

ASSOCIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DAS GESTANTES E A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NO PRÉ-NATAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE EM UM MUNICÍPIO NO INTERIOR DE MINAS GERAIS-MG.

Samara Lenoir Figueiredo*

Pauline Cristiane Moura**

RESUMO: A gestação é um período em que ocorre várias mudanças fisiológicas, psíquicas e social na vida da mulher. Nessa fase ocorre um aumento das necessidades nutricionais, sendo necessário um estado nutricional adequado. Para tanto, o estudo buscou responder a seguinte questão norteadora: Há associação entre o consumo alimentar e o estado nutricional das gestantes da Atenção Primária em uma cidade do interior de Minas Gerais? Objetivou-se identificar o estado nutricional e a sua relação com a alimentação das gestantes mostrando a importância do acompanhamento nutricional na gestação. A pesquisa aconteceu em três Estratégias de Saúde da Família, com 50 gestantes cadastradas nas unidades com idade maior ou igual a 18 anos, sendo realizada de forma quantitativa descritiva. Foi entregue um questionário autoaplicável e coleta os dados antropométricos no prontuário das gestantes a fim de avaliar a associação do consumo alimentar com o estado nutricional. A análise dos dados foi realizada através do pacote estatístico *Statistical Software for Professional* (Stata) e os resultados foram apresentados em meio de mediana e intervalo interquartil para verificar diferenças em proporções para as variáveis estudadas. Observou-se a associação significativa ($p=0,01$) entre o consumo alimentar das gestantes e estado nutricional inadequado, sendo em maiores proporções em gestantes que consomem frituras. Portanto o acompanhamento nutricional na gestação é de extrema importância.

PALAVRA-CHAVE: Hábitos Alimentares; Estado Nutricional; Gestação.

ABSTRACT: Pregnancy is a period in which there are several physiological, psychological and social changes in the woman's life. In this phase there is an increase in nutritional needs, requiring an adequate nutritional status. In the present study, the objective was to identify the

**Graduanda de Nutrição, Faculdade Ciências da Vida (FVC), Minas Gerais, e-mail: samara_lenoir@hotmail.com **Mestre em educação e Diabetes, Docente do curso de Nutrição, FVC, Minas Gerais, e-mail: paulinecristiane@hotmail.com

nutritional status and its relationship with the diet of the pregnant women, showing the importance of nutritional monitoring during pregnancy. This is a cross-sectional study carried out with 50 pregnant women registered in three Family Health Strategies in a small city of Minas Gerais. The criteria used to choose the participants were intentional. A semi-structured questionnaire was given to pregnant women on prenatal days was used as an instrument for data collection, and anthropometric data was also collected from the medical records of pregnant women. For data analysis, the statistical Software for Professional (Stata), version 14.0 was used. The study population was described and the estimates were presented in proportions (%), with Confidence Interval (95% CI). For quantitative variables, data were presented using median and interquartile range (IQ). In addition, the chi-square or fisher's exact test was performed to verify differences in proportions for the studied variables. The results revealed a significant association ($p = 0.01$) between the food consumption of pregnant women and inadequate nutritional status, being in greater proportions in pregnant women who consume fried foods. Still, there was a higher percentage of inadequate sugar consumption (84%), as well as inadequate consumption of whole grains (96%). Therefore, nutritional monitoring during pregnancy is extremely important.

KEYWORDS: Eating Habits. Nutritional status; Gestation.

1. INTRODUÇÃO

A gestação se caracteriza por um período em que ocorrem alterações fisiológicas, devido ao aumento hormonal que se inicia desde o início da gestação e permanece até seu final (GARCIA; NETO; VIDAL, 2020). Além disso, acontecem alterações psicológicas e sociais na vida da mulher (ALVES; BEZERRA, 2020). Nessa fase do ciclo da vida sucede aumento das necessidades nutricionais devido às mudanças fisiológicas, sendo necessário um estado nutricional adequado para manter a saúde da mãe e desenvolvimento da criança (FURLAN; CARLI; KÜMPEL, 2019). Ainda, salienta-se que o aumento do peso e a alimentação influenciam na saúde da mãe e da criança (SOARES; LIMA, 2018).

A intervenção nutricional na gestação tende a prevenir os riscos, como o desenvolvimento de desnutrição e obesidade (SILVEIRA *et al.*, 2019). Uma vez que o ganho excessivo do peso na gestação pode levar ao aumento pressórico e desenvolvimento de diabetes

gestacional de forma a prejudicar a saúde da gestante e da criança, sendo recomendado um ganho ponderal adequado a partir do estado nutricional inicial à gestação (CUNHA *et al.*, 2016).

A Estratégia de Saúde da Família (ESF) tem como objetivo ampliar, atribuir e consolidar a atenção básica, proporcionando o aumento e aperfeiçoamento dos conceitos da atenção primária que buscam o ampliar da solução de problemas e das consequências dentro da saúde coletiva e individual. Possui atributos capazes de organizar e conduzir o sistema de saúde, obtendo solução para as necessidades dos indivíduos dentro da saúde e auxiliando as transformações em vigor. A ESF possui princípios que buscam a ampliação de práticas relacionadas a saúde, a partir da junção de pessoas e familiares, mantendo o usuário vinculado ao sistema e a sua exatidão e organização a atenção (BRIXNER *et al.*, 2017).

