



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM GESTANTES: UMA REVISÃO

Ingrid Rodrigues da Silva, Ana Carolina Oliveira Rodrigues Duarte, Ernani Mendes Botelho

Introdução

A promoção de uma alimentação adequada e saudável tem relação direta com estratégias que visam proporcionar aos indivíduos e coletividades o cumprimento de práticas alimentares apropriadas. A alimentação deve estar em conformidade com os aspectos biológicos e sociais dos indivíduos e estar compatíveis com as necessidades nutricionais ^[1].

É frequente o número de mulheres que possuem uma alimentação considerada inadequada, e esse número aumenta mais durante a gravidez, pois as mulheres não alteram sua alimentação habitual nesse ciclo vital ^[2]. Porém, os ajustes nutricionais são necessários durante esse período com o intuito de favorecer o desenvolvimento e crescimento fetal, e contribuir para uma gestação saudável. Os níveis de nutrientes e fluidos maternos são alterados durante a gravidez em função das alterações fisiológicas para tornar o ambiente propício para o feto, o que faz aumentar as demandas nutricionais ^[3].

Diante desse contexto, justifica-se a realização do presente estudo subsidiado na discussão do consumo alimentar de gestantes, visto que a prática da alimentação saudável e equilibrada durante a gestação é imprescindível para o desenvolvimento fetal adequado. Este estudo tem como objetivo analisar publicações que discutam sobre o consumo alimentar de gestantes com o intuito de contribuir com os estudos e intervenções no campo da saúde. O presente artigo é uma fundamentação teórica que faz parte das etapas do projeto de pesquisa “proposta de uma metodologia para avaliação do consumo alimentar em gestantes: um estudo de caso nas unidades básicas de saúde no município de Montes Claros - MG” que está em andamento.

Materiais e métodos

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura, realizado por meio da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), sendo conduzido na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A pesquisa estendeu-se aos arquivos do Ministério da Saúde (Brasil). A busca dos estudos ocorreu a partir dos seguintes descritores: Consumo Alimentar, Gestantes, Educação Alimentar e Nutricional. Na articulação das palavras foi adotada a expressão *booleana* “AND”, que permite a inserção de duas ou mais palavras. O período de busca deu-se entre os meses de março a julho de 2015. Os critérios utilizados para inclusão do material selecionado foram: disponibilidade *on line* do texto completo; relação dos artigos com Consumo Alimentar de gestantes, idioma português e ano de publicação a partir de 2008. A partir da busca na base de dados foram encontrados 53 trabalhos relacionados ao tema. Dentre esses, realizou-se a leitura de 53, que a partir do descritor título e resumo, resultaram na seleção de 17 para a construção do estudo, dos quais 14 foram artigos científicos, 3 foram arquivos do Ministério da saúde.

Resultados

O Quadro 1 traz uma síntese das características gerais dos artigos utilizados na produção desta revisão de literatura, na qual são identificadas a(s) autora(s), títulos dos artigos e ano de publicação dos mesmos.

Discussão

Segundo Oliveira ^[4] nos cuidados primários de saúde na atenção pré-natal se faz importante que a orientação nutricional aconteça de maneira interativa entre profissionais de saúde, gestantes e família.

Para Fazio ^[5] a avaliação do consumo dietético de gestantes, bem como o conhecimento do ganho ponderal materno, trazer contribuições para o desenvolvimento de planos de ações eficazes no controle da qualidade da alimentação e no adequado ganho de peso, nesta fase da vida, esta ação é essencial para fortalecer o planejamento e desenvolvimento saudável da gravidez, minimizando riscos de comprometimento materno e perinatal.

O acompanhamento nutricional durante o pré-natal tem como objetivo avaliar o estado nutricional, planejar orientações nutricionais e intervenções terapêuticas e profiláticas no sentido de corrigir distorções sobre o estado nutricional, este acompanhamento é importante para estabelecer a necessidade de nutrientes nesse período e deve ser realizada continuamente ao longo da gravidez, e ajuda a detectar ingestões inadequadas de nutrientes e hábitos alimentares desfavoráveis, Vianna *et al* ^[6].

