

RESUMO - NUTRIÇÃO - PRESENCIAL E SEMI

**COMPORTAMENTOS E DESAFIOS NA NUTRIÇÃO DE GESTANTES DA
BAIXADA FLUMINENSE: UMA ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES E DA
ADERÊNCIA ÀS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS**

Tainara Ferreira De Souza (delmirotainara@gmail.com)

André Manoel Correia Dos Santos (andremcorreia@gmail.com)

Introdução: A nutrição gestacional é essencial para a saúde materno-infantil, influenciando diretamente o desenvolvimento fetal e a prevenção de complicações. Apesar das recomendações nutricionais específicas, muitas gestantes enfrentam barreiras como sintomas gestacionais, custo elevado dos alimentos e falta de acompanhamento profissional. A desinformação proveniente de fontes não confiáveis também compromete a adesão às orientações. O nível de conhecimento e percepção das gestantes sobre a importância da alimentação influencia seus hábitos alimentares. Estratégias emergentes, como o uso de probióticos, reforçam a necessidade de orientação nutricional qualificada. Objetivo: Investigar a percepção das gestantes da baixada fluminense sobre as recomendações nutricionais durante a gestação, identificando fatores que afetam a adesão a essas orientações e as principais fontes de informação consultadas. Material e Métodos: Estudo transversal e descritivo, composto por 44 gestantes moradoras da Baixada Fluminense,

através do preenchimento de questionário online via Google Forms ® por meio de contatos em redes sociais. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob número de CAAE 84495324.5.0000.8044. Resultados: A amostra foi composta por 44 gestantes em acompanhamento pré-natal, predominantemente na faixa etária de 20 a 29 anos (52,3%) e residentes em Nova Iguaçu (95,4%). A maioria era solteira (40,9%), com ensino médio completo (36,4%) e renda familiar entre 1 e 2 salários-mínimos (50%). Quanto à moradia, 72,7% viviam em casa própria com 2 a 3 moradores (70,5%). A mediana da idade gestacional foi de 23 semanas, com predominância do terceiro trimestre (45,4%) e segunda gestação (59,1%). A maioria era acompanhada pelo SUS (93,2%). Em relação ao estado nutricional pré-gestacional, 69,4% apresentavam excesso de peso (38,9% obesidade e 30,5% sobrepeso). O ganho de peso gestacional foi majoritariamente acima do ideal (55,2%). Gestantes com sobrepeso e obesidade concentraram os maiores percentuais de ganho excessivo (80,0% e 69,2%, respectivamente), enquanto eutróficas apresentaram maior equilíbrio (50% adequado). A maioria considerou as recomendações nutricionais muito importantes (90,9%), mas 56,8% relataram dificuldade em segui-las, principalmente por sintomas gestacionais (34,1%), falta de tempo (29,5%) e custo elevado (27,3%). O consumo de proteínas foi o mais frequente (72,7% relataram ingestão diária), seguido por alimentos fontes de cálcio e frutas/verduras; o consumo de grãos integrais foi baixo (38,6% nunca consomem). A internet foi a fonte mais citada de informação nutricional (22,7%), seguida por profissionais de saúde. Apenas 11,4% realizaram acompanhamento nutricional. Profissionais de saúde foram considerados as fontes mais confiáveis (81,8% atribuíram nota 5). Conclusão: Os dados evidenciam desafios significativos na adesão às orientações nutricionais durante a gestação, especialmente entre gestantes com excesso de peso. Apesar de reconhecerem a importância da nutrição, muitas enfrentam barreiras práticas e falta de acompanhamento especializado. Estratégias de educação nutricional acessível e contínua são fundamentais para promover melhores desfechos materno-infantis.

Palavras-chave: assistência pré-natal; educação em saúde; estado nutricional; nutrição na gravidez.

