

## **Prevalência de excesso de peso entre gestantes brasileiras e as repercussões clínicas e nutricionais para o binômio mãe-filho: uma revisão de literatura**

**Prevalence of overweight among brazilian pregnant women and its clinical and nutritional repercussions: a literature review**

**Prevalencia del sobrepeso en las embarazadas brasileñas y sus repercusiones clínicas y nutricionales: una revisión de la literatura**

Recebido: 07/11/2022 | Revisado: 14/11/2022 | Aceitado: 18/11/2022 | Publicado: 24/11/2022

**Ana Patrícia de França Rios Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1168-675X>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [patricasantopatya@gmail.com](mailto:patricasantopatya@gmail.com)

**Daniela Fortes Neves Ibiapina**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2235-5545>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [danielaibiapina@unifsa.com.br](mailto:danielaibiapina@unifsa.com.br)

**Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [liejyagnes@gmail.com](mailto:liejyagnes@gmail.com)

### **Resumo**

O excesso de peso materno é fator de risco para diabetes gestacional, aumento da pressão arterial, problemas circulatórios, e aumento de partos cesáreos. Objetivo: avaliar a prevalência de excesso de peso entre gestantes brasileiras e repercussões clínicas e nutricionais para a mãe e o filho. Métodos: revisão bibliográfica, de caráter integrativo. Foram utilizados artigos originais, resumos e textos completos, disponíveis para análise, que abordassem sobre o tema; artigos publicados nas línguas portuguesa e inglesa. Após a análise de todos os artigos e aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados 12 artigos para elaboração do trabalho. Resultados: Nos estudos analisados, evidenciou-se a prevalência de excesso de peso entre gestantes brasileiras; observou-se que gestantes que no início do pré-natal foram classificadas com excesso de peso e obesidade tiveram progressão inadequada de peso até o final da gestação, estando associado a presença de comorbidades metabólicas e síndrome hipertensiva; quanto ao recém-nascido, observou-se que probabilidade de nascer um bebê grande para a idade é 1,4 a 3,5 vezes maior nas gestantes com excesso de peso. Conclusão: Embora o ganho de peso adequado seja recomendado durante a gravidez, é comum que as mulheres ganhem mais peso do que o recomendado, tendo a necessidade de integrar ações de saúde relacionadas à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis no pré-natal para prevenir desfechos adversos do excesso de ganho de peso na gestação e prevenir implicações negativas na saúde da mãe e da criança.

**Palavras-chave:** Gravidez; Sobrepeso; Estado nutricional.

### **Abstract**

Excess maternal weight is a risk factor for gestational diabetes, increased blood pressure, circulatory problems, and an increase in cesarean deliveries. Objective: to evaluate the prevalence of overweight among Brazilian pregnant women and the clinical and nutritional repercussions for the mother and child. Methods: bibliographic review, of an integrative nature. Original articles, abstracts and full texts were used, available for analysis, that addressed the topic; articles published in Portuguese and English. After analyzing all the articles and applying the inclusion criteria, 12 articles were selected for the elaboration of the work. Results: In the analyzed studies, the prevalence of overweight among Brazilian pregnant women was evidenced; it was observed that pregnant women who were classified as overweight and obese at the beginning of prenatal care had inadequate weight progression until the end of pregnancy, being associated with the presence of metabolic comorbidities and hypertensive syndrome; as for the newborn, it was observed that the probability of having a large baby for its age is 1.4 to 3.5 times greater in overweight pregnant women. Conclusion: Although adequate weight gain is recommended during pregnancy, it is common for women to gain more weight than recommended, with the need to integrate health actions related to the promotion of healthier eating habits in prenatal care to prevent outcomes. adverse effects of excess weight gain during pregnancy and prevent negative implications for the health of the mother and child.

