

Práticas em Saúde Coletiva: Contextualizando os Saberes e Experiências

ISBN: 978-65-88884-38-6

Capítulo 06

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA AÇÃO EDUCATIVA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNO-INFANTIL

Tais Janiele Pontes da Silva^a, Nicole Cristinny do Nascimento Oliveira^a, Genézio Emanuel Morais de Medeiros^a, Hemily Lais dos Santos Farias^a, Débora de Almeida Aloise^{a*}

Tais Janiele Pontes da Silva^a, Nicole Cristinny do Nascimento Oliveira^a, Genézio Emanuel Morais de Medeiros^a, Hemily Lais dos Santos Farias^a, Débora de Almeida Aloise^{a*}

^a Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Avenida Rio Branco, s/n, Centro, Santa Cruz – Rio Grande do Norte

***Autor correspondente:** Débora de Almeida Aloise, Doutorado, Avenida Abel Cabral, 2400, Condomínio Spazzio Nimbus, bloco 2 apto 1001, Nova Parnamirim – Parnamirim – Brasil (CEP: 59151-916). debora.aloise@ufrn.br

Data de submissão: 17-06-2023

Data de aceite: 07-09-2023

Data de publicação: 27-10-2023


**EDITORA
INTEGRAR**

10.55811/integrar/livros/3795



RESUMO

Introdução: O período gestacional é uma fase de grande complexidade e que merece bastante atenção em relação aos hábitos alimentares da mulher. A inadequação nutricional pode resultar em diversas complicações tais como a diabetes gestacional, síndrome hipertensiva na gravidez e defeitos no tubo neural do feto. **Métodos:** Para propiciar acolhimento às mulheres grávidas em diferentes idades gestacionais e fornecer orientações referentes aos hábitos alimentares e ao consumo de álcool e uso de cigarro durante a gestação, realizou-se uma ação educativa no município de Santa Cruz, localizado no Rio Grande do Norte. Para o embasamento teórico foram utilizados artigos obtidos na *Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e pela *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Para abordar os temas, o conteúdo foi organizado em 5 estações. A estação 1 continha embriões e fetos em tamanho real confeccionados em *biscuit*; a estação 2 abordou o tema etilismo e tabagismo; a estação 3 abordou obesidade e diabetes gestacional; a estação 4 abordou hipertensão; e a estação 5 demonstrou a quantidade de sódio e açúcar em diferentes alimentos. **Resultados:** As gestantes sentiram-se acolhidas e a interação promovida em cada estação estimulou mudanças principalmente nos hábitos alimentares. **Conclusões:** A ação fomentou alterações comportamentais nas gestantes, buscando uma melhoria da qualidade de vida para a mãe e o feto. Além disso, o uso de metodologias ativas como esta é importante para o envolvimento dos discentes e futuros profissionais, uma vez que os envolve em problemas reais que precisam ser solucionados.

Palavras-chave: Gestante; Extensão comunitária; Saúde materno-infantil.

1 INTRODUÇÃO

O período gestacional é uma fase de grande complexidade e que merece bastante atenção em relação aos hábitos alimentares da mulher, visto que a alimentação é responsável por nutrir ambos e é essencial para garantir o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê em desenvolvimento (BUENO; BEZERRA; WEBER, 2016). Fatores associados ao ganho de peso na gestação vem sendo alvo de estudos em todo o mundo, pois quando se refere ao período gestacional, a preocupação com o ganho de peso aumenta em função das possíveis complicações associadas a este período, acarretando consequências de curto e longo prazo para o recém-nascido e para a mãe (LEITE; PORT, 2018).

Mulheres com obesidade ou sobrepeso são mais propensas a apresentarem complicações no parto, como hemorragia de grande porte, e também intercorrências maternas como diabetes gestacional e síndrome hipertensiva. Além disso, essas gestantes têm maior chance de intercorrências perinatais (escore Apgar baixo ao primeiro minuto e macrossomia) e quando comparadas às gestantes com peso normal, as mulheres obesas apresentam chances mais elevadas de complicações (SILVA et al. 2014). Em relação às malformações fetais, observa-se uma maior chance de ocorrência em filhos cujas mães são obesas do que naquelas que apresentam peso normal, indicando que o excesso de tecido adiposo materno afeta no desenvolvimento do concepto desde sua fase embrionária até o parto (PERSSON et al. 2017).