Várias pesquisas trataram sobre o tema a importância do acompanhamento nutricional durante a gestação, visto nos trabalhos realizados por (MOREIRA *et al.*, 2019) e (FREITAS *et al.*, 2019) no Brasil, porém esses estudos não abordam especialmente o tema em uma cidade do interior de Minas Gerais. O trabalho tem como justificativa a contribuição para a área de pesquisa em Nutrição uma vez que irá analisar se o consumo alimentar das gestantes tem associação com o estado nutricional, sendo possível realizar posteriores trabalhos relacionados ao tema mostrando a importância do acompanhamento nutricional nessa fase. Além de auxiliar no planejamento e na intervenção futura com as gestantes, contribuindo para a busca de um estado nutricional adequado para garantir o bem estar das gestantes. Buscando ressaltar a necessidade de hábitos alimentares adequados durante essa fase, a fim de manter o estado nutricional adequado e proporcionar uma gestação tranquila, saudável. Para tanto, o estudo buscou responder a seguinte questão norteadora: Há associação entre os hábitos alimentares das gestantes e estado nutricional bem como a falta de acompanhamento pelo profissional Nutricionista na gestação na Atenção Primária em uma cidade do interior de Minas Gerais?

A fim de esclarecer a seguinte questão anterior, algumas hipóteses foram apresentadas: a falta do acompanhamento nutricional na gestação pode afetar o estado nutricional das gestantes levando ao desenvolvimento de sobrepeso e obesidade? Diante do exposto, objetivou-se identificar o estado nutricional, hábitos alimentares das gestantes e descrever sobre a falta de acompanhamento nutricional das gestantes na Atenção Primária à Saúde no interior de Minas Gerais.

O projeto teve como público-alvo gestantes da atenção primária com idade maior ou igual a 18 anos, sendo um estudo transversal, descritivo. A pesquisa ocorreu por meio de um

questionário auto aplicável. Além disso foi feita a avaliação do estado nutricional por meio de de informações obtidas no prontuário das gestantes cadastradas como peso e altura para cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal).

Para análise estatística foi utilizado o pacote estatístico *Statistical Software for Professional* (Stata), versão 14.0. Realizou-se a descrição da população de estudo e as estimativas foram apresentadas em proporções (%), com Intervalo de Confiança (IC 95%).

2-REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONSUMO ALIMENTAR NA GESTAÇÃO

Na gestação há um aumento das necessidades nutricionais devido as mudanças no corpo da mulher (SAMPAIO *et al.*, 2020). Sendo importante manter um estado nutricional adequado para que haja um bom desenvolvimento da gestação, uma vez que tem influência na saúde do feto (BARROS *et al.*, 2019). Porém o hábito alimentar de algumas gestantes é inapropriado, uma vez que consomem alimentos calóricos e pobres em nutrientes, podendo levar a baixa disponibilidade de nutrientes essenciais (BRITO *et al.*, 2016).

Mudança de hábitos na população brasileira, é definido como um aumento no consumo de processados e ultraprocessados e um menor consumo de alimentos in natura e minimamente processados (SILVA *et al.*, 2019). O consumo alimentar é baseado em crenças, atitudes e aspectos culturais de cada indivíduo. Sendo que o comportamento alimentar tem relação com essa forma de se alimentar (GOMES *et al.*, 2019). Sendo importante o conhecimento dos hábitos alimentares e não apenas dos nutrientes (GOMES *et al.*, 2019). O consumo alimentar saudável durante a gestação auxilia no ganho do peso adequado e diminui a ocorrência de complicações na gravidez, uma nutrição adequada possibilita a disponibilidade de nutrientes (ALVES, *et al.*, 2016).

A alimentação na gestação deve ser balanceada e com alimentos diversificados, seguindo as recomendações de um profissional de saúde (BUENO; BESERRA; WEBER, 2016). A alimentação na gestação deve conter o máximo de alimentos variados possíveis, seguindo as recomendações e levando em consideração os costumes das pessoas, de forma que sejam alcançadas as necessidades energéticas e nutricionais (GOMES *et al.*, 2019). Os hábitos alimentares na gestação têm sido analisados com um consumo exagerado de alimentos ricos em

açúcar, alimentos industrializados, e com alto teor de sódio, podendo contribuir para o aparecimento de doenças nessa etapa do ciclo da vida de uma mulher (GOMES *et al.*, 2019).

2.2 ESTADO NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO

O estado nutricional é definido a partir do balanceamento do consumo de nutrientes e do gasto energético do corpo, tendo como finalidade suprir as necessidades diárias do organismo. Quando não ocorre o devido aporte energético pela gestante pode ocasionar uma disputa entre a mãe e o feto, promovendo a diminuição da disponibilidade de nutrientes essenciais para o desenvolvimento do fetal (GOMES *et al.*, 2014). Dessa forma a avaliação nutricional na gestação é fundamental, de maneira a auxiliar na intervenção nutricional adequada e contribuir na manutenção do estado nutricional da gestante e do feto (RANIERO, *et al.*, 2019).

Na gestação deve haver um controle no ganho de peso e as recomendações devem estar adequadas ao estado nutricional atual da gestante, para que seja evitado o ganho excessivo de peso na gestação, uma vez que pode contribuir para o risco de complicações e desenvolvimento de doenças gestacionais e complicações no parto (RANIERO, *et al.*, 2019). Por outro lado, o ganho de peso abaixo do recomendado pode acarretar na prematuridade e aumento do tempo de internação do recém-nascido (ALVES, *et al.*, 2016).