**Keywords:** Pregnancy; Overweight; Nutritional status.

## Resumen

El exceso de peso materno es un factor de riesgo para diabetes gestacional, aumento de la presión arterial, problemas circulatorios y aumento de partos por cesárea. Objetivo: evaluar la prevalencia de sobrepeso entre gestantes brasileñas y las repercusiones clínicas y nutricionales para la madre y el niño. Métodos: revisión bibliográfica, de carácter integrador. Se utilizaron artículos originales, resúmenes y textos completos, disponibles para análisis, que abordaran el tema; artículos publicados en portugués e inglés. Luego de analizar todos los artículos y aplicar los criterios de inclusión, se seleccionaron 12 artículos para la elaboración del trabajo. Resultados: En los estudios analizados, se evidenció la prevalencia de sobrepeso entre las gestantes brasileñas; se observó que las gestantes que fueron clasificadas como con sobrepeso y obesas al inicio del prenatal tuvieron una inadecuada progresión ponderal hasta el final del embarazo, asociándose a la presencia de comorbilidades metabólicas y síndrome hipertensivo; en cuanto al recién nacido, se observó que la probabilidad de tener un bebé grande para su edad es de 1,4 a 3,5 veces mayor en gestantes con sobrepeso. Conclusión: Si bien se recomienda una adecuada ganancia de peso durante el embarazo, es común que las mujeres aumenten más de lo recomendado, siendo necesario integrar acciones de salud relacionadas con la promoción de hábitos alimentarios más saludables en el control prenatal para prevenir los efectos adversos del exceso de peso. ganancia durante el embarazo y prevenir consecuencias negativas para la salud de la madre y el niño.

**Palabras clave:** Embarazo; Sobrepeso; Estado nutricional.

## 1. Introdução

O período gestacional é uma fase de maior sobrecarga fisiológica para a mulher, pois é caracterizado por ser um período com diversas alterações, sendo elas fisiológicas, metabólicas e endócrinas (Lana, et al., 2020).

Os hábitos alimentares inadequados, o excesso de carboidratos, baixo consumo diário de frutas, verduras e legumes, bem como o alto consumo de alimentos industrializados podem afetar o estado nutricional da mulher no período pré-concepcional e gravídico, prejudicando o crescimento e o desenvolvimento fetal (Soares, et al., 2016). Devido aos hábitos alimentares inadequados muitas gestantes acabam por consumir uma dieta com alta densidade energética e com baixo teor de nutrientes, baixa quantidade de frutas, verduras, hortaliças, e um elevado consumo de doces, açúcar, gorduras, óleos. Esse perfil alimentar é considerado fator de risco para ocorrência de distúrbios nutricionais (sobrepeso/obesidade), onde o ganho excessivo de peso contribui para o aumento da epidemia de obesidade, gerando preocupação por parte dos profissionais de saúde (Gomes, et al., 2015).

A prevalência de excesso de peso entre as gestantes brasileiras é em torno de 25 a 30%, representando um dos fatores de risco mais frequentes na prática obstétrica. Esse dado pode estar relacionado com o aumento da prevalência de excesso de peso na população feminina brasileira (Dell’Osbel, et al., 2019; Dias, et al., 2022). Gonçalves, et al. (2012) relataram que a prevalência de sobrepeso e obesidade na gestação é significativa, causa implicações diretas sobre o risco gestacional e o seu desfecho. Recomendaram que os obstetras ou os demais profissionais que acompanhe a gestante durante o pré-natal estejam aptos a orientá-las sobre os riscos do excesso de peso tanto para a mãe, quanto para o bebê.

Durante o período gestacional ter um ganho de peso adequado diminui o risco de algumas patologias, como diabetes e pressão alta, e o excesso de peso promove complicações e complexidades para a mãe durante o parto e para o recém-nascido, uma vez que, contribui para a retenção de peso em um período pós-parto. Muito se indaga sobre a existência de um peso ideal para as grávidas (Magalhães, et al., 2015).

A alimentação da gestante tem que fornecer o aporte necessário de nutrientes e energia para proporcionar nutrição e ganho de peso adequado para a mãe e para o feto (Gomes, et al., 2019). Dentro dessa ótica, é possível evidenciar que o estado nutricional adequado da gestante é imprescindível, pois é um instrumento de monitoramento das principais alterações na gestação e pode ser utilizado para direcionar condutas que garantam desfechos adequados e a preservação da saúde materno-infantil. Por meio da avaliação antropométrica da gestante é possível detectar o atual estado nutricional, algum risco ponderal, além de programar e acompanhar o ganho de peso até o término da gestação (Couto, 2019).

O acompanhamento do estado nutricional das gestantes é importante na prevenção de diversas morbidades perinatais, auxiliando no controle do desenvolvimento fetal e contribuindo para a promoção da saúde da mulher. Estudos mostram que o

excesso de peso materno é fator de risco para diabetes gestacional, aumento da pressão arterial e outros problemas circulatórios, e ao aumento de partos cesáreos (Castillo, et al., 2016).

