

CONSTRUÇÃO DE TECNOLOGIA EDUCACIONAL SOBRE CRENÇAS E TABUS ALIMENTARES NO PERÍODO GESTACIONAL

Aléxia Maria Santos Araújo¹;

Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/7627766149766497>

Sandra Maria dos Santos Figueiredo²;

Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), Belém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/8530470051297070>

Rejane Maria Sales Cavalcante Mori³.

Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/0068497734511867>

RESUMO: Durante o período gestacional, ocorrem diversas alterações fisiológicas, anatômicas, bioquímicas e comportamentais, incluindo mudanças nos hábitos alimentares. Muitas gestantes, influenciadas por crenças e tabus culturais, acabam restringindo o consumo de alimentos nutricionalmente importantes. Diante disso, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência da elaboração de uma tecnologia educacional digital, fundamentada em evidências científicas, voltada à mediação de atividades de educação alimentar e nutricional com gestantes. Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, que descreve o processo de criação de uma cartilha digital desenvolvida a partir de uma revisão integrativa da literatura. A cartilha foi organizada em tópicos, com linguagem acessível e recursos visuais atrativos, visando facilitar a leitura e a compreensão do conteúdo. Os resultados da revisão indicaram que crenças e tabus relacionados ao consumo de alimentos como proteínas e café podem levar a restrições alimentares prejudiciais durante a gestação. Assim, a produção de uma tecnologia educacional acessível é uma estratégia relevante para desmistificar tais crenças, promovendo uma educação alimentar e nutricional segura e qualificada, contribuindo para a atuação do nutricionista na Atenção Primária à Saúde e para o bem-estar da mãe e do bebê.

PALAVRAS-CHAVE: Gravidez. Tabus Alimentares. Tecnologia Educacional.

CONSTRUCTION OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY ON FOOD BELIEFS AND TABOOS DURING PREGNANCY

ABSTRACT: During pregnancy, several physiological, anatomical, biochemical and behavioral changes occur, including changes in eating habits. Many pregnant women, influenced by cultural beliefs and taboos, end up restricting their consumption of nutritionally important foods. In view of this, the objective of this study is to report the experience of developing a digital educational technology, based on scientific evidence, aimed at mediating food and nutrition education activities with pregnant women. This is a qualitative study, of the experience report type, which describes the process of creating a digital booklet developed from an integrative literature review. The booklet was organized into topics, with accessible language and attractive visual resources, aiming to facilitate reading and understanding of the content. The results of the review indicated that beliefs and taboos related to the consumption of foods such as proteins and coffee can lead to harmful dietary restrictions during pregnancy. Thus, the production of accessible educational technology is a relevant strategy to demystify such beliefs, promoting safe and qualified food and nutritional education, contributing to the work of the nutritionist in Primary Health Care and to the well-being of the mother and baby.

KEYWORDS: Pregnancy. Food Taboos. Educational Technology.

INTRODUÇÃO

O período gestacional é responsável por diversas alterações fisiológicas, anatômicas e bioquímicas que ocorrem para suprir as necessidades metabólicas aumentadas e permitir ao corpo da mulher adaptar-se ao desenvolvimento fetal e ao parto. São ocasionadas modificações a nível sistêmico que podem gerar grande incômodo e preocupações para a gestante, principalmente nas primíparas (BHATIA; CHHABRA, 2018; OLIVEIRA et al., 2020).

O consumo alimentar tem impacto direto na saúde materno-fetal e sua realização de forma adequada durante a gestação é importante, uma vez que a demanda energética e nutricional tende a aumentar. O estado nutricional materno e o ganho de peso são fortes determinantes dos desfechos da gestação (SOARES; LIMA, 2018).

O hábito alimentar brasileiro é um reflexo dos padrões socioculturais introduzidos pela imigração de diferentes grupos étnicos, dessa forma, há algumas superstições e proibições quanto ao consumo de alimentos, isolados ou em misturas, em certas etapas da vida ou estados fisiológicos, como por exemplo, menstruação, gestação e amamentação. Pessoas que acreditam nos tabus alimentares se privam do consumo de alimentos importantes para a sua nutrição, contribuindo para o agravamento de problemas nutricionais (GOMES et al., 2011).