2.3 ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DURANTE A GESTAÇÃO NO SERVIÇO DE SAÚDE

O acompanhamento com o profissional nutricionista no serviço de saúde auxilia na escolha de uma alimentação de qualidade e tem relevância no adequado ganho de peso da gestante, sobretudo em mulheres com obesidade e sobrepeso, favorecendo o final da gestação e a saúde do bebê (MOREIRA *et al.*, 2019). O profissional nutricionista na atenção primária à saúde, possui papel fundamental nas ações realizadas nas Estratégias da Saúde da Família (EFS) através da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) na promoção de práticas saudáveis de alimentação da população (FITIPALDI; BARROS; ROMANO, 2017).

Na Atenção Básica de Saúde as ações de alimentação e nutrição devem fazer parte do seu dia a dia devido à sua relação com os problemas de saúde na gestação, principalmente em gestantes com risco de desenvolver diabetes e hipertensão. Tendo em vista que tais ações

proporcionam uma melhor atribuição e reparo na Atenção Primária de Saúde dos indivíduos brasileiros (MOREIRA *et al.*, 2019). O acompanhamento nutricional durante o pré-natal é essencial para a saúde da mulher na gestação e do bebê, proporcionando a nutrição adequada a mãe e a criança e prevenindo o aparecimento de doenças crônicas ao longo da vida adulta (SOARES; LIMA, 2018). Permitindo também o acompanhamento do banho de peso gestacional a partir de orientações nutricionais durante toda a gestação, além disso o preparo para o aleitamento materno (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Para a promoção da saúde gestacional, proteção, diligência, análise e tratamento dos agravos é necessário que haja a exatidão da atenção ao pré-natal e a atenção nutricional da gestante (LAPORTE-PINFILDI *et al.*, 2016). Uma vez que o estado nutricional inadequado na pré-gestação pode acarretar riscos à saúde da mulher e provocar o baixo peso da criança ao nascer, sendo situações consideradas problemas de saúde pública que podem ser evitados a partir do acompanhamento adequado. De forma que a Vigilância Alimentar e Nutricional busca a atenção nutricional na (ESF), facilita a identificação de condições de risco e desempenha soluções favoráveis (LAPORTE-PINFILDI *et al.*, 2016).

3- MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo, uma vez que foram apresentadas as características da população estudada e técnicas de padrão de coleta de dados da pesquisa, onde foram observadas as amostras sem manipulação de resultados (NUNES *et al.*, 2016). O estudo foi desenvolvido através de abordagem quantitativa, avaliando os dados através de técnicas estatísticas (SCHNEIDER; FUJII; CORAZZA, 2017).

Trata-se de um estudo transversal realizado em três Estratégias de Saúde da Família em uma cidade no interior de Minas Gerais. A realização da pesquisa foi a partir da aprovação da Secretária de Saúde do município. A amostra foi constituída por 50 gestantes cadastradas nas referidas áreas de abrangência das ESFs, sendo o número total de 69 gestantes cadastradas. A pesquisa foi conduzida no período de 05 a 28 de outubro de 2020. Para a realização da pesquisa, foi entregue um questionário autoaplicável para as gestantes nas Estratégia Saúde da Família em uma cidade no interior de Minas Gerais, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de inclusão foram gestantes com idade maior ou igual a 18 anos, que concordaram em participar do projeto. Foram excluídos da pesquisa: gestantes com menos de 10 semanas gestacional, gestantes que apresentavam algum comprometimento no entendimento e comunicação e aquelas que não concordaram em participar da pesquisa.

Para coleta de dados foi utilizado um Questionário de Frequência Alimentar adaptado (ZUCOLOTTO *et al.*, 2019) para atender aos objetivos da pesquisa, contendo informações sobre renda, idade, histórico de saúde e a frequência alimentar (nunca, raramente, 1 a 2 x por semana, 3 a 4 x por semana, 5x na semana, 6 x na semana ou todos os dias em que consome os alimentos como leite, queijo, requeijão, fritura (batata frita, carne frita), salgados de pacote (ex: Doritos, huffles), sorvetes, coxinha, empada, pastel, refrigerante, suco de caixinha, outros), açúcar, chocolate, doces, balas, tortas, bolos, biscoito, pães, frutas, verduras (alface, agrião, rúcula, couve), feijão, lentilha, grão de bico, legumes (cenoura, beterraba, outros), cereais integrais (aveia, arroz integral), pão integral e macarrão.

O consumo alimentar foi classificado como adequado a partir da avaliação do consumo de alimentos processados, ultra processados, frituras, gorduras, refrigerantes, doces e alimentos açucarados com uma frequência de raramente a 2x na semana, já o consumo inadequado foi caracterizado pelo consumo desses alimentos com uma frequência de 3x na semana, 4x na semana ou todos os dias. A classificação da frequência alimentar foi realizada a partir dos dados no Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL).

Para avaliação do estado nutricional das gestantes, utilizou-se IMC por semana gestacional, sendo que para obtenção dos resultados o IMC varia entre $< 18,5$ sendo baixo peso, entre 18,5 a 24,9kg/m² peso adequado, entre 25 e 29,9kg/m² sobrepeso e acima de 30kg/m² obesidade (SILVA *et al.*, 2017).

