

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES ENTRE GESTANTES DE UM MUNICÍPIO DA FRONTEIRA OESTE GAÚCHA

LAURA VIRGILI CLARO¹; FRANCINI GARCIA KASALI²; ELENARA PATRICIA AGUILAR MEUS³; FRANCIELE GONÇALVES PEREIRA⁴; SHANDA DE FREITAS COUTO⁵; GABRIELE ROCKENBACH⁶

¹Universidade Federal do Pampa – lauravirgili05@hotmail.com

²Universidade Federal do Pampa – fran_kasali@hotmail.com

³Universidade Federal do Pampa – elenarameus@yahoo.com.br

⁴Universidade Federal do Pampa – francielepereira@unipampa.edu.br

⁵Universidade Federal do Pampa – shandacouto@gmail.com

⁶Universidade Federal do Pampa – gabrielerockenbach@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A gestação é sabidamente um período em que há um aumento das necessidades nutricionais, pois se superpõem as demandas necessárias à manutenção do estado nutricional da mãe e aquelas relacionadas com o desenvolvimento do feto. Desta forma, os requerimentos energéticos da gestante, bem como de vitaminas e minerais, estão aumentados em comparação aos requerimentos da mulher não-grávida. Por este motivo, a orientação é aumentar o aporte de energia e de nutrientes na gravidez para manutenção do estado nutricional materno, suprindo as demandas fisiológicas próprias de cada trimestre gestacional e, assim, promover o ganho de peso adequado à mãe e ao recém-nascido (ACCIOLY et al., 2009).

Gestantes assistidas nos serviços públicos, de modo semelhante ao observado para a população brasileira adulta em geral, apresentam baixo consumo de frutas, verduras e legumes devendo constituir público alvo específico das ações de incentivo de consumo de tais alimentos (MALTA et al., 2008).

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, são recomendadas 3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras diariamente para a população adulta. Além disso, segundo o Guia Alimentar, recomenda-se um consumo diário de 400 gramas destes alimentos como forma de contribuir com o adequado estado nutricional e a prevenção de doenças crônicas em adultos (BRASIL, 2006).

Ainda são escassas as informações a cerca das escolhas alimentares no período gestacional em mulheres acompanhadas pelos serviços de saúde na região da fronteira oeste gaúcha. Dados mais detalhados sobre o consumo alimentar das gestantes da região são necessários para a elaboração de futuras propostas de intervenções na área de Saúde Pública, em busca de um melhor direcionamento de potenciais problemas relacionados à saúde materno-infantil na região.

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de frutas, verduras e legumes de gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família (ESF), do município de Itaqui – RS.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo de base populacional e delineamento transversal. A população do estudo foi composta por uma amostra de conveniência consecutiva, constituída de gestantes adultas, em fase de acompanhamento pré-natal pelo Sistema Único de Saúde, em unidades que possuíam Equipes de Saúde da Família no município de Itaqui/RS, no período entre julho e agosto de 2013. Foram selecionadas gestantes adultas com idade ≥ 20 anos, com gestação simples e no último trimestre gestacional.

Dados sociodemográficos foram obtidos por meio de uma entrevista padronizada. Os dados sobre o consumo alimentar foram coletados por meio de um questionário de frequência alimentar (QFA) previamente validado com uma amostra de gestantes gaúchas (Giacomello et al., 2008), com coleta de dados referente ao consumo habitual no período gestacional de forma retrospectiva. O QFA continha 88 itens alimentares, incluindo 13 frutas e 13 legumes e verduras, com opções de porção em medidas caseiras e oito opções de frequência de ingestão de cada alimento. O consumo alimentar habitual de frutas, verduras e legumes foi analisado quantitativamente através do cálculo da quantidade em gramas e do número de porções agrupadas segundo as opções de grupos alimentares que compõem o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006). Posteriormente, a avaliação da adequação do consumo foi realizada individualmente, comparando-se a ingestão diária em gramas e de porções de frutas, verduras e legumes obtidas pelo QFA com as recomendações preconizadas pelo Guia Alimentar.

Para a construção do banco de dados, foi utilizado o programa Excel e para as análises estatísticas, o software SPSS versão 16. Os dados quantitativos foram apresentados na forma de média e desvio padrão, enquanto que os dados categóricos foram apresentados na forma de frequência absoluta e relativa.

O protocolo de pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Pampa (parecer nº 284.293). Todas as gestantes que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da realização das entrevistas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo participaram 30 gestantes, com média de idade de 27,9 anos (DP=4,9), sendo que a maioria da população estudada declarou não trabalhar nem estudar (66,7%), 86,7% informaram estado civil casada, 56,7% eram de pele branca e a média de renda familiar líquida informada foi de R\$ 1225,00 (DP=506,16).