A vários métodos para avaliar o consumo alimentar, destacando-se, dentre eles, o Recordatório de 24 horas, e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) que são utilizados para mensurar a frequência de consumo alimentar para população adulta, Giacomello *et al*^[7], observaram em seu estudo que aplicação do Questionário de Frequência Alimentar é uma ferramenta que pode ser aplicada para avaliar o consumo alimentar das gestantes e quando comparado ao Recordatório de 24 horas, o QFA superestima o consumo e mostra baixa correlações diante dos achados.

Sato *et al*^[8] observaram em seu estudo que o Recordatório de 24 horas fornece informações detalhadas sobre os tipos de alimentos consumidos e suas quantidades, ressaltando que foi aplicado, simultaneamente, o QFA para melhor mensurar a ingestão de nutrientes.

Os Questionários de Frequência Alimentar e os Recordatórios são metodologias muito utilizadas em outros estudos no Brasil com gestantes, para detectar deficiências nutricionais no seu estado inicial^[9]. Com a finalidade de evitar complicações tanto para a mãe quanto para o bebê como: hipertensão gestacional; aumento da incidência de natimortos; doenças com agravamento na vida adulta, como distúrbios neurológicos e cardiovasculares; aumento da morbimortalidade^[10].

Por tanto é fundamental que o profissional de saúde conheça o estado nutricional e o consumo alimentar da gestante brasileira, para adequar a oferta de energia, de macro e micronutrientes, orientando a ingestão de alimentos ricos em ferro, cálcio, ácido fólico e vitaminas entre outros, direcionando a aquisição hábitos alimentares saudáveis^[5].

Considerações finais

O conhecimento do estado nutricional pré-gestacional, bem como do consumo alimentar da gestante brasileira é um fator de grande relevância, sendo assim, é imprescindível que durante o pré-natal ocorra uma avaliação e monitoramento nutricional das gestantes para incentivar ainda mais ações preventivas para evitar morbimortalidades materna e neonatal. Esse estudo faz parte de uma das etapas de execução do projeto em andamento intitulado “proposta de uma metodologia para avaliação do consumo alimentar em gestantes: um estudo de caso nas unidades básicas de saúde no município de Montes Claros – MG” que está em andamento.

Referências

- [1] BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de atenção básica. Coordenação-geral da política de alimentação e nutrição. **Guia alimentar para população brasileira**. Promovendo a alimentação saudável. Série A. Normas e manuais técnicos. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 15 jun. de 2015.
- [2] SANTOS, Quenia dos *et al*. Brazilian pregnant and lactating women do not change their food intake to meet nutritional goals. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2014, 14:186. Disponível em: <<http://www.biomedcentral.com/1471-2393/14/186>>. Acesso em: 18 de abr de 2015.
- [3] ACCIOLY E, SAUNDERS C, LACERDA EMA. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2012. 672p.
- [4] OLIVEIRA, Sheyla Costa de. Efeito de uma intervenção educativa na gravidez para alimentação saudável com os alimentos regionais, 2014. 150f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem. Departamento de Enfermagem. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2014.
- [5] FAZIO, Eliener de Souza *et al*. Consumo dietético de gestantes e ganho ponderal materno após aconselhamento nutricional. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 2, p. 87-92, fev. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032011000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 mar. 2015.
- [6] VIANA, Juliana Moreira Lino; *et al*. Adequação do consumo de ferro por gestantes e mulheres em idade fértil atendidas em um serviço de pré-natal. *Rev. Mundo saúde*; v 33 n 3 286-293, jul.-set. 2009. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=544582&indexSearch=ID>. Acesso em: 10 mar. 2015.
- [7] GIACOMELO, A. *et al*. Validação relativa de Questionário de Frequência Alimentar em gestantes usuárias de serviços do Sistema Único de Saúde em dois municípios no Rio Grande do Sul. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, 8 (4): 445-454, out. / dez., 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292008000400010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 mar. 2015.
- [8] SATO, Ana Paula Sayuri *et al*. Consumo alimentar e ingestão de ferro de gestantes e mulheres em idade reprodutiva. *Revista latino-americana de Enfermagem*. V.8 n. 2 p.247-254, abr.2010. disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/4148>>. Acesso em: 11 mar. 2015.
- [9] FONSECA, V. M. *et al*. Consumo de folato em gestantes de um hospital público do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2003; 6: 319-27.
- [10] FILHO, Maurílio Adelino Alves. **Práticas alimentares saudáveis durante o período gestacional**. Campina Grande – PB, 2011. Trabalho de conclusão de curso (bacharel e licenciatura em Enfermagem) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.

