

FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E FUNCIONAL E
NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ALESSANDRA BATALHA SILVA
NARUNA TEIXEIRA VALE

**FREQUÊNCIA DE CONSUMO ALIMENTAR DE GESTANTES ATENDIDAS EM
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE, NO MUNICÍPIO DE ZÉ DOCA - MA**

São Luís

2015

ALESSANDRA BATALHA SILVA

NARUNA TEIXEIRA VALE

**FREQUÊNCIA DE CONSUMO ALIMENTAR DE GESTANTES ATENDIDAS EM
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE, NO MUNICÍPIO DE ZÉ DOCA - MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica e Funcional e Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica e Funcional e Nutrição Esportiva.

Orientadora:

São Luís

2015

Silva, Alessandra Batalha, Vale, Naruna Teixeira.

Frequência de consumo alimentar de gestantes atendidas em uma unidade básica de saúde no município de Zé Doca-Ma. / Alessandra Batalha Silva, Naruna Teixeira Vale. - São Luis, 2015.

Impresso por computador (fotocópia)

Orientadora: Mônica Elinor Alves Gama.

Monografia (Curso de especialização) – Curso de especialização em Nutrição Clínica e Funcional e Nutrição Esportiva, Faculdade Laboro, São Luís, 2015.

1. Nutrição. 2. Gestação - consumo alimentar. 3. Alimentação – gestantes. I.Título.

CDU

ALESSANDRA BATALHA SILVA

NARUNA TEIXEIRA VALE

**FREQUÊNCIA DE CONSUMO ALIMENTAR DE GESTANTES ATENDIDAS EM
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE, NO MUNICÍPIO DE ZÉ DOCA - MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica e Funcional e Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica e Funcional e Nutrição Esportiva.

Orientador:

Data de aprovação: _____ / _____ / _____

Banca Examinadora:

Prof(a). Mônica Elinor Alves Gama. (Orientadora)

1º Examinador

2º Examinador

Dedicamos este trabalho a DEUS e a todos os que
contribuíram para o nosso sucesso.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter nos dado o dom da vida e a capacidade podermos alcançar a tudo que almejamos em nossas vidas.

Aos nossos pais pelo apoio e por tudo que sempre fizeram por nós, pela simplicidade, exemplo, amizade, e carinho, fundamentais na construção do nosso caráter.

A todos os nossos professores (as), em especial nossa querida orientadora, Mônica Gama, pela amizade, carinho, incentivos e ensinamentos durante toda essa trajetória.

Aos meus companheiros de turma, pela convivência e a conquista de um sonho realizado.

A diretora da Unidade Básica de Saúde, Herika Gládina, pela sua simplicidade em nos dar a oportunidade de realizar nossa pesquisa. As funcionárias da Unidade Básica de Saúde, as enfermeiras Cláudia e Layse, em especial a Ana Amélia, pela sua forma de como nos acolheu, ajudou-nos nas dificuldades, pela sua paciência em nos aturar esses meses. Você será lembrada sempre!

Aos participante da pesquisa que, com dedicação e carinho, contribuíram para o sucesso desse estudo.

A todos que de alguma forma ajudaram, agradecemos por acreditarem em nosso potencial, nas ideias, nos nossos devaneios.

EXCELÊNCIA DO AMOR

Ainda que eu falasse a língua dos homens e dos anjos, se não tivesse amor, seria como o bronze que soa, ou como o címbalo que retine.

Mesmo que eu tivesse o dom da profecia e reconhecesse todos os mistérios e toda a ciência; mesmo que tivesse toda fé, a ponto de transportar montanhas, se não tivesse amor, nada seria.

Ainda que distribuísse todos os meus bens em sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, se não tivesse amor, de nada valeria.

O amor é paciente, o amor é bondoso, não tem inveja. O amor não é orgulhoso. Não é arrogante nem escandaloso, não busca os seus próprios interesses, não se irrita, não guarda rancor.

1Cor. cap. 13, vers. de 1 a 5.

