



www4.fsanet.com.br/revista

Revista Saúde em Foco, Teresina, v. 5, n. 1, art. 5, p. 78-90, jan./jun.2018

ISSN Eletrônico: 2358-7946

<http://dx.doi.org/10.12819/rsf.2018.5.1.5>

Evidências Científicas Sobre a Alimentação de Gestantes

Scientific Evidence on Pregnant Feeding

Andréia Rodrigues de Moura

Graduação em Nutrição pelo UNIFSA

E-mail: andreiarmoura@outlook.com

Francisco Honeidy Carvalho Azevedo

Doutor em Biologia celular e molecular aplicado à saúde pela Universidade Luterana do Brasil

Mestre em Genética e Toxicologia Aplicada pela Universidade Luterana do Brasil

E-mail: honeidy@gmail.com

Endereço: Andréia Rodrigues de Moura

Faculdade Santo Agostinho. Av. Valter Alencar, 665
São Pedro. 64019-625 - Teresina, PI - Brasil

Endereço: Francisco Honeidy Carvalho Azevedo

Laboratório de Bioinformática Estrutural, Universidade
Luterana do Brasil (ULBRA), Canoas 92425-900,
Rio Grande do Sul, Brasil

**Editor-Chefe: Dr. Tonny Kerley de Alencar
Rodrigues**

**Artigo recebido em 19/05/2017. Última versão
recebida em 04/10/2017. Aprovado em 05/10/2017.**

**Avaliado pelo sistema Triple Review: a) Desk Review
pelo Editor-Chefe; e b) Double Blind Review
(avaliação cega por dois avaliadores da área).**

Revisão: Gramatical, Normativa e de Formatação



RESUMO

A gestação é marcada por mudanças profundas que interferem na vida da mulher. As mais reconhecidas são as modificações relacionadas ao corpo, sua fisiologia e metabolismo. Dentre uma série de fatores que envolvem a gestação, a alimentação saudável visa delimitar uma gestação sem complicações recorrentes de patologias associadas à alimentação. Contudo, o objetivo dessa pesquisa foi fazer um levantamento geral sobre as principais informações relacionadas à alimentação de gestantes. Tratando-se de uma pesquisa de natureza qualitativa descritiva, foi desenvolvido por meio do método de revisão integrativa, entre os meses de março a setembro de 2017, cujo o levantamento de dados foi realizado através de consultas em trabalhos científicos publicados (indexados) na SciELO; Lilacs; Medline, compreendendo os anos de 2012 a 2017, selecionados, assim, 16 artigos para fazer parte dos resultados da pesquisa, divididos em duas categorias. Categoria 1, corresponde aos artigos que mostram benefícios que uma alimentação saudável traz para a gestante e para o feto, e a Categoria 2 correspondendo aos prejuízos de uma má nutrição, que pode acarretar patologias para a gestação a curto e longo prazos. Com isso, podemos compreender que a gestação é um momento de primordial importância quando se fala em alimentação. A gestante tem que ter um acompanhamento nutricional adequado para garantir reservas de energias adequadas e saudáveis porque, na gestação, há um elevado aumento nas necessidades energéticas desencadeando uma série de fatores.

Palavras-Chave: Gravidez. Alimentação. Dieta. Nutrição.

ABSTRACT

Gestation is marked by profound changes that interfere in the woman's life. The most recognized are the modifications related to the body, its physiology and metabolism. Among a series of factors that involve gestation, healthy eating aims to define a gestation without recurrent complications of food-associated pathologies, where the purpose is to supply the need for proper growth and development of the fetus from good nutrition of the mother. However, the objective of this research was to do a general survey about the main information related to the feeding of pregnant women. This was a descriptive qualitative research, developed through the integrative review method, between March and September of 2017, in which the data collection was carried out through consultations in scientific papers published (indexed) in SciELO; Lilacs; Medline comprising the years 2012 to 2017, selected 16 articles to be part of the search results, divided into two categories. Category 1 it corresponds to the articles that show benefits that a healthy diet brings to the pregnant woman and to the fetus and Category 2 it corresponds to the damages of poor nutrition and can lead to pathologies for the gestation in the short and long term. Thus, we can conclude that the pregnancy is a moment of importance primordial when talking about food, the pregnant woman must have an adequate nutritional monitoring to guarantee reserves of adequate and healthy energies.

