

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL TRAJANO CAMARGO
ENSINO MÉDIO COM HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

DESENVOLVIMENTO DE UM GUIA PRÁTICO: Orientação alimentar destinada a gestantes e puérperas para apresentar sugestões ao esclarecimento de mitos e tabus

Aneilton Cardoso da Silva Junior¹

Brenda Raiany Rodrigues²

Rafaela Santana Silva³

Resumo: A alimentação adequada durante a gestação e o puerpério exerce papel fundamental na saúde materno-infantil, contribuindo para o desenvolvimento fetal, recuperação materna e manutenção da lactação, períodos que apresentam aumento das necessidades nutricionais da mulher. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui uma estratégia de promoção da saúde voltada ao desenvolvimento da autonomia alimentar e à adoção de hábitos saudáveis por meio de ações educativas baseadas em evidências científicas. O presente estudo teve como objetivo elaborar um guia educativo direcionado a gestantes e puérperas, abordando orientações nutricionais relacionadas à gestação, ao puerpério e à amamentação. Para a construção do material, foi realizada revisão bibliográfica em artigos científicos, livros e documentos oficiais, além da aplicação de um questionário com mulheres gestantes, puérperas e mães para identificar dificuldades alimentares, sintomas frequentes, fontes de informação e dúvidas relacionadas à alimentação. Os resultados apontaram dificuldades para manter uma alimentação adequada, especialmente em razão do cansaço, alterações do apetite, rotina diária e influência de crenças e mitos alimentares. Com base nesses achados, foi desenvolvido um guia educativo contendo orientações nutricionais, esclarecimento de mitos e sugestões de preparações práticas para auxiliar na alimentação durante esses períodos. Conclui-se que materiais educativos podem contribuir para fortalecer as ações de Educação Alimentar e Nutricional, ampliar o acesso à informação qualificada e favorecer escolhas alimentares mais saudáveis durante a gestação e o puerpério.

Palavras-chave: mitos; tabus; Gestantes e puérperas

¹Aneilton Cardoso da Silva Junior do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – aneilton.silva@etec.sp.gov.br

² Brenda Raiany Rodrigues do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – brenda.rodrigues55@etec.sp.gov.br

³ Rafaela Santana Silva do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – rafaela.silva875@etec.sp.gov.br

Abstract: Adequate nutrition during pregnancy and the puerperium plays a fundamental role in maternal and child health, contributing to fetal development, maternal recovery, and the maintenance of lactation, periods characterized by increased nutritional requirements in women. In this context, Food and Nutrition Education (FNE) constitutes a health promotion strategy aimed at developing food autonomy and encouraging the adoption of healthy eating habits through educational actions based on scientific evidence. This study aimed to develop an educational guide for pregnant and postpartum women, addressing nutritional recommendations related to pregnancy, the puerperium, and breastfeeding. For the development of the material, a literature review was conducted using scientific articles, books, and official documents, in addition to the application of a questionnaire to pregnant women, postpartum women, and mothers in order to identify dietary difficulties, frequent symptoms, sources of information, and questions related to nutrition. The results indicated difficulties in maintaining an adequate diet, especially due to fatigue, appetite changes, daily routine demands, and the influence of food-related beliefs and myths. Based on these findings, an educational guide was developed containing nutritional recommendations, clarification of common myths, and suggestions for practical meal preparations to support healthy eating during these periods. It is concluded that educational materials can contribute to strengthening Food and Nutrition Education actions, expanding access to qualified information, and promoting healthier food choices during pregnancy and the puerperium.

Keywords: myths; taboos; Pregnant women and postpartum women

1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é reconhecida como um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde, transcendendo o bem-estar individual ao impactar diretamente o equilíbrio social e a preservação ambiental. Ao priorizar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, fomenta-se um sistema alimentar mais justo e sustentável, que contribui para a qualidade de vida da população e para a mitigação de danos ao planeta (BRASIL, 2022).

Cada fase da vida tem sua particularidade, porém a nutrição é de igual importância em todas elas, visto que a avaliação nutricional é essencial para determinar as necessidades nutricionais que condiz com o estado atual do indivíduo (PEREIRA *et al.*, 2026).

A gestação e o período pós-parto são fases de intensas mudanças fisiológicas e metabólicas na vida da mulher, exigindo atenção especial à alimentação, pois durante a gravidez há aumento das necessidades nutricionais para o desenvolvimento fetal e a saúde materna, enquanto no pós-parto ocorre a necessidade de reposição de nutrientes, especialmente ferro e vitaminas, devido às perdas sanguíneas e à demanda da amamentação, sendo a alimentação adequada fundamental tanto para a recuperação da mãe quanto para a prevenção de complicações como anemia e fadiga (PEIXOTO, 2014; COSTA, 2018).

Durante esse período é importante que ocorra o consumo de alimentação adequada para atender às necessidades nutricionais e prevenir o ganho de peso excessivo na gestação, assim como, para que não ocorra complicações na gestação (MANOCHIA-PINA *et al.*, 2022).