No Brasil, por meio do Ministério da Saúde, a atenção pré-natal tem por finalidade prestar assistência à mulher durante a gravidez, garantindo a evolução da gestação e a manutenção da saúde da mãe e da criança por meio de acompanhamento clínico e educacional. As estratégias educativas visam, entre tantas outras ações, oferecer às gestantes orientações nutricionais saudáveis e adequadas, tendo em vista a sua influência no desenvolvimento fetal e ao nascer (BRASIL, 2012; LEAL et al., 2020; SILVA et al., 2021).

Desta forma o pré-natal constitui uma excelente oportunidade para orientar as gestantes sobre os hábitos alimentares, como alternativa primordial para diminuir os riscos de agravos à saúde e melhorar o perfil nutricional e metabólico. Portanto, é imprescindível que os profissionais estejam sempre atentos e sensíveis aos seus questionamentos, para que as orientações se tornem mais eficazes. Para facilitar tal compreensão, a criação de tecnologias educacionais (TE) tem sido amplamente explorada na Atenção Primária à Saúde (APS) (SILVA et al., 2021).

As TE são ferramentas que possibilitam a ampliação do conhecimento, das habilidades, das atitudes e podem proporcionar autonomia, empoderamento e autoconhecimento dos sujeitos. O avanço dessas tecnologias voltadas para a saúde e o aumento da aquisição de telefones celulares/*smartphones* têm contribuído para a melhoria das condições de saúde de diversos grupos, transformando o dia a dia de muitas pessoas, possibilitando experiências diferenciadas de aprendizagem e entretenimento, fomentando o cuidado em saúde e a aquisição de conhecimento pelos usuários. Diante disso, em uma sociedade no qual os indivíduos estão cada vez mais conectados à Internet, com as informações atualizadas instantaneamente, a educação em saúde também deve se reestruturar mediante as inovações tecnológicas, para atender as reais demandas (SILVA et al., 2019; BUENO; BUENO; MOREIRA, 2020; BRITO et al., 2021).

No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza materiais educativos impressos (cartilhas, folhetos, manuais, etc.) para serem utilizados durante a consulta de pré-natal, servindo como fonte de apoio para as gestantes, porém, apresentam conteúdo denso e abordagem de forma geral, o que pode dificultar a utilização e compreensão pelas populações socialmente vulneráveis que, geralmente, possuem baixo nível de escolaridade (BEZERRA et al., 2018).

Dessa forma, torna-se relevante uma TE voltada às demandas das gestantes através de uma abordagem que facilite sua compreensão, visto que, apesar do tema ser muito comum em diversas regiões do país, o mesmo não é abordado com o absoluto embasamento científico, compreendendo que a falta de reflexão pode ocasionar privações e restrições alimentares importantes durante o período gestacional.

OBJETIVO

Relatar a experiência da elaboração de uma tecnologia educacional digital fundamentada em evidências científicas, voltada à mediação de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) com gestantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa, desenvolvido em duas etapas: a primeira consistiu na realização de uma revisão integrativa da literatura (RIL) e a segunda na elaboração de uma cartilha digital educativa.

Primeira Etapa: Revisão Integrativa da Literatura

A revisão foi conduzida com base nas seis fases propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010).

Fase 1: envolveu a formulação da pergunta norteadora: *“Quais os tabus e crenças alimentares das gestantes atendidas na Atenção Primária à Saúde?”*.