Em contrapartida, a inadequação relacionada à ingestão dietética e ao estado nutricional da gestante influencia na sua capacidade em responder não apenas às elevadas demandas energéticas do organismo, mas também a demanda por alguns micronutrientes, como ferro, zinco e ácido fólico. O ácido fólico é indispensável na regulação do desenvolvimento normal de células nervosas, prevenindo defeitos congênitos no tubo neural do feto e anemia megaloblástica na mãe (VANNUCHI; MONTEIRO, 2010; LIMA et al. 2009). As inadequações alimentares durante o período gestacional também podem alterar o ambiente intrauterino e afetar o desenvolvimento da placenta, além do desenvolvimento do feto (VITOLLO, 2015).

As mudanças no padrão alimentar ocorrida nas últimas décadas mostra uma redução no consumo de frutas e hortaliças e um aumento da ingestão de alimentos calóricos, ricos em açúcares, gorduras e sódio, o que representa um importante risco para a gestante e o feto em desenvolvimento. As escolhas alimentares sofrem influência direta de fatores ambientais, culturais e socioeconômicos, e atrelado a isso ainda existe a conveniência e o marketing que favorecem a venda de alimentos ultraprocessados (MONTEIRO et al. 2019). A baixa escolaridade materna é um fator que se mostrou associado ao excesso de ganho de peso durante a gestação, e que gestantes com menor poder aquisitivo priorizam a compra de alimentos mais calóricos, como os ultraprocessados (ANDRETO et al. 2006). Estudo realizado por Soares (2022) em Santa Cruz – RN identificou uma alta prevalência de insegurança alimentar entre as gestantes (70,6%) e associação entre insegurança alimentar e doenças crônicas não transmissíveis.

Além da alimentação inadequada, existem diversos fatores de risco que podem afetar a saúde da gestante e do feto, como o uso de cigarro e o consumo de álcool. O tabagismo durante a gestação

está associado à gravidez ectópica, ao parto prematuro, ao descolamento placentário, à placenta prévia, ao aborto espontâneo, ao risco de fissuras orofaciais e à mortalidade perinatal (TACON; AMARAL; TACON, 2018). Já o consumo de álcool durante o período de gravidez pode causar danos irreversíveis a nível cognitivo-comportamental, social e aprendizagem. A Síndrome do Alcoolismo Fetal é uma das principais doenças conhecidas de atraso mental e defeitos físicos em crianças, e as lesões no conceito podem ser prevenidas se a gestante não consumir bebidas alcoólicas durante o período gestacional (SILVA et al. 2018). Assim, o alcoolismo e o tabagismo são fatores cruciais para o desenvolvimento de doenças que podem ter efeito a curto e longo prazo.

A criação e ampliação de espaços de escuta nos centros de saúde e a promoção de grupos educativos são de grande relevância e constitui um dos meios que pode ser utilizado pelas gestantes para discutir e aprender temas relacionados ao período gestacional, podendo ainda compartilhar suas experiências, além de ser uma forma mais saudável de viver esse período. Um dos locais adequados para a realização de ações educativas é Unidade Básica de Saúde (UBS), a qual representa a principal estrutura física da Atenção Básica e a primeira porta de entrada dos usuários ao Sistema Único de Saúde (SUS).

A saúde materno-infantil é um campo de estudo essencial, especialmente quando se trata dos efeitos de fatores como hipertensão, diabetes, obesidade, tabagismo e alcoolismo durante a gestação. Nesse contexto, o presente trabalho teve por objetivo propiciar acolhimento às mulheres grávidas em diferentes idades gestacionais, levando conhecimento e fornecendo orientações referentes aos hábitos alimentares e ao consumo de álcool e cigarro durante a gestação.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência realizado por discentes do terceiro período do curso de nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). A ação educativa ocorreu no dia 15 de junho de 2023 na unidade básica de saúde (UBS) localizada no bairro Centro do município de Santa Cruz, Rio Grande do Norte. Um convite virtual foi elaborado e encaminhado para as enfermeiras responsáveis pelo atendimento na UBS. Uma semana antes da ação, as enfermeiras enviaram os convites às gestantes e os agentes de saúde reforçaram a informação durante as visitas domiciliares.