Os desafios alimentares enfrentados pelas gestantes e puérperas começam na sua rede de apoio, onde é comum ouvir a recomendação de práticas incorretas. As redes sociais podem influenciar os padrões alimentares por meio da disseminação de Fake News, dificultando a identificação de informações verídicas. Um estudo de 2012 no Mato Grosso do Sul mostrou que tabus e crenças estão profundamente enraizados na sociedade e podem interferir no estado nutricional das gestantes, contribuindo para a redução da ingestão de nutrientes essenciais (GOMES; SILVA; SALAMONI, 2012).

As crenças, mitos e tabus alimentares desempenham um papel significativo na alimentação das gestantes, influenciando suas escolhas e comportamentos nutricionais. Crenças são convicções aceitas sem necessidade de provas concretas, frequentemente moldadas por fatores culturais e religiosos. Por exemplo, a crença de que uma gestante deve "comer por dois" persiste em muitas culturas, apesar da falta de respaldo científico. Mitos são narrativas tradicionais que buscam explicar práticas culturais e são transmitidas de geração em geração (KRAWCZUK, 2024).

Embora existam documentos nacionais que orientem a alimentação durante a gestação, como o Protocolo de uso do Guia Alimentar para Gestantes, ainda são limitados os materiais didáticos direcionados especificamente ao público gestante, com linguagem acessível e foco em orientações práticas. Sendo na maioria das vezes direcionado principalmente a profissionais da saúde, exigindo mediação profissional para sua compreensão e utilização efetiva (SANTOS; FORTES, 2025).

Como forma de melhorar a assistência, tornando-a qualificada e humanizada é preciso estabelecer ações que ajudem as mulheres e suas famílias a experimentarem de forma plena e positiva a gestação, parto e puerpério. Especificamente, o acesso à informação de qualidade durante o pré-natal pode mostrar-se uma ferramenta eficaz, contribuindo para desfechos positivos de parto e nascimento, além de diminuir sentimentos como medo, ansiedade e sofrimento. Criar e executar estratégias educativas na assistência às gestantes, como a criação de ferramentas de educação nutricional pode minimizar as dificuldades de entendimento das informações (LIMA *et al.*, 2020).

Assim, o presente trabalho tem como objetivo desenvolver um guia prático de orientação alimentar para gestantes e puérperas, visando facilitar o acesso à informação confiável e promover práticas alimentares adequadas durante esses períodos.

Objetivo geral

Elaborar um guia prático de orientação alimentar destinado a gestantes e puérperas, oferecendo assim sugestões para o esclarecimento de mitos e tabus alimentares comuns, fornecendo recomendações baseadas em evidências científicas e contribuir para a adoção de práticas alimentares seguras e adequadas durante a gestação e o puerpério.

Objetivos específicos

- Analisar a importância da alimentação adequada para a saúde de gestantes e puérperas, com base em evidências científicas.
- Elaborar um questionário para avaliar o conhecimento do público-alvo sobre alimentação durante a gestação e pós-parto, identificando mitos e dúvidas mais frequentes.
- Tabular e discutir os dados obtidos para que sejam usados como base na elaboração do guia prático.

2 DESENVOLVIMENTO

Alimentação e Nutrição na Saúde Humana ao Longo da Vida

Após a Segunda Guerra Mundial, estudos passaram a associar os hábitos alimentares ao desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Dessa forma, a alimentação passou a ser reconhecida como um importante fator de promoção da saúde e prevenção de doenças, influenciando comportamentos e políticas públicas de saúde (ANESQUI; GARCIA, 2005).

Hoje a alimentação saudável é um dos principais pilares da saúde, pois fornece nutrientes essenciais para o organismo e contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e obesidade, além de promover qualidade de vida e bem-estar (BRASIL, 2022).

As necessidades nutricionais variam ao longo das diferentes fases da vida, tornando a avaliação nutricional fundamental para identificar e atender às demandas específicas de cada indivíduo (PEREIRA *et al.*, 2011). Enquanto os homens mantêm uma demanda nutricional mais estável na idade adulta, as mulheres exigem muito mais atenção. Isso ocorre porque, além do ciclo padrão de desenvolvimento como a infância e a adolescência, o organismo feminino passa por fases biológicas únicas e intensas como a menstruação, a gestação e o puerpério, que modificam completamente as suas necessidades nutricionais.

Essas mudanças se não forem acompanhadas podem afetar a saúde da mulher, por isso a alimentação desempenha papel essencial em todas essas etapas da vida, auxiliando na prevenção de doenças e na manutenção da qualidade de vida diante das mudanças fisiológicas que ocorrem ao longo dos anos (OLIVEIRA *et al.*, 2025).

Nesse contexto, compreender as particularidades da saúde feminina contribui para o fortalecimento das ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral. Entre essas fases, destacam-se a gestação e o puerpério, períodos que exigem atenção nutricional específica devido às demandas da mãe e do bebê (BRASIL, 2006; WARMLING *et al.*, 2018).