Fase 2: definiu os critérios de inclusão e exclusão dos artigos, com busca pelos originais publicados nos idiomas inglês e português, no período entre 2006 a 2022, disponíveis *online*, de forma completa e com aderência à temática relacionada. Foram excluídos os documentos duplicados, publicados em outra língua, apostilas, cartas, editoriais, monografias e teses. A coleta de dados ocorreu nos meses de outubro e novembro de 2022, nas bases de dados eletrônicas Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e ResearchGate, utilizando descritores (DeSC/MeSH): Gravidez (*Pregnancy*); Cultura (*Culture*); Hábitos alimentares (*Feeding Behavior*); Crenças alimentares; Nutrição (*Nutrition*); Alimento (*Food*), associado por meio do operador booleano *AND*.

Fase 3: consistiu na extração das informações dos estudos selecionados, como autores, ano e objetivo.

Fase 4: incluiu a avaliação crítica dos artigos, focando nos critérios de validade e relevância, com identificação dos principais temas.

Fase 5: promoveu a comparação dos achados com o conhecimento teórico existente, estruturando os temas-eixos e discutindo os principais resultados.

Fase 6: realizou a análise qualitativa dos dados, apresentados em mapa mental.

Após a leitura integral dos estudos identificados, seis artigos atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos e foram selecionados para compor a amostra final da revisão integrativa. Esses artigos subsidiaram a construção do conteúdo da cartilha, contribuindo com evidências sobre crenças e tabus alimentares no período gestacional.

Segunda Etapa: Desenvolvimento da Tecnologia Educacional (TE)

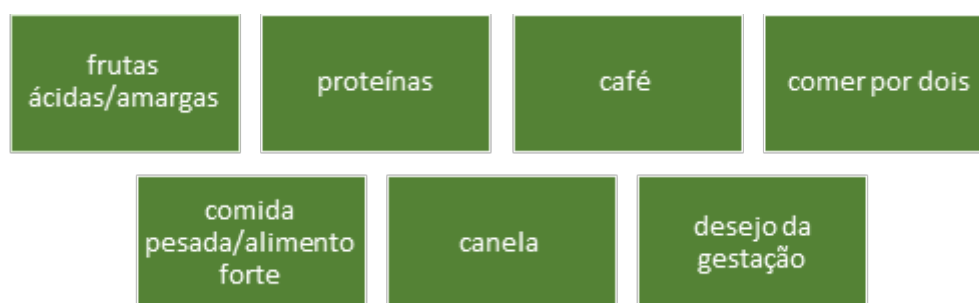
A elaboração da cartilha digital seguiu a metodologia descrita por Figueiredo, Mori e Nóbrega (2022). Em seguida, o material foi encaminhado a um designer gráfico, responsável pela diagramação e finalização da cartilha em formato digital. O produto final foi disponibilizado às gestantes por meio de um QR Code, utilizado em atividades de EAN. A cartilha foi elaborada com o uso do software Adobe Illustrator, empregando a família tipográfica Apertura, com tamanhos de fonte de 32px para os títulos, 16px para os subtítulos e 10px para o corpo do texto. As páginas foram configuradas no formato A5 (14,8 x 21 cm).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor compreensão, os resultados serão apresentados em duas etapas: a primeira, referente ao processo de coleta de evidências científicas por meio da RIL e a segunda à produção da tecnologia com informações sobre as crenças e tabus alimentares no período gestacional.

Diante do levantamento bibliográfico foram extraídas informações identificando os temas-eixos acerca das informações sobre crenças e tabus alimentares no período gestacional, os quais serviram de base para a produção da TE (figura 1).

Figura 1: Temas-eixos para elaboração da cartilha.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Na segunda etapa, a partir dos temas geradores, foi desenvolvido a TE intitulado “Crenças e Tabus Alimentares na Gestação” (figura 2).

Figura 2: Capa da cartilha “Crenças e Tabus Alimentares na Gestação”



Fonte: Elaborado pelas autoras.

A cartilha foi dividida em cinco partes, nos três primeiros tópicos é abordado, o que é: “GESTAÇÃO” que versa brevemente sobre o período gestacional e suas alterações a nível fisiológico, anatômico e bioquímico; “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO” na qual explana a importância do consumo adequado de nutrientes nesse período; “NUTRIÇÃO” que apresenta o processamento de alimentos e os grupos alimentares que devem ser consumidos (figura 3).

