

NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO: APROXIMAÇÕES FRENTE A CONDUTAS ALIMENTARES

Francyjane Alves de Souza ¹, Paulo Ricardo Batista ², Crislaine Teixeira da Silva ³

Resumo: A gravidez trata-se de um período natural do ciclo de vida das fêmeas humanas, comportando mudanças biológicas, somáticas e psicossociais. As mudanças corporais são proporcionais a progressão desse período. Requerendo atenção especial para com a saúde e nutrição. Tendo em vista a importância da gestação para a manutenção da espécie e que esta seja desenvolvida com qualidade no organismo feminino. O presente estudo objetiva elencar condutas alimentares que devem ser primadas por gestantes, fomentadas pela literatura pertinente. O sódio trata-se de nutriente necessário para muitos processos celulares, contudo, alimentos ricos em sódio e/ou cloreto de sódio, devem ser evitados ou minimamente consumidos devido à propensão de ocasionar hipertensão em pacientes gestantes suscetíveis. O ácido fólico, uma forma sintética do folato, cuja ocorrência é comum em alimentos, é recomendado no período gestacional, pois favorece a formação de eritrócitos e leucócitos, essenciais para a sustentação do feto e da placenta, o não uso do ácido fólico em especial nos primeiros meses da gestação pode acarretar má formações fetais, por sua vez se ingerido em altas doses pode mascarar certos tipos de anemia. A carência de ingestão de frutas, verduras e legumes, alimentos ricos em vitaminas, minerais, nutrientes antioxidantes e fibras, pode levar a restrição do crescimento uterino, a prematuridade e até mesmo a morte materna, em casos extremos. O consumo de bebidas alcoólicas pode ocasionar tanto anomalias neurológicas nos recém-nascidos, quanto doenças vasculares na mãe, dentre outras complicações. Adoçantes artificiais também não são recomendados acima de níveis permitidos, pois certos tipos destes podem permear a placenta e interagir com o feto. Por fim, a ingestão exacerbada de café, pode promover a redução do crescimento fetal, baixo peso ao nascer, má formações fetais e aborto espontâneo. Conclui-se que aproximações da temática pertinente a condutas alimentares na gestação devem ser disseminadas a fim de subsidiar práticas alimentares corretas e evitar complicações durante a gravidez.

Palavras-chave: Saúde e nutrição. Nutrição na gestação. Condutas alimentares.

¹ Universidade Regional do Cariri, email: francyjane.vida@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: pauloricardoadauto@outlook.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: crislaineteixeira@hotmail.com