

PRÁTICAS ALIMENTARES NA GRAVIDEZ: IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE DA MAMÃE E DO BEBÊ

Alice Alves Dutra¹
Franciane de Jesus Pereira¹
Kátia Izabel Santos¹
Magda Natalina de Costa Freitas¹
Thais Aparecida Alves¹
Tatiane de Cássia Fernandes Martins²
tatyfernandesmartins@yahoo.com.br

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: Gravidez; Nutrição; Hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO

A nutrição é muito importante em todos os âmbitos da vida, seja na infância ou na velhice, principalmente no período gravídico, onde a alimentação materna exerce forte influência também na vida do bebê (GOMES, 2020). Neste momento a mulher possui as necessidades nutricionais aumentadas, necessidades estas que devem ser supridas de forma adequada, pois é fundamental para a saúde de ambos (BUENO, BESERRA e WEBER, 2020). É comum que muitas mulheres apresentem ganho de peso exagerado, isso pode resultar em risco de desenvolver a obesidade, devido à associação entre a retenção de peso no período pós-parto e o peso pré-gravídico, por esse motivo é muito importante a orientação e o incentivo a nessa fase ter uma alimentação saudável (PIRES *et al.*, 2020). O ganho de peso gestacional está cada vez mais comum em nosso meio, o que acaba gerando um impacto na saúde pública, pois trás consigo uma série de problemas relacionados tanto à saúde tanto da mãe, quanto a do bebê, enquanto gestante, a mulher deve-se ter alguns cuidados potencializados, e a alimentação é crucial neste momento, assim como todos em outros momentos, mas, em especial na gravidez, pois há mais de uma vida necessitando de nutrientes para sobreviver, o que torna imprescindível uma alimentação adequada que supra todas as necessidades de ambos. (MOREIRA, 2017). Como a alimentação aborda diversos contextos é difícil fazer um estudo do consumo alimentar (BUENO BESERRA e WEBER, 2020). Quando a gestante possui acompanhamento gestacional completo, o atendimento nutricional que parte do cuidado, ajuda a incorporar na vida destas mulheres práticas alimentares mais saudáveis que são indispensáveis na prevenção da obesidade e o excesso de peso (PIRES *et al.*, 2020). O estado nutricional da mãe durante este período é crucial para o desenvolvimento do bebê, logo que, a má alimentação pode aumentar o risco de um parto prematuro (ROCHA, ORDOÑEZ e FERNANDES, 2018). Neste trabalho retrataremos a relevância das práticas alimentares na gestação e o impacto que ela pode gerar no bebê

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos pesquisados nas plataformas de busca Scielo, Periódicos Capes e Portal de

¹ Acadêmicas do Curso de Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

² Nutricionista- FAMINAS, Muriaé. Especialista em Gestão de Saúde Pública- (FINON). Especialista em Estética e Cosmetologia- Faculdade Unyleya. Professora Faculdade Univértix.

Pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os descritores utilizados foram: gravidez, nutrição, hábitos alimentares.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o Ministério da Saúde a gravidez é um evento resultante da fecundação do ovulo (ovócito) pelo espermatozoide que habitualmente, ocorre dentro do útero e é responsável pela geração de um novo ser (BRASIL, 2013). O resultado nutricional materno durante a gravidez tem grande relevância nos resultados do desenvolvimento do bebê (ROCHA, ORDOÑEZ e FERNANDES, 2018). Segundo Moreira (2016), o acompanhamento nutricional especializado, dentro de uma equipe multidisciplinar, é importante para a prevenção de riscos nutricionais para a gestante e seu concepto. O metabolismo energético durante a gestação é profundamente afetado pelo crescimento do feto e pelas necessidades do organismo materno que se adapta à gravidez, sendo assim um dos melhores momentos para se pensar em alimentação saudável, pois uma mãe bem nutrida é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários e condições ideais para o desenvolvimento de seu filho (WERUTSKY, 2014). A alimentação das gestantes é influenciada pela sua renda, por ser uma fase onde se necessita fazer exames essenciais, os gastos aumentam e muitas ficam impossibilitadas de ter uma alimentação rica e variada e outras se alimentam de forma excessiva e acabam ganhando peso acima do necessário (MOREIRA, 2017). A oferta energética também poder ser ajustada baseada no monitoramento frequente de parâmetros metabólicos maternos, ganho de peso e desenvolvimento fetal avaliado por exames de ultrassonografia (SALLY *et al.*, 2018). A ingestão aumentada de proteína é necessária durante a gestação devido ao aumento da síntese proteica materna para garantir expansão do volume sanguíneo, útero e mamas e contribuir para o crescimento do feto, placenta e tecidos maternos (SALLY, *et al.*, 2018). É muito comum ocorrer o aumento das necessidades de vitaminas e minerais durante a gravidez em relação à não-gestante (LEITE, 2018). Por isso, orientação dietética da gestante deve ser individualizada e preconizada de acordo com as recomendações nutricionais, baseado que a produção de leite materno normalmente afeta a composição corporal e o estado nutricional da mãe sendo que lactantes têm suas necessidades nutricionais aumentadas (COSTA, 2019). O leite materno é recomendado como única fonte nutricional para recém-nascidos nos primeiros seis meses da vida e deve ser mantido com a alimentação complementar após seis meses de idade (BRASIL, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma alimentação inadequada na gestação pode causar danos na saúde da mãe e risco de nascimento prematuro do bebê e/ou com baixo peso ao nascer. É importante essa conscientização das futuras mães, uma vez que o metabolismo energético pode ser afetado pelo crescimento do feto e pelas necessidades do organismo materno em se adaptar a gravidez. É primordial pensar em uma alimentação saudável trazendo assim benefícios a curto e longo prazo para o bebê.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. **Gravidez, parto e nascimento com saúde, qualidade de vida e bem-estar**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013.

BUENO, Aline Aparecida, BESERRA, Jéssica Aparecida Soares, WEBER, Márcia Lopes. Características da Alimentação no período gestacional. **Life Style Journal**, São Paulo, v.3, n.2, p.29-49, 2º semestre de 2016.

COSTA, Suzieli *et al.* A Prática do aleitamento materno na percepção de mulheres primigestas. **Vivências**, n. 29, v. 15 p. 289-310, 2019.

GOMES, Caroline de Barros. **Consumo alimentar durante a gestação e desfechos de saúde materno-infantil**. Orientadora Maria Antonieta de Barros Leite Carvalhaes, 2020. 34 fl. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Campus de Botucatu, Botucatu, 2020.

LEITE, Tainara. **Elaboração de um guia alimentar para a gestação**. Orientadora: Ana Carolina Rangel Port, 2018. 15 fl. Monografia (Graduação em Nutrição) - Unifafibe, Centro Universitário Unifafib. Bebedouro/SP, 2018.

MOREIRA, Michelle Araújo *et al.* Perfil nutricional de gestantes acompanhadas na unidade de saúde da família. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 8, n. 4, p. 159-173, 2016.

MOREIRA, Luciana Novaes. **O ganho de peso excessivo no pós-parto na perspectiva das mulheres atendidas na atenção básica de saúde de Manguinhos**. Orientador: Denise Cavalcante de Barros. 2017. 113 f. Dissertação (Mestrado em Território, vigilância e avaliação das condições de saúde) - Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz. Manguinhos/RJ, 2017.

PIRES, Carolina da Costa, *et al.* Atenção nutricional e práticas alimentares na perspectiva de gestantes com o excesso de peso. **Demetra**, v. 15, e40566, 2020.

ROCHA, P. A. DE O; ORDOÑEZ, A. M; FERNANDES, I. **Nutrição Materno- Infantil: Análise dos hábitos alimentares das gestantes em pré-natal nas unidades básicas de saúde de Foz do Iguaçu/PR**. Orientadora: Ana Manuela Ordoñez, 2018. 14 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Curso de Nutrição da Faculdade União das Américas, 2018.

SALLY, Enilce de Oliveira Fonseca *et al.* **Ingestão dietética e taxa metabólica basal de gestantes adolescentes de Niterói, RJ**. Orientadora: Vânia de Matos Fonseca. 2018. 125 f. Tese (doutorado em saúde da criança e da mulher) - Instituto Nacional de Saúde da Mulher da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2018.

WERUTSKY, Natalia Mira de Assumpção. **Gravidez, parto e aleitamento:**
Recomendações de nutrição e cuidados com o bebê. São Paulo: M. Books, 2014.