Figura 3: Imagem da parte introdutória da TE.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Em seguida, foram apresentados os tópicos “O QUE SÃO CRENÇAS E TABUS?” onde aborda os seus conceitos associando com o próximo tópico “CRENÇAS E TABUS

ALIMENTARES NA GESTAÇÃO” que buscou incluir sentenças que tiveram como base o conhecimento popular/científico (figura 4).

Figura 4: Imagem dos tópicos, “O QUE É CRENÇA E TABU?” e “CRENÇAS E TABUS ALIMENTARES”.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Durante o período gestacional, além das alterações fisiológicas que podem refletir nas escolhas alimentares, a gestante está sujeita a novos aspectos, saberes ou crenças, sejam eles familiares, culturais, biomédicos ou de outra fonte. Podendo se aproximar, confrontar ou conciliar o conhecimento em nutrição e a cultura alimentar, que são incluídos no seu comportamento, nas suas escolhas e hábitos alimentares, tendo potencial para interferir na autonomia da gestante, aderindo a dietas monótonas, qualitativamente insuficientes para o crescimento e desenvolvimento fetal (GOMES et al., 2019; LIMA; VINENTE; MAINBOURG, 2022).

A palavra tabu, é considerada ação, objeto, pessoa e/ou lugar proibidos por uma lei ou cultura, que leva alguém a não fazer alguma coisa por medo de castigo divino ou sobrenatural. A crença é a ação de crer na verdade ou na possibilidade de uma coisa, conceituado como opinião que se adota com fé e convicção. Quando relacionados a alimentação, esses tabus, preconceitos e crenças podem interferir no caráter alimentar da pessoa, sendo responsáveis por maus hábitos alimentares, podendo levar indivíduos com menor nível de conhecimento cultural à desnutrição, já que, em suma, não há nenhum embasamento científico que comprove essas informações (GOMES; SILVA; SALAMONI, 2011; DICIO, 2022a.b).

No tema “Proteínas”, observou-se a restrição de certos alimentos de origem animal devido a crenças que os associam ao desenvolvimento da “mola” (doença trofoblástica gestacional) do feto. No entanto, são essenciais na gestação, pois contribuem para a formação de tecidos maternos e fetais (BAIÃO; DESLANDES, 2006; GOMES; SILVA; SALAMONI, 2011; CASTRO et al., 2016; LIMA; VINENTE; MAINBOURG, 2022).

No tema-eixo “Café” é apontado, também, como um alimento que sofre restrições

durante o período gestacional, com relatos de que pode “causar nervoso no bebê”. É importante destacar que essa bebida possui efeitos protetores como antioxidantes, entretanto, seu consumo excessivo pode afetar a formação do tubo neural. Por isso, recomenda-se limitar a ingestão a menos de 150 mg de cafeína por dia (aproximadamente duas xícaras) (BAIÃO; DESLANDES, 2006; DE MARIA; GOMIDE, 2019).

No tema-eixo “Canela” (*Cinnamomum verum*), a mesma deve ser evitada por gestantes devido ao medo de sangramentos e abortos, uma vez que seus princípios ativos podem causar relaxamento uterino (GOMES; SILVA; SALAMONI, 2011; PIRES; ANDRADE; OLIVEIRA, 2021).

No tema-eixo “Frutas ácidas/amargas”, são associadas a riscos de aborto, mas sua restrição pode prejudicar a ingestão de nutrientes importantes, como a vitamina C, essencial para a absorção de ferro (BAIÃO; DESLANDES, 2010; LIMA; VINENTE; MAINBOURG, 2022).

No tema-eixo “Comida pesada/alimentos fortes” são vistos de forma ambígua: para algumas gestantes, causam enjoos (como carne, feijão e pimentão); para outras, são alimentos que fortalecem e mantêm uma gravidez saudável (BAIÃO; DESLANDES, 2006; CASTRO et al., 2016).

