

## AValiação DO PERFIL NUTRICIONAL E HáBITOS ALIMENTARES DE GESTANTES BRASILEIRAS

DOI: 10.53524/lit.edt.978-65-84528-08-6/54

**Roberta Bezerra Rodrigues**

Pós-graduada, Nutrição Clínica e Esportiva, Faculdade da Região Serrana- FARESE  
robertabznutri@gmail.com

### Resumo

**Introdução:** A gestação é um processo fisiológico que compreende uma sequência de adaptações intensas no organismo. Em virtude dessas alterações fisiológicas deve-se atentar ao acompanhamento nutricional no decorrer dos meses e as necessidades nutricionais. **Objetivo:** Identificar o perfil nutricional e hábitos alimentares de gestantes brasileiras. **Métodos:** Trata-se de um estudo epidemiológico, retrospectivo e descritivo, em que foi analisado o estado nutricional e consumo alimentar de gestantes adultas atendidas na atenção básica no ano de 2020, acompanhadas pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde (SISVAN), em todo território nacional. **Resultados e Discussão:** Foram avaliadas 72 946 gestantes quanto ao estado nutricional e o consumo alimentar apenas 11 092 representando 15% das gestantes cadastradas. Verificou-se a predominância de 31,92% em eutrofia, sobrepeso (30.3%), obesidade com 27,12% e menor frequência baixo peso (10.94%). Em relação aos hábitos alimentares analisados houve o consumo predominante de alimentos ultraprocessados (79%), em seguida o consumo de bebidas adoçadas (57%), consumo de biscoito recheado, doces e guloseimas (40%) e de macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado (34%). Os alimentos saudáveis frutas (78%), legumes e verduras (76%) apresentaram resultados semelhantes. A predominância desses resultados demonstram a importância do acompanhamento nutricional durante esse período e as orientações profissionais para diminuir o consumo de alimentos que podem prejudicar futuramente a saúde e o feto. **Conclusão:** Identificou-se neste estudo que o perfil nutricional predominante das gestantes é a eutrofia, sobrepeso e o consumo alimentar de alimentos não saudáveis foram predominantes quando relacionado com os saudáveis. Sendo assim destaca-se o papel fundamental do acompanhamento nutricional durante a gestação e incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados dentro das necessidades nutricionais desse período, fazendo com que evite futuras doenças.

**Palavras-chave:** Estado nutricional; Consumo alimentar; Gravidez.

**Eixo Temático:** Saúde e ciclo de vida.

**E-mail do autor principal:** robertabznutri@gmail.com.

### 1 INTRODUÇÃO

A gestação tem uma duração adequada de 38 a 40 semanas, sendo divergente em particularidades fisiológicas, metabólicas e nutricionais (Vítolo *et al.*, 2008). O organismo materno passa por intensas alterações ao longo da gestação,

com o objetivo de adequar-se às necessidades do complexo materno fetal e do parto (VASCONCELOS *et al.*, 2011).

O primeiro semestre é caracterizado por modificações biológicas em razão da intensa divisão celular que acontece no organismo materno como no fetal, dependendo da condição pré-gestacional da mãe. No segundo e terceiro trimestre o meio externo irá desempenhar influência direta na condição nutricional do feto (VITOLLO *et al.*, 2008).

Em virtude das alterações fisiológicas algumas intercorrências são mais comuns, como vômitos, náuseas, fraqueza e constipação (ACCIOLY *et al.*, 2009). Em consequência disso deve-se atentar ao acompanhamento multiprofissional no decorrer dos meses, pois, parte das gestações são consideradas de alto risco, demonstrando uma complicação materna preexistente ou situação que coloca em risco o feto (BRASIL, 2006).

A avaliação nutricional tem como objetivo identificar distúrbios e riscos nutricionais, além de mensurar a gravidade desses distúrbios, com o intuito de traçar condutas nutricionais que propiciem a recuperação ou manutenção adequada do estado nutricional do paciente. É considerada um instrumento de diagnóstico, que analisa perante diversos ângulos as condições nutricionais do organismo, determinadas pelos processos de ingestão, absorção, utilizando a excreção de nutrientes (DUCHINI *et al.*, 2010).

A avaliação durante a gestação utiliza métodos iguais de uma pessoa normal no entanto, com parâmetros distintos para o diagnóstico nutricional. A antropometria, a bioquímica, a história alimentar e clínica completa são indispensáveis para a interpretação pertinente (ROSSI *et al.*, 2015).

