

O QUE AS MÃES PENSAM SOBRE A ALIMENTAÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO?

**THIELEN BORBA DA COSTA¹;
PATRICIA TAVARES²; ANA LUIZA SOARES²; PEDRO CURI HALLAL²;
HELEN GONÇALVES³**

¹ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), Faculdade de Nutrição – thielenborba@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), Programa de Pós-graduação em Epidemiologia –
pati.lisa@yahoo.com.br, analuiza.nutri@gmail.com, prchallal@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), Faculdade de Medicina – Programa de Pós-graduação em Epidemiologia – hdgs.epi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O período gestacional é caracterizado por inúmeras mudanças fisiológicas, e visando a proteção do binômio mãe-filho, alguns hábitos alimentares devem ser mudados uma vez que as necessidades nutricionais nesse período estão aumentadas. Uma grávida pode ter seu comportamento alimentar influenciado pela sua condição socioeconômica, discurso do médico, ganho de peso e aparência física, náuseas e vômitos, etc (BAIÃO; DESLANDES, 2008). Portanto, manter equilíbrio entre estas fortes influências e os novos hábitos alimentares, pode ser desafiador para a gestante (GRAHAM et al., 2013; FERNANDES et al., 2013).

Ao se tentar conhecer os hábitos alimentares de uma gestante em pesquisas, as questões culturais e emocionais não podem ser esquecidas. Estudo com mulheres de baixa renda e excesso de peso nos Estados Unidos, por exemplo, aponta que mesmo sabendo da importância da ingestão de alimentos saudáveis, no período gestacional, as futuras mães tendem a se alimentar mais com alimentos gordurosos e ricos em açúcares devido não apenas ao custo, mas também ao sabor e praticidade (REYS et al., 2013). Quando Cotta e colaboradores (2009) estudaram gestantes e mães de crianças menores de 2 anos, observaram mudanças no período gestacional nestas mulheres. A maioria delas referiu: acréscimo de frutas e verduras em suas refeições e retirada de alguns alimentos gordurosos.

Sabe-se que é de suma importância o acompanhamento por profissionais na gravidez, para que seja identificado problemas e dadas as orientações alimentares adequadas ao período (SANTOS et al., 2011). No entanto, apesar da grande produção sobre saúde na gestação, pouco se sabe sobre como as gestantes escolhem e justificam seus alimentos e o que consideram mais saudável durante esse período para elas e o seu bebê.

O presente trabalho tem como objetivo conhecer os motivos que levaram gestantes, residentes na zona urbana de Pelotas-RS, a alterarem ou manterem seu comportamento alimentar no período gestacional.

2. METODOLOGIA

No período de setembro de 2014 a junho de 2015, 27 gestantes residentes na zona urbana da cidade de Pelotas-RS, previamente contatadas nos ambulatórios e unidades básicas de saúde (UBS), foram entrevistadas em seus domicílios, por uma entrevistadora treinada com estudos com abordagem qualitativa.

De acordo com a literatura revisada, para contatar mulheres gestantes foram consideradas as seguintes categorias importantes para a inclusão no estudo: escolaridade (≤ 8 anos; > 8 anos de estudo) e prática de atividade física após a descoberta da gravidez (manteve; diminuiu; parou). A partir de tais informações, formaram-se seis grupos distintos em termos de idade, nível socioeconômico, estado nutricional, número de filhos e experiências prévias em gestações anteriores (com e sem história de aborto).

A primeira entrevista semiestruturada foi realizada no segundo trimestre de gestação e a segunda e terceira, no terceiro trimestre ou logo após o nascimento do bebê. As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas e discutidas pela equipe do estudo. O estudo contou com um roteiro prévio, no qual grandes temas e perguntas amplas foram abordadas com todas as gestantes.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Todas as gestantes foram informadas sobre o estudo (objetivos e metodologia). Esse estudo é parte integrante de um projeto mais amplo, denominado “Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2015: a influência dos determinantes precoces nos desfechos em saúde ao longo do ciclo vital” (coordenado por Pedro Hallal).

Os resultados aqui apresentados são bastante preliminares, visto que o estudo está em fase inicial de análise e de desenvolvimento de entrevistas com profissionais da saúde que atendem e orientam gestantes do município e as gestantes entrevistadas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A alimentação da gestante é uma das primeiras demonstrações de preocupação com a saúde do bebê. Embora nem todas as práticas sejam revisitadas e modificadas, em geral, as mulheres apontaram como principais cuidados em relação à alimentação no período gestacional o aumento do consumo de frutas, verduras e legumes (FVL) e a diminuição do consumo de sal, doces, café, chimarrão, refrigerante e alimentos gordurosos, como frituras e lanches (xis, cachorro-quente, pizza).

Como citado em outras pesquisas, as gestantes entrevistadas no presente estudo relataram o aumento na ingestão de FVL, mostrando que para as futuras mães esse novo hábito é aceito como uma prática saudável para elas. A ênfase direcionada ao consumo de FVL está relacionada à ideia de alimento saudável e, indiretamente, ao conceito de risco (JUNGES et. al., 2014). A valorização de alimentos leves e ricos em vitaminas, e a restrição de alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar apontada na literatura (SANFELICE et. al., 2013), independente de referida, não foi encontrada desse modo nas práticas das gestantes. As FLV apesar de serem consideradas importantes, nem sempre são consumidas com a frequência esperada pela importância salientada.

As mudanças alimentares, quando ocorrem, são especialmente guiadas visando o bom desenvolvimento e bem-estar do bebê e no que acreditam que faça bem ou mal para ele. Todavia, a preocupação com o ganho de peso na gravidez é, também, apontada por algumas gestantes, visto que o peso adquirido pode expressar um consumo maior e/ou inadequado de alguns alimentos, assim como o tamanho do bebê e de sua gulodice. A alteração nos hábitos alimentares nesse período é um modo de proteger a sua saúde e a do filho (HELMAN, 2003), o que nem sempre significa ‘boas’ práticas nutricionais. Saciar a fome, que aumentou para a maioria, é também se deixar permitir durante o período

gestacional ingerir mais alimentos – período também em que as críticas sobre o peso ou os possíveis excessos são minimizadas.

Algumas mulheres entendem que durante a gestação há alimentos que são direcionados somente ao bebê, enquanto outros são destinados apenas a elas. Essa ideia faz com que as escolhas sejam norteadas por concepções de composição dos alimentos. Por exemplo: ao comer batata frita, a parte saudável é direcionada para a criança (purê) e a parte não saudável (óleo) é a mãe que o recebe e digere.

Outra constatação frequente entre as gestantes sobre se o alimento é adequado ou não, é o fato do bebê se mexer durante esse período. Isso é um indicador positivo de que estão apreciando o que está sendo ingerido. Indisposição alimentar, como enjoo e azia, são apontados por elas como um indicador negativo de que o bebê não está apreciando o que está sendo ingerido.

O período gestacional é fortemente influenciado pelos padrões culturais que envolvem a mãe e o bebê. São os valores, os gostos, as prescrições e interdições alimentares, que para muitas mulheres grávidas e puérperas, têm grande importância em várias culturas (SANFELICE et al., 2013; BAIÃO; DESLANDES, 2006; TRIGO et al. 1989).

Todas as gestantes discutiram sobre algum tipo de mudança no comportamento alimentar durante a gestação. Embora elas nem sempre estavam adequadas aos parâmetros nutricionais atuais, estavam baseadas em experiências prévias, ideias compartilhadas entre familiares e indicações de sites sobre gestação. Um dos maiores influenciadores no consumo de alimentos das gestantes são os familiares mais próximos (PENA et al., 2012).

Estas ideias e práticas, adotadas na gestação e próprias de seu contexto, têm grande influência no modo da mãe de cuidar e do cuidado que ela recebe (SANFELICE et al., 2013).

4. CONCLUSÕES

A importância da avaliação e do acompanhamento do comportamento alimentar na gestação, a fim de evitar agravos nutricionais em excessos ou carências, tanto para mãe quanto para o bebê, necessita ser avaliada sem juízos no pré-natal. Adquirir a confiança e respeitar as ideias das mulheres para esse período cria um elo importante para a atuação profissional. Portanto, nesse momento, além das condições fisiológicas, os hábitos culturais relacionados à alimentação e à saúde devem ser considerados, visando não só o controle do ganho de peso e o adequado aporte de nutrientes, mas principalmente explorar e compreender as percepções sobre como devem se alimentar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Gravidez e comportamento alimentar em gestantes de uma comunidade urbana de baixa renda no Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 2633-2642, 2008.

BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Alimentação na gestação e puerpério. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 2, p. 245-253, 2006.

COTTA, R. M. M.; COSTA, G. D.; REIS, R. S.; SANT'ANA, L. F. R.; RODRIGUES, J. F. C.; CASTRO, F. A. F.; CAMPOS, A. C. M. Aspectos relacionados aos hábitos

e práticas alimentares de gestantes e mães de crianças menores de dois anos de idade: o programa saúde da família em pauta. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 294-302, 2009.

FERNANDES, R. C.; PIMENTEL, G. D.; MARTINS, K. A.; MENEZES, I. H. C. F. Ganho de peso em gestantes adolescentes. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 189-199, 2013.

GRAHAM, J. E.; MAYAN, M.; MCCARGAR, L. J.; BELL, R. C. Making compromises: a qualitative study of sugar consumption behaviors during pregnancy. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 45, n. 6, p. 578-85, 2013.

JUNGES, C. G.; RESSEL, L. B.; MONTICELLI, M. Entre desejos e possibilidades: práticas alimentares de gestantes em uma comunidade urbana no sul do Brasil. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 23, n. 2 p. 382-390, 2014.

HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença**. 4.ed. Porto Alegre: Artmed; 2003. 408p.

PENA, B. S.; COUTINHO, F. G. A.; PÉPECE, O. M. C. Eu e o bebê estamos com desejo! Os significados culturais do consumo de alimentos por grávidas. **Revista Ciências Administrativas**, Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 390-418, 2012.

REYES N. R.; KLOTZ A. A.; HERRING S. J. A qualitative study of motivators and barriers to healthy eating in pregnancy for low-income, overweight, African-American mothers. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 113, n. 9, p. 1175-81, 2013.

SANFELICE, C.; RESSEL, L. B.; STUMM, K. E.; PIMENTA, L. F. Crenças e práticas do período gestacional. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 39, n. 2, p. 35-48, 2013.

SANTOS, E. V. O.; NASCIMENTO, S. M.; CAVALCANTI, C. L.; CAVALCANTI, A. L. Estado nutricional pré-gestacional e gestacional: uma análise de gestantes internas em um hospital público. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 15, n. 4, p. 439-446, 2011.

TRIGO, M.; RONCADA, M. J.; STEWIEN, G. T. M.; PEREIRA, I. M. T. B. Tabus alimentares em região do Norte do Brasil. **Revista de Saúde pública**, São Paulo, v. 23, n. 6, p. 455-464, 1989.