Quadro 1. Síntese das características gerais dos artigos e arquivos do Ministério da Saúde utilizados na produção desta revisão de literatura, na qual são identificada(o)s autora(e)s, títulos dos artigos e ano de publicação.

	Autor/a	Título	Ano
1	GIACOMELLO, Andressa et al.	Validação relativa de Questionário de Frequência Alimentar em gestantes usuárias de serviços do Sistema Único de Saúde em dois municípios no Rio Grande do Sul, Brasil	2008
2	VIANA, Juliana Moreira Lino et al	Adequação do consumo de ferro por gestantes e mulheres em idade fértil atendidas em um serviço de pré-natal.	2009
3	MARTINS, Ana Paula Bortoletto; BENICIO, Maria Helena D'Aquino	Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto.	2011
4	ISOBE, Michela Teixeira	A influência da escolaridade na reprodutibilidade de um questionário quantitativo de frequência alimentar para gestantes.	2013
5	PACHECO, Alice Helena de Resende Nóra et al.	Consumo de cafeína por grávidas usuárias de uma Unidade Básica de Saúde no município do Rio de Janeiro.	2008
6	BAIÃO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suely Ferreira	Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)	2010
7	MORAES, Larissa Penha; MORAES, Pilar Maria de Oliveira; RIBEIRO, Elisabeth Cristine Dias	Perfil epidemiológico e nutricional de adolescentes grávidas internadas em um hospital de referência do estado do Pará.	2014
8	SANTANA, Andreia Cardoso de	Consumo alimentar na gestação e ganho ponderal: um estudo de coorte de gestantes da zona oeste do município de São Paulo	2013
9	AZEVEDO, Bernadete Aparecida Raimundo	Consumo de ferro e orientação alimentar: uma análise envolvendo gestantes	2010
10	TUMA, Maria Angela Figueiredo; RONCADA, Maria José; CÉSAR, Thais Borges	Adequação na ingestão de vitamina a por gestantes, segundo as Dietary reference intakes	2014
11	COSTA, Bárbara Miranda Ferreira; PAULINELLI, Régis Resende; FORNÉS, Nélide Schmid	Fatores nutricionais podem interferir no ganho ponderal na gestação?	2010
12	SATO, Ana Paula Sayuri et al.	Consumo alimentar e ingestão de ferro de gestantes e mulheres em idade reprodutiva	2010
13	VASCONCELOS, Ivana Aragão Lira; CÔRTEZ, Mariana Helcias; COITINHO, Denise Costa	Alimentos sujeitos à fortificação compulsória com ferro: um estudo com gestantes	2008
14	FAZIO, Eliener de Souza et al.	Consumo dietético de gestantes e ganho ponderal materno após aconselhamento nutricional	2011
15	BRASIL. Ministério da Saúde	Atenção ao pré-natal de baixo risco	2012
16	BRASIL. Ministério da Saúde	Programa Nacional de Suplementação de Ferro Manual de Condutas Gerais	2013
17	BRASIL. Ministério da Saúde	Política Nacional de Alimentação e Nutrição	2012