Para avaliar o estado nutricional deve-se realizar na primeira consulta a aferição de peso e estatura da mulher, além do cálculo da semana gestacional. Com esses dados determina-se o estado nutricional, tendo como critério a classificação do IMC por semana gestacional, podendo ser classificado em baixo peso, eutrofia ou adequado, sobrepeso e obesidade (WHO, 1995). Além disso, outra variável é muito importante para avaliação nutricional refere-se a data da última menstruação (DUM), com base nesse valor é definida a semana gestacional e dessa forma é provável o ganho de peso até o final da gestação (BRASIL, 2015).

A escolha alimentar de um indivíduo está relacionada aos fatores do meio ambiente, história individual e personalidade refletida em valores pessoais.

Considerando a escolha alimentar um processo dinâmico ela é construída por diversos determinantes dentre eles incluem as práticas, crenças, comportamentos, tabus, isto é, envolvendo fatores culturais, socioeconômicos e psicológicos. Durante a gestação a mulher está sujeita a mudanças no seu comportamento alimentar principalmente por ocorrer diversas alterações no organismo e fatores externos (JOMORI *et al.*, 2008).

Sendo assim, esse trabalho objetiva identificar o perfil nutricional e hábitos alimentares de gestantes brasileiras de 2020.

## 2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo epidemiológico, retrospectivo e descritivo, em que foi analisado o estado nutricional e consumo alimentar de gestantes adultas atendidas na atenção básica no ano de 2020, acompanhadas pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde (SISVAN), em todo território nacional.

A coleta de dados foi realizada através de dados secundários disponibilizados na plataforma SISVAN Web, tendo como objetivo realizar a gerenciamento das informações de Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN), desde o registro de dados antropométricos e de marcadores de consumo até a geração de relatórios, apresentando o módulo restrito utilizados por gestores e técnico municipais, estaduais e o módulo de acesso público, chamado de módulo gerador de relatório (BRASIL, 2015).

Para avaliar o estado nutricional foi utilizado o índice de Massa Corporal (IMC), relacionado com a idade gestacional, onde estabeleceu a adequação de peso durante a gestação, no qual pode ser classificado em baixo peso, adequado ou eutrófico, sobrepeso e obesidade. Quanto a avaliação do consumo alimentar foram utilizados os marcadores de consumo onde possui o objetivo de identificar padrões de alimentação e comportamento saudáveis ou não saudáveis, que se refere a refeição consumida um dia antes da avaliação. Os marcadores saudáveis utilizados foram o consumo de frutas, consumo de legumes e verduras, e não saudável o consumo de alimentos ultraprocessados, consumo de bebidas adoçadas, consumo de macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado e consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas (BRASIL, 2015).

Foram avaliadas 72 946 gestantes adultas cadastradas no SISVAN, independente da escolaridade, raça/cor e comunidade que pertencem.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados estabelecem referência a gestantes adultas do Brasil com dados registrados no sistema, totalizando 72 946 gestantes avaliadas o estado nutricional. Quanto a avaliação do consumo alimentar foram avaliadas apenas 11 092 representando 15% das gestantes cadastradas. Observou-se que entre as gestantes houve um percentual maior (31.92%) que se encontram com o IMC adequado de acordo com a semana gestacional (tabela 1), em seguida com (30.3%) sobrepeso, obesidade com 27,12% e com menor frequência baixo peso 10.94 %. Pode-se identificar que a maioria das gestantes se encontra em eutrofia, demonstrando que o acompanhamento pré-gestacional e durante a gestação são fundamentais.

A assistência pré-natal é uma avaliação realizada, desde a concepção até 1 anos após o parto. Durante esse período o acompanhamento nutricional visa tratar nutricionalmente desvios ponderais e doenças comuns que podem ocorrer durante esse ciclo, incentivar o aleitamento materno e promover atividades que visem à melhoria do estado nutricional (ROSSI *et al.*, 2015). Em seguida pode-se evidenciar o sobrepeso e obesidade (tabela 1), a prevalência desses casos relaciona de forma negativa nas alterações nutricionais com o resultado materno-fetal e parto, sendo responsável pelas taxas de morbimortalidades maternal e fetal (KAC Gilberto., 2001). Ainda podendo repercutir na gravidez tardia (> 28 semanas de gestação), diabetes gestacional, hipertensão, pré-eclâmpsia, eclâmpsia e retenção de peso pós-parto (LEOPÉRCIO *et al.*, 2004).