Key Words: Pregnancy. Feeding. Diet. Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um momento de mudanças na vida de uma mulher, sejam elas fisiológicas, metabólicas, físicas e até psicológicas, que envolve um conjunto de fatores, e total atenção à saúde da mãe e do feto que ela está gerando. Sabemos que o período gestacional está diretamente ligado a alguns fatores que podem causar complicações, acarretando prejuízos para aquele feto a longo prazo, dentre elas, está a alimentação inadequada durante a gestação. A ingestão de alimentos é de determinação para caracterizar uma gravidez saudável e para poder suprir a necessidade do feto em desenvolvimento.

A ingestão de nutrientes, conforme recomendação da Dietary Reference Intake (DRIs), é de fundamental importância para propiciar os suprimentos necessários ao Desenvolvimento físico do futuro bebê e para evitar doenças nas gestantes, como diabetes gestacional e síndrome hipertensiva. É primordial, também, uma nutrição adequada no primeiro trimestre gestacional, pois é o período decisivo no crescimento e diferenciação dos diversos órgãos fetais (FREITAS *et al.*, 2010).

No período gestacional há uma demanda de energia elevada para poder garantir que o feto esteja recebendo o aporte energético necessário ao seu desenvolvimento porque, na gestação, os níveis de nutrientes têm que ser aumentados de acordo com a necessidade da mulher, pois a carência de determinados nutrientes poderá ocasionar patologias que causam prejuízos à saúde de ambos.

É recomendado um acompanhamento nutricional durante todo o pré-natal, para manter um padrão alimentar adequado, evitando consequências que podem perdurar por toda a vida. Ao longo de nove meses, divididos em três trimestres gestacionais, as necessidades nutricionais vão mudando, visto que cada trimestre exige uma quantidade de macro e micronutrientes diferentes. A avaliação do estado nutricional materno no início e durante a gestação, é fundamental para estimar as necessidades dietéticas pertinentes ao trimestre em que a gestante se encontra.

Em termos de micro ou macronutrientes, o inadequado aporte energético da gestante pode levar a uma competição entre a mãe e o feto, limitando a disponibilidade dos nutrientes necessários ao adequado crescimento fetal. Portanto, a literatura é consensual, ao reconhecer que o estado nutricional materno é indicador de saúde e qualidade de vida tanto para a mulher, quanto para o crescimento do filho, sobretudo no peso ao nascer, uma vez que a

única fonte de nutrientes do concepto é constituída pelas reservas nutricionais e ingestão alimentar materna. A situação pré-gestacional da mãe é que vai fazer com que o feto tenha seu desenvolvimento adequado (MELO *et al.*, 2007).

Constituem-se objetivos dessa pesquisa fazer um levantamento geral sobre as principais informações relacionadas à alimentação de gestantes, identificar as principais recomendações relacionadas à nutrição durante a gestação e verificar possíveis riscos de uma alimentação inadequada para gestantes.

2 METODOLOGIA

O presente estudo é de natureza qualitativa descritiva, desenvolvido por meio do método de revisão integrativa, sobre as principais evidências científicas publicadas acerca da alimentação de gestantes. O levantamento de dados foi realizado pela internet (bancos de dados online), entre os meses de março a setembro de 2017, através de consultas em trabalhos científicos publicados (indexados) na Scientific Electronic Library Online – SciELO; Lilacs; Medline. Foram utilizadas as seguintes combinações descritoras: Gravidez e alimentos, Gravidez e dieta, Gravidez e nutrição.

A coleta dos dados realizou-se a partir de um formulário que, segundo Cervo, Bervian e Silva (2007), é uma lista informal, catálogo ou inventário, destinado à coleta de dados resultantes quer de observações, quer de interrogações, e seu preenchimento é feito pelo próprio investigador.

A seleção das publicações foi realizada após a leitura minuciosa dos resumos, sabendo se a publicação trata de uma forma geral sobre as principais informações relacionadas à alimentação de gestantes como objeto de estudo, e feita a análise e interpretação dos resultados.