Diante do descrito, o objetivo do presente estudo é verificar na literatura a prevalência de excesso de peso entre gestantes brasileiras e as repercussões clínicas e nutricionais para a mãe e o feto.

## 2. Metodologia

Estudo de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, com abordagem teórica de acordo com Mendes, et al., (2019). A referida pesquisa traz como benefícios informações relevantes sobre a prevalência de excesso de peso entre gestantes brasileiras e as repercussões clínicas e nutricionais para a mãe e o feto.

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed).

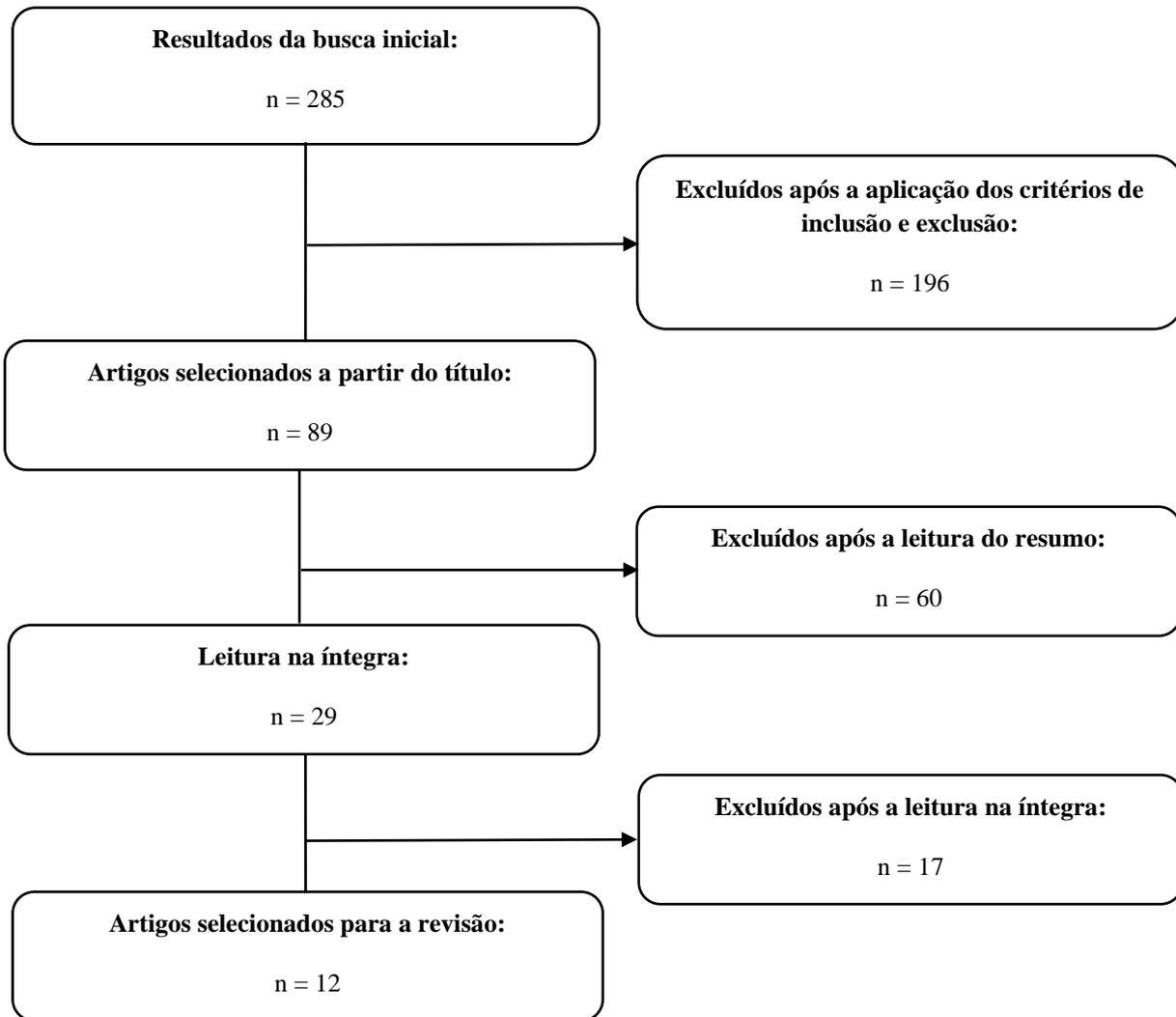
Para o levantamento dos estudos foram utilizados os descritores: “Gravidez”, “Sobrepeso”, e “Estado Nutricional”, no idioma português cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e inglês, de acordo com o Medical Subject Headings (MeSH) “Pregnancy”, “Overweight”, e “Nutritional Status” adaptados de acordo com a base de dados utilizada.

