 kcal. In addition, it showed that the higher intake of saturated fat and processed foods was statistically significantly related to weight retention 15 after delivery. After the reviewed articles, we understand that the results show differences between the dietary practices developed by pregnant women, as they are directly influenced by several external cofactors, such as society, culture, belief and traditions, but today according to the scientific content of the research. concern is directed more to overweight and obesity of pregnant.

**Keywords:** Pregnancy, food consumption, food

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e Universidade Aberta do Brasil, polo Aracoiaba. Especialista em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Ceará. Nutricionista pelo Centro Universitário Estácio do Ceará.

<sup>2</sup> Médico Veterinário pela Universidade Estadual do Ceará, Especialista em Vigilância Sanitária pela Universidade Estadual do Ceará e Mestre e Doutorando em Ciências Morfofuncionais pela Universidade Federal do Ceará.

## 1 INTRODUÇÃO

Evidencia-se que desde avaliação de programas de nutrição no âmbito de saúde pública a estudos de intervenção nutricional, que um adequado estado nutricional da mãe pode trazer vantagens em saúde para seus filhos assim como para a própria, durante toda a sua vida (TEIXEIRA *et al*, 2015).

A gestação é marcada por diversas mudanças que interferem muito na vida da mulher. Modificações relacionadas ao corpo, sua fisiologia e metabolismo são as mais reconhecidas e observadas. Durante esse período é inegável que é a fase de maior vulnerabilidade e de grandes demandas que requerem prioridade na assistência (BAIÃO E DESLANDES, 2006).

Devido essas modificações fisiológicas no organismo materno, a gestação gera um aumento de necessidade de nutrientes essenciais. Um aporte energético inadequado da gestante pode desenvolver um desequilíbrio entre a mãe e o feto, limitando o fornecimento dos nutrientes necessários ao adequado crescimento do feto. Então, é certo dizer que o estado nutricional da mãe é um indicador de saúde e qualidade de vida tanto da mulher quanto para o crescimento da criança, uma vez que a única fonte de nutrientes do feto é constituída pelas reservas nutricionais e ingestão alimentar da mãe (FREITAS *et al.*, 2010).

Pensando nisso, o estado nutricional da mulher antes e durante a gestação é um fator bastante associado à ocorrência de complicações gestacionais como pré-eclâmpsia, hipertensão, diabetes, insuficiência cardíaca, retardo de crescimento uterino, defeito do tubo neural, prematuridade e morte neonatal (NETO; TRIGUEIRO E TORQUATO, 2013).

As necessidades de energia durante a gravidez vão aumentando de acordo com o trimestre da gestação. Assim, porque o gasto de energia total não se altera significativamente e o ganho de peso é mínimo durante o primeiro trimestre, o consumo de energia adicional é recomendado apenas no segundo e no terceiro trimestre da gravidez. Cerca de 340 e 450 kcal adicionais são recomendadas,

respetivamente, durante o segundo e terceiro trimestres, para além das 2000 kcal recomendadas diariamente (TEIXEIRA *et al*, 2015)

Estudos realizados mostram que o problema nutricional de maior prevalência no Brasil durante a gestação é o excesso de peso, com taxas que variam de 25 a 30%. Além do Brasil, outros países como Inglaterra e nos Estados Unidos também apresentam proporções elevadas de mulheres em idade fértil com sobrepeso e obesidade (VITOLLO; BUENO; GAMA, 2010).

Nesse ponto de vista, o comprometimento do estado nutricional materno no período pré-gravídico e gravídico torna-se um problema de saúde pública, pois contribui para o surgimento de intercorrências que influenciam negativamente durante a gestação (NETO; TRIGUEIRO E TORQUATO, 2013).

Salienta-se que o acompanhamento nutricional das mulheres grávidas na rede pública de saúde acontecem durante a assistência de pré-natal, que inclui o acompanhamento e monitoramento do ganho de peso e orientações nutricionais, realizado por profissionais capacitados, que seguem diretrizes recomendadas pelo Ministério da Saúde (MS) (MARTINS E BENICIO, 2011).

Visando a reforçar a importância da adequação do estado nutricional em mulheres na idade reprodutiva o estudo tem como objetivo identificar, através de literatura científica, características da alimentação no período gestacional.

## **2 METODOLOGIA**

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, operacionalizada pelas etapas de formulação do problema, coleta de dados, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados coletados e apresentação dos resultados. A revisão integrativa segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto, contribuindo para uma possível repercussão benéfica ao tema estudado.

