

AÇÕES DE PROMOÇÃO PARA SAÚDE DA GESTANTE COM ÊNFASE NO PRÉ-NATAL

PROMOTION ACTIONS FOR PREGNANT WOMEN WITH EMPHASIS IN PRENATAL

DOI: 10.16891/2317-434X.v7.e1.a2019.pp180-186

Recebido em: 02.07.2019 | Aceito em: 15.07.2019

Soraya Lopes Cardoso, Maria Erika Viana de Souza, Rian Saraiva Oliveira, Antônio Fábio Souza; Maria das Dores Felipe Lacerda, Nayara Thuany Camilo Oliveira, Ana Paula Ribeiro de Castro, Katia Monaisa Figueiredo Medeiros

Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO
Av. Leão Sampaio km 3 - Lagoa Seca
Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil

E-mail: anacastro@leaosampaio.edu.br; katiafigueiredo@leaosampaio.edu.br

RESUMO

O pré-natal é um conjunto de condutas seguras aplicadas a gestante, que visa garantir em todo período gravídico e parto, assistência de qualidade e humanizada, promovendo assim saúde e bem-estar, prevenindo complicações para mãe e feto, por meio de educação em saúde. Objetivou-se com este estudo, promover ações em saúde que viabilizassem uma melhor compreensão das gestantes acerca da importância do pré-natal. A estratégia utilizada para realizar as atividades educativas foi baseada na metodologia pesquisa ação. Assim, as ações foram realizadas em quatro encontros com as gestantes cadastradas na ESF-46 do bairro Tiradentes em Juazeiro do Norte-CE. Foram realizados seminários com apresentação de várias temáticas utilizando slides, aplicação de questionário, ilustração com imagens, dinâmicas e momento para esclarecimento de dúvidas, onde foi possível explanar temática, no que contribuiu de forma positiva para melhoria da qualidade do pré-natal, estimulando o autocuidado das gestantes. Quanto o resultado observou-se a receptividade e adesão ativa das gestantes aos encontros, bem como o interesse em manter diálogos ao longo dos mesmos, o que proporcionou a oportunidade de compreender a importância da educação continuada e o incremento de novas informações para promoção desse público. Conclui-se que as ações realizadas voltadas a promoção da saúde, foram de extrema relevância, visto que estimularam de forma direta para adoção de hábitos saudáveis, promovendo enriquecimento de conhecimento acerca da importância do pré-natal e os cuidados ao longo desta fase, bem como a prevenção de complicações com qualidade de vida.

Palavras chave: Pré-natal; Promoção da saúde; Gestante.

ABSTRACT

Prenatal care is a set of safe behaviors applied to pregnant women, which aims to ensure quality and humanized care throughout pregnancy and childbirth, thus promoting health and well-being, preventing complications for mother and fetus, through education in Cheers. The objective of this study was to promote health actions that enabled a better understanding of pregnant women about the importance of prenatal care. The strategy used to carry out the educational activities was based on the action research methodology. Thus, the actions were performed in four meetings with the pregnant women registered in the ESF-46 of the district Tiradentes in Juazeiro do Norte-CE. Seminars were held with presentation of various themes using slides, questionnaire application, illustration with images, dynamics and timing. For clarification of doubts, where it was possible to explain the theme, in which it contributed positively to improve prenatal quality, stimulating the self-care of pregnant women. As for the result, it was observed the disappointingness and activity of the interviewees, as well as the interest in maintaining dialogues throughout them, which provided the opportunity to understand the importance of continuing education and the increment of new information to promote this public. It was concluded that actions taken to promote health were extremely relevant, since they directly stimulated the adoption of healthy habits, promoting enrichment of knowledge about the importance of prenatal care during this phase, as well as the prevention of complications of appropriate quality.

Keywords: Prenatal; Health promotion; Pregnant.

INTRODUÇÃO

A gestação é um fenômeno fisiológico que consiste em diversas mudanças físicas, psicológicas e socioeconômicas, mas deve ser visto pelas gestantes e profissionais da área da saúde como parte de uma experiência de vida saudável (BRASIL, 2013).