Três etapas foram seguidas no desenvolvimento do estudo: a primeira busca foi iniciada pelos descritores: “Gravidez”, “Sobrepeso”, “Estado Nutricional” utilizando o operador booleano AND; em seguida com os descritores “Gravidez” e “Estado Nutricional” conectados pelo operador booleano AND; e por último, “Sobrepeso” e “Estado Nutricional”. A busca foi realizada no período de agosto de 2021 a outubro de 2022. Foram selecionados inicialmente 285 artigos que abordavam os descritores. Após análise do objeto de estudo e os critérios de inclusão, 12 artigos foram objeto de estudo para o presente artigo.

Para selecionar a amostra, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigo original, indexado nas bases de dados selecionadas, nos idiomas: português e inglês; publicado entre os anos de 2013 e 2022. A escolha desse período atendeu ao critério de temporalidade, em que se considerou o recorte de dez anos. Os critérios de exclusão foram publicações de tese, dissertação, monografia e artigos que não tinham aderência à temática e ainda artigos pagos.

No Fluxograma da Figura 1 encontra-se de forma detalhada as etapas do processo de seleção dos artigos que compõem a presente revisão.

**Figura 1** - Fluxograma do processo de seleção dos artigos pesquisados.



Fonte: Autoria própria (2022).

### 3. Resultados e Discussão

No Quadro 1 abaixo estão reunidos os principais resultados sobre a prevalência de excesso de peso entre as gestantes brasileiras e as repercussões clínicas e nutricionais para o binômio mãe-filho.

**Quadro 1** - Distribuição dos estudos publicados no período de 2012 a 2022 segundo autor, ano, título, objetivo, tipo de estudo e conclusão.