Ademais, possibilita a divulgação do conhecimento, pois um único estudo disponibiliza ao leitor os resultados de várias pesquisas (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Convém ressaltar que o estudo teve o intuito de responder a seguinte questão norteadora: Quais as características da alimentação das mulheres no período gestacional e quais as suas consequências qual mal executadas.

A identificação das publicações foi mediada, inicialmente, por meio da busca nas seguintes bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no Google Acadêmico. Utilizaram-se como descritores: Gestação; Gravidez; Hábitos Alimentares e Nutrição Materna.

Após a seleção, os artigos foram lidos na íntegra e elencados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: periódicos publicados em português, disponibilizados na íntegra, coerentes com a temática proposta, publicados no período entre 2010 a 2018. Durante a seleção, houve a exclusão de artigos conforme alguns critérios, respectivamente: trabalhos que abordassem outros tipos de temática, produções científicas com animais experimentais, trabalhos direcionados a crianças e àqueles que estivessem disponíveis em outro idioma.

A busca foi efetivada nos meses de agosto a outubro de 2018, e as estratégias utilizadas para o levantamento dos artigos foram adaptadas para cada uma das bases de dados, de acordo com suas especificidades de acesso, tendo como eixo norteador a pergunta central e os critérios de inclusão e exclusão. A análise criteriosa das publicações possibilitou a obtenção das informações mais relevantes e, assim, 13 artigos constituíram a amostra final.

A fim de analisar os dados utilizou-se a análise textual, a qual possibilita o aprofundamento nos processos discursivos, visando alcançar saberes sob a forma de compreensões reconstruídas dos discursos. Esse método de análise permite identificar e isolar enunciados dos conteúdos a ele submetidos, categorizar tais enunciados e produzir textos, de maneira a integrar descrição e interpretação. A análise textual utiliza como fundamento de sua construção o sistema de categorias, o corpus – conjunto de textos submetidos à apreciação, que representa a

multiplicidade de visões de mundo dos sujeitos acerca do fenômeno investigado (NETO; TRIGUEIRO E TORQUATO, 2013).

Foram respeitados os aspectos éticos no que concorda a fidedignidade dos dados e autores encontrados nos artigos que compõem a amostra. Todas as produções utilizadas neste trabalho foram devidamente referenciadas conforme as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados a seguir são resultantes do levantamento realizado na literatura, de acordo com os critérios de seleção elaborados para a realização da análise do material. No processo de operacionalização, foram elencadas as variáveis de acordo com o ano, conforme explana a Tabela 1.

**Tabela 1** - Distribuição das publicações da área da saúde com ênfase das práticas alimentares no período gestacional entre o ano de 2010 a 2019.

<b>Ano de Publicação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
2010	3	23,1
2011	4	30,7
2012	1	7,7
2013	1	7,7
2014	0	0
2015	1	7,7
2016	2	15,4
2017	0	0
2018	1	7,7
2019	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Fonte: Dados da Pesquisa, 2013.

Ao analisar a Tabela 1, observa-se uma distribuição heterogênea de publicação conforme o ano, uma vez que o ano de 2010 possuiu 23,1% (3) publicações na área investigada, em 2011 foi o ano que houve mais publicações, 30,1% (4), o ano de 2012, 2013, 2015 e 2018 obtiveram 7,7% (1) cada e 14,3% (2)

das publicações encontrava-se em 2016. Em 2014, 2017 e 2019 não foram encontradas publicações.