No período gravídico, a mulher tende a estar mais atenta às orientações e muitas vezes, determinada a realizar atividades que promovam sua saúde e bem-estar. Sendo assim, a assistência pré-natal deve ser considerada como uma oportunidade conveniente ao profissional para realizar ações de incentivo, a fim de que a gestante possa aderir a novos conhecimentos relevantes à sua gravidez e gerar nela uma mudança de conduta para promover um desenvolvimento saudável de sua gestação (BLUMFIELD *et al.*, 2013)

O pré-natal é o acompanhamento que se dá por meio de um conjunto de condutas que objetivam garantir que em todas as fases da gestação e do parto, doenças que podem desencadear nessa fase, tanto na mãe como no feto, sejam evitadas com o rastreamento precoce das mesmas. Essa medida contribui na diminuição dos impactos à saúde de ambos, sendo a assistência pré-natal uma excelente medida preventiva, que pode ser também observada nos reflexos das taxas de mortalidade materna e neonatal (DUNCAN *et al.*, 2004).

Nessa perspectiva, foi criado o Programa de Humanização no Pré-Natal e Nascimento, com dois princípios que o regem, sendo: toda gestante tem o direito de atendimento humanizado, seguro e de qualidade na gestação, parto e puerpério de acordo as condições estabelecidas pela prática médica; e, todo recém-nascido tem direito à assistência neonatal humanizada e segura. Para tanto, essas atividades devem ser abrangentes com consultas gestacionais e pediátricas, exames laboratoriais, exames de imagem, imunização, classificação de risco gestacional e atividades educativas (BRASIL, 2000).

As práticas educativas estão voltadas para atividades de educação em saúde e desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas, visando à melhoria da qualidade de vida e saúde. Educação em saúde não são apenas processos de intervenção na doença, mas processos de intervenção para que o indivíduo e a coletividade disponham de meios para a manutenção ou recuperação do seu estado de saúde, no qual estão relacionados os fatores orgânicos, psicológicos, socioeconômicos e espirituais (PEREIRA, 2003).

Nesse contexto, um importante instrumento que compõe as ações básicas de saúde são as ações educativas, as quais devem ser desenvolvidas por todos os profissionais que integram a equipe da unidade de saúde. Essas ações devem estar inseridas em todas as atividades e ocorrer em todo e qualquer contato entre profissional de saúde e pacientes, buscando sempre levar a população a refletir sobre a saúde, adotar práticas que possam promovê-la e resolver possíveis problemas relacionados a mesma (BRASIL, 1984).

Diante de problemáticas encontradas, como por exemplo, Hipertensão na gestação, sorologia de VDRL positivo, foi traçado como objetivo geral deste estudo promover ações em saúde que viabilizem uma melhor compreensão das gestantes acerca da importância do pré-natal. A escolha da temática foi devido a vivências obtidas durante o período de Estágio Supervisionado I, onde se observou a necessidade de promover ações que permitissem às gestantes uma melhor compreensão acerca da importância da realização do pré-natal e dos benefícios que este traz à sua saúde e a saúde do bebê.

O estudo torna-se relevante, pois é uma complementação dos conhecimentos das gestantes acerca da importância do pré-natal, bem como também aos profissionais da saúde e acadêmicos de enfermagem do estágio supervisionado I. Ainda se espera que a pesquisa contribua para sociedade em geral, em especial para os profissionais da saúde que têm um contato direto com essas mulheres, de modo a melhorar a qualidade do atendimento do pré-natal, por meio da educação continuada, a importância do programa pré-natal e melhoria na qualidade de vida da gestante.

REFERENCIAL TEÓRICO

PRÉ-NATAL

A gestação provoca mudanças orgânicas e psicológicas próprias do processo fisiológico que caracteriza este período. Tais alterações devem ser acompanhadas por profissionais capazes de identificar, o mais breve possível, fatores de risco que possam se sobrepor a estas alterações e comprometer o bem-estar materno-fetal. Dessa forma, permite-se adotar condutas adequadas e oportunas, para que a gestação culmine com a chegada de um recém-nascido saudável e uma mãe livre de complicações (BENIGNA; NASCIMENTO; MARTINS, 2004).