Autor/ Ano	Título	Objetivos	Tipo de estudo	Conclusão
Braz, et al., 2013	A influência da obesidade e ganho ponderal no peso do recém-nascido num grupo de grávidas com diabetes gestacional.	Avaliar a associação entre o IMC prévio da grávida e o ganho ponderal durante a gravidez com o peso do recém-nascido.	Observacional, longitudinal, retrospectivo. Metodologia. Com amostra de 257 gestantes.	Pode-se concluir que o ganho ponderal superior às recomendações do Institute of Medicine (IOM) duplica o risco de nascimento de bebês GIG, no entanto, sem significado estatístico. O IMC prévio e o ganho ponderal são preditivos do peso à nascer em mulheres com diabetes gestacional.
Pires, et al., 2018	O excesso de peso na perspectiva de gestantes assistidas na atenção primária à saúde de um município da região do Norte Fluminense.	Investigar o excesso de peso na gestação na perspectiva de mulheres adultas usuárias da Atenção Primária à Saúde (APS) do município de Macaé-RJ.	Pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo descritiva, fundamentada na perspectiva teórica interpretativista. Com amostra de 12 gestantes entrevistadas.	Conclui-se que a gestação com excesso de peso foi um desafio para as entrevistadas por provocar percepções e sensações incertas de naturalização do peso excessivo, baixas autoestima, limitação na realização de atividades cotidianas e temor em relação ao que esperar do próprio corpo no puerpério.
Oliveira, et al., 2018	Estado nutricional materno e sua associação com o peso ao nascer em gestações de alto risco	Avaliar o estado nutricional de gestantes de alto risco e sua associação com o peso ao nascer de seus conceptos.	Estudo transversal. Foram incluídas no estudo 149 gestantes	Em conclusão o excesso de peso gestacional e a presença de comorbidades metabólicas se associaram com o nascimento de recém-nascidos grande para idade gestacional (GIG).
Campos, et al., 2019	Ganho de peso gestacional, estado nutricional e pressão arterial de gestantes.	Avaliar se o ganho de peso gestacional semanal está associado à anemia, à insuficiência de vitamina A e a níveis pressóricos no terceiro trimestre gestacional	Estudo prospectivo com 457 gestantes	O estudo associou que o ganho de peso gestacional excessivo se correlaciona a valores de pressão arterial sistólica maiores. Sendo necessário que ações de cuidado nutricional relacionadas à promoção de práticas alimentares saudáveis devem ser incluídas na rotina do cuidado pré-natal para prevenir desfechos desfavoráveis nessa população.
Crivellenti, et al., 2019	Associação entre o Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes (IQDAG) e o excesso de peso materno	Investigar a relação entre o Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes e o excesso de peso materno.	Estudo transversal com 754 gestantes adultas em Ribeirão Preto.	Os dados sugeriram que intervenções nutricionais para promover a qualidade global da dieta, com ênfase na promoção do consumo de alimentos in natura e minimamente processados e alimentos ricos em nutrientes de interesse na gestação.
Freitas, et al., 2019	A influência do estado nutricional durante o período gestacional e sua correlação no peso do recém-nascido.	Investigar a influência do estado nutricional durante o período gestacional correlacionado ao peso do recém-nascido	Pesquisa exploratória, descritiva com abordagem quantitativa foi realizada com 24 prontuários de gestantes atendidas na UBS.	Pode-se concluir que no início do pré-natal as gestantes que foram classificadas com excesso de peso e obesidade continuaram nesta progressão até o final da gestação, o que justifica as gestantes também desenvolverem a hipertensão, que também pode-se associar com o peso elevado.
Manera, et al., 2019	Excesso de peso em gestantes acompanhadas em unidades de saúde de Colombo, Paraná, Brasil.	Estimar a prevalência de excesso de peso na gestação e identificar sua associação com variáveis socioeconômicas, demográficas, antecedentes	Estudo transversal com 316 gestantes.	Constatou-se a prevalência de excesso de peso na gestação elevada entre mulheres com idade igual ou acima de 35 anos, com três ou mais filhos e excesso de peso no período pré-gestacional apresentaram mais

		obstétricos e excesso de peso pré-gestacional em gestantes usuárias de unidades de saúde de Colombo, Paraná		chances de estarem com excesso de peso durante a gestação.
Zuccolotto, et al., 2019	Padrões alimentares de gestantes, excesso de peso materno e diabetes gestacional.	Investigar a relação entre os padrões alimentares de gestantes com o excesso de peso materno e o diabetes mellitus gestacional.	Estudo transversal, 785 gestantes	Observou-se que entre as gestantes, a maior adesão aos padrões “tradicional brasileiro” e “saúdável” foi inversamente associada à obesidade, mas nenhuma relação foi identificada com o diabetes mellitus gestacional após ajustes na alimentação devido ao excesso de peso.
Adami, et al., 2020	Relação do ganho de peso na gestação com o estado nutricional pré-gestacional e com o consumo dietético.	Verificar a relação entre o estado nutricional pré-gestacional e ganho de peso com o consumo alimentar em gestantes,	Estudo quantitativo transversal com 255 gestantes.	Constataram o consumo abaixo do adequado dos micronutrientes avaliados nas gestantes. Os macronutrientes e micronutrientes não estavam significativamente associadas ao estado nutricional, concluindo que o ganho de peso gestacional pode ter influência direta no consumo de alimentos ricos em gordura saturada.
Pires, et al., 2020	Atenção nutricional e práticas alimentares na perspectiva das gestantes com excesso de peso.	Investigar a atenção nutricional e as práticas alimentares, na perspectiva de gestantes com excesso de peso assistidas na Atenção Básica de Macaé, Rio de Janeiro.	pesquisa de abordagem qualitativa com 12 gestantes.	A naturalização do excesso de peso gestacional, concepções construídas no imaginário social como o “comer por dois” e “desejos” durante a gestação, o conjunto das práticas alimentares nesse período e o suporte familiar constituem elementos relevantes a serem considerados pelas equipes de saúde para a organização da atenção nutricional.
Pires, et al., 2021	Consumo alimentar e ganho de peso de gestantes assistidas em unidades básicas de saúde.	Avaliar o consumo alimentar e o ganho de peso gestantes assistidas em Unidades Básicas de Saúde (UBS)	Estudo transversal, analítico e descritivo com 28 gestantes.	O Índice de Massa Corporal (IMC) pré-gestacional (PG) mostrou-se determinante no estado nutricional atual, e o ganho de peso gestacional inadequado pode ser decorrente da má qualidade da alimentação das gestantes, sendo caracterizada por alimentos açucarados e gordurosos, e escassez de frutas e hortaliças. Acredita-se também que o hábito alimentar atual reflita o do período pré-gestacional (PG).
Santos, et al., 2022	Fatores associados à adequação do ganho de peso gestacional de adolescentes brasileiras.	Avaliar a adequação do ganho de peso gestacional total (GPT) segundo características maternas de adolescentes brasileiras.	Estudo transversal e de base hospitalar. Foram incluídos 3.904 adolescentes gestantes.	Os estudos reforçam a necessidade de a assistência nutricional às gestantes adolescentes ser oferecida de modo individualizado, considerando região de residência, estilo de vida e seu estado nutricional prévio à gestação.