IMC por semana gestacional							
Baixo peso		Adequado ou Eutrófico		Sobrepeso		Obesidade	
Quantidade	%	Quantidade	%	Quantidade	%	Quantidade	%
7.978	10.94	23.284	31.92	21.903	30.03	19.779	27.12

**Tabela 1:** Estado nutricional de gestantes brasileiras cadastradas no SISVAN em 2020.

Os dados inseridos na tabela 2, demonstram hábitos alimentares de gestantes, através do consumo alimentar. Quanto ao consumo de alimentos não saudáveis a maioria das gestantes consumia alimentos ultraprocessados (79%), que são formulações industriais feitas inteiramente ou predominantemente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcares, amido, proteínas),

derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (BRASIL, 2014), em seguida se encontram o consumo de bebidas adoçadas (57%), consumo de biscoito recheado, doces e guloseimas (40%) e por último o consumo de macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado (34%).

Os alimentos saudáveis apresentaram amostras semelhantes para o consumo de frutas 8626 (78%) e consumo de legumes e verduras com 8393 (76%), demonstrando o consumo frequente durante esse período. Esses grupos alimentares são considerados alimentos reguladores pois, fornecem todas as vitaminas e minerais que o organismo necessita além disso, são ricos em fibras.

Mesmo com a quantidade significativa de gestantes que consomem alimentos saudáveis durante esse período, estudo demonstrou haver uma redução do consumo de alimentos in natura e minimamente processados como frutas, verduras e legumes quando comparado com produtos ultraprocessados (GRACILIANO *et al.*, 2021).

**Tabela 2:** Tipo de alimentação consumida entre gestantes brasileiras através do Sisvan no ano de 2020 (n=11 092).

<b>Variável</b>	<b>Análise descritiva n (%)</b>
<b>Consumo de frutas</b>	
Sim	8626 (78,0 %)
Não	2466 (22,0 %)
<b>Consumo de verduras e legumes</b>	
Sim	8393 (76%)
Não	2699 (24,0 %)
<b>Consumo de Alimentos Ultraprocessados</b>	
Sim	8740 (79%)
Não	2352 (21,0%)
<b>Consumo de bebidas adoçadas</b>	
Sim	6377 (57%)
Não	4715 (43,0%)
<b>Consumo de macarrão instantâneo, salgadinho</b>	

<b>de pacote ou biscoito salgado</b>	
<b>Sim</b>	3771 (34%)
<b>Não</b>	7321 (66,0%)
<b>Consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas</b>	
<b>Sim</b>	4391 (40%)
<b>Não</b>	6701 (60,0 %)

#### 4 CONCLUSÃO

Reflete-se neste estudo que o perfil nutricional predominante das gestantes é a eutrofia e o sobrepeso com menor frequência o baixo peso. Quanto aos hábitos alimentares avaliou-se o consumo alimentar, quanto aos alimentos não saudáveis o houve o consumo elevado de alimentos ultraprocessados e bebidas adoçadas e os alimentos saudáveis como frutas e verduras apresentaram quantidade significativa. Sendo assim uma assistência pré-natal acessível e de qualidade demonstra importante medida para muito dos problemas sejam prevenidos ou controlados, que vem sendo observado através da diminuição na mortalidade perinatal e de lactentes.

#### REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E. M. A. *Nutrição em Obstetrícia e Pediatria - 2ª EDIÇÃO*. Cultura Médica. 2009.

VASCONCELOS, M. J. O. B. *et al.* *Nutrição clínica: obstetrícia e pediatria*. **Rio de Janeiro: Medbook**, 2011.

VITOLLO, M. R. **Nutrição—da gestação ao envelhecimento**. Editora Rubio, 2014.

DUCHINI, L. *et al.* Avaliação e monitoramento do estado nutricional de pacientes hospitalizados: uma proposta apoiada na opinião da comunidade científica. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 4, p. 513-522, 2010.

KAC, G. Fatores determinantes da retenção de peso no pós-parto: uma revisão da literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 17, p. 455-466, 2001.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

JOMORI, M. M. *et al.* Determinantes de escolha alimentar. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 63-73, 2008.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção básica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

LEOPÉRCIO, W. *et al.* Tabagismo e suas peculiaridades durante a gestação: uma revisão crítica. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 30, n. 2, p. 176-185, 2004.

ROSSI, L.; CARUSO, L.; GALANTE, A. P. Avaliação nutricional: novas perspectivas. [S.l: s.n.], 2015.

WHO Expert Committee. Physical Status: the use and interpretation of anthropometry. **WHO Technical Report Series** no. 854. Geneva: WHO, 1995.

GRACILIANO, N. G.; SILVEIRA, J. A. C.; OLIVEIRA, A. C. M. Consumo de alimentos ultraprocessados reduz a qualidade global da dieta de gestantes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, 2021.