No tema-eixo “Desejos da gestação” refletem fatores socioculturais e emocionais, envolvendo a vontade de consumir alimentos incomuns. A não realização desses desejos é associada a riscos simbólicos, como aborto ou marcas no bebê. Além disso, esses desejos reforçam vínculos afetivos e familiares, funcionando como expressão de cuidado e apoio à gestante (PIRES et al., 2020; LIMA; VINENTE; MAINBOURG, 2022).

No tema-eixo “comer por dois”, a crença de durante a gestação é vista como forma de garantir o bem-estar do bebê, associando alimentação em grande quantidade à saúde fetal. No entanto, esse comportamento pode levar ao ganho excessivo de peso e aumentar o risco de complicações como diabetes gestacional, hipertensão e parto cesáreo. É essencial equilibrar necessidades nutricionais com os aspectos culturais da maternidade (CASTRO et al., 2016; MOZETIC; SILVA; GANEN, 2016; PIRES et al., 2020).

É importante destacar que uma alimentação equilibrada durante a gestação é fundamental para prevenir deficiências nutricionais e assegurar o desenvolvimento saudável do feto. Nesse contexto, a orientação nutricional no pré-natal, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), desempenha um papel crucial na promoção da saúde física e emocional da gestante e do bebê. Como limitação, o estudo aponta o reduzido número de participantes, o que compromete a generalização dos achados, reforçando a necessidade de mais pesquisas sobre crenças e tabus alimentares, em especial na região Norte do Brasil (VASSIMON et al., 2020; ACRIS; CARDOSO; ANDRADE, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudos sobre crenças alimentares durante a gestação são essenciais para desmistificar preconceitos, utilizando argumentos científicos que respeitem as particularidades socioculturais, sem invalidar as tradições alimentares. O objetivo é promover a autonomia e o autocuidado das gestantes, prevenindo os riscos de ingestão inadequada de nutrientes devido a tabus alimentares. Além disso, destaca-se a importância do nutricionista no acompanhamento pré-natal na APS, garantindo uma alimentação adequada e segura para mãe e bebê. A cartilha digital é uma ferramenta eficaz e acessível para a EAN das gestantes em um contexto globalizado e tecnológico.

REFERÊNCIAS

- ACRIS, M. S.; CARDOSO, K. C. das C.; ANDRADE, J. S. Importância do acompanhamento nutricional para promoção da alimentação saudável no período gestacional. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 11, p. 73385-73402, 14 nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n11-173>. Acesso em: 28 nov. 2022.
- BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Alimentação na gestação e puerpério. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 19, n. 2, p. 245-253, abr. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1415-52732006000200011>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, p. 3199-3206, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-81232010000800025>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- BEZERRA, I. C. et al. Tecnologia Educativa para Gestantes: Construção e Avaliação de Cartilha. **Cuba Salud 2018**, Norte América, 2018. Disponível em: <http://www.convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/view/1478/1102>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- BHATIA, P.; CHHABRA, S. Physiological and anatomical changes of pregnancy: Implications for anaesthesia. **Indian journal of anaesthesia**, v. 62, n. 9, p. 651, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.4103/ija.ija_458_18. Acesso em: 26 nov. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. 318 p. ISBN 978-85-334-1936-0.
- BRITO, A. V. S. et al. Tecnologias educacionais voltadas para gestantes: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 11, p. e9227, 27 nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e9227.2021>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- BUENO, M. B. T; BUENO, M. M; MOREIRA, M. I. G. M. Fisioterapia e a educação em saúde: as tecnologias educacionais digitais como foco. **Revista Thema**, v. 17, n. 3, 2020.

Disponível em : <http://dx.doi.org/10.15536/thema.V17.2020.675-685.1594>. Acesso em: 28 nov. 2022.

CASTRO, J. B. R. et al. Social portrayal of nourishment and repercussions in nutritional habits of pregnant adolescents. **Acta Scientiarum. Health Sciences**. Maringá, v. 38, n. 2, p. 191-197, dec. 2016. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/28351>. Acesso em: 26 nov. 2022.