A assistência pré-natal consiste na prevenção de doenças e agravos, a promoção da saúde e o tratamento

dos problemas ocorridos durante a gestação até o pós-parto, tanto na mulher quanto no recém-nascido. Visando a redução das taxas de morbimortalidade materna e infantil, adotando-se medidas que assegurem a melhoria do acesso, da cobertura e da qualidade do acompanhamento as gestantes (DUARTE; ANDRADE, 2006).

Nessa mesma abordagem, se busca assegurar o bom desenvolvimento da gestação, favorecendo um nascimento saudável, com o menor impacto negativo possível para a saúde materna e fetal, abordando, sobretudo, aspectos psicossociais e atividade educativa preventiva, a qual está estreitamente ligada com a assistência pré-natal de qualidade (BALSELLS *et al.*, 2018).

Nessa perspectiva, a Lei nº 7.498 de 25 de julho de 1996, respalda que no exercício de Enfermagem, o profissional enfermeiro realiza consultas e ainda prescreve medicamentos, desde que estabelecidos em Programa de Saúde Pública e em rotina aprovada pela instituição de saúde. Preconiza-se ainda que as gestantes façam no mínimo seis consultas de pré-natal, sendo uma consulta no primeiro trimestre, duas no segundo trimestre e três no terceiro trimestre da gestação (RIOS; VIEIRA, 2004; MAIA *et al.*, 2014).

Em geral, a consulta de pré-natal envolve procedimentos bastante simples, podendo o profissional de saúde dedicar-se a escutar as demandas da gestante, transmitindo nesse momento, o apoio e a confiança necessários para que ela se fortaleça e possa conduzir com mais autonomia a gestação e o parto (BRASIL, 2010).

De acordo com a Lei do Exercício Profissional da Enfermagem, o pré-natal de baixo risco pode ser acompanhado integralmente pelo enfermeiro, pois o mesmo possui embasamento teórico-científico e respaldo legal para prestar assistência ao pré-natal de baixo risco, esperando-se deste o acompanhamento e a assistência de qualidade (CUNHA *et al.*, 2009).

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO

Na gravidez o corpo da mulher exige maiores necessidades nutricionais, pois parte do pressuposto que a necessidade calórica e proteica está associada ao crescimento da mãe e relacionada ao desenvolvimento do feto (BARROS *et al.*, 2004).

As gestantes adolescentes são consideradas de risco nutricional em resposta aos hábitos alimentares

inadequados, pois substituem as dietas saudáveis, por alimentos de baixo valor nutritivo. Implicando em um ganho de peso insuficiente, relacionando ao maior risco de retardo de crescimento intrauterino e mortalidade perinatal, ou ganho de peso excessivo, resultando em diabetes mellitus gestacional e dificuldades durante o trabalho de parto (BELARMINO *et al.*, 2009).

A falta de conhecimento sobre alimentação saudável das gestantes reflete diretamente nas escolhas alimentares, ainda mais, que o apetite, o paladar e as influências externas estão realçados nesse período. Nesse ponto, surge a oportunidade da assistência pré-natal com orientação dietética e minimização de risco do feto para o baixo peso ao nascer, bem como parto prematuro e mortalidade infantil. Preconiza-se que nas consultas sejam aferidos peso, altura, cálculo da idade gestacional e a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), pois é a partir destes parâmetros que se avalia o estado nutricional e programa-se e acompanhamento do ganho de peso até o final da gestação, tendo como objetivo identificar, a partir de diagnóstico oportuno, as gestantes em risco nutricional propondo intervenções que visem garantir a manutenção do peso adequado, bem como desfechos favoráveis à saúde materna e fetal (BRASIL, 2012; BARROS *et al.*, 2004).

Nesse contexto, dentre os micronutrientes necessários para o crescimento fetal, destaca-se como importantes o ácido fólico e o ferro, o primeiro é essencial para ampliar o número de células, para o crescimento da placenta e do embrião, além da prevenção de anemias. A carência desse micronutriente pode levar a deformações no tubo neural e espinha bífida (MEZZOMO *et al.*, 2007).