**Tabela 2** – Trabalhos em estudos, em ordem cronológica com descrições dos objetivos e métodos

<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Métodos</b>
<b>FREITAS <i>et al</i>, 2010</b>	<b>Realizar uma revisão bibliográfica sobre a nutrição na gestação</b>	<b>Revisão bibliográfica</b>
<b>BAIÃO E DESLANDES, 2010</b>	<b>Analisar as práticas alimentares durante a gestação relatadas por mulheres grávidas e puérperas, moradoras em um complexo de favelas do município do Rio de Janeiro.</b>	<b>Entrevista e abordagem qualitativa.</b>
<b>PARIZZI E FONSECA, 2010</b>	<b>Nutrição na gravidez e na lactação</b>	<b>Revisão bibliográfica</b>
<b>MELO, 2011</b>	<b>Ganho de peso na gestação</b>	<b>Revisão bibliográfica</b>
<b>VITOLLO <i>et al</i>, 2011</b>	<b>Avaliar o impacto das orientações alimentares sobre o controle de ganho de peso entre gestantes atendidas em um serviço público de saúde.</b>	<b>Avaliação Antropométrico</b>
<b>MARTINS E BENÍCIO, 2011</b>	<b>Avaliar a influência da alimentação durante a gestação sobre a retenção de peso pós-parto.</b>	<b>Avaliação Antropométrica e Recordatório de 24 horas.</b>
<b>FAZIO <i>et al</i>, 2011</b>	<b>Conhecer o consumo dietético de gestantes avaliando a ingestão de macronutrientes e micronutrientes e verificar o ganho ponderal materno na gravidez.</b>	<b>Avaliação antropométrica e Questionário de Frequência Alimentar (QFA)</b>
<b>SATO E FUJIMORI, 2012</b>	<b>Caracterizar o estado nutricional e o ganho de gestantes atendidas em um centro de saúde.</b>	<b>Avaliação Antropométrica e Dados secundários (prontuários).</b>
<b>NETO <i>et al</i>, 2013</b>	<b>Explicar as práticas alimentares durante o período gestacional</b>	<b>Revisão bibliográfica</b>
<b>TEIXEIRA <i>et al</i>, 2015</b>	<b>Alimentação e Nutrição na gestação</b>	<b>Revisão bibliográfica</b>
<b>BUENO <i>et al</i>, 2016</b>	<b>Identificar as características da Alimentação no período gestacional</b>	<b>Revisão bibliográfica</b>
<b>ARAÚJO <i>et al</i>, 2016</b>	<b>Analisar a adequação dos grupos alimentares consumidos por gestantes atendidas em serviços de pré-natal de unidades de saúde.</b>	<b>Entrevista semiestruturada e Questionário de Frequência Alimentar (QFA)</b>
<b>MOREIRA <i>et al</i>, 2018</b>	<b>Analisar como as mulheres aprendem as orientações sobre alimentação que recebem no período gravídico-puerperal e a relação com práticas alimentares.</b>	<b>Entrevista semiestruturada</b>

Fonte: Dados da Pesquisa, 2013.

Entre os 13 trabalhos em estudo, 1 utilizou Recordatório 24 horas (R24), 3 utilizaram questionário de frequência alimentar (QFA), 6 foram de revisão bibliográfica e 3 entrevistas e formulários abertos (Tabela 2).

Os objetivos dos estudos estavam em Avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de gestantes; Analisar como as mulheres aprendem as orientações sobre alimentação no período gravídico; Identificar características da alimentação no período gestacional; Analisar as práticas alimentares durante a gestação relatadas por mulheres grávidas e puérperas; Ganho de peso na gestação e dentre outros.

Freitas *et al* (2010), ao realizar uma revisão bibliográfica sobre as recomendações nutricionais na gestação, concluiu que a relação alimentação adequada e gestação são de suma importância. O pré-natal monitorado com todas as recomendações nutricionais e uma adequada avaliação nutricional fazem com que possamos incentivar cada vez mais o binômio mãe-bebê, com ações preventivas e contra a morbimortalidade infantil e materna.

Baião e Deslandes (2010) que investigou 18 gestantes e 8 puérperas sobre as práticas alimentares na gestação constataram que, a importância da estratégia das ações dos profissionais, no pré-natal, garante uma escuta compreensiva das orientações nutricionais, levando em consideração um plano de atendimento que seja socioculturalmente sensível.

No estudo dos autores citados anteriormente as mulheres estavam submetidas a uma dieta monótona com presença constate de produtos não saudáveis, do ponto de vista do conhecimento científico em nutrição. Foi notado práticas alimentares influenciadas pelo conhecimento nutricional, difundidos pelos profissionais de saúde, mas este era reinterpretado com base na cultura, nas representações sociais, nas observações, experiências e condições de vida das mulheres.

Uma outra revisão sobre nutrição na gravidez e na lactação, feito por Parizzi e Fonseca (2010), diz que a obesidade gestacional é considerada um problema de saúde pública no mundo e vem exigindo dos governos a implantação de várias medidas para sua prevenção. Eles afirmam, assim como Freitas *et al* (2010) que no âmbito coletivo, deve-se implementar ações para diminuição da prevalência da obesidade e no âmbito individual a abordagem a gestante obesa deverá sempre considerar as dimensões biopsicossociais envolvidas.

Além disso, em um outro estudo feito por Neto e colaboradores (2013) que afirmam as explicações anteriores, ressaltam a importância do teor substancial que é a prática da educação em saúde desenvolvida por profissionais qualificados voltados para a diversificação alimentar durante a gestação e como são deficientes as políticas assistenciais a gestantes.