Fonte: Autores.

De acordo com Braz, et al., (2013) a prevalência de sobrepeso e obesidade na mãe durante a gestação desencadeia uma série de complicações não apenas para a gestante, mas para o filho, haja vista que os altos índices de glicemia durante a gestação elevam a probabilidade de partos antes do período gestacional completo, ou seja, antes das 40 semanas, além de estimular a secreção de insulina fetal, acelerando o crescimento, o que pode originar macrosomia e até a obesidade infantil.

Colaborando com esses mesmos achados, os estudos realizados por Pires, et al., (2018) também evidenciaram que a

prevalência da obesidade e do sobrepeso entre as gestantes é um fator de risco para doenças gestacionais e até mesmo para a saúde emocional, como o desenvolvimento de depressão, baixa autoestima, não aceitação do próprio corpo e tantas outras patologias relacionadas a obesidade.

Para Oliveira, et al., (2018) há uma associação entre sobrepeso e obesidade nas gestantes com problemas metabólicos, influenciando diretamente com o nascimento de recém-nascidos grandes para idade gestacional. Esse achado também destaca a importância do acompanhamento nutricional das gestantes antes e durante o pré-natal, para minimizar os possíveis riscos relacionados ao excesso de peso das gestantes.

Ainda dentro do contexto da avaliação do excesso de peso na gestação de mulheres brasileiras, Campos, et al., (2019) associou o ganho de peso das gestantes com valores elevados de pressão arterial sistólica, que pode contribuir para a pré-eclâmpsia e eclâmpsia. Reforçando a importância do acompanhamento nutricional e a promoção de práticas alimentares saudáveis durante a rotina do cuidado no pré-natal, para prevenir resultados desfavoráveis nessa população.

Já os achados de Crivellenti, et al., (2019) e Freitas, et al., (2019) que avaliaram o estado nutricional das gestantes durante o pré-natal, recomendaram a assistência e intervenção do nutricionista nas gestantes, principalmente entre as que já apresentam excesso de peso, a fim de minimizar os problemas decorrentes desses agravos, por meio do consumo de alimentos in natura e redução da ingestão de alimentos processados, devido as grandes concentrações de conservantes e do sódio, que podem causar aumento da pressão arterial e retenção de líquidos.

Na mesma linha de estudo, nos achados de Manera, et al., (2019) foi observado que as mulheres que iniciaram a gestação com excesso de peso tiveram mais chance de permanecer com excesso de peso durante a gestação, principalmente entre mulheres com idade igual ou acima de 35 anos, que tinham três ou mais filhos. Os autores observaram que havia relação direta entre a idade e o IMC acima de 30, sendo este um agravante, que pode contribuir para mortalidade perinatal e infantil, reforçando a necessidade de intervenção nutricional entre as pacientes gestantes acima dos 35 anos de idade com excesso de peso.

Zuccolotto, et al., (2019) avaliaram a relação entre os padrões alimentares de gestantes com excesso de peso materno e diabetes mellitus gestacional. Assim, a prática da alimentação saudável é um padrão que deve ser adotado pelas gestantes para evitar o sobrepeso e a obesidade. Resultados semelhantes foram observados nos achados de Adami, et al., (2020) ao concluir que o ganho de peso gestacional pode ter influência direta com o consumo de alimentos ricos em gordura saturada.