A pesquisa foi efetuada através da coletada do peso, altura e idade gestacional nos prontuários das gestantes lançados em uma tabela do Excel onde foi calculado o IMC das gestantes, posteriormente os resultados foram avaliados e foi realizada a classificação do estado nutricional e a sua relação com o consumo alimentar. Onde o estado nutricional foi classificado como adequado e inadequado a partir do resultado do IMC dentro dos parâmetros de classificação de IMC por semana gestacional.

Utilizou-se o pacote estatístico *Statistical Software for Professional* (Stata), versão 14.0. Foi realizada a descrição da população de estudo e as estimativas foram apresentadas em proporções (%), com Intervalo de Confiança (IC 95%). Para as variáveis quantitativas, depois de verificada a assimetria pelo teste Shapiro-Wilk, os dados foram apresentados por meio de mediana e intervalo interquartil (IQ). Além disso realizou-se o teste qui-quadrado ou exato de fisher para verificar diferenças em proporções para as variáveis estudadas.

4. RESULTADO E DISCURSSÃO

Participaram da pesquisa 50 gestantes cadastradas nas Estratégias de Saúde da Família descrito a análise na Tabela 1. Todas as participantes da pesquisa foram mulheres com idade maior ou igual a 18 anos. De acordo com a análise dos dados coletados a mediana IMC das gestantes foi de 31,28 sendo classificado como inadequado, tendo uma maior associação com o consumo de frituras. Foi possível observar na análise dos dados que apenas 5 % das gestantes possuem patologias e que a renda de 96% delas é de até 2 salários-mínimos.

Observou-se que a maioria das gestantes que participaram da pesquisa apresentou um estado nutricional inadequado (78%) conforme descrito na Tabela 1, uma vez que as participantes possuem um consumo alimentar inapropriado durante a gestação conforme foi verificado. Uma vez que apenas 22% das gestantes possuem um estado nutricional adequado.

Tabela 1: Análise descritiva do Estado nutricional, histórico de doenças e renda das gestantes cadastradas nas Estratégias de Saúde da Família no município de Paraopeba, 2020 (n=50).

Parâmetros	n(%)	IC95%	p-valor ¹
Idade²	25(24 - 30)		
Peso²	80(69 – 88)		
Altura²	1,60(1,56 – 1,63)		
IMC²	31,28(26,91 – 34,47)		
Estado nutricional			
Adequado	11(22,00)	12,36 – 36,06	
Inadequado	39(78,00)	63,93 – 87,63	
Patologias			
Sim	5(50,00)	04,09 – 22,43	0,573
Não	45(90,00)	77,56 – 95,90	
Parâmetros	n(%)	IC95%	p-valor ¹
Renda			
Até 2 salários	48(96,00)	84,72 – 99,04	0,605
3 ou mais salários	2(4,00)	00,95 – 15,27	

Nota: ¹ X² ou Fisher; ² Médiana(Intervalo interqualítico); IC95%= Intervalo de confiança de 95%.

A partir da análise de dados do consumo alimentar das gestantes foi possível observar na Tabela 2, um adequado consumo de hambúrguer onde apenas 2% consomem inadequadamente, e um baixo consumo de carnes gordurosas em uma porcentagem de 14%. Porém foi descrito um inadequado consumo de frituras, sendo que 52% das gestantes possuem um consumo inapropriado, sendo verificada associação significativa (p=0,01) entre o consumo inadequado de frituras e o estado nutricional das gestantes. Observam-se maiores proporções de indivíduos que fazem o consumo de frituras, frango frito, batata frita com o estado

nutricional inadequado se comparados aos indivíduos que não fazem consumo de frituras, frango frito e batata frita.

Na análise da Tabela 2, foi possível observar também um inadequado consumo de ultraprocessados sendo um percentual de 66%, já alimentos embutidos são consumidos com moderação em um percentual de 8%. Pode-se observar um baixo consumo de ovo em um percentual de 46%, o consumo de leite e derivados é de 58% entre as gestantes, o consumo de salgadinhos de pacotes é baixo sendo de apenas 4% das gestantes assim como o de salgados como coxinha, empada, pastel, porém há um consumo frequente de refrigerante e suco de caixinha 54% e um percentual de 84% no consumo de açúcar.

Observou-se um consumo adequado pelas gestantes de chocolate pelas gestante sendo de 86% e doces um percentual de 90%, já o consumo de bolos, pães, biscoito é inadequado prevalecendo em 68% das gestantes, em contrapartida há um consumo adequado de alguns alimentos, sendo eles: 80% das gestantes faz o consumo de frutas, 76% consomem verduras como alface, couve, 88% consomem feijão e 76% consomem legumes como cenoura, beterraba, abóbora regularmente. Porém pode-se observar um baixo consumo de alimentos rico em fibras, onde apenas (4%) das gestantes consomem esse tipo de alimento, sendo descrito na Tabela 2.

A classificação da frequência alimentar foi realizada a partir dos dados no Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), pois é um sistema eficiente implantado pelo Ministério da Saúde e que contribui para a política pública e promove melhoria na qualidade de vida da população. Uma vez que a pesquisa avaliou a frequência alimentar das gestantes de maneira a avaliar a qualidade dessa alimentação (MONTEIRO *et al.*, 2018).