Ao longo do tempo, tem-se observado um grande desenvolvimento, no que se relaciona a orientação da prática de exercícios físicos durante a gestação. Contudo, diversas ainda são as dúvidas prevalentes sobre o assunto, o que causa uma baixa adesão à realização de atividade física. Sabe-se, que com a gestação diversas mudanças fisiológicas tendem a modificar o corpo da mulher, e que o cuidado com o mesmo lhe traz benefícios no período gravídico, durante o parto e no puerpério. Desse modo, a prática de exercício físico é uma atividade permitida e de suma importância, desde que praticada corretamente e com intensidade adequada para cada período gestacional (GOUVEIA *et al.*, 2007).

Ainda segundo os autores, a importância da adesão de exercício físico, durante a gestação previne

sobrepeso, dores lombares, manutenção da forma física e postura, bem como tolerância à glicose, melhor adaptação psicológica as alterações da gravidez, diminuição no risco de pré-eclâmpsia, ajuda a facilitar o trabalho de parto, bem como, propicia diminuir seu tempo de duração, prevenindo complicações obstétricas. Na fase puerperal favorece o retorno da forma física anterior à gestação, e com isso contribui de forma positiva ao aleitamento materno.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa ação, em que emerge uma metodologia para intervenção, desenvolvimento e mudança no âmbito dos grupos, organizações e comunidade, é uma modalidade de pesquisa cujo propósito é proporcionar a aquisição de conhecimentos claros, objetivos e precisos. Assim, a pesquisa-ação é uma resolução de um problema coletivo, onde todos os pesquisadores e participantes estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (GIL, 2017).

A pesquisa fora pertinente ao campo de pesquisa social, pois segundo Marconi e Lakatos (2010), a abordagem qualitativa buscar analisar e interpretar os aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade, em que fornece análise mais detalhada sobre investigações, hábitos, atitudes e tendência de comportamentos de determinada comunidade.

Este estudo constituiu parte de um projeto de pesquisa e extensão intitulado “Ações de Promoção para Gestantes” em uma Unidade Básica de Saúde composta por duas equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF 46/73) no bairro Tiradentes da Região Sul no estado do Ceará no município de Juazeiro do Norte-CE, no período de 2019 entre os meses de fevereiro e abril.

O desenvolvimento do projeto foi estruturado com a formação e/ou participação do grupo de 5 discentes e a coordenadora do projeto e preceptora do estágio e um grupo em média de 12 gestantes cadastradas na unidade de Estratégia Saúde da família (ESF) 46, do bairro Tiradentes, sem restrição a faixa etária, com base no projeto de extensão já existente no Centro Universitário Leão Sampaio. As ações foram realizadas em turno matutino, sendo o total de quatro intervenções ministradas.

Para que os objetivos fossem alcançados, foram articuladas ações educativas, as quais foram voltadas ao pré-natal, ao todo, quatro intervenções foram realizadas, cujo caráter destas foi direcionadas a temática central do estudo. Assim, foram abordadas diversas temáticas

voltadas ao pré-natal, tais como: A importância do pré-natal; exames realizados no 1º, 2º e 3º trimestre; complicações na gestação como hipertensão arterial sistêmica (HAS); Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) e infecção do trato urinário (ITU); alimentação saudável; prática de atividades físicas; adesão as suplementação de polivitamínicos; aleitamento materno; prevenção de fissura mamilar; tipos de parto vantagens e desvantagens; gravidez na adolescência; métodos preventivos para gravidez indesejada e Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

Quanto aos materiais e metodologias utilizadas nos encontros, os recursos foram: material didático, notebook e data show para apresentação de seminário, cartazes, imagens ilustrativas dentre outros. Ainda foram elaboradas dinâmicas de perguntas e momento aberto para esclarecimento de dúvidas, sendo este caracterizado por rodo de conversa. Nesse ponto, optou-se por elaborar questionário dinâmico para avaliar grau de compreensão acerca da temática trabalhada, confecção de caixa para dúvidas anônimas e ao fim de cada ação foram distribuídos brindes.

No decorrer das ações, foi possível a identificação do conhecimento prévio de algumas das participantes quanto às informações referentes a assuntos voltados ao pré-natal, sendo discutidas ao longo das intervenções.