No dia da ação, o local foi decorado com o intuito de criar um ambiente confortável e aconchegante. Um grande painel decorando a parede principal foi confeccionado com o tema, sendo composto por flores em tons vermelho e rosa, que significa amor e felicidade, uma vez que as mães e os bebês também precisam ser nutridos por esses sentimentos. As flores amarelas e brancas também estavam presentes na decoração representando riqueza, alegria, sorte, pureza, paz e leveza (Figura 1A). Um quadro “instagramável” foi confeccionado para que as gestantes pudessem registrar esse momento e também foi elaborada uma caixinha com frases motivacionais para iniciar a dinâmica e deixá-las mais à vontade (Figura 1B e 1C). É importante ressaltar que a ação educativa foi organizada de tal forma que não interferiu na rotina de atendimento da UBS.

Figura 1. **A.** Decoração organizada para recepcionar as gestantes na Unidade Básica de Saúde do município de Santa Cruz; **B.** Os brindes e o quadro confeccionado para o registro das gestantes na ação educativa; **C.** A caixinha contendo frases motivacionais para acolhimento das gestantes.



Fonte: arquivo do projeto.

Para o embasamento teórico foram utilizados artigos obtidos na *Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e pela *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Para conversar com as gestantes sobre o tema, o conteúdo foi organizado de forma descontraída em 5 estações (Figura 2), e para isso utilizou-se cavaletes e uma mesa. A estação 1 continha embriões e fetos em tamanho real que foram confeccionados em *biscuit*; a estação 2 abordou as consequências do etilismo e tabagismo durante a gestação; a estação 3 abordou obesidade e diabetes gestacional; a estação 4 abordou hipertensão; e a estação 5 ressaltou as vitaminas essenciais que precisam ser consumidas durante a gestação. Aqui foram destacadas as vitaminas B9, B12, C, D, colina e alguns minerais como zinco, ferro, magnésio, cálcio, evidenciando também o ômega 3, que é considerado um nutriente fundamental para o perfeito desenvolvimento cerebral do bebê, tanto antes quanto após o nascimento (MARQUES; LEÃO; JÚNIOR, 2018). A ingestão de frutas e hortaliças também foi estimulada enfatizando a necessidade da correta higienização com o uso do hipoclorito de sódio, o qual foi distribuído entre as gestantes. Ainda nessa estação 5 foi demonstrada a quantidade de sódio e açúcar em diferentes alimentos, incluindo os mais populares como salsicha, refrigerante, macarrão instantâneo e *cream cracker*.

Após a passagem pelas estações, foi oferecido as gestantes uma salada de frutas para exemplificar as fontes de vitaminas importantes que devem ser consumidas durante esse período. Ademais, a última etapa da intervenção consistiu em um sorteio de brindes elaborado pelo grupo de enfermeiros que estava auxiliando na ação.

Figura 2. As cinco estações organizadas para abordar o tema: Saúde materno-infantil. **A.** Estação 1 organizada com embriões e fetos em tamanho real confeccionados em *biscuit*; **B.** Estação 2 organizada com o tema etilismo e tabagismo; **C.** Estação 3 abordando o tema obesidade e diabetes gestacional; **D.** Estação 4 organizada com o tema hipertensão; **E.** Estação 5 onde foi ressaltada as vitaminas essenciais, a importância do uso do hipoclorito de sódio na lavagem de frutas e verduras e também foi demonstrada a quantidade de sódio e açúcar no alimentos.



Fonte: arquivo do projeto.

3 DISCUSSÃO

A gravidez é um período que envolve muitas dúvidas, principalmente para aquelas gestantes que estão vivenciando essa fase pela primeira vez. Por isso, é essencial executar ações educativas em saúde voltadas ao esclarecimento de dúvidas, levando informação segura por meio de uma comunicação adequada, além de possibilitar práticas de humanização às experiências profissionais (FRIGO et al. 2012).