Tabela 2: Análise descritiva do Estado nutricional e o consumo alimentar das gestantes cadastradas nas Estratégias de Saúde da Família no município de Paraopeba, 2020 (n=50).

Parâmetros	n(%)	IC95%	p-valor¹
Consumo de Hamburgueses			0,780
Adequado	49(98,00)	86,30 – 99,73	
Inadequado	1(2,00)	00,26 – 13,69	
Consumo de carnes gordurosas			0,595
Adequado	43(86,00)	72,86 – 93,35	
Inadequado	7(14,00)	06,64 – 27,13	
Consumo de frituras, frango frito, batata frita.			0,01
Adequado	24(48,00)	34,19 – 62,11	
Inadequado	26(52,00)	37,88 – 65,80	

Parâmetros	n(%)	IC95%	p-valor¹
Consumo de ultraprocessados, Maionese, margarina, manteiga, sorvete			
Adequado	17(34,00)	21,93 – 48,56	0,364
Inadequado	33(66,00)	51,43 – 78,06	
Consumo de embutidos salsicha, linguiça e bacon			
Adequado	46(92,00)	79,96 – 97,00	0,643
Inadequado	4(8,00)	02,92 – 20,03	
Consumo de ovos			
Adequado	23(46,00)	32,38 – 60,24	0,967
Inadequado	27(54,00)	39,75 – 67,71	
Consumo de derivados de leite Queijos, leite , requeijão			
Adequado	29(58,00)	43,56 – 71,18	0,793
Inadequado	21(42,00)	28,81 – 56,43	
Consumo de salgados de pacote			
Adequado	48(96,00)	84,72 – 99,04	0,395
Inadequado	2(4,00)	00,95 – 15,27	
Consumo de salgados Ex:Coxinha, Empada, pastel			
Adequado	48(96,00)	84,72 – 99,04	0,605
Inadequado	2(4,00)	00,95 – 15,27	
Consumo de refrigerante, suco de caixinha, outros)			
Adequado	23(46,00)	32,38 – 60,24	0,967
Inadequado	27(54,00)	39,75 – 67,71	
Consumo de açúcar (café, suco)			
Adequado	8(16,00)	08,00 – 29,41	0,351
Inadequado	42(84,00)	70,58 – 91,99	
Consumo de chocolate			
Adequado	43(86,00)	72,86 – 93,35	0,513
Inadequado	7(14,00)	06,64 – 27,13	
Consumo de doces (leite, pé de moleque, outros)			
Adequado	45(90,00)	77,56 – 95,90	0,699
Inadequado	5(10,00)	04,09 – 22,43	
Consumo de tortas, bolos, biscoito, pães			
Adequado	16(32,00)	20,27 – 46,54	0,279
Inadequado	34(68,00)	53,45 – 79,72	
Consumo de frutas			
Adequado	40(80,00)	66,11 – 89,12	0,618
Inadequado	10(20,00)	10,87 – 33,88	
Consumo de verduras(alface, agrião, rúcula, couve)			
Adequado	38(76,00)	61,78 – 86,11	0,528
Inadequado	12(24,00)	13,88 – 38,21	
	n(%)	IC95%	p-valor¹

Parâmetros			
Consumo de feijão, lentilha, grão de bico			
Adequado	44(88,00)	75,19 – 94,66	0,604
Inadequado	6(12,00)	05,33 – 24,80	
Consumo de Legumes(cenoura, beterraba, outros)			
Adequado	38(76,00)	61,78 – 86,11	0,06
Inadequado	12(24,00)	13,88 – 38,21	
Consumo de cereais integrais (Aveia, arroz integral)			
Adequado	2(4,00)	00,95 – 15,27	0,369
Inadequado	48(96,00)	84,72 – 99,04	

Nota: ¹ X² ou Fisher ;²Médiana(Intervalo interquartilico);IC95%= Intervalo de confiança de 95%.

Na gestação deve ocorrer intervenções nutricionais, uma vez que auxilia na prevenção do ganho de peso excessivo (MOURA; AZEVEDO, 2018). Já que mudanças no estado nutricional pode levar a problemas na gestação e para o bebê, como o surgimento de diabetes gestacional, hipertensão, pré-eclâmpsia e outros problemas gestacionais (SILVA *et al.*, 2018). Dessa forma o acompanhamento no pré-natal deve promover precocemente o diagnóstico nutricional e a recuperação nutricional quando necessário, garantindo o adequado ganho de peso na gestação (FREITAS *et al.*,2019).

Outros estudos recentes mostram que o consumo alimentar das gestantes é inadequado em relação ao consumo de alimentos ricos em nutrientes essenciais, uma vez que apresentam consumo alto de alimentos com alta densidade energética e pobre em nutrientes (GOMES *et al.*, 2019). Dessa forma a pesquisa aqui realizada mostra a importância da informação nutricional na gestação a partir de um acompanhamento com o profissional Nutricionista.

Hábitos alimentares inadequados na gestação podem aumentar os riscos para as gestantes, além de interferir no final da gestação e no quadro clínico do bebê (FERNANDES, *et al.*, 2019). Sendo necessário que a gestante conheça o seu estado nutricional pré-gestacional, o seu consumo alimentar e a quantidade de alimentos consumidos, já que hábitos alimentares saudáveis podem diminuir os riscos gestacionais e aumentar a qualidade de desenvolvimento do feto o estado nutricional da gestante (FERNANDES *et al.*, 2019).

