



CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIFTC BACHARELADO EM
ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO
FÍSICA.

AMANDA VIEIRA DA SILVA FERNANDES
ARIADNE NOLASCO MORAES ANDRADE
JONATHAS ALEX CARDOSO

**QUALIDADE DE VIDA: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E ASSISTÊNCIA
DE ENFERMAGEM DURANTE A GESTAÇÃO**

Vitória da
Conquista/BA 2023

AMANDA VIEIRA DA SILVA FERNANDES

ARIADNE NOLASCO MORAES ANDRADE

JONATHAS ALEX CARDOSO

**QUALIDADE DE VIDA: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E ASSISTÊNCIA
DE ENFERMAGEM DURANTE A GESTAÇÃO**

Revisão de literatura realizado no curso de Bacharelado em Enfermagem e Educação Física na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso do Centro Universitário UNIFTC.

Orientador(a): Jessica Meira Mendes.

QUALIDADE DE VIDA: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM DURANTE A GESTAÇÃO

Amanda Vieira da Silva Fernandes¹

Ariadne Nolasco Moraes Andrade²

Jonathas Alex Cardoso³

Jéssica Meira Mendes⁴

RESUMO

Consoante a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Desse modo, a qualidade de vida perpassa como foco de estudo de diversos campos de conhecimento, haja vista seu aspecto transversal. Este estudo tem por objetivo averiguar quais os benefícios da atividade física e de uma boa assistência de enfermagem para uma melhor qualidade de vida durante a gestação. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. Desse modo, cabe salientar como principais fontes de pesquisa, a BVS, PEDro, National Library of Medicine (NLM), National Institutes of Health (NIH) e o Scientific Eletronic Library Online (SciELO), entre os dias 29 de abril e 4 de maio de 2023 utilizando os descritores: Qualidade de vida, Gravidez, Enfermagem e Atividade física baseados na verificação dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Nesse viés, foram utilizados como critérios de inclusão de artigos randomizados e não randomizados, disponíveis nos idiomas, português e inglês, publicados no período entre os anos de 2018 e 2023. Foram adotados como critérios de exclusão estudos com ausência dos termos que fazem parte do recorte temático. Após a escolha dos artigos através da leitura dos títulos, foram selecionados 54 estudos, após a leitura detalhada, 6 estudos se adequaram ao nosso tema. Observou-se através da leitura desses artigos que a atividade física e a assistência de enfermagem desempenham papéis fundamentais durante a gestação, proporcionando benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê, garantindo uma gestação saudável e segura.

Palavras chave: Qualidade de Vida, Gravidez, Enfermagem, Atividade Física.

¹ Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/ VIC), mandavieira17@gmail.com.

² Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/ VIC), ariadnenolasco3@gmail.com.

³ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/ VIC), jonathasalex9898@gmail.com.

⁴ Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/ VIC), Fisioterapeuta, jmmendes.vic@ftc.edu.br

QUALITY OF LIFE: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY AND NURSING CARE DURING PREGNANCY

ABSTRACT

According to the World Health Organization, quality of life is “an individual's perception of their place in life, in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns”. In this way, the quality of life permeates as a focus of study of several fields of knowledge, given its transversal aspect. This study aims to determine the benefits of physical activity and good nursing care for a better quality of life for pregnant women. For this, an integrative literature review was carried out. Thus, it should be noted that the main sources of research are the BVS, PEDro, the National Library of Medicine (NLM), the National Institutes of Health (NIH) and the Scientific Electronic Library Online (SciElo), between April 29th and September 4th. May 2023 using the descriptors: Quality of life, Pregnancy, Nursing and Physical activity based on the verification of Health Sciences Descriptors (DeCS). In this bias, we used as inclusion criteria for randomized and non-randomized articles, available in Portuguese and English, published in the period between 2018 and 2023. We adopted exclusion criteria studies with absence of terms that are part of the themed clipping. After choosing the articles by reading the titles, 54 studies were selected, after detailed reading, 6 studies suited our theme. It was observed by reading these articles that physical activity and nursing care play key roles during pregnancy, providing benefits for both the mother and the baby, ensuring a healthy and safe pregnancy.