Nutrição no Período Gestacional e Puerpério

Dentre as diferentes fases da vida da mulher, este trabalho tem como foco a gestação e o puerpério. A gravidez é marcada por intensas alterações fisiológicas e metabólicas que aumentam as necessidades nutricionais maternas para garantir o adequado desenvolvimento fetal e a manutenção da saúde da gestante. Após o parto, a alimentação continua sendo fundamental para a recuperação do organismo e para o suporte à amamentação (PEIXOTO, 2014; COSTA et al., 2018).

Durante a gestação, o organismo materno adapta o metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras para suprir as demandas do crescimento fetal. Essas mudanças aumentam progressivamente as necessidades energéticas, especialmente a partir do segundo trimestre, exigindo uma alimentação equilibrada e adequada às novas demandas fisiológicas (PEREIRA; GRATÃO, 2021).

Nesse contexto, a alimentação da gestante deve fornecer energia e nutrientes suficientes para o desenvolvimento do bebê, formação da placenta, líquido amniótico e tecidos maternos. Nutrientes como ferro, ácido fólico e cálcio são essenciais para prevenir anemia, auxiliar na formação do tubo neural e favorecer o desenvolvimento ósseo fetal. A inadequação alimentar, por excesso ou deficiência, pode aumentar o risco de complicações como pré-eclâmpsia, restrição do crescimento fetal e baixo peso ao nascer (FIKADU, 2024; NASCIMENTO et al., 2024; JOUANNE et al., 2021).

Dessa forma, o acompanhamento nutricional durante o pré-natal torna-se indispensável para orientar hábitos alimentares saudáveis, prevenir deficiências nutricionais e promover melhores desfechos para mãe e bebê (PEREIRA; GRATÃO, 2021).

Alimentação no puerpério e lactação

Entretanto, os cuidados nutricionais não se encerram com o parto. Durante o puerpério, a mulher continua apresentando elevadas demandas nutricionais devido à recuperação física e à produção do leite materno. Nesse período, uma alimentação equilibrada contribui para recuperação materna, para a manutenção da lactação e para o adequado fornecimento de nutrientes ao recém-nascido (MOURA et al., 2023; BRASIL, 2015).

Recomenda-se o consumo de alimentos variados e nutritivos, incluindo frutas, verduras, legumes, cereais integrais, proteínas magras e laticínios, que fornecem nutrientes importantes como cálcio, ferro, zinco e vitaminas. A hidratação adequada também desempenha papel fundamental na produção do leite materno e na recuperação do organismo (SILVA et al., 2025; BRASIL, 2012).

Embora existam recomendações nutricionais bem estabelecidas para esses períodos, as escolhas alimentares das mulheres frequentemente sofrem influência de crenças e costumes transmitidos culturalmente.

As crenças, mitos e tabus alimentares exercem grande influência sobre a alimentação durante a gestação e o puerpério, interferindo diretamente nas escolhas alimentares das mulheres nesse período. Muitas dessas informações são transmitidas entre gerações por familiares, amigos e meios de comunicação, sendo frequentemente aceitas sem comprovação científica (MOREIRA *et al.*, 2018). Embora algumas práticas possuam caráter cultural e afetivo, outras podem favorecer restrições alimentares inadequadas, deficiências nutricionais e prejuízos à saúde materno-infantil (GOMES; SILVA; SALOMONI, 2015).

Entre as crenças mais comuns se destaca a ideia de que a gestante deve “comer por dois”. Apesar do aumento das necessidades energéticas durante a gravidez, o mais importante é a qualidade da alimentação, com maior consumo de frutas, verduras, legumes, proteínas de qualidade e alimentos ricos em vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento fetal (OTHMAN *et al.*, 2020). Outro mito bastante difundido é o de que frutas cítricas pioram a azia gestacional, embora a pirose esteja relacionada principalmente às alterações hormonais e ao refluxo gastroesofágico característico da gravidez (VITOLLO, 2015).

Também existem tabus relacionados ao consumo de determinados alimentos, como a crença de que peixes causam malformações fetais. No entanto, os peixes são importantes fontes de ômega-3, especialmente DHA, nutriente essencial para o desenvolvimento cerebral e visual do feto, devendo apenas haver cuidado com espécies que apresentam altos níveis de mercúrio (ALKMIN, 2023). Da mesma forma, o consumo moderado de abacaxi não apresenta evidências científicas de associação com aborto espontâneo (GOMES; SILVA; SALOMONI, 2015).

Por outro lado, algumas recomendações possuem comprovação científica e devem ser rigorosamente seguidas, como a proibição do consumo de álcool durante a gestação, devido aos riscos de malformações fetais e alterações no desenvolvimento neurológico do bebê (VITOLLO, 2015). O consumo excessivo de cafeína também deve ser evitado, sendo recomendado limite diário de até 200 a 300 mg (VITOLLO, 2015). Além disso, cuidados com higiene e preparo adequado dos alimentos são fundamentais para prevenir intoxicações alimentares e infecções durante a gestação e o puerpério.