Vitolo *et al* (2011), que avaliou o impacto de um programa de orientação dietética sobre velocidade de ganho de peso de 315 gestantes atendidas em unidades de saúde, constatou que 28% das gestantes apresentavam excesso de peso. Com isso permitiu concluir que as orientações dietéticas específicas e implementadas, de acordo com o estado nutricional da gestante, foram efetivas para diminuir a velocidade de ganho de peso de gestantes com excesso de peso. Entretanto, enfatiza-se que as orientações dietéticas devem ser implementadas antes da 20<sup>a</sup> semana gestacional.

Teixeira *et al* (2015) aborda em sua revisão que se antes da gravidez a mulher encontra-se com baixo peso é recomendado que ela aumente de 12,5 - 18 kg, se ela encontra-se normoponderal ela deve adquirir 11,5 - 16 kg, com excesso de peso e obesidade ela deve adquirir de 7 - 11,5 kg e 5 - 9 kg, respectivamente. Em gravidez de gêmeos ela deve adquirir 15,9 - 20,4 kg.

Em 2012, Sato e Fujimori que caracterizou o estado nutricional e o ganho de peso de gestantes, identificaram que das 228 gestantes que iniciaram a gestação, 70 concluíram a o período com sobrepeso/obesidade, 129 eutróficas e 29 baixo peso.

Melo (2011) em seu estudo mostra o efeito da obesidade na gestação. Segundo o autor a incidência de Diabetes Melito Gestacional (DMG) em gestantes obesas é três vezes maior que a população normal, recomendando o rastreamento de diabetes nas gestantes obesas já no primeiro trimestre. O peso materno é um fator de risco independente para pré-eclampsia, assim evidencias comprovam que o risco de pré-eclampsia dobra a cada aumento de 5 a 7 kg/m<sup>2</sup> no IMC gestacional. Gestantes obesas também estão expostas a maior risco de parto pós-termo e infecções o trato urinário.

Através do estudo de Martins e Benicio (2011), que estudou 225 gestantes, foi possível notar que o consumo médio de açúcar adicionado era de aproximadamente 271 kcal. A caloria dos alimentos processados era de 393,1 kcal. Além disso mostrou que o maior consumo de gordura saturada e de alimentos

processados apresentou relação estatisticamente significativa com retenção de peso 15 após o parto.

Em se tratando de micronutrientes, em um estudo realizado em 2011 por Fazio *et al*, que teve como objetivo conhecer o consumo dietético de gestantes avaliando a ingestão de macronutrientes e micronutrientes e verificar o ganho ponderal materno, mostrou que a ingestão diária de cálcio, vitamina A e Vitamina C foi semelhante entre os grupos. Quanto a ingestão de ferro a quantidade ingerida por dia, foi maior nas gestantes eutróficas quando comparadas às com sobrepeso e com obesidade. A média diária de ingestão de folatos foi maior nas gestantes eutróficas quando comparadas às obesas. Com esses achados é possível reforçar a importância da suplementação vitamínica pré-natal.

Em 2016, Araújo e colaboradores ao analisar a adequação dos grupos alimentares consumidos por 70 gestantes atendidas em consultas de pré-natal, com relação ao grupo dos cereais evidenciou o consumo adequado das porções diárias, com destaque para arroz (70%) e macarrão (65,7%), das hortaliças tomate (54,3%) e outros vegetais temos a abóbora (50,1%). Quanto ao grupo das frutas, teve destaque o consumo de suco natural (68%) seguido de banana (38,5%) e pêra (35,7%). Leguminosas o feijão (55,7%) apresentou destaque. Das fontes de proteínas de alto valor biológicos podemos destacar carne bovina (37,5%) e frango (15,9%). Tratando-se do consumo semanal, as carnes brancas tiveram destaque (57%). No grupo dos leite e derivados, o leite integral teve maior destaque (47,1%). Açúcares e doces o açúcar simples teve destaque (57,9%) seguido de suco artificial (35,4%). Óleos e gorduras, a margarina foi a mais consumida (37,6%).

Bueno *et al* (2016), também identificaram as características da alimentação no período gestacional através da literatura científica e puderam destacar que as gestantes apresentavam dieta inadequada em relação ao número de refeições diárias, necessidades energéticas e recomendações de vitaminas, cálcio e ferro.

Em 2018, Moreira junto aos seus colaboradores, analisaram como as mulheres apreendem as orientações sobre alimentação que recebem no período gravídico-puerperal e a relação com práticas alimentares após o puerpério inicial.

