

# ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 06/12/2021 a 08/12/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7.

**RAMOS; Bruna Sciammarella**<sup>1</sup>

## RESUMO

A pertinência de estudar os hábitos alimentares de gestantes decorre do fato da alimentação ter repercussões sobre a saúde da mãe e da criança que está sendo gerada. Deste modo, o monitoramento nutricional pode ser visto como fator positivo na prevenção da morbidade e da mortalidade das gestantes, com melhora dos desfechos na saúde materno-infantil e no pós-parto, promovendo um bom prognóstico nos primeiros anos de vida na saúde da criança e para a mulher, na promoção de sua saúde. Neste sentido, a dieta das gestantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares. Durante a gestação, além das alterações fisiológicas que podem refletir nas escolhas alimentares, a mulher está sujeita a novos aspectos, saberes ou crenças que são incluídos no comportamento, escolhas e hábitos alimentares. Estudos realizados em diferentes regiões do Brasil revelam que as práticas alimentares de mulheres, mesmo em estados fisiológicos de grande importância, sob o ponto de vista nutricional, tais como gestação, puerpério e lactação, são permeadas por crenças, prescrições e proibições. Desse modo, o conhecimento científico (traduzido na prescrição dietética) e as práticas culturais podem estar em oposição, o que coloca a mulher diante de duas lógicas distintas. O objetivo desse estudo, o qual foi baseado na revisão bibliográfica de quatro artigos publicados entre os anos 2006 e 2019, foi avaliar hábitos alimentares de gestantes. Diante da literatura científica encontrada a partir desta revisão, não foi possível concluir de maneira única quais são os hábitos alimentares das gestantes. A grande maioria dos estudos encontrou hábitos alimentares diferentes daqueles recomendados pelos guias atuais brasileiros. Para conhecer e compreender com mais clareza os hábitos alimentares das gestantes, se mostram necessários estudos com este enfoque específico, com amostra que contemple diferentes estados, municípios e contextos, representativa da população gestante do país e, preferencialmente, utilizando mesmo instrumento de avaliação e forma de análise dos dados. Porém a cultura e as escolhas alimentares não devem ser entendidas somente segundo a racionalidade técnico-científica, mas também como formas explicativas e singulares de cada indivíduo e de cada grupo.

**PALAVRAS-CHAVE:** gestantes, hábitos alimentares, nutrição

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina de Taubaté - UNITAU, brunas.r@hotmail.com