01 a 03 de Novembro de 2021

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, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

LEÃO; Giselle Mara Mendes Silva [1], ZAMBON; Maria Helena [2], LIMA; Cássio de Almeida [3], MACEDO; Ingrid Lorrany Brasil [4], FREITAS; Anna Flávia Silva Agostinho de [5], MENDES; Cinthya Vieira [6], AGUIAR; Thayná Belquiz Lopes [7], PEREIRA; Amanda Letícia Soares [8], PINHO; Lucineia de [9]

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 Consubstanciado 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 Inatkes* (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

[1] Instituto de Ciências Agrárias - Universidade Federal de Minas Gerais, gyzamendes@hotmail.com
[2] Universidade Estadual de Montes Claros, marihzambon@gmail.com
[3] Universidade Estadual de Montes Claros, cassioenf2014@gmail.com
[4] Centro Universitário Funorte, ilorrany16@gmail.com
[5] Centro Universitário Funorte, annaflaviasilva94@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

o período gestacional, um aspecto preocupante, pois esse público é mais susceptível 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, marihzambon@gmail.com
[3] Universidade Estadual de Montes Claros, cassioenf2014@gmail.com
[4] Centro Universitário Funorte, ilorrany16@gmail.com
[5] Centro Universitário Funorte, annaflaviasilva94@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@hotmil.com