Pires, et al., (2020) investigaram sobre a atenção nutricional e práticas alimentares na perspectiva das gestantes com excesso de peso e verificaram que é comum naturalizar o ganho de peso excessivo na gestação, pois popularmente as pessoas acreditam que a mãe precisa comer por dois. Entretanto, esse paradigma acaba por agravar ainda mais a situação das mulheres que tem tendência a ter sobrepeso ou obesidade. É salutar que durante a gestação e puerpério, a mulher tenha o suporte familiar para que em conjunto com as equipes de saúde possam colaborar com a atenção nutricional.

Para Pires, et al., (2021) ao avaliar o consumo alimentar e o ganho de peso de gestantes foi possível observar que o consumo de gordura trans e o de açúcar de adição ultrapassou o limite máximo de recomendação, tendo como resultados ganho excessivo de peso entre as gestantes. O estudo verificou ainda que as dietas ricas em alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desequilibradas, devido ao menor teor de fibras, proteína e micronutrientes, em contrapartida apresentam elevados teores de açúcares de adição, gorduras totais, saturadas e trans, colesterol e sódio, que aumentam as calorias energética, comprometendo a capacidade do organismo humano em regular o balanço energético, aumentando o risco de ganho excessivo de peso entre as gestantes.

Recentemente, Santos, et al., (2022) avaliaram a adequação do ganho de peso gestacional total (GPT) segundo características maternas de adolescentes brasileiras e constataram a necessidade de acompanhamento nutricional entre as gestantes adolescentes, para que as alterações hormonais não contribuam para o excesso de peso e para complicações durante o

pré-natal e puerpério.

#### 4. Conclusão

Baseando-se nos estudos analisados, pôde-se concluir que o ganho de peso adequado seja recomendado durante a gravidez, entretanto, é comum que as mulheres se excedam e ganhem mais peso do que o preconizado. Quando existe a predisposição para a obesidade, a gravidez pode atuar como um desencadeante para essa comorbidade, ou como um fator agravante. O ganho de peso adequado pode reduzir o risco e os resultados adversos na gravidez e no parto, tanto para mãe, quanto para o filho. Foi observado que a obesidade na gestação contribui para a morbimortalidade gestacional e fetal e maior peso ao nascimento, e que o sobrepeso materno é fator de risco para diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial, tromboembolismo, macrosomia, parto prematuro, defeitos no tubo neural, e também está associado ao parto cesáreo e aumento da demanda por feridas cirúrgicas, assim como outras complicações. Dessa forma, ações de saúde relacionadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis nas rotinas de pré-natal para prevenir desfechos adversos na gestação são estratégias importantes para prevenir o excesso de peso na gestação e evitar complicações para o binômio mãe-filho.