Para a ação realizada na Unidade Básica de Saúde de Santa Cruz, um total de 15 gestantes receberam o convite, porém 4 puderam comparecer ao evento. Além das enfermeiras que realizam o atendimento na unidade, 3 agentes comunitários de saúde também participaram da ação. A presença

desses profissionais é importante para fornecer segurança e acolhimento às gestantes, pois são eles que abrem a porta de entrada para o SUS. Os agentes comunitários de saúde constituem o elo entre a comunidade e os serviços de saúde, sendo fundamentais na construção de vínculos, relacionando-se cotidianamente com as famílias do seu território (ALONSO; BÉGUIN; DUARTE, 2018).

Para iniciar a ação, a caixinha com as frases motivacionais foi entregue, de forma aleatória, a uma gestante, no intuito de estimular a participação. Todas as gestantes abriram a caixinha e retiraram uma frase, que ao ser lida em voz alta gerou um sentimento de felicidade nelas, pois relataram se identificar com a mensagem escolhida. Em seguida, as participantes se apresentaram, informando em qual período gestacional se encontravam. Das quatro gestantes, três estavam na primeira gestação (uma delas inclusive relatou ter passado por um aborto) e uma estava na segunda gestação. Após conseguir deixá-las mais à vontade, os temas foram gradativamente abordados, fornecendo espaço para que pudessem relatar suas vivências, bem como esclarecer suas dúvidas.

Na primeira estação, as gestantes puderam identificar os embriões ou fetos que correspondiam à idade gestacional na qual se encontravam. Esse momento foi de muita interação e perguntas, e permitiu mostrar que na fase embrionária é necessário um cuidado ainda maior pois os órgãos e toda a estrutura morfológica do ser humano estão se formando. Na estação 2, ressaltou-se a importância de evitar o consumo de álcool e o uso de cigarro para o adequado desenvolvimento do feto, e nessa estação todas as gestantes relataram não fazer uso. Na terceira estação, onde foi abordado o tema “Diabetes e Obesidade”, ocorreu mais um momento de grande interação, pois duas gestantes relataram ter diabetes, sendo uma gestacional. A outra gestante relatou ter desenvolvido diabetes na primeira gestação, a qual persistiu. A diabetes *mellitus* gestacional é a alteração mais comum nessa fase pois o desenvolvimento da resistência à insulina é resultado de uma adaptação fisiológica, mediada pelos hormônios anti-insulínicos, produzidos pela própria placenta para garantir o aporte adequado de glicose ao feto, porém a resistência à insulina pode ser potencializada em casos de obesidade ou sobrepeso (JUNQUEIRA et al. 2021).

Em relação ao tema hipertensão abordado na estação 4, uma gestante relatou ter hipertensão e que a desenvolveu na gestação anterior junto com a diabetes. Nesse momento, a gestante relatou sua rotina de cuidados para todos os ouvintes presentes, o que reforçou ainda mais a importância dos cuidados com a alimentação. A hipertensão aumenta o risco de pré-eclâmpsia e eclâmpsia podendo resultar na morte materna, o que torna importante o conhecimento desta alteração fisiológica pelos profissionais que realizam o acompanhamento.

Para mostrar a importância de uma boa alimentação durante a gestação, utilizou-se os alimentos mais comuns para exemplificar a quantidade de sódio e açúcar presentes em cada produto, orientando as gestantes nas escolhas dos seus alimentos. Silva et al. (2021) identificaram um alto consumo de ultraprocessados entre gestantes residentes em Pernambuco, constatando ainda uma baixa ingestão alimentar de nutrientes essenciais como folato, ferro, fibra, ômega 3 e porções inferiores ao recomendado de hortaliças e frutas frescas.

Para exemplificar as fontes de vitaminas importantes que devem ser ingeridas durante a gestação, as participantes foram servidas com salada de frutas. Aqui ressaltou-se também a importância

de consumir frutas livres de patógenos e para isso as gestantes foram orientadas a utilizar o hipoclorito de sódio na lavagem desses alimentos. Além das frutas, as hortaliças também precisam de igual atenção pois esses alimentos podem transmitir a toxoplasmose, uma doença negligenciada causada pelo protozoário *Toxoplasma gondii*, que pode atravessar a placenta e causar sérios danos ao feto (KRAVETZ; FEDERMAN, 2005).