Durante toda a coleta, análise e discussão dos dados foi utilizado como instrumento de auxílio um formulário semiestruturado (APÊNDICE A), detalhado e subdividido em duas partes (Eixo I - Perfil das produções e Eixo II - Resultados em Evidência), para facilitar o entendimento, organização e condensação dos dados, com perguntas abertas e fechadas, obedecendo aos objetivos propostos na pesquisa, e observando as referidas contribuições das produções científicas sobre a temática em estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Realizou-se uma pesquisa em sites de dados da SciELO – Scientific Electronic Library Online, Lilacs e Medline, compreendendo os anos de 2012 a 2017 onde foi feita uma seleção de 39 artigos, a partir dos descritores: Gravidez e alimentos, Gravidez e dieta, Gravidez e nutrição. Após a seleção foram utilizados descritores relacionado ao tema, fundamentais para o descarte 23 artigos, por não corresponderem à titulação da pesquisa, por não obterem ligação direta com o tema, por já estarem com mais de 5 anos de publicação e foram selecionados 16 para fazer parte da pesquisa, a partir dessa seleção, os artigos foram dividido em duas categorias. Categoria 1 artigos mostrando os benefícios que uma alimentação saudável traz para a gestante e para o feto, e a Categoria 2 artigos mostrando patologias uma má nutrição pode acarretar patologias para a gestação a curto e longo prazos.

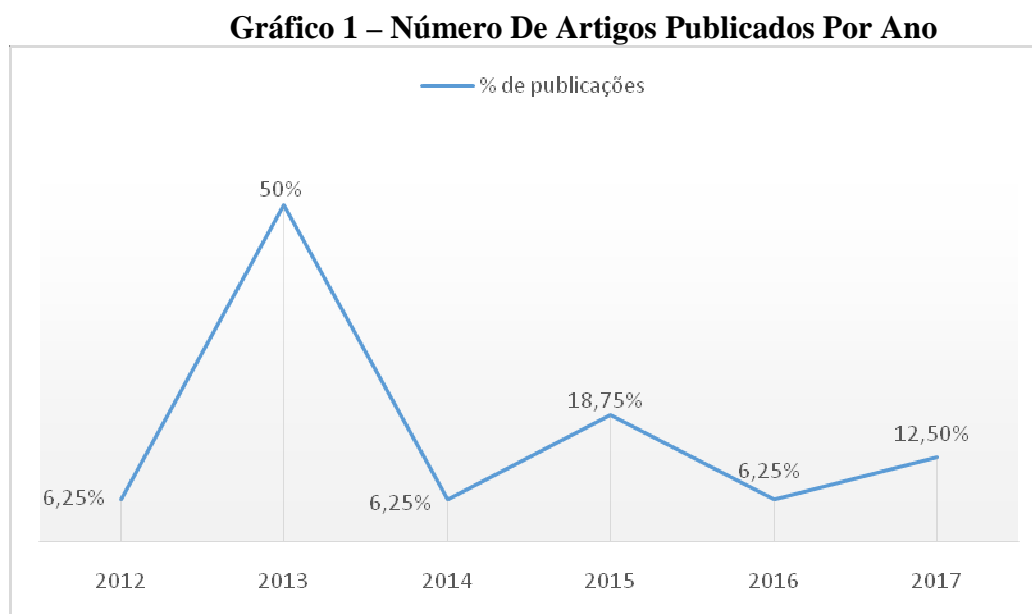
Para a compreensão dos dados relativos à caracterização dos pesquisadores identificados nos estudos, organizou-se os dados na **tabela 1**, que contemplam algumas variáveis desse estudo. Nos periódicos de publicação, destacando-se pelo maior número de publicações a Revista de Ginecologia e Obstetrícia com 25% a Revista de Nutrição com 19 %, e a Caderneta de Saúde coletiva 13%. Houve uma distribuição semelhante entre os periódicos, Revista de Saúde Pública, Ciência e Saúde Coletiva, Revista brasileira de epidemiologia, Revista medica Minas Gerais todos com 6%. Na categoria outros foram classificados 7, sendo um, de artigos uma de revista internacional de enfermagem, um de uma revista de psiquiatria os demais em periódicos diversificados.

Tabela 1 – Distribuição das produções científicas segundo o periódico de publicação (nº=16)

Periódicos	Nº de publicações	(%)
Revista de Ginecologia e Obstetrícia	4	25%
Revista de Nutrição	3	19%
Caderneta de Saúde Pública	2	13%
Com. Ciência e Saúde	1	6%
Outros	6	37%

Fonte: MOURA, 2017.