Diante disso, torna-se evidente a necessidade de orientações baseadas em evidências científicas, capazes de auxiliar gestantes e puérperas na adoção de hábitos alimentares mais seguros e equilibrados. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional apresenta papel fundamental na promoção da saúde materno-infantil, contribuindo para a construção de escolhas alimentares conscientes, adequadas e compatíveis com as necessidades nutricionais de cada fase.

Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia de Promoção da Saúde

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia de promoção da saúde que busca estimular hábitos alimentares saudáveis de forma crítica e participativa, considerando aspectos sociais, culturais e econômicos da alimentação. Ao longo do tempo, deixou de ter uma abordagem exclusivamente biologicista e passou a valorizar a autonomia dos indivíduos e a construção do conhecimento, influenciada por perspectivas educativas mais críticas (BRASIL, 2012; BOOG, 1997).

Nesse contexto, os materiais educativos assumem papel importante nas ações de EAN, pois facilitam a transmissão de informações e tornam as orientações mais acessíveis por meio de recursos visuais e linguagem adequada. Cartilhas, manuais, folhetos e guias auxiliam os profissionais de saúde na promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), contribuindo para mudanças de comportamento e fortalecimento do cuidado em saúde (REBERT, 2012; ECHER, 2005).

Na Atenção Básica, esses materiais funcionam como apoio técnico para as equipes de saúde, favorecendo ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e ampliação da autonomia dos usuários (BRASIL, 2017). Entre eles, destaca-se o Guia Alimentar para a População Brasileira, reconhecido como uma das principais ferramentas de orientação alimentar e promoção de hábitos saudáveis (BRASIL, 2014).

Com base nessa perspectiva, foi adotado o Guia Prático de Ações de Alimentação e Nutrição para o Programa Saúde na Escola como ferramenta educativa voltada para gestantes e puérperas. O material reúne orientações fundamentadas em evidências científicas e documentos oficiais, abordando alimentação saudável, avaliação nutricional e acompanhamento do estado nutricional, além de auxiliar os profissionais na realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2017; BRASIL, 2022).

Dessa forma, o guia constitui uma tecnologia educativa capaz de aproximar o conhecimento científico da prática cotidiana dos serviços de saúde, fortalecendo a autonomia das gestantes e puérperas e favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis durante a gestação e o puerpério (BRASIL, 2017; BRASIL, 2022).

Materiais e métodos

Este trabalho foi desenvolvido no formato de artigo científico e teve como objetivo analisar a importância da alimentação adequada para gestantes e puérperas, além de identificar dúvidas, conhecimentos e crenças relacionadas à alimentação durante a gestação e o pós-parto.

Primeiramente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos, livros, cartilhas, documentos do Ministério da Saúde e outros materiais relacionados ao tema. Essas informações foram utilizadas para a construção da fundamentação teórica e para auxiliar no desenvolvimento das demais etapas do trabalho.

Em seguida, foi criado um perfil na rede social Instagram com o objetivo de compartilhar conteúdos sobre alimentação na gestação e no puerpério e facilitar o contato com o público-alvo. Por meio desse perfil foi divulgado um questionário elaborado pelos autores para conhecer melhor as dúvidas, hábitos e conhecimentos das participantes sobre o tema.

O questionário foi respondido por mulheres que já passaram pela gestação ou que estavam gestantes no momento da pesquisa. A divulgação ocorreu por meio das redes sociais e compartilhamento direto com participantes que se enquadravam nesse público.

Durante a realização do projeto também foi desenvolvida uma dinâmica de "Mito ou Verdade" em uma feira de projetos. A atividade abordou diferentes afirmações sobre alimentação na gestação e no puerpério, permitindo observar quais informações eram mais conhecidas e quais ainda geravam dúvidas entre os participantes.

Após a análise das respostas e das observações obtidas durante as atividades, foi realizado um novo levantamento de informações para aprofundar alguns pontos identificados como importantes. Esses dados ajudaram a direcionar a elaboração do produto final do trabalho.

Com base nas informações coletadas, foi desenvolvido um guia prático sobre alimentação para gestantes e puérperas. O material foi elaborado com linguagem simples e acessível, buscando reunir orientações confiáveis e de fácil compreensão para auxiliar esse público em suas escolhas alimentares.

Como ferramenta de apoio, foram utilizados recursos de inteligência artificial para auxiliar na organização textual e correção gramatical do trabalho, sem interferir na análise dos dados, na seleção das referências ou na elaboração das conclusões

Discussão e resultados

O questionário aplicado contou com 30 participantes, sendo 10% gestantes, 10% puérperas e 80% mães. Em relação à idade, a maioria encontrava na faixa de 19 e 59 anos, e 63,3% possuíam um filho, enquanto 56,6% possuíam 2 ou mais filhos.

Os dados obtidos nos permitiram compreender as diferentes experiências relacionadas à alimentação durante a gestação e o puerpério.