Keywords: Quality of Life, Pregnancy, Nursing, Physical Activity.

1 INTRODUÇÃO

Em consonância com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Desse modo, a qualidade de vida perpassa como foco de estudo de diversos campos de conhecimento, haja vista seu aspecto transversal (SOARES et al. 2021) e relevância para prevenção e/ou detecção precoce de patologias tanto maternas quanto como fetais, permitindo o desenvolvimento saudável do bebê e reduzindo os riscos da gestante.

Especificamente, a qualidade de vida de gestantes é alvo de estudo entre pesquisadores da área de obstetrícia, psicologia e da enfermagem, ao passo que geralmente está associada a uma disfunção, seja de forma física, como a função sexual, incontinência urinária ou lombalgia, ou seja, de ordem psicológica, como a depressão e ansiedade. (BESERRA et al. 2021).

Com efeito, a gestação é um período de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais para as mulheres e, sendo assim, durante essa fase, a prática de atividade física e acompanhamento de enfermagem de qualidade ajuda a manter a saúde materna geral, fortalecendo o sistema cardiovascular, melhorando a circulação sanguínea, mantendo o controle da pressão arterial, o monitoramento do crescimento fetal e reduzindo o risco de complicações como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e ganho excessivo de peso (WILCOX et al. 2022; MATE et al. 2021).

Nesse contexto, os benefícios da assistência de enfermagem e da atividade física se fazem importantes durante a gestação e alguns fatores sociodemográficos, obstétricos e comportamentais possuem influência direta na qualidade de vida de gestantes, devendo ser priorizados no atendimento pré-natal.

Ademais, é importante ressaltar que a atividade física durante a gestação deve ser realizada de acordo com as orientações médicas. Da mesma forma, a assistência de enfermagem deve ser buscada regularmente, permitindo que profissionais de saúde qualificados acompanhem e cuidem da gestante de forma personalizada, garantindo uma gestação saudável e segura (SOARES et al. 2021).

Por essa razão, faz-se necessário o planejamento e a execução de uma abordagem bem elaborada no acompanhamento da mulher grávida no pré-natal (PALACIO et al. 2023). Sendo assim, surge o questionamento: Quais os benefícios da atividade física e de uma boa assistência de enfermagem para uma melhor qualidade de vida na gestação?

Com base no que foi exposto, o presente estudo tem por objetivo averiguar quais os benefícios da atividade física para a saúde das gestantes, bem como a importância da enfermagem nesse processo, ao compreender os efeitos positivos dessas intervenções, é possível contribuir para a promoção de uma gestação saudável e segura. Para as gestantes esse estudo permite o acesso à informação e com isso contribuir para uma gravidez saudável ou, pelo menos, reduzir o risco de problemas em relação a saúde materna e fetal durante a gravidez e posteriormente na vida. (M DODD et al. 2018).

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, que se trata de um método que tem por finalidade proporcionar uma maior síntese de conhecimento, bem como uma incorporação da aplicabilidade de resultados (SOUZA et al. 2010). Foram analisados artigos sobre a importância da qualidade de vida das gestantes e dos benefícios da atividade física e da assistência de enfermagem durante a gestação.

Conforme a minuciosa procura, foram utilizados os descritores: Qualidade de Vida, Gravidez, Enfermagem, Atividade Física, baseados na verificação dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Nesse viés, foram utilizados como critérios de inclusão de artigos randomizados e não randomizados, disponíveis nos idiomas, português e inglês, publicados no período entre os anos de 2018 e 2023. Ademais, os critérios de exclusão utilizados foram os da ausência dos termos que fazem parte do recorte temático.

Desse modo, cabe salientar como principais fontes de pesquisa, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e o Scientific Electronic Library Online (SciELO), entre os dias 29 de abril e 4 de maio de 2023. As pesquisas foram bem sucedidas com o auxílio dos operadores booleanos OR e AND em concordância com os descritores acima citados.