DE MARIA, Y. Y.; GOMIDE, L. M. M. Cafeína e café: a dualidade entre seus efeitos tóxicos e antioxidantes. **Revista InterSaúde**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 73-85, sep. 2019. ISSN 2674-869X. Disponível em: http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_intersaude/article/view/111>. Acesso em: 26 nov. 2022.

DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7 graus, 2022a. **Tabu**. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/tabu/>. Acesso em: 17 nov. 2022.

DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7 graus, 2022b. **Crença**. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/tabu/>. Acesso em: 17 nov. 2022.

FIGUEIREDO, S. M. S; MORI, R. M. S. C; NÓBREGA, M. P. S. S. Cartilha. In: TEXEIRA E. Materiais didáticos para mediar processos educacionais em saúde: produção e tipologia. Porto Alegre: Moriá. 2022. p. 68-85.

GOMES, M. R. T. et al. Investigação dos tabus e crenças alimentares em gestantes e nutrízes do hospital regional de Mato Grosso do Sul - Rosa Pedrossian. **Ensaio e Ciência: Ciências Agrárias, Biológicas e da Saúde**. Mato Grosso do Sul, v. 15, n. 6, p. 121-133, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26024221009>. Acesso em: 26 nov. 2022.

GOMES, C. B. et al. Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 6, p. 2293-2306, jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.14702017>. Acesso em: 26 nov. 2022.

LIMA P. N.; VINENTE dos S. F.; MAINBOURG E. M. Saberes e práticas alimentares de gestantes e lactantes ribeirinhas amazônicas. **Revista de Antropologia** [Internet]. v. 19, set. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8034.2022.e83684>. Acesso em: 28 nov. 2022.

LEAL, F. J. P. S. et al. Orientação nutricional no pré-natal: estudo com nutrízes no pós-parto hospitalizadas em uma maternidade pública. **Saúde em Redes**, v. 6, n. 1, p. 25-39, 28 jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2020v6n1p25-39>. Acesso em: 04 jul. 2022.

MOZETIC, R. M.; SILVA, S. D. C.; GANEN, A. P. A importância da nutrição nos primeiros mil dias. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 8, n. 2, p. 876-884, 2016. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7740/4733>. Acesso em 27 nov. 2022.

OLIVEIRA, T. L. et al. Desvelando as alterações fisiológicas da gravidez: Estudo Integrativo

com foco na consulta de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, p. e18291210836, 18 dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i12.10836>. Acesso em: 26 nov. 2022.

PIRES, C. A.; ANDRADE, G. B.; OLIVEIRA, O. L. S. O uso de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais por gestantes. **Revista Fitos**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 538-549, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.32712/2446-4775.2021.1176>. Acesso em: 26 nov. 2022.

SILVA, A. B. et al. Cross-cultural adaptation of the Zero Mothers Die (ZMD App) in Brazil: contributing to digital health with the approach on care centred for e-pregnant woman. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 19, n. 4, p. 751-762, dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-93042019000400002>. Acesso em: 28 nov. 2022.

SILVA, B. C. et al. Contribuição de gestantes na construção e avaliação de uma tecnologia educacional: o “Almanaque da Gestante”. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, suppl 4, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1243>. Acesso em: 26 nov. 2022.

SOARES, L. A.; LIMA, D. B. Atenção Nutricional Às Gestantes De Baixo Risco: Contribuições Para As Políticas Públicas. **Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 385, 30 ago. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2018v11n2p385-394>. Acesso em: 26 nov. 2022. v. 11, n. 2, p. 385-394, 2018.

SOUZA, M. T. S.; SILVA, M. D., CARVALHO R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Acesso em: 26 nov. 2022.

VASSIMON, Helena Siqueira *et al.* Características da gravidez e lactação de mulheres atendidas em um banco de leite humano. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 11, n. 1, p. 35-47, 15 out. 2020b. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2020.1153>. Acesso em: 28 nov. 2022.