Os relatos mostraram a dificuldade na oferta e no acesso a alimentos e a influência que a alimentação pode sofrer pelos fatores culturais e simbólicos que permeiam a vida dessas mulheres. Elas receberam orientações tanto de familiares

como do serviço de saúde, que se incorporam ao conhecimento adquirido pela cultura local, influenciando no que é considerado necessário e possível para cada mulher, tornando-se uma prática diferenciada, com um padrão de consumo alimentar voltado para a exclusão de frutas, legumes e verduras. Também foi percebido um comportamento em que a mulher tenta se emancipar das orientações da família ao mesmo tempo em que transparece como essas falas ainda podem repercutir influenciando suas vidas

#### **4 CONCLUSÃO**

Após os artigos revisados, entendemos que os resultados encontrados evidenciam diferenças entre as práticas alimentares desenvolvidas pelas gestantes, pois as mesmas são influenciadas diretamente por diversos cofatores externos, como a sociedade, cultura, crença e tradições, mas hoje conforme o conteúdo científico da pesquisa a preocupação está direcionada mais ao sobrepeso e obesidade da grávida.

Este estudo também pode contribuir com desenvolvimento de políticas públicas, com foco na atenção nutricional na gestação, de maneira a prevenir e/ou tratar as principais deficiências na gestação. É sugerida diante do contexto analisado, a implantação de ações de orientações nutricionais no pré-natal, bem como incentivar a participação das gestantes, já que a alimentação saudável é um fator de proteção para diversas doenças e agravos à saúde humana.

Considerando que um estado nutricional inadequado no decorrer da gestação afeta não só as condições de saúde da mulher, mas também do feto que está sendo gerado, destaca-se a importância de mais estudos na área, para que os profissionais de saúde possam embasar suas práticas, a fim de gerar um prognóstico favorável para a dupla mãe-bebê, podendo até mesmo evitar a prematuridade.

#### 4 REFERÊNCIAL BIBLIOGRÁFICO

ARAÚJO, E. S. Consumo alimentar de gestantes atendidas em Unidades de Saúde. **O Mundo da Saúde**, v.40, n.1, p. 28-34, 2016.

BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 19, n. 2, p. 219-25, 2010.

BUENO, A. A.; BESERRA, J. A. S.; WEBER, M, L. Características da alimentação no período gestacional. **LifeStyle Journal**. v.3, n.2, p. 29-42, 2016.

FREITAS, E. S.; BOSCO, S. M. D.; SIPPEL, C. A.; LAZZARETTI, R. K. Recomendações nutricionais na gestação. **Revista Destaque Acadêmicos**. v.2, n.3, 2010.

FAZIO, E. S.; NOMURA, R. M. Y.; DIAS, M. C. G.; ZUBAIB. Consumo dietético de gestantes e ganho ponderal materno após aconselhamento nutricional. **Rev Bras Ginecol Obstet**. v.33, n.2, p. 87- 92, 2011.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto Enferm**. v.17, n.4, p. 758-764, 2008.

MELO, M. E. **Ganho de Peso na Gestação**. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 2011.

MARTINS, A. P. B.; BENICIO, M. H. D. Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto. **Rev Saúde Pública**. v.45, n.5, p. 870 -877, 2011.

MOREIRA, L. N.; BARROS, D. C.; BAIÃO, M. R. "Quando tem como comer, a gente come": fontes de informações sobre alimentação na gestação e as escolhas alimentares. **Revista de Saúde Coletiva**. v.28, n.3, p. 1-20, 2018.

NETO, V. L. S.; TRIGUEIRO, J. V. S.; TORQUATO, I. M. B. As práticas alimentares no período gestacional: uma revisão integrativa. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações**. v. 10, n.1, p. 315 - 325, 2013.

PARIZZI, M. R.; FONSECA, J. G. M. Nutrição na gravidez e na lactação. **Rev Med Minas Gerais**. v.20, n.3, p. 341-353, 2010.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v.8, n.1, p. 102-106, 2010.

SATO, A. P. S.; FUJIMORI, E. Estado nutricional e ganho de peso de gestantes. v.20, n.7, 2012.

TEIXEIRA, D.; PESTANA, D.; CALHAU, C.; VICENTE.; GRAÇA. Alimentação e Nutrição na Gravidez. **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**. 2015.

VITOLLO, M. R.; BUENO, M. S. F.; GAMA, C. M. Impacto de um programa de orientação dietética sobre a velocidade de ganho de peso de gestantes atendidas em Unidades de Saúde. **Rev Bras Ginecol Obstet**. v.33, n.1, p. 9-13, 2011.