Gráfico 1 mostra que, dentre os estudos publicados, observou-se que o ano com maior número de publicações foi o de 2013, com (50%) do total analisado, seguido do ano de 2015 (18,75%). Já no ano de 2017 obteve-se o percentual de (12,50%), demonstrando que não houve crescimento de publicações acerca da temática. Houve ainda distribuição percentual semelhante entre os anos 2012, 2014 e 2016 ambos com (6,25%).



Fonte: MOURA, 2017.

Gráfico 2 mostra que dentre trabalhos verificaram-se diferentes tipos de abordagens metodológicas, nos quais a qualitativa-quantitativa se destacou com 56%, a quantitativa com 38%, e a que teve menor abordagem foi a qualitativa, com apenas 6%. Portanto, a abordagem qualitativa-quantitativa mostra-se apropriada quando existe a possibilidade de medidas quantificáveis de variáveis e interferências a partir da amostra da população, que busca explicação para o comportamento do objeto e tem como tamanho do estudo o número maior de sujeitos, com características populacionais.

Na **tabela 2**, essa categoria aborda artigos que mostram que uma boa alimentação no período da gestação acarreta benefícios para a mãe e para o feto, e aqueles que discorrem sobre o aumento de práticas alimentares saudáveis na gestação, mostram um cuidado a mais da gestante em relação a um bom acompanhamento nutricional e maior preocupação no pré-natal com o intuito de promover uma gestação tranquila e saudável.

Tabela 2 - Evidências Acerca de Benefícios de uma Alimentação Saudável na Gestação

AUTOR/ANO	NÚCLEO TEMÁTICO
BORTOLOZO <i>et al.</i>, 2013	Está associado a suplementação de ômega 3 em gestantes e seus benefícios
HOLFFMANN <i>et al.</i>, 2013	Podemos observar que nível socioeconômico está associado a uma dieta mais saudável
CASTRO; CASTRO; KAC, 2013	Está relacionado a importância do acompanhamento nutricional e orientação dietética durante o pré-natal
CAMPOS <i>et al.</i>, 2013	Observou-se que o consumo de proteínas, lipídeos, cálcio, fósforo e potássio se associaram ao peso adequado ao nascer, o que evidencia a importância da dieta durante a gravidez
NAST <i>et al.</i>, 2013	Está relacionado à intervenções nutricionais durante a gestação, que podem ajudar na prevenção do ganho de peso gestacional excessivo e na redução da retenção de peso após o parto
OLIVEIRA; LOPES, FERNANDES, 2014	Tem o objetivo de motivar a gestante à alimentação saudável, com uso de alimentos regionais
GOMES <i>et al.</i>, 2015	Este associa o comportamento mais saudável durante a gestação, do que às mulheres não grávidas. Uma possível explicação é que na gestação há maior preocupação da mulher com a alimentação
OLIVEIRA; BARROS; FERREIRA, 2015	Está relacionado ao maior número de consultas no pré natal um acompanhamento nutricional adequado, menor será o Desenvolvimento da doença

Fonte: Moura, 2017.

Os artigos que compõem as tabelas estão classificados em ordem cronológica de publicação, ou seja, dos mais antigos para os mais atuais, com o objetivo de discutir a evolução dos estudos, apresentando uma perspectiva de enriquecimento do conhecimento, onde o estudo está mais atual, e mostrando que cada um deles só tem a acrescentar, atualizando as pesquisas para uma melhor prescrição nutricional e atendimento adequado para gestantes.

E na **tabela 3** Nessa categoria abordam-se artigos que mostram que uma má alimentação acarreta uma série de prejuízos, conseqüentemente, gerando patologias que podem ser de curto ou longo prazo, tanto para a mãe quanto para o feto. Mostram ainda que

vários fatores podem interferir no que diz respeito às práticas alimentares, e que o acompanhamento nutricional pode contribuir para outro desfecho na gestação.