#### Referências

- Adami, F. S., Rosolen, M. D., Alves, M. N., Schedler, F. L. S., Guerra, T. B., & Carreno, I. (2020). Relação do ganho de peso na gestação com o estado nutricional pré-gestacional e com o consumo dietético. *Revista Destaques Acadêmicos*, 12(3).
- Braz, L., Figueiredo, L., & Fonseca, F. (2013). A influência da obesidade e ganho ponderal no peso do recém-nascido num grupo de grávidas com diabetes gestacional. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo*, 8(2), 70-76.
- Campos, C. A. S., Malta, M. B., Neves, P. A. R., Lourenço, B. H., Castro, M. C., & Cardoso, M. A. (2019). Ganho de peso gestacional, estado nutricional e pressão arterial das gestantes. *Revista de saúde pública*, 53.
- Castillo, H., Santos, IS, & Matijasevich, A. (2016). IMC pré-gestacional materno, ganho de peso gestacional e amamentação. *Revista Europeia de Nutrição Clínica*, 70 (4), 431-436.
- Couto, E., & Cavichioli, F. (2019). Doenças da tireoide na gestação. *Femina*, 323-327.
- Crivellenti, L. C., Zuccolotto, D. C. C., & Sartorelli, D. S. (2019). Associação entre o Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes (IQDAG) e o excesso de peso materno. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 19, 275-283.
- Dell’Osbel, R. S., Cremonese, C., & de Oliveira Gregoletto, M. L. (2019). Ganho de peso gestacional e fatores associados em gestantes e recém-nascidos. *Revista Contexto & Saúde*, 19(37), 20-29.
- Dias, F. D. da S., Silva, J. C. R. da, Martins, M. C. de O., Maio, R., Lima, T. C. da C., & Burgos, M. G. P. de A. (2022). Excess weight in high-risk pregnant women and factors associated with excessive weight gain. *Research, Society and Development*, 11(11), e477111133814.
- Freitas, H. B. M., Lima, R. F., Targino, M. V. P., Targino, A. L. V. P., do Nascimento, A. T., de Vasconcelos, L. P. F., ... & Viana, T. A. (2019). A influência do estado nutricional durante o período gestacional e sua correlação no peso do recém-nascido. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (19), e206-e206.
- Gomes, C. D. B., Vasconcelos, L. G., Cintra, R. M. G. D. C., Dias, L. C. G. D., & Carvalhaes, M. A. D. B. L. (2019). Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 2293-2306.
- Gomes, C. D. B., Malta, M. B., Martiniano, A. C. D. A., Bonifácio, L. P. D., & Carvalhaes, M. A. D. B. L. (2015). Práticas alimentares de gestantes e mulheres não grávidas: há diferenças? *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 37, 325-332.
- Gonçalves, C. V., Mendoza-Sassi, R. A., Cesar, J. A., Castro, N. B. D., & Bortolomedi, A. P. (2012). Índice de massa corporal e ganho de peso gestacional como fatores preditores de complicações e do desfecho da gravidez. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 34, 304-309.
- Lana, T. C., Oliveira, L. V. A., Martins, E. F., Santos, N. C. P., Matozinhos, F. P., & Felisbino-Mendes, M. S. (2020). Prevalência, fatores associados e desfechos reprodutivos relacionados ao ganho de peso gestacional excessivo [Prevalence, associated factors and reproductive outcomes related to excessive gestational weight gain][Prevalencia, factores asociados y resultados reproductivos relacionados con el aumento excesivo de peso durante la gestación]. *Revista Enfermagem UERJ*, 28, 53127.
- Magalhães, E. I. D. S., Maia, D. S., Bonfim, C. F. A., Netto, M. P., Lamounier, J. A., & Rocha, D. D. S. (2015). Prevalência e fatores associados ao ganho de peso gestacional excessivo em unidades de saúde do sudoeste da Bahia. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18, 858-869.
- Manera, F., & Hofelmann, D. A. (2019). Excesso de peso em gestantes acompanhadas em unidades de saúde de Colombo, Paraná, Brasil. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 14, 36842.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2019). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17, 758-764.

Oliveira, A. C. M. D., Pereira, L. A., Ferreira, R. C., & Clemente, A. P. G. (2018). Estado nutricional materno e sua associação com o peso ao nascer em gestações de alto risco. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 2373-2382.

Pires, C. C., Rodrigues, M. L., Capelli, J. D. C. S., de Souza Santos, M. M. A., & Baião, M. R. (2018). O excesso de peso na perspectiva de gestantes assistidas na atenção primária à saúde de um município da região do Norte Fluminense. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 13(3), 555-568.

Pires, C. C., Rodrigues, M. L., Capelli, J. D. C. S., de Souza Santos, M. M. A., & Baião, M. R. (2020). Atenção nutricional e práticas alimentares na perspectiva de gestantes com excesso de peso. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 15, 40566.

Pires, I. G., & Gonçalves, D. R. (2021). Consumo alimentar e ganho de peso de gestantes assistidas em unidades básicas de saúde. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 128-146.

Santos, S. F. M. D., Costa, A. C. C. D., Araújo, R. G. P. D. S., Silva, L. A. T., Gama, S. G. N. D., & Fonseca, V. D. M. (2022). Fatores associados à adequação do ganho de peso gestacional de adolescentes brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27, 2629-2642.

Soares, L. A., Takeuti, T. D., de Oliveira Valeri, P. A., Da Silva, A. A., Lara, B. H. J., Júnior, J. A. T., ... & Crema, E. (2016). Impactos nutricionais da ingestão alimentar dos ácidos graxos ômega 3 e óleo de palma: uma revisão. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 10(56), 105-114.

Zuccolotto, D. C. C., Crivellenti, L. C., Franco, L. J., & Sartorelli, D. S. (2019). Padrões alimentares de gestantes, excesso de peso materno e diabetes gestacional. *Revista de Saúde Pública*, 53, 52.