Durante a gestação, 63% das participantes relataram ter dificuldades para manter uma alimentação adequada. Entre os fatores os mais citados foram o cansaço, os enjoos e a falta de tempo para preparar as refeições.

Também foi observado que parte das participantes apresentou dificuldades para manter as refeições em horários regulares, mostrando assim como as alterações fisiológicas e as demandas da rotina podem interferir nos hábitos alimentares nesse período.

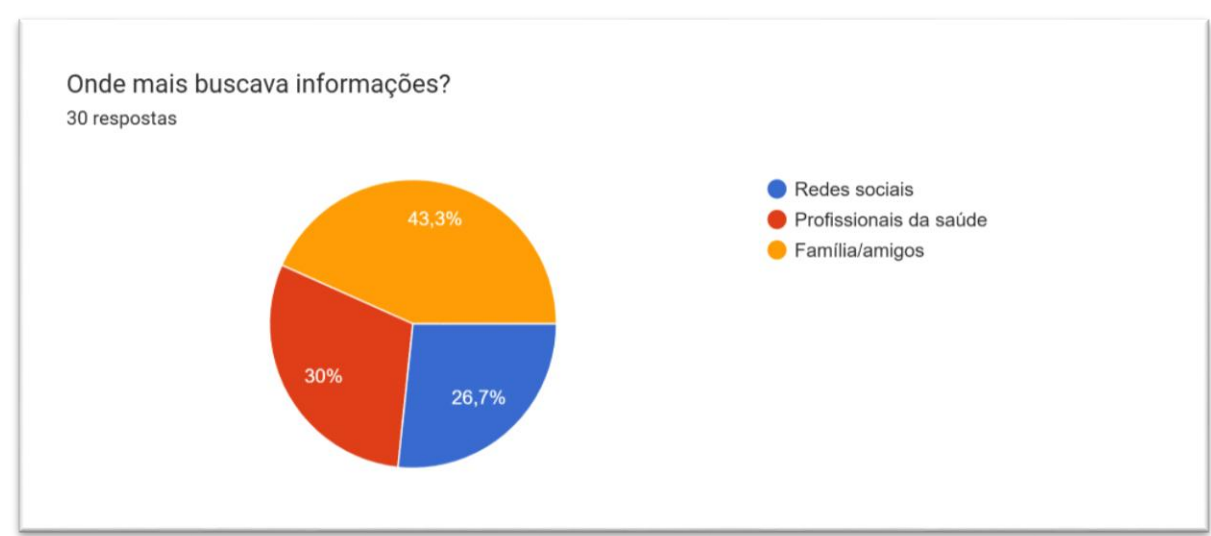
Tabela 1- Principais dificuldades relacionadas à alimentação

Dificuldade	Número de participantes	Porcentagem (%)
Cansaço	7	24
Enjoos	10	34
Falta de tempo	8	28
Rotina com o bebê	8	27
Falta de apoio	2	7
Falta de apetite	3	10

Fonte: Arquivo do projeto, 2026.

Além das dificuldades relacionadas à rotina, os resultados mostraram que muitas participantes já deixaram de realizar refeições devido ao cansaço ou à falta de tempo. A presença de uma rede de apoio tanto familiar como profissional pareceu contribuir para uma melhor organização da alimentação e dos cuidados diários, especialmente durante o puerpério.

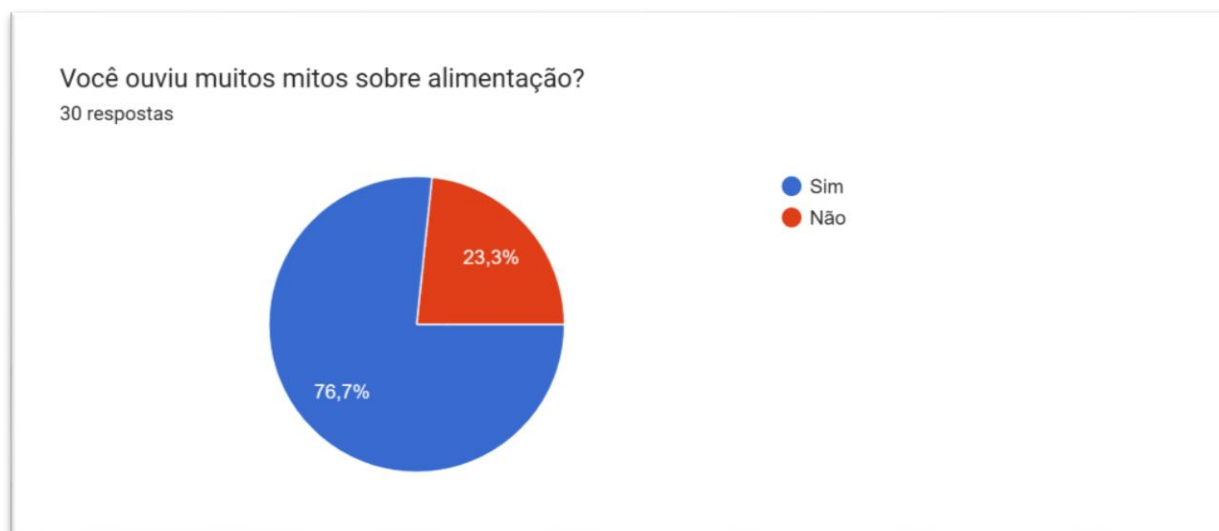
Figura 1- Respostas do questionário aplicado



Fonte: Arquivo do projeto, 2026.