Tabela 3 - Prejuízos que uma alimentação inadequada pode trazer na gestação

AUTOR/ANO	NÚCLEO TEMÁTICO
SANTOS <i>et al.</i>, 2012	Está associado ao planejamento familiar, permitindo a intervenção nutricional, corrigindo os desvios ponderais ainda na fase pré-concepção
NOGUEIRA; CARREIRO, 2013	Está relacionado à dieta não balanceada e o sedentarismo, antes e durante a gravidez, como contribuições para o desenvolvimento fetal anormal
PEREIRA; REIS, 2013	As gestantes são suscetíveis à inadequação nutricional pelo aumento das necessidades de energia.
CARVALHAES <i>et al.</i>, 2013	Gestantes com sobrepeso têm sua chance de ganho excessivo quadruplicada
COELHO <i>et al.</i>, 2015	Está associado a uma dieta com grande quantidade de energia e a um maior ganho de peso gestacional.
MEIRELES <i>et al.</i>, 2016	Está relacionado à fatores psicológicos em gestantes, que têm aumentado na literatura científica devido às implicações comprometedoras para a saúde da mulher e do bebê.
OLIVEIRA; TAVARES; BEZERRA, 2017	São observadas mudanças nos padrões de consumo alimentar no Brasil, como o aumento da aquisição de alimentos ultraprocessados, em detrimento dos alimentos <i>in natura</i>
DALLAZEN; VITOLLO, 2017	Intervenções nutricionais durante a gestação podem ajudar na prevenção do ganho de peso gestacional excessivo e na redução da retenção de peso após o parto

Fonte: MOURA, 2017

Tabela 2, indica os benefícios que uma alimentação saudável traz na gestação. Segundo Bortolozzo *et al.* (2013), a suplementação de ômega 3 é de suma importância na gestação, juntamente com uma alimentação variada e saudável, principalmente no último trimestre, pois aumenta sua biodisponibilidade para o feto pelo transporte placentário, e para a criança pelo leite, além do que mulheres grávidas e lactantes devem manter seu status de DHA (docosahexaenoico) sempre alto, complementando, quando se faz necessário. Holffman *et al.* (2013) mostram que uma alimentação saudável só tem a trazer benefícios tanto para a mãe, quanto o feto.

Segundo Castro, Castro e Kac (2013), os resultados do estudo mostram que as gestantes com ingestão de energia e composição percentual de macro nutrientes na dieta ao longo da gestação, dentro das recomendações do IOM, ganharam menos peso do que as com ingestão excessiva. Com isso, Campos *et al.* (2013), em seu estudo, permitiu evidenciar que consumo alimentar da gestante adolescente tem impacto sobre a situação nutricional do concepto, e que o perfil lipídico da dieta da mãe foi o principal preditor do peso ao nascer. Como pode ser observado, a alimentação adequada dentro das recomendações preconizadas traz um desfecho muito importante quanto à gestação e uma vida saudável.

Segundo Nast *et al.* (2013), as intervenções nutricionais durante a gestação podem ajudar na prevenção do ganho de peso gestacional excessivo e na redução da retenção de peso após o parto. Oliveira, Lopes e Fernandes (2014) destacam o desenvolvimento de uma cartilha que se apresenta como novo material de ensino nas atividades de educação em saúde, com o objetivo de motivar a gestante a uma nutrição saudável, com uso de alimentos regionais. A cartilha é importante, pois mulheres de baixa renda, ou não informadas sobre o assunto podem vir a ter conhecimento para seguir uma vida mais saudável, e o profissional da saúde, no acompanhamento dessa gestante, pode intervir no ganho de peso excessivo.

Gomes *et al.* (2015) mostram que as gestantes apresentaram importante comportamento mais saudável do que as mulheres não grávidas. Os dados obtidos no estudo indicam que grande parte das gestantes não atinge tais recomendações e que é muito importante serem praticadas ações de atenção ao pré-natal, desde promover o consumo de alimentos específicos até orientações sobre comportamentos alimentares. Oliveira, Barros, Ferreira (2015) nos mostram que a prevalência de anemia encontrada nessa pesquisa se enquadra em um percentual inferior ao índice considerado pela OMS como um problema de saúde pública, sendo necessário o planejamento de medidas efetivas para o seu controle.