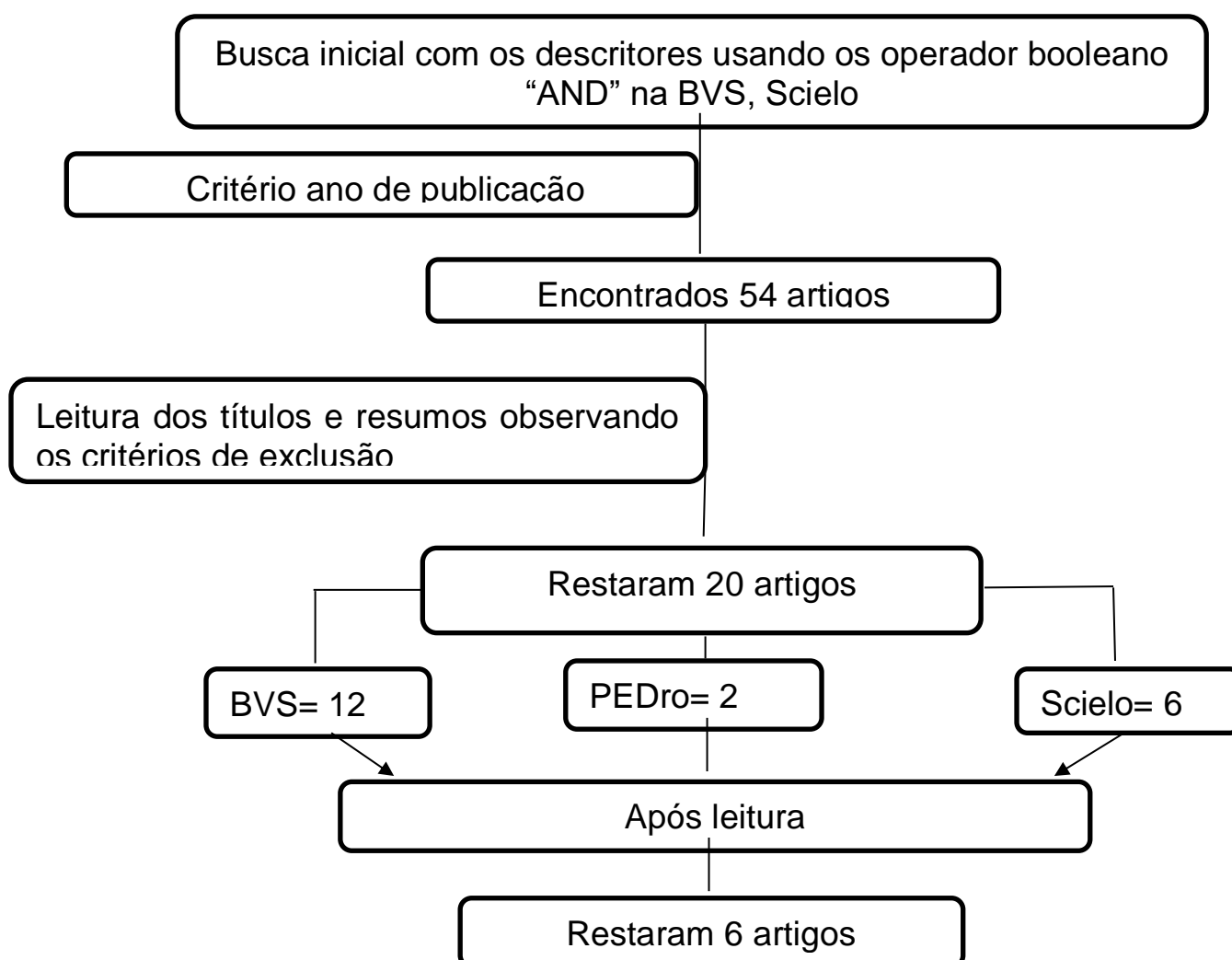
Fundamentada nos critérios de inclusão e exclusão, a seleção de artigos realizada avaliou os que eram mais coerentes com os benefícios da atividade física e da assistência de enfermagem na gestação. Posteriormente, foi efetuada a revisão literária, a partir da análise das pesquisas e das discussões de vários autores, que colaboram com as teorias mediante o tema supramencionado.

