

**PERFIL NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE GESTANTES
ATENDIDAS NO CENTRO INTEGRADO DE SAÚDE DA MULHER DO MUNICÍPIO
DE VÁRZEA GRANDE.**

Ana Rita Cardoso Siqueira Arboit¹, Janniny Divina Nunes de Araujo¹, Maryanna
Mayara Vieira de Brito¹, Rayana Feitosa Pereira¹, Marina Satie Taki²

¹Discente do curso de nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG), ²Mestre em Biociências docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Várzea Grande (UNIVAG).

RESUMO

O período gestacional é caracterizado por diversas alterações sendo elas fisiológicas, metabólicas e endócrinas. Alterando as necessidades nutricionais da gestante, devendo Ingerir alimentos em variedades e quantidades próprias, declarando as recomendações dos guias alimentares para alcançarem as necessidades energéticas, nutricionais e as recomendações de ganho de peso. O objetivo foi avaliar o estado nutricional e consumo alimentares de gestantes atendidas. A média de idade foi entre 16 a 45 anos, das 30 gestantes atendidas verificou-se que 40% são obesas, 6,7% baixo peso, 20% adequado e 33,3% sobrepeso Trata-se de um estudo transversal realizado no Centro Integrado de Saúde da mulher no município de Várzea Grande. Foram avaliadas 30 gestantes entre janeiro a abril de 2017. Para avaliação antropométrica, utilizou-se o peso gestacional em balança e a altura em estadiômetro. Para a classificação do estado nutricional utilizou-se o IMC e classificação do estado nutricional foi por meio da Curva de ATALAH. Observou-se que os alimentos mais consumidos pelas gestantes foram: feijão, arroz, leite, carne vermelha, folhas cruas, legumes, frutas, cereais integrais e embutidos citados nesta ordem. Conclui-se a importância de uma avaliação nutricional durante toda a gestação para evitar deficiências nutricionais tanto para a mãe como para o feto.

Palavras-chave: Gestação. Avaliação nutricional. Consumo alimentar.

ABSTRACT

The gestational period is characterized for various changes being made physiological, metabolic and endocrine. Changing the nutritional needs of pregnant women, should eat food in their own varieties and quantities, declaring the food guide recommendations for reach energy necessary, nutritional and recommendation of weight gain. The objective was to evaluate the nutritional status and consumption of pregnant women attended. The average age was 16 to 45 years old, of the 30 pregnant women attended, 40% was obese, 6,7% was low weight, 20% is adequate and 33,3% was overweight. This is about one cross-sectional study and this is realized in Integrated Center For Women's Health in the municipality of Várzea Grande. Was evaluated 30 pregnant women's and this started at january to april at 2017. For anthropometric evaluation, was used the gestational weight on balance and the height in stadiometer. For the classification of nutritional status was used the IMC and the classification of nutritional status was by means of the curve of ATALAH. It was observed that food more consumed for the pregnant women was: bean, rice, milk, red meat, raw leaves, vegetables, fruit, whole grain cereal and embedded in this order. Was completed the important of nutritional assessment during all gestation for avoid nutritional deficiencies for mother and for the fetus.

Keywords: Gestation. Nutritional assessment. Food consumption.

INTRODUÇÃO

O período gestacional é caracterizado por diversas alterações sendo elas fisiológicas, metabólicas e endócrinas. Alterando as necessidades nutricionais da gestante. O ganho de peso materno pode acarretar o risco de morbimortalidade, doenças cardiovasculares e diabetes na mãe, e assim afetar a saúde do feto, porém depende muito do estado nutricional da gestante. E o baixo peso materno associa ao baixo peso ao nascer. (ROSA *et al.*,2014)

As gestantes estão sujeitas a inadequação nutricional, pelo crescimento de demanda de energia, de macro e micro nutrientes, que acontecem durante a gravidez. Os hábitos alimentares podem afetar o estado nutricional da mulher, antes e no período da gravidez, que podem prejudicam o crescimento e o desenvolvimento fetal, assim como na evolução da gestação (TEIXEIRA *et al.*,2016).

Assim a assistência pré-natal, medidas antropométricas, peso e estatura são recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pois tem um objetivo muito importante para reduzir o risco de complicações materno-fetal. Mantendo dessa forma um bom estado nutricional e garantindo nutrientes adequados para o feto, proporcionando um desenvolvimento satisfatório. (GOMES *et al.*,2014).