A tabela 3 indica o que uma alimentação inadequada pode trazer na gestação. Santos *et al.* (2012) mostraram que, dentre as adolescentes que frequentaram o pré-natal (PN) na maternidade estudada, menos da metade recebeu assistência nutricional durante esse período. Como estratégias de melhoria da saúde, a inserção das mulheres em idade reprodutiva no programa de planejamento familiar pode contribuir para o planejamento da gravidez um momento apropriado. Segundo Nogueira e Carreiro (2013), apesar das recomendações de ganho de peso adequado durante a gravidez, é comum mulheres ganharem mais peso que o recomendado. No período gestacional, as mulheres, mesmo com peso adequado, apresentam fisiologicamente aumento da resistência à insulina.

Pereira e Reis (2013) destacam que as gestantes são suscetíveis à inadequação nutricional pelo aumento das necessidades de energia, de macro e micronutrientes, que ocorrem durante a gravidez. Assim, avaliações dietéticas de gestantes diabéticas são necessárias para investigar padrões alimentares com possíveis deficiências e/ou excessos nutricionais e, assim, fornece intervenções e aconselhamentos adequados. No mesmo ano, Carvalhaes *et al.* (2013) apontam que a inadequação do ganho ponderal gestacional é altamente prevalente, e que grávidas com baixo peso também devem receber atenção nutricional especial, pois apresentam nove vezes mais chance de ganho ponderal insuficiente.

Segundo Coelho *et al.* (2015), foram identificados três padrões dietéticos: restrito, variado e comum-brasileiro. Enquanto alguns padrões podem ser replicados em diferentes populações, outros são específicos para determinadas culturas, preferências alimentares e disponibilidade, o que leva a uma diversidade de padrões alimentares. No ano seguinte Meireles *et al.* (2016) apontaram que estudos avaliando fatores psicológicos em gestantes têm aumentado na literatura científica, devido às implicações que podem ser comprometedoras para a saúde da mulher e do bebê. Destacam-se, principalmente, a má nutrição, ingestão de álcool e uma, depressão puerperal, pré-eclâmpsia e trabalho de parto prematuro.

De acordo com o estudo de (OLIVEIRA; TAVARES; BEZERRA, 2017), encontraram-se elevada prevalência de insegurança alimentar em gestantes atendidas pela rede pública de saúde de uma capital do nordeste brasileiro, estando associada à hiperglicemia materna e a níveis pressóricos elevados. E no mesmo ano Dallazen e Vitollo (2017) destacam a importância do cuidado pré-natal adequado para promover a cessação do tabagismo durante a gravidez e no pós-parto, devido aos efeitos nocivos desse hábito sobre a saúde materna e infantil. Assim, podemos observar um maior consumo de alimentos industrializados e baixo

consumo de alimentos *in natura*, como frutas e hortaliças, prejudicando a saúde da mãe e do feto.

4 CONCLUSÃO

Com base no que foi analisado na presente pesquisa, observamos que a gestação é um momento de primordial importância quando se fala em alimentação, ou seja, todo alimento ingerido pela mãe pode trazer uma série de prejuízos ou benefícios ao feto. A alimentação tem que ser balanceada e adequada, contemplando cada período da gestação, fazendo com que a gestante consiga suprir a necessidade nutricional que se encontra aumentada durante a gravidez.

De acordo com os estudos recentes, podemos entender que as gestantes estão de algum modo mais conscientes quanto à necessidade e seguindo uma alimentação equilibrada. Entretanto, pode-se observar que, mesmo tentando manter-se nutrida, um acompanhamento nutricional é de suma importância, visto que é o profissional de nutrição que irá acompanhá-la e fazer as adequações necessárias para completar a sua necessidade.

Assim, podemos compreender que a gestação é um momento do ciclo da vida da mulher que precisa de uma atenção diferenciada, pois é na gravidez e nos primeiros anos de vida da criança que serão determinados os fatores que podem apontar se esta criança se tornará obesa, ou se o crescimento será afetado por uma má nutrição, dentre outros prejuízos que podem ser de curto ou longo prazo. Então, toda gestante tem que ter um acompanhamento nutricional regular, seguir o que lhe for recomendado para que seja um período tranquilo e sem nenhuma intercorrência no que diz respeito a sua situação nutricional.

REFERÊNCIAS

BERVIAN, P. A.; CERVO, A. L. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2007.

BORTOLLOZZO, E. A. F. C. *et al.* Supplementation with the omega-3 docosahexaenoic acid: influence on the lipid composition and fatty acid profile of human milk. **Rev. Nutri.** v. 26, n. 1, p. 27-36, jan./fev. 2013.