De acordo a doutora em Língua Portuguesa, Dorsa (2020, p. 1), os passos de uma revisão de literatura implicam: o domínio dos descritores representa o filtro entre a linguagem do autor e a terminologia da área, devendo ser utilizado a partir da organização e do planejamento dos passos a serem seguidos; indefinição das fontes de consulta, sejam elas artigos, dissertações, teses, resumos em congressos científicos, sempre priorizando os

últimos cinco anos; atenção às referências bibliográficas dos textos publicados. A revisão de literatura, portanto, viabiliza catalogação de autores e teorias, enfatizando a questão discutida de forma clara e objetiva.

Em síntese, a revisão literária se restringe ao processo de busca, análise e descrição de artigos de maneira geral, onde é feita uma escolha baseada na pesquisa da temática de forma mais objetiva e abrangente. De maneira que, o estudo efetuado abordará a questão da qualidade de vida, os benefícios da atividade física e da assistência de enfermagem na gestação, sobre a importância desses mecanismos para ter uma gestação e pós-parto sem complicações. O presente estudo trata-se de uma análise descritiva e qualitativa dos artigos selecionados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO



Após a realização da pesquisa e analisar os artigos selecionados, por meio dos descritores qualidade de vida AND gravidez AND enfermagem AND atividade física, foram encontrados 54 artigos na base de dados da BVS, SciELO, após aplicar os critérios de exclusão e inclusão, foram selecionados 20 artigos, após a leitura completa foram selecionados 6 no processo final.

O presente estudo, foi realizado a partir da leitura e análise de 6 artigos que falam sobre os benefícios de atividades físicas juntamente com uma assistência de enfermagem de qualidade durante a gestação. O quadro 1 apresenta os artigos analisados, comparando-os quanto ao tipo de estudo realizado, ano de publicação, principais resultados e conclusões.

Quadro 1 - Informações científicas sobre os benefícios da atividade física e da assistência de enfermagem durante a gestação.

Autor(es)/Ano	Tipo de estudo	Objetivos	Principais resultados	Conclusões
Mottola et al 2023	Revisão sistemática de literatura	O objetivo deste estudo é analisar os benefícios do exercício durante a gravidez, tanto para os pais quanto para o feto e investigar o impacto da restrição de atividade em condições de gravidez de alto risco.	Evidências indicam que o exercício durante a gravidez é benéfico tanto para os pais quanto para o feto. A prática regular de atividade física pode melhorar a saúde física e emocional das gestantes, auxiliando na retomada das atividades diárias exigidas no período pós-parto e na melhoria da qualidade de vida após o nascimento.	A atividade física de menor intensidade também confere benefício, portanto, indivíduos grávidas devem ser inspirados a serem fisicamente ativos, mesmo que não consigam atender a essas diretrizes.
Wilcox et al 2022	Estudo comparativo	O objetivo do estudo foi investigar a relação entre atividade física, dieta e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres grávidas com excesso de peso, bem como avaliar a eficácia de	Os efeitos do tratamento que favorecem o grupo de intervenção foram estatisticamente significativos para vegetais e % de grãos que eram grãos integrais. Os participantes de cuidados padrão	Este estudo destaca que a gravidez é um momento desafiador para promover mudanças de comportamento de saúde entre mulheres com peso elevado. Embora tenhamos