Gestantes devem Ingerir alimentos em variedades e quantidades próprias, declarando as recomendações dos guias alimentares para alcançarem as necessidades energéticas, nutricionais e as recomendações de ganho de peso (TEIXEIRA *et al.*,2016). Essas mudanças têm um aumento da taxa metabólica basal (TMB) elevando-se de 15 % a 20%. A partir do 3º mês de gestação para o suprimento das necessidades do feto. (GUIMARÃES *et al.*,2003).

A avaliação do consumo alimentar é utilizada como indicador do estado nutricional, detectando situações de risco na alimentação da mãe. É necessário controlar os fatores de risco, por meio da alimentação e doenças mais prevalentes. Varias patologias são relacionadas não só ao excesso alimentar, como também na alimentação inadequada. Assim identificando problemas nutricionais específicos já existentes desencadeando uma série de complicações na gestação (AMARAL *et al.*, 2011).

O Questionário de Frequência Alimentar (QFA) é um dos métodos mais utilizados para identificar o consumo mais frequentes dos alimentos, e é dividido como: diariamente, semanalmente, raramente e nunca. (BERTIN *et al.*,2006).

Avaliar o estado nutricional de gestantes é muito importante para identificar possíveis riscos nutricionais seja ele baixo peso, sobrepeso ou obesidade para que a partir desse diagnóstico seja possível determinar o ganho de peso adequado e as orientações nutricionais. Dessa forma o estudo tem como objetivo verificar o perfil nutricional e os hábitos alimentares gestantes atendidas no Centro Integrado de Saúde da Mulher em Várzea Grande - MT.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de um estudo transversal, realizado no Centro Integrado de Saúde da Mulher (CIM) situada no município de Várzea Grande - MT, que oferece assistência pré-natal de baixo risco por enfermeiros, atendendo em média 50 gestantes ao mês.

Participaram do estudo 30 gestantes na faixa etária de 16 a 45 anos, acompanhadas no período de janeiro a abril de 2017. As gestantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) concordando com a sua participação. Neste termo constava a justificativa e os objetivos do estudo, ressaltando em linguagem objetiva e clara, que a qualquer momento da pesquisa as participantes teriam livre arbítrio para se recusarem a contribuir ou se retirar de forma total, bem como estava garantido sua segurança e anonimato no estudo.

Para a avaliação nutricional das gestantes foi aplicado um questionário de perfil nutricional onde as participantes informaram dados de identificação como idade, escolaridade, renda, número de filhos, idade gestacional, presença de patologias, uso de medicamentos, prática de atividade física e se realizam algum tipo de atividade remunerada. Além disso, foi aplicado o questionário de frequência alimentar (QFA) e o recordatório 24 horas (R24) onde as gestantes foram questionadas sobre os alimentos habitualmente consumidos na rotina diária.

Foi realizada avaliação nutricional, com coleta de peso e estatura atual, utilizando balança da marca TECH LINE com precisão máxima de 180 kg e mínima de 100g, a estatura foi aferida por estadiômetro SANY com altura entre 1,15 a 2,11

metros. O IMC foi calculado a partir da equação peso dividido pela altura ao quadrado, para diagnóstico foi utilizado curva de gestante, conforme proposto por Atalah e Castro (1997), que atualmente é a recomendada pelo Ministério da Saúde.

Os dados foram analisados e tabulados com auxílio do programa Excel versão 2015. Após análise, foram passados para tabela no Word para fins de apresentação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 mostra o estado nutricional das gestantes e as patologias encontradas neste grupo de estudo. Após a avaliação nutricional das gestantes participantes do estudo observa-se que 6,7% apresentam baixo peso, 20% eutroficas, 33,3% com sobrepeso e 40% obesas.

Tabela 1. Estado nutricional e patologias encontradas nas gestantes.

	n	%
Estado nutricional		
Baixo peso	2	6,7
Eutrofia	6	20
Sobrepeso	10	33,3
Obesa	12	40
Patologia		
Descolamento de Placenta	1	3,33
Diabete Gestacional	2	6,66
Hipertensão Arterial	2	6,66
Hipotireoidismo	1	3,33
Sem Patologia	24	80