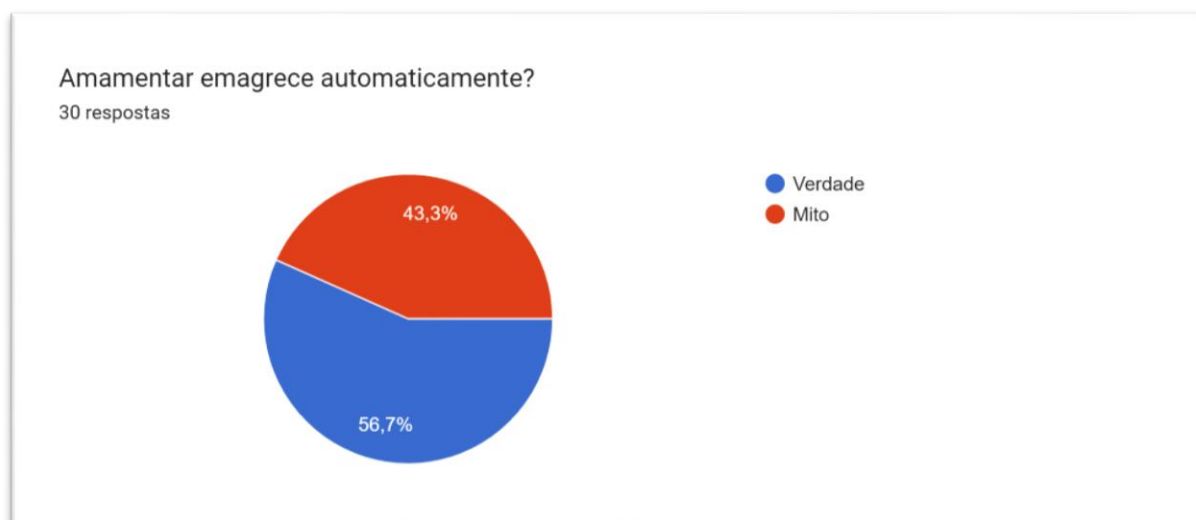
Em relação ao conhecimento nutricional, observou-se que as participantes tiveram diferentes fontes de informação, com destaque para redes sociais, familiares e profissionais de saúde. Apesar disso ainda foram identificadas dúvidas e crenças relacionadas à alimentação durante a gestação e puerpério.

Figura 2- Respostas do questionário aplicado



Fonte: Arquivo do projeto, 2026.

Figura 3- Respostas do questionário aplicado



Fonte: Arquivo do projeto, 2026.

Os resultados demonstram que informações equivocadas continuam presentes entre gestantes e puérperas, principalmente sobre quantidade alimentar, amamentação e restrições alimentares. Esses dados reforçam a necessidade de ações sobre Educação Alimentar e Nutricional para este público.

Considerando as dificuldades identificadas e as lacunas de conhecimento observadas, foi elaborado um guia educativo direcionado a gestantes e puérperas. O material foi desenvolvido com base em evidências científicas referente as pesquisas feitas neste trabalho e foi organizado em três tópicos principais: Alimentação durante a gestação; Alimentação no puerpério e amamentação; Mitos e verdades relacionados à nutrição materna, de acordo com a figura 4.

Figura 4- Capa e Sumário do Guia



Fonte: Arquivo do projeto, 2026.

O primeiro capítulo aborda as principais recomendações alimentares para gestantes, enfatizando nutrientes essenciais, hábitos alimentares saudáveis e orientações práticas para o dia a dia. O Segundo capítulo reúne informações relacionadas ao puerpério e a amamentação, destacando os cuidados nutricionais e alimentares nesse período, e receitas práticas e nutritivas para que possam auxiliar na manutenção de uma alimentação adequada diante as demandas da rotina. O terceiro capítulo foi destinado ao esclarecimento dos mitos e dúvidas mais frequentes apresentados pelo questionário, seguindo as informações obtidas pelas evidências científicas.

A elaboração do guia buscou aproximar o conhecimento científico da realidade vivenciada pelas participantes, oferecendo uma ferramenta educativa de linguagem simples e acessível. Dessa forma o material pode atuar como suporte na promoção de Educação Alimentar e Nutricional.

Os resultados obtidos mostram que as mulheres enfrentam desafios importantes relacionados a alimentação nesses períodos, devido as alterações fisiológicas, rotina de cuidado e à presença de informações contraditórias. Nesse contexto, estratégias educativas se tornam relevantes para ampliar o acesso a informações confiáveis e favorecer escolhas alimentares mais conscientes.