		intervenções específicas nesse contexto.	reduziram significativamente o consumo de vegetais, enquanto os participantes da intervenção aumentaram significativamente a porcentagem de grãos integrais.	observado algumas melhorias na dieta, a PA e a QVRS foram mais difíceis de impactar.
Soares et al 2021	Trata-se de um estudo transversal	Identificar a influência dos fatores sociodemográficos, obstétricos e comportamentais na qualidade de vida de gestantes.	Os fatores sociodemográficos tiveram associação estatisticamente significativa com a maior idade e escolaridade, maior renda, gestantes com parceiro estável e que tinham trabalho remunerado, revelando que essas mulheres possuem melhor qualidade de vida.	Alguns fatores sociodemográficos, obstétricos e comportamentais possuem influência direta na qualidade de vida de gestantes, devendo ser priorizados no atendimento pré-natal.
Mate et al 2020	Revisão sistemática de literatura.	Promover uma gravidez saudável, prevenir complicações gestacionais, melhorar a saúde materna, influenciar positivamente o desenvolvimento fetal, promover a saúde pós-parto e considerar diversos fatores que possam impactar a qualidade de vida durante a gravidez.	Adotar uma dieta saudável, controlar o peso, praticar atividade física moderada e cuidar da saúde mental podem reduzir o risco de desenvolver doenças gestacionais, como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia.	A adoção de hábitos de estilo de vida saudáveis durante a gravidez é fundamental para promover uma gravidez bem-sucedida e prevenir complicações gestacionais. Uma dieta equilibrada, controle de peso, prática de atividade física moderada, cuidados com a saúde mental e a ingestão adequada de nutrientes são aspectos essenciais a serem considerados.
M Dodd et al 2018	Revisão sistemática de literatura.	Os objetivos do estudo randomizado do OPTIMIZE são avaliar os efeitos do aconselhamento dietético e de atividade física nos	A análise inicial examinará as características basais de todas as mulheres randomizadas, como uma	A revisão sistemática da literatura identificou que intervenções pré-natais, envolvendo conselhos de dieta

		resultados de saúde materna, fetal e infantil, entre mulheres grávidas com IMC normal.	indicação de grupos de tratamento comparáveis, e incluirá idade materna, paridade, raça, altura, peso, história de tabagismo, história obstétrica e diabetes gestacional anterior.	e atividade física, podem ter impactos positivos em mulheres grávidas com índice de massa corporal (IMC) normal. Essas intervenções foram associadas a um ganho de peso gestacional reduzido e a um menor risco de ganho de peso acima das recomendações do Instituto de Medicina (IoM).
Lagadec 2018	Revisão sistemática de literatura	A qualidade de vida relacionada à saúde refere-se à avaliação subjetiva dos pacientes quanto às dimensões física, mental e social do bem-estar. Melhorar a qualidade de vida da gestante requer melhor identificação de suas dificuldades e orientação que ofereça assistência sempre que possível.	As mulheres grávidas, especialmente durante o terceiro trimestre, tiveram escores de qualidade de vida significativamente mais baixos do que mulheres não grávidas da mesma idade. Fisicamente, a qualidade de vida diminuiu significativamente ao longo dos trimestres. A nível psicológico, vários estudos reportaram um aumento da qualidade de vida relativa à saúde mental durante a gravidez, e noutros verificou-se estabilidade psicológica.	A qualidade de vida relacionada à saúde refere-se à avaliação subjetiva dos pacientes quanto às dimensões física, mental e social do bem-estar. A percepção subjetiva das mulheres sobre sua qualidade de vida relacionada à saúde é uma medida essencial da qualidade e eficácia das intervenções de saúde materno-infantil. No entanto, poucas mulheres (menos de 20%) falam espontaneamente sobre sua saúde psicológica com um profissional de saúde

Para Mottola et. al (2023), em seu recente estudo expressa a opinião de que pouca atenção tem sido dada às necessidades especiais das pessoas grávidas que tiveram restrições de atividade e que a falta de estudos e intervenções nessa área é preocupante. Destaca que intervenções de exercício de resistência têm se mostrado eficazes em

populações não grávidas, mas pouca pesquisa foi feita sobre sua aplicação em gestantes hospitalizadas. Ademais, ressalta-se a importância de programas estruturados de reabilitação de atividades para melhorar a saúde mental e o bem-estar geral das pessoas previamente hospitalizadas com restrição de atividade e sugere que uma solução potencial para os efeitos colaterais da restrição de atividade é incorporar exercícios ou alguma forma de atividade nas rotinas de gestantes hospitalizadas, a fim de diminuir os efeitos colaterais fisiológicos e psicossociais da restrição de atividade e ajudá-las a continuar com a atividade no período pós-parto.