A ação foi finalizada com a entrega de brindes para todas as gestantes e a sensação de ter alcançado o objetivo da proposta. Corroborando com o estudo realizado por Marques et al. (2020), as informações passadas durante uma intervenção em saúde permitem identificar a existência de lacunas em relação às orientações provenientes dos profissionais de saúde durante o acompanhamento pré-natal, ressaltando a importância dessas informações durante as consultas para assegurar o desenvolvimento saudável da gestação, possibilitando preservar a saúde do binômio mãe-filho. Assim, o método de trabalho em grupo com gestantes permite complementar o atendimento realizado em consultas, além de incentivar hábitos e cuidados com a saúde e diminuir a ansiedade e receios desse período. Portanto, é de extrema importância que as gestantes e seus acompanhantes participem das ações educativas desenvolvidas e propostas pela equipe de saúde (OLIVEIRA; SILVA, 2017).

Ações educativas com a equipe multiprofissional devem fazer parte da assistência pré-natal, sendo uma oportunidade para promoção de um cuidado centrado nas necessidades de cada mulher, objetivando esclarecer as dúvidas sobre diagnóstico e tratamento de doenças que podem surgir durante a fase gestacional (OPAS, 2017). Atuar em promoção à saúde significa abrir um leque de possibilidades de intervenção, focando na saúde como qualidade de vida. Levar informações às gestantes pode ter um impacto significativo na promoção de uma gravidez saudável e no bem-estar de mães e bebês.

4 CONCLUSÃO

O trabalho em grupo com gestantes proporcionou momentos de grande aprendizado a todos os envolvidos, comprovando a ideia de que as ações e intervenções de promoção da saúde devem ser constantemente oferecidas à comunidade, em especial àquelas que têm pouco acesso à informação. A realização de uma abordagem integral à saúde materna é de grande relevância pois considera não apenas os fatores de risco relacionados à fase gestacional, mas destaca o papel vital da educação nesse processo. Assim, ação educativa em saúde realizada permitiu troca de experiências, aquisição de informação e esclarecimento de dúvidas, fomentando ainda mudanças no comportamento alimentar das gestantes, o que pode refletir numa melhoria da qualidade de vida para a mãe e o feto.

O uso de metodologias ativas como esta é importante para o envolvimento dos discentes e futuros profissionais, uma vez que permite atuar em problemas reais que precisam ser solucionados. A vivência proporcionada pela ação educativa nas unidades básicas de saúde possibilita conhecer, compreender e identificar problemas na comunidade na qual os discentes estão inseridos. Além disso, permite desenvolver autonomia sendo estimulados a ter responsabilidade na transmissão da informação correta e desenvolver uma conduta acolhedora e humanizada.

REFERÊNCIAS

- ALONSO, CMC; BÉGUIN, PD; DUARTE, FJCM. Trabalho dos agentes comunitários de saúde na Estratégia Saúde da Família: metassíntese. **Rev Saude Publica**, v.52: 14, 2018.
- ANDRETO, LM; SOUZA, AI; FIGUEIROA, JN; CABRAL-FILHO, JE. Fatores associados ao ganho ponderal excessivo em gestantes atendidas em um serviço público de pré-natal na cidade de Recife, Pernambuco, Brasil. **Cad Saúde Pública**, v. 22: 2401-9, 2006.
- BUENO, AA; BEZERRA, JAS; WEBER, ML. Características da alimentação no período gestacional. **Life Style**, v. 3, n. 2, p. 29-42, 2016.
- FRIGO, Leticia Fernandez et al. A importância dos grupos de gestante na atenção primária: um relato de experiência. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 2, n. 3, p. 113-114, 2012.
- JUNQUEIRA, JMO; Nascimento, S; Marques, SR; Fontes, JF. Gestational diabetes mellitus and its complications—Review article. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.12, 2021.
- KRAVETZ, JD; FEDERMAN, DG. Toxoplasmosis in pregnancy. **Am. J. Med.** 118(3): 212 – 216, 2005.
- LEITE, T; PORT, ACR. Fatores associados ao ganho ponderal de gestantes atendidas na Unidade básica de saúde da mulher “Maria de Lourdes Campos Silva” em Monte Azul Paulista – SP. **Rev. Ciências Nutricionais Online**, 2 (2): 26 – 31, 2018.
- LIMA, MMS; DINIZ, CP; SOUZA, ASR; MELO, ASDO; NETO, CN. Ácido fólico na prevenção de gravidez acometida por morbidade fetal: aspectos atuais. **Femina** 37(10):569-575, 2009.
- MARQUES, BL; TOMASI, YT; SARAIVA, SS; BOING, AF; GEREMIA, DS. Orientações às gestantes no pré-natal: a importância do cuidado compartilhado na atenção primária em saúde. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2020.
- MARQUES, MBC; LEÃO, PRD; JÚNIOR, OMS. **Ômega 3 na gestação e seus benefícios.** **Femina**, v. 46, n. 1, p. 54-58, 2018.
- MARTÍNEZ-FRÍAS, ML; FRÍAS, JP; BERMEJO, E; RODRÍGUEZ-PINILLA, E; PRIETO, L; FRÍAS, JL. Pre-gestational maternal body mass index predicts an increased risk of congenital malformations in infants of mothers with gestational diabetes. **Diabet Med.** 22(6):775-81, 2005.
- MILNE, G. WEBSTER, J.P. WALKER, M. *Toxoplasma gondii*: An Underestimated Threat? **Trends in Parasitology**, v.36, n. 12, p.959-969, 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndromes Hipertensivas da Gravidez. In: **Manual Técnico de Gestação de Alto Risco**. 5.ed. Serie A: Normas e manuais técnicos. 2012
- MONTEIRO, CA; CANNON, G; LAWRENCE, M; LOUZADA, MLC; MACHADO, PP. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. **Rome: Food and Agriculture Organization**, 2019.
- NEVES, DC; AGUIAR, AMA; ANDRADE, ISN. O conhecimento de gestantes adolescentes sobre