Como um resultado favorável cerca de 80% delas não apresentaram nenhum tipo de patologia. Porém, patologias como diabetes gestacional e hipertensão arterial foram relatadas por 2 gestantes respectivamente (6,66%), e apenas uma delas apresentou quadro de deslocamento da placenta (3,33%) e uma de hipotireoidismo (3,33%). Foi diagnosticado que as gestantes com patologias encontram-se com sobrepeso e obesidade. Os resultados são semelhantes aos obtidos em uma pesquisa realizada em 2009, onde avaliando gestantes encontrou portadoras de Diabete mellitus e Hipertensão arterial sistêmica, de acordo com este estudo existe uma tendência à elevação da pressão arterial e resistência a insulina em gestantes obesas. (OLIVEIRA et.al 2009)

Tabela 2. Medicamentos, situação trabalhista e nível de atividade física.

	n	%
Medicamentos		
Em uso de medicamentos	5	16,7
Não usam medicamentos	25	83,3
Nível de atividade		
Praticam atividade Física	5	16,66
Não praticam atividade Física	25	83,33
Situação trabalhista		
Trabalham	15	50
Não trabalham	15	50

A porcentagem do uso de medicamento (tabela 2) para tratar e/ou melhorar os sintomas das patologias apresentadas na tabela 1, mostra que como a maioria das gestantes não apresentaram patologias, talvez isso justifique o resultado de que também a maioria delas não faça uso de medicamentos (83,3%), e as que fazem o uso, representam apenas 16,7% das gestantes. No trabalho de AMARAL et.al 2011 foi encontrado um percentual de 37,5% (n=6) de gestantes que estavam fazendo uso de algum tipo de medicamento, o qual as gestantes não souberam relatar o nome, tipo ou ação.

Ao serem questionadas quanto a pratica de atividade física (tabela 2) podemos verificar que 83,3% das gestantes não praticam nenhum tipo de atividade física, já 16,7% relataram se exercitar. Nossos resultados vão de encontro ao verificado em um trabalho realizado em 2015 onde analisando gestantes pôde-se notar que a maioria delas não praticavam atividade física e as que praticavam atividade física em momentos de lazer eram por tempo insuficiente praticando menos de 150 minutos de atividade por semana. (ROMERO et al., 2015)

Entre as 30 gestantes, pode se constatar que 15 desenvolviam atividade remunerada (tabela 2), Uma das perguntas do questionário foi à relação à situação trabalhista, se trabalhavam ou se possuíam algum tipo de renda, e com isso constatou-se que a metade das gestantes não possuía atividade remunerada podendo notar que isso não influenciava a escolha de alimentos de rápido e fácil preparo.

Tabela 3: Consumo de Frequência alimentar

Alimento	Frequência							
	Diariamente		Semanalmente		Raramente		Não consome	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Feijão	26	86,7	2	6,7	2	6,7	0	0
Arroz	25	83,3	4	13,3	1	3,4	0	0
Leite	20	66,7	6	20	4	13,3	0	0
Carne vermelha	18	60	9	30	2	6,7	1	3,3
Folhas cruas	12	40	9	30	7	23	2	7
Legumes	12	40	10	33	7	23	1	3
Frutas	17	57	6	20	7	23	0	0
Cereais integrais	1	3	2	7	22	73	5	17
Embutidos	5	16,7	5	16,7	18	60	2	6,6

Diferentes métodos foram utilizados para avaliação de inquérito alimentar de gestantes, entre eles o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e recordatório de 24 horas (R24h). Esses métodos podem ser assim avaliados: o (QFA) é utilizado para a avaliação de o consumo alimentar habitual é um instrumento que pode apresentar boa reprodutibilidade e validade, é um dos métodos mais utilizados para identificar o consumo mais frequentes dos alimentos, é dividido como: diariamente, semanalmente, raramente e nunca; o Recordatório Alimentar de 24 horas foi escolhido como método para medir o consumo alimentar, pois é muito usado na avaliação dietética, especialmente quando o objetivo é analisar o consumo atual de alimentos. (BERTIN *et al.*,2006)

Dentre os resultados obtidos na análise do questionário de frequência alimentar (QFA) como demonstrado na tabela 3, observa-se que o feijão, arroz, leite e carne vermelha se destacaram, pois eram consumidos diariamente por um grande número das gestantes totalizando cerca de 86,7%, 83,3% , 66,7% e 60%