Já para Wilcox et. al (2022) os resultados secundários de um estudo chamado HIPP, que comparou uma intervenção comportamental baseada em teoria ao cuidado padrão em um grupo de mulheres negras/afro-americanas e brancas com excesso de peso ou obesidade durante a gravidez. O estudo analisou os efeitos da intervenção nos resultados de pressão arterial (PA), dieta e qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). Os resultados mostraram que a intervenção não teve efeitos significativos na PA. No entanto, tanto o total de atividade física (PA) quanto o número de passos diminuíram significativamente em ambos os grupos. O padrão de achados variou entre os grupos: a redução no total de PA foi devido a uma diminuição na atividade física leve (LPA) no grupo da intervenção, em comparação com uma redução na atividade física moderada (MPA) no grupo do cuidado padrão.

Além disso, quando comparados os minutos de MPA (relativamente alto) com os passos por dia (relativamente baixo), os dados indicaram que poucos participantes estavam se envolvendo em exercícios estruturados ou planejados, e os dados de passos indicavam que eles estavam sedentários. O estudo observa que outras intervenções de PA durante a gravidez geralmente relataram aumento da atividade física, mas a maioria desses estudos utilizou medidas autorreferidas, que são propensas a vieses de superestimação e têm uma concordância limitada com medidas objetivas. Portanto, o uso de medidas objetivas de PA neste estudo pode explicar as diferenças nos resultados em comparação com a literatura existente

Em Soares et. al (2021), as limitações do estudo devido ao seu desenho metodológico transversal destaca a importância de compreender os fatores sociodemográficos, obstétricos e comportamentais que afetam a qualidade de vida das gestantes. A pesquisa revelou uma pontuação média satisfatória na escala total de qualidade de vida, com ênfase nos domínios "Família" e "Psicológico/espiritual". Variáveis como idade, escolaridade, situação conjugal, ocupação remunerada, renda familiar, religião, tipo de parto, número de filhos, planejamento da gravidez e apoio do parceiro foram associadas a diferentes domínios de qualidade de vida. Orientações educativas durante o pré-natal, prática de atividade física e atendimento no serviço

privado também foram apontados como fatores relacionados a uma melhor qualidade de vida. Porém, mulheres atendidas no serviço público apresentaram índices mais baixos de qualidade de vida, ressaltando a relevância do aspecto socioeconômico.

Para Mate et. al. (2020), hábitos de estilo de vida saudáveis antes, durante e após a gravidez são fundamentais para promover uma gravidez bem-sucedida e prevenir complicações gestacionais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu como prioridades pré-concepção uma dieta saudável, controle de peso, atividade física e cuidados com a saúde física, mental e psicossocial. A dieta materna recebe atenção especial nos estudos sobre gravidez saudável devido ao impacto da obesidade nos resultados perinatais, como diabetes gestacional, bebês grandes para a idade gestacional ou pré-eclâmpsia. Por isso, é importante promover alimentos ricos em vegetais, gorduras essenciais, poli-insaturadas e carboidratos ricos em fibras, especialmente para mulheres com sobrepeso, obesas ou diabéticas.

De acordo com Dodd et. al (2018), acredita-se que a alimentação equilibrada, com ênfase em vegetais, gorduras essenciais, poli-insaturadas e carboidratos ricos em fibras, é particularmente importante para mulheres com sobrepeso, obesas ou diabéticas. Juntamente a isso, é crucial garantir a ingestão adequada de micronutrientes como ferro, cálcio, folato, vitamina D e carotenóides durante a gravidez e a amamentação. A prática de atividade física moderada durante a gravidez traz benefícios para a saúde muscular, reduzindo o risco de pré-eclâmpsia, diabetes gestacional e excesso de peso pós-parto.