fonaudiologia relacionada à saúde materno-infantil. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 20, n. 4, p. 207-212, 2007.

OLIVEIRA, AC; SILVA, EP. **Protocolo de Vinculação da Gestante**. [s.l: s.n.]. Governo do Estado do Espírito Santo, Vitória, 2017. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/Media/sesa/Protocolo> >. Acesso em: 21 de ago. 2023.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Ministério da Saúde. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia**. Sociedade Brasileira de Diabetes Rastreamento e diagnóstico de diabetes mellitus gestacional no Brasil. Brasília, DF: OPAS, 2017

PERSSON, M; CNATTINGIUS, S; VILLAMOR, E; SÖDERLING, J; PASTERNAK, B; STEPHANSSON, O; NEOVIUS, M. Risk of major congenital malformations in relation to maternal overweight and obesity severity: cohort study of 1.2 million singletons. **BMJ**, 357:j2563, 2017.

PIRES, Benedito Teixeira. Grupo de gestante: relato de experiência. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 14, 2015.

RAMALHO, J; SANTOS, MR. Síndrome Alcoólica Fetal: Implicações Educativa. **Rev. Bras. Ed. Esp.**, Marília, v. 21, n. 3, p. 335-344, 2015.

SCHOLL, TO; HEDIGER, ML; SCHALL, JI; KHOO, CS; FISCHER, RL. Dietary and serum folate: their influence on the outcome of pregnancy. **Am J Clin Nutr**, 63: 520-5, 1996.

SILVA, J. C. et al. Obesidade durante a gravidez: resultados adversos da gestação e do parto. **Rev. Bras. Ginec. Obst**, v. 36, n. 11, p. 509-513, 2014.

SILVA, LP; GOMIDE, LMM; YOSHIDA, EH; CANDIDO, TS. Síndrome alcoólica fetal (SAF): uma visão contemporânea sobre o abuso do álcool durante a gestação. **Revista Saúde em Foco**, nº 10, 2018.

SILVA et al. Consumo alimentar de gestantes de alto risco através de um índice de qualidade da dieta adaptado. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 2021.

SOARES, Glória Maria Sena. Segurança alimentar e nutricional e saúde de gestantes do município de Santa Cruz, RN. 2022. 22 f. **Monografia** – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz.

TACON, FS; AMARAL, WN; TACON, KC. Tabagismo e gravidez: influência na morfologia fetal. **Femina**, 46(3): 197-201, 2018.

VANNUCCHI, H; MONTEIRO, T. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes: ácido fólico. São Paulo: **International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI Brasil)**; 2010.

VITOLLO MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. 2ª Ed. Rio de Janeiro: **Rubio**, p. 79-82, 2015.