Este estudo fundamentou-se na literatura acerca das ações educativas no pré-natal, especificamente o Manual Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada. Foram construídas categorias, por tema, na qual permitiu-se a organização e discussão dos achados. Após a categorização, procedeu-se, então, a inferência por meio dos dados obtidos, utilizando como base teórica o material disponível em publicações científicas acerca das ações educativas no período pré-natal.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da execução das atividades foi possível constatar benefícios à saúde das gestantes em relação à qualidade de vida, da autoestima e ampliação da autonomia para o autocuidado, bem como a valorização dos conhecimentos, valores e cultura, por meio de uma escuta solícita e acolhedora de suas experiências cotidianas, esses fatos revelaram-se fundamentais para elevar sua autoestima e a aceitação de si mesmas, melhorando sua qualidade de vida.

Esse achado corrobora com outro estudo, o qual relata que a consulta de enfermagem e a educação em

saúde, tem a finalidade de mostrar à população a importância do acompanhamento da gestação na promoção da saúde, prevenção e tratamento de distúrbios, durante e após a gravidez. O enfermeiro por sua vez deve compreender os seus fundamentos e a importância de humanizar e ter escuta qualificada na atenção a gestante, a fim, de se fazer com que esta tenha maior adesão ao pré-natal, garantindo qualidade na assistência e melhores resultados obstétricos e perinatais (BARBOSA; GOMES; DIAS, 2011).

Os objetivos do projeto de forma geral foram alcançados com êxito. Tendo uma boa participação das gestantes e assim conseguiu-se desempenhar as intervenções propostas no sentido de promoção e prevenção da saúde.

Nessa perspectiva, estudos apontam que é durante o período gestacional que se faz necessário explicar detalhadamente para as gestantes os cuidados que as mesmas devem adotar durante a gestação com a finalidade de promover a saúde e prevenir complicações. Sendo esta ação, dever dos profissionais da saúde, sobretudo os que compõem a Atenção Básica e integram a ESF, visando orientar as gestantes de maneira horizontal, informando-as por meio de práticas educativas individuais e em grupo (BRASIL, 2013).

Buscando a integração de todos os envolvidos, sendo estes a equipe de estágio e as gestantes assistidas na ESF, as intervenções foram realizadas por meio de palestras, rodas de conversas, exposição de imagens com utilização de slides, dinâmicas coletivas, aplicação de questionário, brindes e coffee break. Assim, obteve-se uma interação maior de todos os envolvidos, com esclarecimento de dúvidas, mitos, verdades e assim contribuiu-se de forma direta ou indireta acerca do conhecimento das gestantes e também das atividades executadas.

Nesse contexto, um importante instrumento que compõe as ações básicas de saúde são as ações educativas, as quais devem ser desenvolvidas por todos os profissionais que integram a equipe da unidade de saúde. Essas ações devem estar inseridas em todas as atividades e ocorrer em todo e qualquer contato entre profissional de saúde e pacientes, buscando sempre levar a população a refletir sobre a saúde, adotar práticas que possam promovê-la e resolver possíveis problemas relacionados (BRASIL, 1984).

Ressalta-se que o público alvo participou de forma ativa, houve relatos de experiências em toda as ações principalmente em relação à alimentação e exames solicitados durante a gestação. Foi possível

estabelecer um vínculo entre pesquisadores e participantes, facilitando a escuta ativa e a troca de informação entre ambos, proporcionando para os discentes uma oportunidade ímpar de vivências significativas junto as gestantes, onde foi possível propiciar ampliação dos conhecimentos a respeito das características do grupo e levando-os a compreender a importância do pré-natal.

Desse modo, o projeto foi de grande valia, proporcionando aos acadêmicos a aquisição de novos conhecimentos e experiência com metodologias ativas de aprendizagem durante as ações realizadas. A troca de conhecimento mútuo entre gestantes e acadêmicos de enfermagem se mostrou importante no que se refere à escuta de experiência e de vivência dessas mulheres, fato este que possibilitou uma ampla visão sobre a saúde na gestação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos aspectos observados, pode-se perceber que a realização de ações educativas voltadas para a promoção da saúde para as gestantes é de extrema importância, visto que estimulam hábitos saudáveis, a fim, de evitar complicações gestacionais, propiciar consulta de retorno de qualidade, disseminam conhecimentos e informações acerca das fases gestacionais, melhorando assim, a saúde e promovendo a qualidade de vida do grupo.

