

Título: Mudança de hábito alimentar na gestação: uma escolha ou consequência?

Autor(es) Patricia Lovatel Acioly*; Juliana Karine Rosa Schloesser; Melissa Watzko Eskelsen

E-mail para contato: patricia.acioly@estacio.br

IES: FESSC / Santa Catarina

Palavra(s) Chave(s): consumo alimentar; alimentação; gestação

RESUMO

As mudanças ocasionadas pela gestação são necessárias para a adaptação e desenvolvimento fetal. A mulher passa por inúmeras alterações nessa fase e é de suma importância a adequada ingestão de nutrientes essenciais para esse momento. O estudo teve como objetivo identificar as mudanças no hábito alimentar das gestantes e suas possíveis causas para ampliar a visão e entendimento das pessoas envolvidas no atendimento e assistência no período gestacional. Para isso, optou-se por uma pesquisa descritivo-exploratória com abordagem quantitativa. A coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto e setembro de 2013 em uma clínica com atendimento obstetrício em Florianópolis/SC, através de um questionário. A clínica em questão foi escolhida pela grande demanda de assistência em pré-natais. A amostra contabilizou 20 gestantes, excluindo da pesquisa, gestantes adolescentes menores de 18 anos. O questionário aplicado era dividido em duas partes, que abordava dados do perfil socioeconômico e questionava informações específicas do tema estudado, por meio de temas como: alimentação, cuidados e influências no período gestacional e conhecimento sobre nutrição. A idade média dessas gestantes foi de 28,5 anos, era a primeira gestação para a maioria das pesquisadas (55%) e a metade delas encontravam-se no segundo trimestre de gestação. Evidenciou-se neste estudo que a mulher modifica seus hábitos, inclusive a alimentação durante a gestação. Esse resultado foi retratado por 90% das integrantes da pesquisa. Para sete participantes a mudança foi imposta por doenças e desconfortos provenientes da gestação contrastando com o resultado obtido pela maioria das participantes (10 gestantes) que mudaram seus hábitos alimentares por iniciativa própria. Mais da metade delas (60%) não realizavam acompanhamento nutricional e ainda assim as alterações surpreenderam pela inclusão de opções saudáveis como frutas e saladas; e exclusão de alimentos prejudiciais como refrigerante e fritura entre outros. A ênfase que as gestantes atribuíram à alimentação foi evidenciada uma vez que o desenvolvimento fetal sempre estava relacionado às práticas alimentares; que eram embasadas em experiências familiares e dados repassados pelos meios de comunicação. Além disso, a alimentação foi o item mais investigado por intermédio da mídia, sendo a mesma a principal fonte de informação. Associando esse resultado ao fato de que a maioria das gestantes não realizava acompanhamento nutricional traz um alerta aos profissionais da saúde, visto que a gestação é um momento suscetível na vida da mulher e do feto e é de extrema importância à adequada nutrição durante este período para garantir a saúde de ambos. Ressaltou-se que as participantes tinham dúvidas sobre alimentação durante a gestação e lactação nesta pesquisa. Com os achados desse estudo concluiu-se que a orientação nutricional para as gestantes é essencial, uma vez que a associação das alterações alimentares e as dúvidas em relação à alimentação para o período gestacional e lactação podem resultar em uma dieta pobre e monótona.