Na análise do consumo diário de frutas das participantes, verificou-se que a maioria (63,3%) atendia às recomendações de consumo de três porções preconizadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Em relação ao consumo de verduras e legumes, evidenciou-se que 50% das gestantes referiram consumir diariamente a recomendação de três porções, conforme recomendação do Guia Alimentar. Ademais, observou-se que 76,7% das gestantes relataram consumo diário de, no mínimo, 400 g de frutas, legumes e verduras ao dia (Gráfico 1).

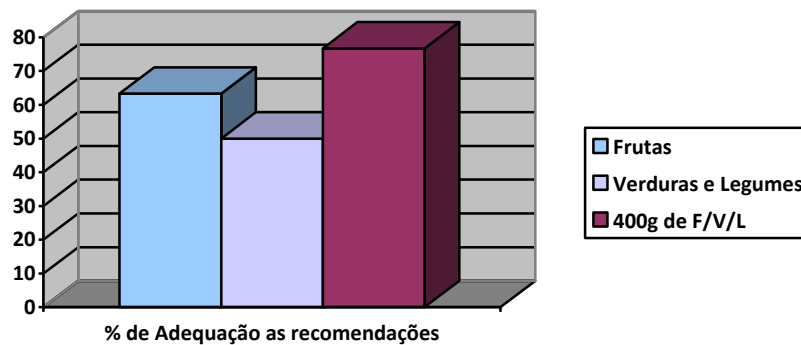


Gráfico 1. Percentual de adequação as recomendações de consumo de frutas, verduras e legumes de gestantes.

No estudo com uma coorte de gestantes, apenas 30% atingiu as recomendações de consumo de 400g diárias de frutas, verduras e legumes, independente do trimestre gestacional (SANTANA, 2013). Resultados do estudo com gestantes de programa social em um município de Goiás evidenciam baixo consumo diário de frutas e hortaliças por 31% e 57% das participantes, respectivamente (SILVA, 2011). Já um consumo adequado de legumes foi verificado por mais da metade da amostra de gestantes adolescentes, investigadas por BARROS et al., (2004).

A baixa ingestão de frutas, legumes e verduras podem estar associadas à redução da disponibilidade de vitaminas e minerais que são fundamentais para o funcionamento do metabolismo durante a gestação, como vitamina A, C, D e ácido fólico. O consumo de frutas, legumes e verduras das gestantes assistidas pelas ESF de Itaqui, alcançou as metas diárias recomendadas contribuindo para diminuição de desenvolvimento doenças.

4. CONCLUSÕES

Através da realização do presente trabalho foi possível conhecer melhor o perfil de consumo de frutas, verduras e legumes de gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família de um município da fronteira oeste gaúcha. Os resultados constatados no estudo apontaram que a maioria das participantes em fase de último trimestre gestacional atenderam às expectativas em relação ao consumo diário mínimo de frutas, legumes e verduras, o que pode ser considerado um ponto favorável e que pode beneficiar a saúde materno-infantil. Cabe ressaltar ainda que, como forma de incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes entre as gestantes que não atingiram a recomendação proposta pelo Guia Alimentar em sua dieta habitual, sugere-se a realização de ações educativas que visem à conscientização em relação à importância sobre o consumo de alimentos destes grupos dos alimentos e da qualidade da dieta no período gestacional, como forma de contribuir com desfechos gestacionais favoráveis tanto para a mãe quanto para o bebê.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, E; SAUNDERS, C; LACERDA, E.M.A. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2009. 2v.

BARROS, D.C.; PEREIRA, R.A.; GAMA, S.G.N.; LEAL, M.C. O consumo alimentar de gestantes adolescentes do município do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p.121-219, 2004.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para população brasileira**. Promovendo a alimentação saudável. 2006. Acessado em 10 out. 2013. Online. Disponível em: http://nutricao.saude.gov.br/documentos/guia_alimentar_conteudo.pdf.

GIACOMELO, A., SCHMIDT, M.I.; NUNES, M.A.A.; DUNCAN, B.B.; SOARES, R.M.; MANZOLLI, P., CAMEY, S. Validação relativa de Questionário de Frequência Alimentar em gestantes usuárias de serviços do Sistema Único de Saúde em dois municípios no Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v.8, n.4, p.445-454, 2008.

SANTANA, A.C.; CASTRO, A. L. S. PEREIRA, N. C.; TRENCH, A. A.; SILVA, N. L.; SALDIVA, S. R. D. M. Prevalência do consumo de frutas, verduras e legumes, segundo o trimestre gestacional, em uma coorte de gestantes. **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**. Volume 38. Supl. Foz do Iguaçu, Paraná, 2013.

SILVA, A.C.; SILVA, D.C.; BRAGA, R.R.S.; MACEDO, M.J.A.; JESUS, P.R.; FISTAROL, J.C. Avaliação nutricional de gestantes acompanhadas por um programa social do município de mineiros, Goiás. **Revista Saúde Multidisciplinar**, v.1, n.1, p.113-124, 2013.