O pré-natal constitui-se numa atividade importante para a saúde pública, uma vez que a partir desse acompanhamento as gestantes passam a ter autonomia e conhecimentos para a promoção de sua saúde e da criança desde o momento da concepção até o nascimento. Nessa perspectiva, conclui-se com esse estudo que é de suma importância a realização de ações que possam promover a saúde na gestação mediante o esclarecimento de dúvidas e a conscientização sobre a importância de realizar o pré-natal em tempo hábil e de forma integral pelas gestantes.

O presente estudo proporcionou troca de conhecimentos, bem como a compreensão e a importância das ações de saúde para a população alvo. O contato com o público favoreceu o vínculo, pois foram quatro encontros e existiu uma boa adesão das gestantes. Esses momentos favoreceram principalmente a discussão de temáticas que são de extrema relevância para um bom seguimento da gestação.

Neste sentido, as ações ampliaram a visão dos acadêmicos de enfermagem envolvidos no projeto

percebendo o quanto as ações podem colaborar para promover a qualidade de vida nessa fase tão cheia de transformações, a gestação.

Dentre as potencialidades das ações pode-se destacar: fácil compreensão dos assuntos abordados, atenção das gestantes durante a abordagem da temática através das palestras, questionamentos e esclarecimento de dúvidas por parte das mesmas. Já dentre as fragilidades destacam-se: a não adesão de algumas participantes no dia das atividades, pressa e rapidez para o atendimento médico e de enfermagem, dificultando a execução das atividades. Diante do exposto com fins a reduzir essas fragilidades buscou-se persuadir as participantes com uma conversa prévia sobre temática, bem como os atendimentos só tinha início após realização das ações.

REFERÊNCIAS

- BALSELLS, M. M. D.; OLIVEIRA, T. M. F.; BERNARDO, E. B. R.; AQUINO, P. S.; DAMASCENO, A. K. C.; CASTRO, R. C. M. B.; LESSA, P. R. A.; PINHEIRO, A. K. B. Avaliação do processo na assistência pré-natal de gestantes com risco habitual. **Revista acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 247-254, jun. 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v31n3/1982-0194-ape-31-03-0247.pdf>>. Acesso em: 14 de mar. 2019.
- BARBOSA, T. L. A.; GOMES, L. M. X.; DIAS, O. V. O pré-natal realizado pelo enfermeiro: a satisfação das gestantes. **Rev. Cogitare enfermagem**, Curitiba, vol. 16, n. 1, p. 29-35, fev. 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/4836/483648966004.pdf>>. Acesso em: 12 de mar. 2019.
- BARROS, D. C.; PEREIRA, R. A.; GAMA, S. G. N.; LEAL, M. C. O consumo alimentar de gestantes adolescentes no Município do Rio de Janeiro. Rio Janeiro, v. 20, p. 121-129, 08 de out. 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csp/2004.v20suppl1/S11-S129>>. Acesso em: 22 de abr. 2019.
- BELARMINO, G. O.; MOURA, E. R. F.; OLIVEIRA, N. C.; FREITAS, G. L. Risco nutricional entre gestantes adolescentes. **Revista acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 169-175 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002009000200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 abr. 2019.
- BENIGNA, M. J. C.; NASCIMENTO, W. G.; MARTINS, J. L. Pré-natal no programa saúde da família (psf): com a palavra, os enfermeiros. **Rev. Cogitare enfermagem**, Curitiba, v. 9, n. 2, p. 23-31, dez. 2004. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/1713/1421>>. Acesso em: 14 de abr. 2019.
- BRASIL. Ministério Da Saúde. **ATENÇÃO A GESTANTE E A PUÉRPERA NO SUS-SP:** Manual técnico do pré-natal e puerpério. São Paulo, 2010. P. 96-107. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/destaques/atencao-a-gestante-e-a- puerpera-no-sus-sp/manual-tecnico-do-pre-natal-e-puerperio/manual_tecnicooi.pdf>. Acesso em: 20 de abr. 2019.
- BRASIL. Ministério Da Saúde. **Cadernos de atenção básica:** Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília, 2012. Serie 32. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cadernmo_32.pdf>. Acesso em: 18 de abr. 2019.
- BRASIL. Ministério Da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica:** atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília, 2013. Serie 32. Disponível em: <http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf>. Acesso em: 17 de mar. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 569/GM, de 1º de junho de 2000. **Institui o Programa de Humanização no Pré-Natal e Nascimento, no âmbito do Sistema Único de Saúde.** Diário Oficial da União, seção IV, p. 4. Brasília, Distrito Federal; 2000. Disponível em: <http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2000/prt0569_01_06_2000_rep.html>. Acesso em: 20 de abr. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher: bases de ação programática.** Brasília. 1984. Disponível em: <http://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/assistencia_integr_al_saude_mulher.pdf>. Acesso em 19 de abr. 2019.
- BLUMFIELD M.L., et al., A systematic review and meta-analysis of micronutrient intakes during pregnancy in developed countries. **Nutrition Reviews.** 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22646126>>. Acesso em 15 de abr. 2019.
- CUNHA, M. A.; MAMEDE, M. V. DOTTO, L. M. G. MAMEDE, F. V. Assistência pré-natal: competências essenciais desempenhadas por enfermeiros. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, São Paulo, v. 13, n. 1. P. 145-153, 04 de out. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n1/v13n1a20>>. Acesso em: 15 de abr. 2019.
- DUARTE, S. J. H.; ANDRADE, S. M. O. Assistência pré-natal no programa saúde da família. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio De Janeiro, vol. 10, n. 1, p.