respectivamente. No que diz respeito à alimentos básicos (arroz e feijão) nossos resultados vão de encontro ao verificado por BARROS (2002) que, em seu trabalho, analisando gestantes notaram que a maioria delas faziam consumo diário desses alimentos. Ainda no trabalho de Barros foi observado que alimentos considerados boas fontes de nutrientes como cálcio, ferro e proteínas de alto valor biológico não tiveram participação importante na dieta diária resultado esse que se difere do encontrado na presente pesquisa a julgar pelos valores apresentados na tabela 3 em relação ao alto consumo de leite e carnes. Em contra partida os vegetais folhosos, legumes e frutas eram consumidos diariamente por um número menor de gestantes aproximadamente 40%, 40% e 57%, respectivamente, em relação ao consumo de frutas nossos resultados são semelhantes aos de CAMARGO (2012) que constataram que o consumo de frutas foi baixo e a maioria das gestantes que participaram da pesquisa relataram consumir frutas esporadicamente, resultados esses que são compatíveis com os encontrados pelo Inquérito nacional de alimentação (2008-2009) onde aponta o consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras pela população brasileira no geral, o que pode desencadear possíveis carências nutricionais. Porém quando questionadas quanto ao consumo de embutidos pôde-se notar um resultado positivo, pois os embutidos eram consumidos por somente 16,7% das gestantes, resultado esse que se difere do encontrado por CAMARGO (2012) onde as gestantes relataram alto consumo desse grupo de alimentos. Em nossa pesquisa o alimento menos consumido pelas gestantes foram os cereais integrais onde 73% delas referiam o consumo raramente.

CONCLUSÃO

O perfil nutricional das gestantes demonstrou um alto índice de excesso de peso, sendo necessárias intervenções nutricionais em relação ao estado nutricional. De modo geral, as gestantes atendidas no Centro Integrado da Saúde da Mulher, relataram um consumo alimentar diário de feijão, arroz, leite e carne vermelha e um baixo consumo de cereais integrais, embutidos.

Embora às patologias apresentadas pelas gestantes apenas um pequeno número delas relataram algum tipo de patologia relacionada à gestação, isso mostra o quanto é importante ter assistência pré-natal, assim evitar complicações de risco.

Apesar de somente 50% das gestantes possuírem uma renda mensal, todas elas consumiam diariamente os alimentos básicos como arroz, feijão e carnes, porem não consumiam todos os dias alimentos reguladores (legumes, verduras e frutas) habito que pode se mostrar prejudicial, uma vez que o consumo desses alimentos reguladores se mostra essencial para a garantia de bom estado nutricional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

AMARAL, A,C; BRECAILO,M,K. **Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de gestantes em uma cidade do centro-sul do Paraná.** 2011. Disponível em www.unicentro.br/graduação.

BARROS, D,C. **O Consumo alimentar de gestantes adolescentes no Município do Rio de Janeiro.** Agosto, 2002. Disponível em www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/4797/2/513.pdf

BERTIN, R ,L; PARISENTI, J; PIETRO,P,F,D; VASCONCELOS, F, A, G. **Métodos de avaliação do consumo alimentar de gestantes: uma revisão.** Rev. Bras. Saúde Materno Infantil. Recife, 2006.

CAMARGO, R, N, S; PEREIRA, R, A; YOKOO, E, M; SACHS, A; SHIRMER, J. **Consumo alimentar de gestantes atendidas em ambulatório de pré-natal da rede publica.** Cienc cuid saúde Julho/ Setembro 2012.

GOMES, R, N, S; GOMES, V, T, S; CALDAS, D, R, C; LAGO, E, C; CAMPOS, F, K, L; GOMES, M, S. **Avaliação do estado nutricional de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de caxias/MA.** R. Interd. v. 7, n. 4, p. 81-90, out. nov. dez. 2014.

OLIVEIRA, M ,I, V; BEZERRA, M, G, A; FILHO, J, G,B; VERAS, M, A, C; BEZERRA, J, P. **Perfil de mães e recém-nascidos na presença do diabetes mellitus gestacional.** Rev. Rene. Fortaleza, v. 10, n. 4, p. 28-36, out./dez.2009.

I Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

ROMERO, S, C, S; KURASHIMA, C,H; ROMERO, A; TAKITO,M,Y. **A influencia dos profissionais de saúde sobre a pratica de atividade física no lazer em gestantes.** Pensar a pratica, v.18, n.3, Goiânia, 2015.

ROSA, R, L; MOLZ, P; PEREIRA, C, S. **Perfil nutricional de gestantes atendidas em uma unidade básica de saúde.** Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc, v.15, abril.junho 2014.

TEIXEIRA, C, S, S; CABRAL, A,C, V. **Avaliação nutricional de gestantes sob acompanhamento em serviços de pré-natal distintos: a região metropolitana e o ambiente rural.** Rev. Brasileira de ginecologia obstétrica. V.38. maio,2016.