

ANÁLISE DO CONSUMO DE FIBRAS PELAS GESTANTES ASSISTIDAS EM UNIDADES DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DE MONTES CLAROS – MG

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1^a edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

LEÃO; Giselle Mara Mendes Silva¹, ZAMBON; Maria Helena², LIMA; Cássio de Almeida³, MACEDO; Ingrid Lorrany Brasil⁴, FREITAS; Anna Flávia Silva Agostinho de⁵, MENDES; Cinthya Vieira⁶, AGUIAR; Thayná Belquiz Lopes⁷, PEREIRA; Amanda Letícia Soares⁸, PINHO; Lucineia de⁹

RESUMO

Introdução: A gestação é um período de intensas alterações fisiológicas, metabólicas e endócrinas, sendo que o estado nutricional e o consumo alimentar tem impactos diretos na saúde materno-fetal. Portanto, é um período em que as necessidades nutricionais estão aumentadas, particularmente, no que se refere ao consumo de carboidratos, fibras, proteínas e micronutrientes, como vitaminas, folato e ferro. Um consumo adequado de fibras alimentares durante o período gestacional tem se mostrado positivo para a saúde materna, já que está associado à prevenção da constipação intestinal, a um melhor controle do peso corporal, aumento da saciedade e melhor controle glicêmico. Nesse contexto, investigar o consumo alimentar das fibras permite identificar possíveis erros na alimentação que possam prejudicar a saúde e gerar desconforto materno, além de contribuir com informações para a educação alimentar e nutricional. **Objetivo:** Analisar o consumo de fibras alimentares das gestantes assistidas em unidades da Atenção Primária à Saúde. **Metodologia:** Trata-se de um recorte do “Estudo ALGE - Avaliação das Condições de Saúde das Gestantes de Montes Claros - MG: estudo longitudinal”. Tal estudo consiste em inquérito epidemiológico, de base populacional, com delineamento longitudinal, que está sendo conduzido no município de Montes Claros – Minas Gerais, Brasil. O presente trabalho foi realizado a partir de dados da primeira etapa (linha de base), de delineamento transversal, do citado estudo. A amostra foi calculada em 1.003 gestantes, cadastradas em todos os polos da Estratégia de Saúde da Família (ESF) da zona urbana do município. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário único, composto por vários instrumentos, dentre eles instrumento sobre alimentação e nutrição. Procedeu-se a uma análise descritiva dos dados, no software IBM SPSS Statistics versão 22.0 para Windows®. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, mediante o Parecer Consustanciado 4.159.353/2018. **Resultados:** Participaram deste estudo 1.003 gestantes. Na análise do questionário de frequência alimentar, 29,7% das respondentes foram identificadas com consumo adequado de fibras na alimentação e 50% não consumiram. De acordo a *Dietary Reference Intakes* (DRIs), o consumo para gestantes adultas deve ser de 28g/dia. **Conclusão:** Nesta pesquisa, parcela substancial das gestantes relatou não consumir a quantidade de fibra recomendadas para o período gestacional, um aspecto preocupante, pois esse público é mais suscetível à constipação intestinal, devido ao aumento da progesterona. Os achados podem ser relevantes no âmbito do cuidado pré-natal na Atenção Primária à Saúde, inclusive em atividades de educação em saúde alimentar e nutricional, que promovam autonomia e voluntariedade na prática de hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Atenção Primária à Saúde, Educação Alimentar e Nutricional, Fibras, Gravidez

¹ Instituto de Ciências Agrárias - Universidade Federal de Minas Gerais, gyzamendes@hotmail.com

² Universidade Estadual de Montes Claros, marizambon@gmail.com

³ Universidade Estadual de Montes Claros, cassioenf2014@gmail.com

⁴ Centro Universitário Funorte, ilorrany16@gmail.com

⁵ Centro Universitário Funorte, annaflavia94@gmail.com

⁶ Faculdade de Saúde Ibituruna, v.cinthyamendes@gmail.com

⁷ Faculdade de Saúde Ibituruna, thaynabelquiz18@gmail.com

⁸ Faculdade de Saúde Ibituruna, amandaleticia.sp18@gmail.com

⁹ Universidade Estadual de Montes Claros, lucineiapinho@hotmail.com