121- 125, abr. 2006. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1277/127715303016.pdf>>. Acesso em: 12 de mar. 2019.

DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I. I.; GIUGLIANI, E. R. J.; DUNCAN, M. S.; GIUGLIANI, C.; **Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseada em evidências**, 3º ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/bibicbs/livros-novos/duncan-medicina-ambulatorial>>. Acesso em: 19 de abr. 2019.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projeto de Pesquisa**. 6º ed. São Paulo- Atlas, 2017. GOUVEIA, R.; MARTINS, S.; SANDES, A. R.; NASCIMENTO, C.; FIGUEIRA, J.; VALENTE, S.; CORREIA, S.; ROCHA, E.; SILVA, L. J. Gravidez e exercício físico mitos, evidências e recomendações. **Rev. Acta Med. Port.** Lisboa, v. 20, p. 209-214, 09 de agost. 2007. Disponível em: <<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:JqfXiIxRJ8MJ:https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/download/857/531+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>>. Acesso em: 20 de abr. 2019.

MAIA, M.; SANTOS, J.; BEZERRA, M.; NETO, M.; SANTOS, L.; SANTOS, F. Indicador de qualidade da assistência pré-natal em uma maternidade pública. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750**, v. 5, n. 1, p. 40-47, 2 abr. 2014. Disponível em: <<http://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/195>>. Acesso em: 22 de abr. 2019.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. A. **Metodologia Científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas S. A., 2010.

MARTINS, A.P.B; BENICIO, M.H.D.A. **Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto**. Saúde Pública. v.45, n.5, p.870-77, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v45n5/2493.pdf>>. Acesso em: 15 de abr. de 2019.

MEZZOMO, C.L. S; GARCIAS, G.L; SCLOWITZ, M. L; SCLOWITZ, I.T; BRUM, C.B; FONTANA, T; UNFRIED, R.I. **Prevenção de defeitos do tubo neural: prevalência do uso da suplementação de ácido fólico e fatores associados em gestantes na cidade de Pelotas**, Rio Grande do Sul, Brasil. Caderno Saúde Pública. v.23, n.11, p. 2716-2726, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n11/18>>. Acesso em: 15 de abr. 2019.

PEREIRA, A. L. F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1527-1534, out. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2003000500031&lng=e n&nrm=iso>. Acesso em: 19 de abr. 2019.

RIOS, C. T. F.; VIEIRA, N. F. C. **Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde**. Maranhão, n. 12, p. 477-486, 08 de nov. 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2007.v12n2/477-486/pt>>. Acesso em: 14 de mar. 2019.