Em Lagadec et. al (2018), o autor discorre que a qualidade de vida relacionada à saúde das mulheres grávidas é uma medida crucial para avaliar a eficácia das intervenções de saúde materna e infantil. A importância destaca as autoridades de saúde a desenvolverem recomendações para detectar e abordar problemas de qualidade de vida durante a gravidez. Além disso, o autor enfatiza a necessidade de colaboração entre profissionais de saúde, agências sociais, redes e associações para abordar os diversos fatores que afetam a qualidade de vida das mulheres grávidas. A vida das gestantes é influenciada por uma série de fatores físicos, psicológicos e sociodemográficos. Durante a gravidez, as mulheres podem experimentar uma diminuição da qualidade de vida física, mas há relatos divergentes em relação à qualidade de vida mental, com alguns estudos indicando um aumento e outros mostrando estabilidade. O autor destaca que fatores como apoio social, desejo de estar grávida e atividade física moderada estão associados a uma melhor qualidade de vida. Por outro lado, complicações na gravidez, obesidade prévia, sintomas físicos incômodos e problemas psicológicos como ansiedade e estresse podem levar a uma menor qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho pretendeu entender, através da presente pesquisa, que as atividades físicas e a assistência de enfermagem desempenham papéis essenciais durante a gestação, tanto para a saúde da mãe quanto para o desenvolvimento adequado do feto. Além do mais, evidenciou-se que os exercícios físicos e o acompanhamento da enfermagem durante o pré-natal são primordiais para melhoria da qualidade de vida da mãe e do bebê, contribuindo para o bem-estar materno e fetal.

Para atingir essa compreensão, verificou-se artigos, acima citados, a fim de entendê-los e interpretá-los, para a partir disso concluir que a assistência de enfermagem no período gestacional proporciona maior dinamização na relação mãe-bebê. Portanto, evidenciou-se neste estudo que é imprescindível a atuação do enfermeiro em um período tão delicado e importante para uma mulher e todos os outros que a cercam, destacando o quanto uma assistência adequada durante o período gestacional reduz riscos e garante menores taxas de morbimortalidade materno fetal.

REFERÊNCIAS

1. BULGUROGLU, Halil I.; BULGUROGLU, Merve; GEVREK, P. T. Cansu. Investigation of the effects of physical activity level on functionality level and quality of life in the postpartum period. *J Health Popul Nutr*, v. 42, n. 1, p. 25, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36998096>. Acesso em: 29 abril 2023.
2. DODD, Jodie M.; DEUSSEN, Andrea R.; LOUISE, Jennie. Optimising gestational weight gain and improving maternal and infant health outcomes through antenatal dietary, lifestyle and physical activity advice: the OPTIMISE randomised controlled trial protocol. *BMJ Open*, v. 8, n. 2, p. e019583, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5855335>. Acesso em: 01 maio 2023.
3. DORSA, Arlinda Cantero. O papel da revisão da literatura na escrita de artigos científicos. *Revista Internacional de Interação em Saúde*, v. 21, n. 4, p. 1, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/ctsj4sLz6CkZYQfZWBS4Lbr/?lang=pt>. Acesso em: 29 abril 2023.
4. LAGADEC, Nolwenn et al. Factors influencing the quality of life of pregnant women: a systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*, v. 18, n. 1, p. 455, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6251086>. Acesso em: 02 maio 2023.
5. SOARES, Paula Renata Amorim Lessa et al. Qualidade de vida relacionada à saúde de gestantes e fatores associados. *Acta Paul. Enferm. (Online)*, v. 34, p. eAPE002075, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/mqs9Fm9ZqYxGXZZp64vyRWd/?lang=pt>. Acesso em: 30 abril 2023.
6. MATE, Alfonso et al. Lifestyle, Maternal Nutrition and Healthy Pregnancy. *Curr Vasc Pharmacol*, v. 19, n. 2, p. 132-140, 2021. Disponível em: <https://www.eurekaselect.com/article/105580>. Acesso em: 01 maio 2023.
7. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Qualidade de Vida. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html. Acesso em: 30 abril 2023.
8. WILCOX, Sara et al. Effects of a behavioral intervention on physical activity, diet, and health-related quality of life in pregnant women with elevated weight: results of the HIPPI randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*, v. 19, n. 1, p. 145, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9733107>. Acesso em: 29 abril 2023.