Embora o presente estudo tenha como principal produto a elaboração de um guia educativo, os resultados evidenciam a importância do fortalecimento das ações de Educação Alimentar e Nutricional voltadas à saúde materno-infantil. A necessidade de apoio às mulheres nesse período mostrou-se não apenas útil, mas necessária, uma vez que a falta de suporte pode contribuir para dificuldades alimentares e prejuízos ao estado nutricional materno. Nesse sentido, torna-se fundamental desenvolver alternativas que auxiliem no enfrentamento desse problema, promovendo orientação, acolhimento e acesso a informações confiáveis sobre alimentação e nutrição.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gestação e o puerpério representam períodos de intensas transformações fisiológicas e nutricionais, nos quais a alimentação exerce papel fundamental para a saúde materna e infantil. Os resultados obtidos evidenciaram a presença de dificuldades relacionadas à alimentação, bem como dúvidas e mitos que ainda influenciam as escolhas alimentares das participantes.

Diante desse cenário, a elaboração do guia educativo mostrou-se uma estratégia viável para reunir informações baseadas em evidências científicas e disponibilizá-las de forma acessível ao público-alvo. O material desenvolvido busca contribuir para a promoção da Educação Alimentar e Nutricional, auxiliando gestantes e puérperas na adoção de hábitos alimentares mais adequados.

Espera-se que o guia possa servir como ferramenta de apoio para profissionais da saúde e para as próprias usuárias, fortalecendo ações de promoção da saúde e contribuindo para o cuidado materno-infantil. Recomenda-se que estudos futuros avaliem a aplicabilidade e o impacto do material na ampliação do conhecimento nutricional e na mudança de comportamentos alimentares.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Raquel Dully et al. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. *Escola Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 181–186, 2015. DOI: 10.5935/1414-8145.20150025. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20150025>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação adequada e saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta. Brasília, DF, 13 jun. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/alimentacao-adequada-e-saudavel-faz-bem-pra-voce-pra-sociedade-e-pro-planeta>

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. *Fascículo 3: protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de gestantes* [recurso eletrônico]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. 15 p. Disponível em: <https://nutricao.saude.ms.gov.br/files/nutricao/arquivos/3d6a048bf01758a5.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. *Gravidez*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez>.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_crescimento_desenvolvimento.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada: manual técnico*. 3. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. 23 p. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/11016>

COSTA, Cyndi Camila et al. *Atenção nutricional materno-infantil no puerpério*. Ciência et Praxis, v. 11, n. 22, p. 23-30, 2018. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/4183/2367>.

CUNHA, Lara Natacci. *Diet book gestante: tudo o que você deve saber sobre alimentação na gestação, na lactação e para os bebês*. São Paulo: Mandarin, 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sms-3849>

DEMÉTRIO, Franklin. Pirâmide alimentar para gestantes eutróficas de 19 a 30 anos. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 23, n. 5, p. 763–778, set./out. 2010. DOI: 10.1590/S1415-52732010000500007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000500007>

FIKADU, Seyoum Tola. The concept of folic acid supplementation and its role in prevention of neural tube defect among pregnant women: PRISMA. *Medicine*, v. 103, n. 19, e38154, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000038154>. Disponível em: https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2024/05100/the_concept_of_folic_acid_supplementation_and_its.18.aspx

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876.pdf>.

GOMES, Monyque Ribeiro Túlio; SILVA, Larissa Teodoro; SALAMONI, Rosilma Maria. *Investigação dos tabus e crenças alimentares em gestantes e nutrízes do Hospital Regional de Mato Grosso do Sul, Rosa Pedrossian*. Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, v. 15, n. 6, 2011. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgskroton.com.br/article/view/2838> Acesso em: 14 maio 2026.

GRACILIANO, Nayara Gomes; SILVEIRA, Jonas Augusto Cardoso da; OLIVEIRA, Alane Cabral Menezes de. Consumo de alimentos ultraprocessados reduz a qualidade global da dieta de gestantes. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, e00030120, 2021. DOI: 10.1590/0102-311X00030120. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00030120>

VIEIRA, Maria Natália de Lima Neves. Importância da alimentação saudável na gestação: revisão bibliográfica. *Repositório Institucional do UNIFIP*, Patos, v. 7, n. 1, 2024. Disponível em: <https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/view/3530>.

JOUANNE, Marie; ODDOUX, Sarah; NOËL, Antoine; VOISIN-CHIRET, Anne Sophie. Nutrient requirements during pregnancy and lactation. *Nutrients*, v. 13, n. 2, p. 692, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13020692>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/692>.