Há um aumento no consumo de açúcar, sal, gorduras e óleos por mulheres em idade fértil, dessa forma é de extrema importância a avaliação do consumo alimentar das gestantes de forma que permita estudar a variedade da alimentação das mulheres. Já que os hábitos alimentares podem ser influenciados por diversos fatores como sociais, econômicos, crenças e

culturais (SILVA *et al.*, 2018). Diante disso é possível observar a importância do acompanhamento nutricional e há informação sobre a alimentação na gestação a fim de manter um estado nutricional adequado e evitar o risco de intercorrências durante a gestação.

Os resultados mostram que existe relação entre o consumo alimentar indevido e a prevalência do estado nutricional inadequado na gestação. Uma vez que as gestantes possuem uma alimentação com alto consumo de ultraprocessados, refrigerantes, açúcar e um baixo consumo de alimentos ricos em fibras. Diante disso é possível notar a importância do acompanhamento nutricional durante a gestação. Como já foi dito, é necessário que as gestantes saibam sobre o seu consumo alimentar e o seu estado nutricional através da intervenção do profissional nutricionista, para que seja adquiridos hábitos alimentares saudáveis e que garantam o bem estar da gestante e o bebê.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa abordou sobre o consumo alimentar, o estado nutricional e a importância do acompanhamento nutricional das gestantes na Atenção Primária à Saúde no interior de Minas Gerais. Ao avaliar o consumo alimentar das gestantes e o seu estado nutricional, constatou-se que existe associação significativa entre a má alimentação e o estado nutricional inadequado das gestantes. Observou-se maiores proporções de gestantes que fazem o consumo de frituras, frango frito, batata frita com o estado nutricional inadequado se comparados às gestantes que não fazem consumo de frituras, frango frito e batata frita. Como já foi dito, é fundamental uma alimentação saudável na gestação para manter o estado nutricional adequado e garantir o bem estar da mãe e do bebê.

A gestação é um momento em que ocorre várias mudanças no corpo da mulher, sendo elas fisiológicas, psicológicas e social. Dessa forma o estudo buscou contribuir no planejamento e intervenção futuras com o estudo do estado nutricional na gestação. Além disso, contribui para a área de pesquisa em Nutrição sendo que ao observar se o consumo alimentar tem associação com o estado nutricional inadequado das gestantes será possível auxiliar posteriores trabalhos relacionado ao tema.

Diante dos dados coletados e os resultados apresentado é possível verificar a importância do profissional Nutricionista na Atenção Básica no interior de Minas Gerais, sendo que auxiliaria as gestantes a ter uma alimentação saudável e proporcionaria maior bem estar, uma vez que no município não possui Nutricionista nas Estratégias de Saúde da Família.

A limitação do estudo realizado foi na coleta de dados com as gestantes, uma vez que elas tiveram dificuldades em dizer sobre os seus hábitos e consumo alimentar, dizendo que não se lembravam a frequência de consumo dos alimentos referidos para o preenchimento do questionário.

Sugere-se para futuras pesquisas o desenvolvimento de trabalhos que abordem a temática consumo alimentar por gestantes e a importância do acompanhamento por profissional Nutricionista na Atenção Primária de Saúde, visto a baixa qualidade da alimentação atualmente. Diante disso a pesquisa busca ressaltar a importância do acompanhamento nutricional das gestantes cadastradas nas Estratégias de Saúde da Família no interior de Minas Gerais, a fim de auxiliar as gestantes na formação de hábitos saudáveis, manutenção do peso, e busca pelo adequado estado nutricional. Uma vez que um estado nutricional adequado é um fator importante para garantir o bem estar da gestante.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Tuanne Vieira; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional. **Id on Line Rev. Mult. Psic**, V.14, N. 49 p. 114-126, Fevereiro/2020 - DOI: 10.14295/idonline.v14i49.2324
- ALVES, Kethellen de Paula Santos; OLIVEIRA, Luna Mares L. de; PEDERSOLI, Anaíta Gomes Andrade; LEMKE, Geysa Maria Malaquias N.. 61Saber Científico, Porto Velho, v.5, n.1, p. 61–68, 2016. ESTADO NUTRICIONAL E CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS DE GESTANTES ATENDIDAS EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA. **Saber Científico**, Porto Velho, v. 5, n. 1, p. 61-68, 2016.
- ANA, Wallace Pereira Sant; LEMOS, Glen César. METODOLOGIA CIENTÍFICA: a pesquisa qualitativa nas visões de Lüdke e André. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, Mossoró, v. 4, n. 12, p. 531-541, nov. 2018.
- ARANTES, Luciano José; SHIMIZU, Helena Eri; MERCHÁN-HAMANN, Edgar. Contribuições e desafios da Estratégia Saúde da Família na Atenção Primária à Saúde no Brasil: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 21, n. 5, p. 1499-1510, maio 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015215.19602015>.
- AZEVEDO, Daniela Vasconcelos de; SAMPAIO, Helena Alves de Carvalho. Consumo alimentar de gestantes adolescentes atendidas em serviço de assistência pré-natal. **Revista de Nutrição**, [s.l.], v. 16, n. 3, p. 273-280, set. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732003000300005>.
- Barros Júnior FS, Barradas Júnior AR, Lima JC, Aires IO, Rocha CB, Rêgo Neta MM, Jacobina PKF. Perfil antropométrico de gestantes internas com diagnóstico de pré-eclâmpsia grave. *J. nurs. health*. 2019;9(3):e199309.
- BARBOSA, Geizarelle Soares da Silva; AGUIAR, Larissa Pereira; HOLANDA, Rose Lídice. Classificação nutricional das gestantes segundo o sistema de informação de vigilância alimentar e nutricional (sisvan) de brejo Santo-CE. **Revista Interdisciplinar**, Ceará, v. 10, n. 2, p. 40-46, 2017.
- BORGES, Eduarda de Moura; MEDEIROS, Luan Nogueira Bezerra De; CAVALCANTE, Andressa Vallery Setúbal de Oliveira Nunes; MELO, Larissa Grace Nogueira Serafim de. Condição Materna de Adolescentes e Impactos no Peso do Neonato. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 43-49, 2019. DOI: <https://doi.org/10.18378/rebes.v9i1.6172>

