

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: AS PRÁTICAS ALIMENTARES PARA GESTANTES: UMA NUTRIÇÃO BALANCEADA
Relatoria: Maria Eduarda Gonçalves Paixão
Autores: Isabel Ramos Viana
Lara Stefane Ferreira da Silva
Modalidade: Pôster
Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem
Tipo: Trabalho de conclusão de curso
Resumo:

Uma alimentação equilibrada e o fornecimento adequado de nutrientes no período gestacional são de importante relevância, pois é a fase na qual as exigências nutricionais são elevadas a fim de permitir os ajustes fisiológicos no organismo materno e o desenvolvimento fetal. Além disso, é crucial a importância de compreender as crenças alimentares da gestante para fornecer orientações nutricionais eficazes, respeitando suas culturas individuais. O objetivo desta análise foi distinguir e inteirar-se, através de literatura científica, acerca das crenças e os medos, as características de uma alimentação qualificada no período gestacional. O estudo realizado trata-se de uma revisão bibliográfica com o tema: nutrição balanceada para uma gestação qualificada, e foi necessário explorar as seis etapas do processo de elaboração da revisão integrativa. A primeira etapa, foi a definição do tema; a segunda etapa consistiu em inclusão/exclusão de estudos; na terceira etapa, ocorreu a extração dos estudos selecionados para a definição de informações; na quarta etapa, realizou-se a avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; os resultados foram interpretados na quinta etapa; e a sexta etapa caracterizou-se pela apresentação da revisão dos conhecimentos. O estudo evidenciou que gestantes devido à condição socioeconômica frequentemente têm dietas inadequadas, o que destaca a importância crucial de um acompanhamento pré-natal adequado e mudanças na alimentação durante a gestação para promover o desenvolvimento fetal ideal. Além do conhecimento técnico científico, é essencial considerar a fisiologia e individualidade de cada gestante ao orientar sobre as escolhas alimentares. Os estudos revelaram que muitas gestantes apresentam dietas inadequadas em relação ao número de refeições diárias, necessidade energética e consumo de nutrientes como lipídios e ferro. Entre os principais fatores que influenciam nas escolhas alimentares estão a situação socioeconômica, a aceitação da gestação, a faixa etária, os horários disponíveis para realizar refeições, tabus culturais e preocupações com a estética. Um acompanhamento alimentar efetivo é fundamental para estabelecer dietas que atendam às necessidades específicas das gestantes.