KRAWCZUK, Lilian Kinzelski. *Mitos, tabus e recomendações nutricionais na gestação: uma cartilha educativa*. Canoas: Universidade La Salle, 2024. Disponível em: <https://repositorio.unilasalle.edu.br/handle/11690/3978>

LIMA, Ana Carolina Maria Araújo Chagas Costa; CHAVES, Anne Fayma; OLIVEIRA, Mariana Gonçalves de; NOBRE, Marina da Silva; RODRIGUES, Elessandra Oliveira; SILVA, Aurila Cecília de Queiroz; SANTOS, Felipe Silva. Construção e validação de cartilha educativa para sala de apoio à amamentação. *REME – Revista Mineira de Enfermagem*, [s. l.], v. 24, e-1325, 2020. DOI: 10.5935/1415-2762.20200052. Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rem/article/view/49939>..

MANOCHIO-PINA, Marina Garcia et al. *Educational instrument for intervention in the lifestyle of overweight pregnant women*. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 22, n. 2, p. 385-398, abr./jun. 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/WQpDxrSsYCRmLH5B3VMGS3q/?lang=pt>

MOREIRA, M. A.; PAIVA, M. S.; RAMOS, M. N. P.; RIBEIRO, P. S.; RAMOS, J. S. B. M. Experiências migratórias e intergeracionais sobre a amamentação no espaço familiar: um estudo de representações sociais. *Aquichan*, v. 18, n. 3, p. 287–297, 2018. DOI:

<https://doi.org/10.5294/aqui.2018.18.3.4>.

MOURA, E. de S.; ROJAS, M. de F. M. de; SILVA, L. L. da; LIBERTI, K. S. K.; MENDONÇA, K. R. C. de; CARNEIRO, D. M. M.; PEREIRA, V. T. Aleitamento materno: a importância da nutrição materna. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 33201–33214, 2023. DOI:

<https://doi.org/10.34119/bjhrv6n6-511>. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/65852>

NASCIMENTO, T. P. S.; SILVA, Ana Julia Rocha da; MARTINAZZO, G. M.; BEZERRA, L. V. M. de A.; OLIVEIRA, L. C. de; SOUZA, L. M. de; SOUSA, B. C. M.; ORNELAS, A. C. O.; SOARES, F. K. L. V.; CARVALHO, F. H. M. de; SOARES, E. H. L.; POLIZELLI, J. A.; SILVA, L. E. A. C. da; SILVA, E. A. C. da. Os impactos da desinformação sobre a toxoplasmose na gravidez: formas de transmissão, prevenção e tratamento. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 1349–1357, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n2p1349-1357. Disponível em:

<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n2p1349-1357>

NASCIMENTO, B. T. S. et al. Suplementação de cálcio na prevenção dos distúrbios hipertensivos da gestação: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 3, p. 155-166 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p155-166>. Acesso em: 14 maio 2026.

OTHMAN, S. M. E.; STEEN, M.; FLEET, J. A.; JAYASEKARA, R. Healthy eating in pregnancy, education for midwives: a pre-post intervention study. *European Journal of Midwifery*, v. 4, p. 20, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.18332/ejm/120004>.

OLIVEIRA, Letícia Araújo Pereira Meneses de et al. *Alimentação e saúde da mulher: toda mulher merece cuidado*. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2025. Disponível em: [Repositório FPS](#).

PEIXOTO, Adriana Lopes. Nutrição da gestação à lactação: desenvolvendo conhecimento sobre a nutrição materna no período pré-gestacional e pós-gestacional. 1. ed. Viçosa: A.S. Sistemas, 2014. 172 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=tinPBAAQBAJ>.

PEREIRA, B. A.; OLIVEIRA, L. S. de; SANTOS, P. C. dos; PRAZERES, R. G.; PIRES, C. R. A importância da nutrição nas diferentes fases da vida. *Revista F@pciência*, Apucarana, PR, v. 8, n. 3, p. 16-28, 2011. Disponível em: https://www.fap.com.br/fap-ciencia/edicao_2011/003.pdf .

PEREIRA, R. J.; GRATÃO, L. H. A. Cuidado nutricional na gestação e lactação. Minas Gerais: Editora UFV, 2021. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=44RGEEAAQBAJ>

SANTOS, Maria Fabiana Silva; FORTES, Marina Marques. *Desenvolvimento de um Guia Prático de Alimentação e Nutrição para Gestantes*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/270580>. Acesso em: 17 março 2026

SILVA, Francisca Bárbara; ZAMBUZI, Gabriel Henrique; LOPES, Giovanna Camilly; MATHIAS, Giovanna; LOPES, Juliana Fernanda; SANTOS, Michele Gomes dos. *Alimentação durante a lactação: uma revisão bibliográfica*. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) – Escola Técnica Estadual Benedito Storani, Jundiaí, 2025. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/38111>.

VITOLO, Márcia Regina. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. Rio de Janeiro: Rubio, 2015. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=cXXLBAAAQBAJ>

WARMLING, Cristine Maria et al. Práticas sociais de medicalização & humanização no cuidado de mulheres na gestação. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 34, n. 4, e00009917, 2018. DOI: 10.1590/0102-311X00009917. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/fZtcWrhtqcvttGNJSRGm5mH/>.