BRANDÃO, Paula Zamboti; SILVA, Thauane Barbosa da; SIQUEIRA, Emílio Conceição de. Obesidade e gestação: a importância da correlação na avaliação dos riscos materno-fetais. **Revista Pró-UniverSUS**. 2019 jul./dez.; 10 (2): 18-23.

BRITO, Antônia Caroline Diniz ; ABREU, Dalyla da Silva de; CABRAL, Nayra Anieli Lima; SILVA, Michele Bezerra; GOMES, Renata de Sousa Gomes; RIBEIRO, Valdinar Sousa Ribeiro. Consumo frutas, verduras e legumes por gestantes adolescentes. *Revista Brasileira de Promoção a Saúde, Fortaleza*, 29(4): 480-489, out./dez., 2016.

BUENO, Aline Aparecida; BESERRA, Jéssica Aparecida Soares; WEBE, Márcia Lopes. Características da Alimentação da Alimentação no Período Gestacional. **LifeStyle Journal**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 29-42, 2016. ISSN: 2237-3756.

CUNHA, Letícia Rodrigues; PRETTO, Alessandra Doumid Borges; BAMP, Suely Ribeiro; SILVA Janaína Martins Gonçalves Cascaes; MOREIRA, Ângela Nunes. Avaliação do Estado Nutricional e do Ganho de Peso de Gestantes Atendidas em uma Unidade Básica de Saúde de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 10, n. 57, p. 123-132, Maio/Jun. 2016 ISSN 1981 – 9919.

FERNANDES, Débora Cardoso; CARRENO, Ioná; SILVA, André Anjos da; GUERRA, Tais Battisti; ADAMI, Fernanda Scherer. Relação entre o estado nutricional pré-gestacional e o tipo de processamento de alimentos consumidos por gestantes de alto risco. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, vol.19 p. .2 Recife, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042019000200006>.

FITTIPALDI, Ana Lúcia de Magalhães; BARROS, Denise Cavalcante de and ROMANO, Valéria Ferreira. Apoio Matricial nas ações de Alimentação e Nutrição: visão dos profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 27 [3]: 793-811, 2017ISSN 1809-4481.<https://doi.org/10.1590/s0103-73312017000300021>.

FREITAS, Hidelânia Batista Monteiro de; LIMA, Rafael Ferreira; TARGINO, Mayra Vieira Pereira; TARGINO, Ayssa Letícia Vieira Pereira; NASCIMENTO, Ailton Targino do; VASCONCELOS, Larruama Priscylla Fernandes de; ARAUJO, Débora Gomes de Sousa; FORMIGA, Walnara Arnaud Moura; SOARES, Jobyson Gervázio; FERNANDES, Ingrid Raquel Martins Gomes; CALISTO Dárcio Romário de Lucena; VIANA, Thiago Alves A influência do estado nutricional durante o período gestacional e sua correlação no peso do

recém-nascido. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, n. 19, p. e206, 30 dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e206.2019>

FURLAN, Caroline; CARLI, Graziela de; KÜMPEL, Daiana Argenta. Excesso de peso e consumo alimentar de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde. **Saúde (santa Maria)**, Vol. 45, n. 2, p. 1-12, maio/agosto, 2019.

GARCIA, Andriely Mayara Almeida; NETO, Fernando Soares da Silva; VIDAL. Análise das principais alterações estéticas provenientes da gravidez: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n.9, e14996332, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd> <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6332/6133>

GOMES, Caroline de Barros; VASCONCELOS, Letícia Garcia; CINTRA, Renata Maria Galvão de Campos; DIAS, Luiza Cristina Godim Domingues; CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite. Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 24, n. 6, p. 2293-2306, jun. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018246.14702017>.

MOREIRA, Luciana Novaes; BARROS Danise Cavalcante de; BAIÃO Míriam Ribeiro; CUNHA, Marize Bastos. Quando tem como comer, a gente come?": fontes de informações sobre alimentação na gestação e as escolhas alimentares. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro , v. 28, n. 3, e280321, 2018 . *Physis* [online]. 2018, vol.28, n.3, e280321. Epub 14-Jan-2019. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/s0103-73312018280321>.

MOURA, Andréia Rodrigues de; AZEVEDO, Francisco Honeidy Carvalho. Evidências Científicas Sobre a Alimentação de Gestantes / Scientific Evidence on Pregnant Feeding. **Revista Saúde em Foco**, Teresina, v. 5, n. 1, art. 5, p. 78-90, jan./jun.2018.