RESUMO

A gestação é uma fase importante na vida da mulher e requer cuidados especiais. O período gestacional é marcado por inúmeras mudanças fisiológicas, acompanhadas das necessidades nutricionais e metabólicas aumentadas para adequada formação do feto e saúde materna. Por esses motivos, é necessária uma adequação na alimentação da gestante, uma vez que o consumo inadequado de alimentos está relacionado a desfechos gestacionais desfavoráveis. O objetivo do presente estudo foi verificar a frequência de consumo alimentar de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA. Trata-se de um estudo quantitativo, descrito do tipo transversal, envolvendo 45 gestantes, investigadas por meio de questionário contendo dados pessoais, socioeconômicos, antropométricos e frequência de consumo alimentar. Os resultados mostraram que a maioria das gestantes apresentou faixa etária de 20 a 29 anos. Em relação ao estado civil, 42,2% (N=19) eram casadas e apresentaram renda mensal de 1 a 2 salários mínimos, 55,6% (N=25). Quanto ao estado nutricional, encontravam-se eutróficas 57,7%, classificadas segundo IMC de acordo com a semana gestacional, que, por sua vez, apresentou média de 20,19 semanas. No que diz respeito à frequência de consumo alimentar, as gestantes apresentaram bom consumo de alimentos dos grupos dos cereais, carnes, ovos e pescados e do grupo do leite e produtos lácteos. Foi encontrado baixo consumo de leguminosas, frutas, verduras e legumes. No grupo de óleos e gorduras, os alimentos mais consumidos foram a manteiga e/ou margarina e óleos, 73,3% e 53,3%, respectivamente, com frequência diária de consumo. Em relação às bebidas, a maioria apresentou consumo de café com leite todos os dias.

Palavras - chave: Gestação. Alimentação. Frequência de consumo.

ABSTRACT

Pregnancy is an important stage in a woman's life and requires special care. The gestational period is marked by numerous physiological changes accompanied by metabolic and nutritional needs increased for adequate formation of the fetus and maternal health. For those reasons, it is necessary an adjustment in the diet of the pregnant woman, because inadequate intake of food is related to unfavorable pregnancy outcomes. The aim of this study was verifying the frequency of food intake of pregnant women attended in a Health Basic Unit in the Municipality of Ze Doca - MA. It is about a quantitative study, described of the transversal type, involving 45 pregnant women, investigated using a questionnaire containing personal data, socioeconomic, anthropometric and frequency of food consumption. The results showed that most of the pregnant women presented aged 20 to 29 years. In relation to the marital status, 42.2% (N = 9) were married and presented a monthly income from 1 to 2 minimum wages 55.6% (N = 25). Regarding nutritional status were eutrophic 57.7%, classified by BMI according to gestational week, which in turn had an average of 20,19 weeks. About the frequency of food consumption, the pregnant women had good food consumption of the groups of cereals, meats, eggs and fish and of the group of milk and dairy products. It was found low intake of legumes, fruit and vegetables. In the group of oils and fats, the foods more consumed were butter and / or margarine and oils, 73.3% and 53.3% respectively, with frequency of daily consumption. Regarding drinks, the majority showed consumption coffee with milk every day.

Keywords: Pregnancy. Food. Frequency of consumption.

LISTA DE GRÁFICOS E TABELAS

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 - Idade gestacional de grávidas atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no município de Zé Doca - MA..... | 27 |
| Gráfico 2 - Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) gestacional de grávidas atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA..... | 28 |
| Tabela 1 - Características socioeconômicas de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA..... | 25 |
| Tabela 2 - Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo do pão, cereais e tubérculos de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA | 28 |
| Tabela 3 – Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo de verduras e legumes de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde no Município de Zé Doca – MA | 29 |
| Tabela 4 - Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo das frutas de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA | 30 |
| Tabela 5 - Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo das leguminosas de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, Município de Zé Doca – MA | 30 |
| Tabela 6 - Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo das carnes, ovos e pescados de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA..... | 30 |
| Tabela 7 - Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo de leites e produtos lácteos de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA..... | 31 |
| Tabela 8 - Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo de óleos e gordura de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA..... | 32 |

| | |
|--|----|
| Tabela 9 – Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo de doces e guloseimas de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, Município de Zé Doca – MA | 33 |
| Tabela 10 – Distribuição da frequência de consumo alimentar do grupo de bebidas de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde, no Município de Zé Doca – MA | 34 |

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IMC- Índice de Massa Corporal.

OMS- Organização Mundial de Saúde.

TCLE- Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

QFCA- Questionário de Frequência de Consumo Alimentar.

CNS- Conselho Nacional de Saúde.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 12 |
| 1.1 Aspectos Fisiológicos na Gestação | 12 |
| 1.2 Nutrição na Gestação..... | 13 |
| 1.3 Necessidades nutricionais na gestação..... | 15 |
| 1.4 Hábitos alimentares na gestação..... | 18 |
| 2 OBJETIVOS..... | 21 |
| 2.1 Geral | 21 |
| 2.2 Específicos | 21 |
| 3 DESCRIÇÃO DOS CASOS | 22 |
| 3.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 25 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 35 |
| REFERÊNCIAS | 36 |
| APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO | 40 |
| APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO INDIVIDUAL E NUTRICIONAL..... | 41 |