CAMPOS, A. B. F. *et al.* Ingestão de energia e de nutrientes e baixo peso ao nascer: estudo de coorte com gestantes adolescentes. **Rev. Nutr.** v. 26, n. 5, p. 551-561, set./out. 2013.

CARVALHAES, N. A. B. L.; GOMES, C. B.; PAPINE, S. J. Sobrepeso pré-gestacional associa-se a ganho ponderal excessivo na gestação. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** v. 35, n. 11, p. 523-9, out. 2013.

CASTRO, P. S.; CASTRO, M. B. T.; KAC, G.; Aderência às recomendações dietéticas do Institute of Medicine (Estados Unidos) e o seu efeito no peso durante a gestação **Rev. Cad. Saúde Pública**, v. 29, n. 7, p. 1311-1321, jul. 2013.

COELHO, N. L. P. *et al.* Padrão de consumo alimentar gestacional e peso ao nascer. **Rev. Saúde Pública**, v. 49, p. 49-62, fev. 2015.

DALLAZEN, C.; VITOLO, M. R. Excessive maternal weight and practice of exclusive breastfeeding among women of low socioeconomic status. **Rev. Nutri.** v. 30, n. 1, p. 60-77, fev. 2017.

FREITAS, E. S. *et al.* Recomendações nutricionais na gestação. **Rev. destaques acadêmicos**, v. 2, n. 3, p. 81-95, 2010.

GOMES, C. B. *et al.* Práticas alimentares de gestantes e mulheres não grávidas: há diferenças? **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** v. 37, n. 7, p. 325-32, jul. 2015.

HOLFFMANN, J. F. *et al.* Dietary patterns during pregnancy and the association with sociodemographic characteristics among women attending general practices in southern Brazil: the ECCAGe Study. **Cad. Saúde Pública**, v. 29, n. 5, p. 970-980, 2013.

MELO, A. S. O. *et al.* Estado nutricional materno, ganho de peso gestacional e peso ao nascer. **Rev. Bras. Epidemiol.** v. 10, n. 2, p. 249-57, 2007.

MEIRELLES, J. F. F. *et al.* Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal **Rev. J. Bras. Psiquiatr.** v. 65, n. 3, p. 223-30, jun. 2016.

NAST, M. *et al.* Ganho de peso excessivo na gestação é fator de risco para o excesso de peso em mulheres. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** v. 35, n. 12, p. 536-40, dez. 2015.

NOGUEIRA, A. I.; CARREIRO, M. P. Obesidade e gravidez. **Rev. Med. Minas Gerais**, v. 23, n. 1, p. 88-98, mar. 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**, v. 22, n. 4, p. 611-20, jul./ago. 2014.

OLIVEIRA, A. C. M.; TAVARES, M. M. C. M.; BEZERRA, A. R. Insegurança alimentar em gestantes da rede pública de saúde de uma capital do nordeste brasileiro. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 519-526, 2017.

OLIVEIRA, A. C. M.; BARROS, A. M. R.; FERREIRA, R. C. Fatores de associados à anemia em gestantes da rede pública de saúde de uma capital do Nordeste do Brasil. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** v. 37, n. 11, p. 505-11, jul. 2015.

PEREIRA, K. M.; REIS, L. B. S. M. Controle glicêmico na gestação e a interferência dos micronutrientes: magnésio, selênio, zinco, cálcio e vitamina D. **Rev. Com. Ciências Saúde**, v. 24, n. 2, p.169-178, nov. 2013.

SANTOS, M. M. A. S. *et al.* Estado nutricional pré-gestacional, ganho de peso materno, condições da assistência pré-natal e desfechos perinatais adversos entre puérperas adolescentes. **Rev. Bras. Epidemiol.** v. 15, n. 1, p. 143-54, mar. 2012.

Como Referenciar este Artigo, conforme ABNT:

MOURA, A. R; AZEVEDO, F. H. C. Evidências Científicas Sobre a Alimentação de Gestantes. **Rev. Saúde em Foco**, Teresina, v. 5, n. 1, art. 5, p. 78-90, jan./jun.2018.

Contribuição dos Autores	A. R. Moura	F. H. C. Azevedo
1) concepção e planejamento.	X	X
2) análise e interpretação dos dados.	X	X
3) elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo.	X	X