NUNES, Ginete Cavalcante; NASCIMENTO, Maria Cristina Delmondes do; LUZ, Maria Aparecida Carvalho Alencar. Pesquisa científica: conceitos básicos. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Pernambuco, Ano 10, No. 29. Fev/2016.

MIOT, Hélio Amante. Análise de correlação em estudos clínicos e experimentais. **Jornal Vascular Brasileiro**, [s.l.], v. 17, n. 4, p. 275-279, 29 nov. 2018. FapUNIFESP (SciELO).

PINTO, Luiz Felipe; GIOVANELLA, Ligia. Do Programa à Estratégia Saúde da Família: expansão do acesso e redução das internações por condições sensíveis à atenção básica (icsab). **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 23, n. 6, p. 1903-1914, jun. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018236.05592018>.

RANIERO, Aline; OLIVEIRA, Leticia Silva, SALOMÃO, Joab Oliveira, MATOS, Geilton Xavier de; ALMADA, Maria Olímpia Ribeiro do Vale. Avaliação do estado nutricional e ingestão alimentar de gestantes no município de Passos/ MG. *Revista Interdisciplinar*, v. 12, n. 4, p. 10-19, 2019.

SANTOS, Dayse Kellen de Sousa; BORGES, Natália Rodrigues; LABRE, Marina Rabelo; CASTRO, José Gerley Diaz; PEREIRA, Renata Junqueira. ESTADO NUTRICIONAL PRÉ-GRAVÍDICO E GESTACIONAL. **Desafios - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, [s.l.], v. 4, n. 3, p. 83-90, 15 set. 2017. Universidade Federal do Tocantins. <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2359-3652.2017v4n3p83>.

SATO, Ana Paula Sayuri; FUJIMORI, Elizabeth. Nutritional status and weight gain in pregnant women. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, [s.l.], v. 20, n. 3, p. 462-468, jun. 2012. FapUNIFESP (SciELO).

SILVA, Mariane Alves; MILAGRES, Luana Cupertino; CASTRO, Ana Paula Pereira; FILGUEIRAS, Mariana De Santis; ROCHA, Naruna Pereira; HERMSDORFF, Helen Hermana Miranda; LONGO, Giana Zarbato; NOVAES, Juliana Farias. O consumo de produtos ultraprocessados está associado ao melhor nível socioeconômico das famílias das crianças. *Ciência & Saúde Coletiva* vol.24 no.11 Rio de Janeiro, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413812320182411.25632017>

SILVA, Maria Giselda da; HOLANDA, Viviane Rolim de; LIMA, Luiziane Souza Vasconcelos de; MELO, Geyslane Pereira de Melo. Estado Nutricional e Hábitos Alimentares de Gestantes Atendidas na Atenção Primária de Saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Vol. 24 n. 4, p. 349-356, 2018. DOI:10.4034/RBCS.2018.22.04.08

SILVA, Mariana Silveira Mello; SUSIN, Lulie Rosane Odeh; SANTOS, Grace Kelly Pestana; COSTA, Marilice Magroski Gomes; GONÇALVES, Carla Vitola; COSTA, Milene Pinto. A

importância da nutrição no projeto de extensão “promoção da saúde de adolescentes gestantes/mães e seus filhos no primeiro ano de vida”. **Brazilian Journal Of Health Review**, [s.l.], v. 2, n. 6, p. 5857-5864, 2019.<http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv2n6-081>.

SOARES, Letícia Soares; LIMA, Daniele Braga. Atenção Nutricional às Gestantes de baixo risco: contribuição para as políticas públicas. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá-PR, v. 11, n. 2, p. 385-394, ago. /2018.

TAVARES, Helder Cardoso; VASCONCELOS, Patrícia Alencar Pereira Vasconcelos; ANJOS, Ana Carolina dos Santos; ARAUJO, Edna Karol Rodrigues de; FREITAS, Livia Fernanda Ferreira de; BESERRA, Talita Leite; SANTOS, Ana Kelly Moraes dos; BULHÔES, Cristiane Diógenes Bandeira; BEZERRA, Ítalla Maria Pinheiro. A importância da inserção do profissional nutricionista no campo da atenção primária em saúde. **Revista. e-Ciência**, Juarez do Norte, 6(2): 108-113, 2018. DOI: 10.19095/rec.v6i2.484.

TEIXEIRA, Caroline San Severino; CABRAL, Antônio Carlos Vieira. Avaliação nutricional de gestantes sob acompanhamento em serviços de pré-natal distintos: a região metropolitana e o ambiente rural. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, vol.38 no.1 Jan. 2016.<https://doi.org/10.1055/s-0035-1570111>

VITORINO, Ana Emilia Julião; ALVES, Mônica de Almeida Lima. Avaliação da ingestão de micronutrientes em um grupo de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde. **Nutrição Brasil**, [s.l.], v. 17, n. 3, p. 154, 3 abr. 2019. Atlantica Editora. <http://dx.doi.org/10.33233/nb.v17i3.831>.

ZUCCOLOTTO, Daniela Cristina Candelas; CRIVELLENTI, Livia Castro; FRANCO, Laércio Joel; SAROTELLI, Daniela Saes. Dietary patterns of pregnant women, maternal excessive body weight and gestational diabetes. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 53, p. 52, 26 jun. 2019. Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA).