



XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



CUIDADOS DE ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Luana Arruda Soares¹

Leticia Carvalho dos Santos²

Leticia de Souza Silva³

Joyce da Silva Alves⁴

Jamille Correia Lima⁵

Igor Cordeiro Mendes⁶

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO 4.1.3: ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER E SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

RESUMO

Introdução: Na gestação, as mudanças fisiológicas podem influenciar as escolhas alimentares, assim, o enfermeiro é um profissional crucial para garantir um pré-natal adequado, pois desenvolve estratégias voltadas à promoção da saúde, contribuindo com uma alimentação saudável. **Objetivo:** Identificar na literatura científica os cuidados de enfermagem na promoção de bons hábitos alimentares durante a gestação. **Método:** trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Os dados foram coletados durante março de 2025 e para a busca foram utilizadas bases de dados inseridas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), aplicando três descritores agrupados na equação: “Pregnant Women” AND “Feeding Behavior” AND “Nursing Care”. **Resultados e discussão:** A partir dos 286 artigos encontrados, seis foram incluídos na revisão. Nesse contexto, é essencial que um dos cuidados prestados à gestante seja o acompanhamento do estado nutricional da mesma. Os profissionais da Atenção Básica, como o enfermeiro, possuem papel estratégico na orientação da gestante quanto à adoção de uma alimentação adequada e saudável, valorizando as referências presentes na cultura alimentar da gestante. **Conclusão:** Portanto, reforça-se a necessidade de um pré-natal qualificado, com ênfase na educação alimentar e no incentivo à prática de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Cuidados de Enfermagem; Hábitos alimentares; Gestantes.

INTRODUÇÃO

1. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
2. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
3. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
4. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
5. Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
6. Enfermeiro (UFC). Especialista em Terapia Intensiva (ESP/CE) e Cuidados Pré-natal (UNIFESP). Mestre e Doutor em Enfermagem (UFC). Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Professor Colaborador do Programa de Pós-graduação em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde (PPCCLIS)
E-mail do autor: luana.arruda@aluno.uece.br

Os hábitos alimentares incluem práticas, crenças, comportamentos e tabus, estando ligados aos aspectos antropológicos, culturais, socioeconômicos e psicológicos que influenciam o contexto de cada pessoa. Durante a gestação, além das mudanças fisiológicas que podem influenciar as escolhas alimentares, a mulher é exposta a novos conhecimentos ou crenças, sejam eles de origem familiar, cultural ou biomédica, que acabam sendo incorporados em suas escolhas e hábitos alimentares (Gomes *et al.*, 2019).

A dieta de mulheres grávidas deve ser composta por alimentos variados, levando em consideração as recomendações dos guias alimentares e os hábitos alimentares individuais. Segundo Jacka *et al.* (2011), mulheres que seguiram uma alimentação “saudável” (rica em legumes, frutas, verduras, cereais) durante a gravidez apresentaram menores níveis de ansiedade, quando comparadas aquelas que tiveram uma dieta caracterizada por carne processada, carboidratos e alimentos industrializados. Ademais, um padrão alimentar rico em vitaminas e minerais pode diminuir o risco de desenvolvimento de Anemia Ferropriva, Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) e Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG ou pré-eclâmpsia). Tendo em vista esse contexto, a integralidade do cuidado nutricional de gestantes desde o pré-natal, parto e pós-parto faz parte do papel do enfermeiro como orientador e profissional da saúde (López e Valiente, 2024; Ferreira *et al.*, 2021).

De acordo com Gomes *et al.* (2019), o enfermeiro é um profissional crucial para garantir um pré-natal de qualidade, pois desenvolve estratégias voltadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e humanização, trabalhando em conjunto com a gestante e sua família. Logo, esse profissional cuida das necessidades identificadas, orientando a gestante para um puerpério saudável e eficaz. Nessa perspectiva, surge a importância da enfermagem para orientar e direcionar o cuidado em relação a manutenção de uma alimentação saudável, segundo as necessidades de cada gestante. Esse processo deve ser feito durante as consultas de pré-natal até o final da amamentação, orientando e monitorando o estado nutricional dessas mulheres (Nascimento *et al.*, 2023).

Portanto, o objetivo da revisão é identificar na literatura científica os principais cuidados de enfermagem na promoção de bons hábitos alimentares durante a gestação.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, no qual entende-se como um estudo amplo, que não exige especificações ou protocolos restritivos de busca e

separação de pesquisas, permitindo ao autor uma seleção baseada em seus interesses (Cordeiro *et al*, 2007).

A pergunta de pesquisa foi desenvolvida por meio da utilização da estratégia PICO, que refere-se como: P - para População ou Problema de pesquisa, I - para Fenômeno de interesse e Co - para Contexto (Araújo, 2020). Na presente revisão, considerou-se que “P” representa Gestantes, “I” seria Cuidados de Enfermagem para promoção de bons hábitos alimentares e “Co” sendo período gestacional. Nesse contexto, a questão formulada da pesquisa ficou: "Quais os principais cuidados de enfermagem no que diz respeito à promoção de bons hábitos alimentares na gestação?".

Os dados foram coletados durante o mês de março de 2025 e para a busca destes foram utilizadas bases de dados inseridas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), como a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), MEDLINE, Base de dados de Enfermagem (BDENF), além de dados inseridos na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados três descritores controlados, indexados no Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), sendo: Pregnant Women, Feeding Behavior e Nursing Care. Para o cruzamento dos descritores utilizou o operador booleano “AND”, resultando na seguinte equação de busca: “Pregnant Women” AND “Feeding Behavior” AND “Nursing Care”.

Após a busca inicial nas bases de dados, os estudos foram exportados para o *software Rayyan*, uma ferramenta utilizada para facilitar a triagem de estudos em revisões sistemáticas. Como critérios de inclusão entraram estudos em língua portuguesa, inglesa e hispânica. Foram excluídos estudos duplicados e que não responderam a pergunta problema. Por fim, os dados foram agrupados em um quadro, evidenciando informações de caracterização dos artigos incluídos nesta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação da equação de busca, foram encontrados 286 estudos nas bases de dados, entre artigos, teses, dissertações e manuais. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 38 estudos. Ademais, foi realizada a leitura aprofundada dos estudos selecionados, na qual sete foram incluídos na revisão. Posteriormente à leitura dos artigos na íntegra, os dados foram divididos em uma tabela do excel, e a partir disso foi realizada a análise minuciosa, na qual foram retirados os subsídios necessários para construção da revisão.

Quadro 1: Caracterização dos estudos incluídos na revisão. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2025.

Código	Autores	País de origem	Idioma	Base	Tipo de publicação
A1	Rodrigues, C. A. O. <i>et al.</i> , 2023.	Brasil	Português	SciELO.	Artigo científico
A2	Figueroa Anzueto, J. R., 2021	Guatemala	Espanhol	LILACS.	Artigo Científico
A3	Brasil. Ministério da Saúde, 2021	Brasil	Português	LILACS	Fascículo
A4	Marques, L. M. <i>et al.</i> , 2020	Brasil	Português	BDENF.	Artigo científico
A5	Moreira, L. N. <i>et al.</i> , 2019	Brasil	Português	SciELO.	Artigo científico
A6	Brasil. Ministério da Saúde, 2013	Brasil	Português	LILACS	Manual
A7	Nogueira, A. F.; COSTA, G. L. O.	Brasil	Português	LILACS	Monografia

Fonte: elaborada pelos autores.

O acompanhamento pré-natal tem como objetivo principal auxiliar todo o processo reprodutivo da mulher, exercendo ações preventivas que auxiliem um desenvolvimento gestacional saudável, tanto para mãe, quanto para o bebê. Uma assistência qualificada reduz desfechos perinatais negativos, como baixo peso e prematuridade e também diminui as chances de complicações obstétricas. No entanto, em alguns casos a adequação das orientações do pré-natal é insuficiente, em uma pesquisa realizada em Santa Catarina, observou-se que a adesão dessas gestantes a tais orientações nesse período é de apenas 18,6%. Portanto, torna-se necessário reforçar a importância da educação em saúde durante a gestação, com o intuito de diminuir as chances de doenças e complicações (Marques *et al.*, 2021).

Segundo o Manual Instrutivo das Ações de Alimentação e Nutrição na Rede Cegonha (2013), o pré-natal de qualidade é fundamental para a saúde da gestante e do neonato. Nesse contexto, então, é essencial que um dos cuidados prestados à gestante seja o acompanhamento

do estado nutricional da mesma. Os profissionais da Atenção Básica, dentre eles o enfermeiro, possuem papel estratégico na orientação da gestante quanto à adoção de uma alimentação adequada e saudável, valorizando as referências presentes na cultura alimentar da gestante e da sua rede de apoio (Brasil, 2013).

Adotar padrões alimentares saudáveis é essencial durante a gestação e o puerpério por diversos fatores, por exemplo, o número de calorias e nutrientes ingeridos influencia diretamente no crescimento e desenvolvimento do bebê, assim como mantém a saúde da mãe estável nesse novo contexto. A dieta e o estilo de vida na gestação desempenham uma função importante em relação a prevenção de doenças crônicas (sobrepeso, doenças cardiovasculares, metabólicas e cânceres), essa informação evidencia como os hábitos alimentares podem determinar a vida dos futuros filhos (Figuroa Anzueto, 2021).

Nesta perspectiva, entende-se que a atuação da Enfermagem baseia-se em alguns pontos, dentre eles: educação em saúde e sensibilização. O profissional de enfermagem avalia o estado nutricional e ganho de peso gestacional, e dessa forma, cumpre o papel de educador encorajando a gestante a realizar a mudança de hábitos e aumentar o consumo de alimentos *in natura*. Além disso, é fundamental que o enfermeiro integre o núcleo familiar na assistência prestada às gestantes, tendo em vista que a participação familiar contribui para promover um ambiente acolhedor e a incentivam a cumprir as orientações apresentadas (Nogueira e Costa, 2024).

No Brasil, as gestantes apresentam um consumo elevado de Alimentos Ultraprocessados (UAP), como refrigerantes, biscoitos recheados, doces, entre outros, alimentos nos quais são capazes de gerar riscos tanto na população geral quanto nas gestantes, como diabetes mellitus, pré-eclâmpsia, deficiência nutricional e ganho excessivo de peso na gestação. Além disso, observa-se que há uma relação entre esse tipo de alimentação e a redução no nível de atividade física na gestação. Dessa forma, a enfermagem, como um dos profissionais responsáveis pelo acompanhamento dessas mulheres durante o pré-natal, tem papel essencial na orientação quanto à associação de uma boa alimentação, diminuindo a ingestão desses alimentos e a prática de atividades físicas adequadas (Rodrigues *et al.*, 2023).

Apesar de que uma alimentação saudável seja de extrema importância para o desenvolvimento adequada da gestação, o estudo de Moreira *et al* (2018) traz que muitas mulheres não conseguem conciliar a orientação alimentar recebida e o contexto social na qual estão inseridas - há dificuldades na obtenção de alimentos, quase sempre relacionados à

questão financeira ou à violência local. Como já dito anteriormente, muitas gestantes recorrem a alimentos ultraprocessados, isso ocorre por serem mais baratos, tendo em vista a dificuldade de adquirir frutas, legumes e verduras. Nesse contexto, realizar orientação nutricional torna-se um desafio, e o profissional de enfermagem deve alinhar o contexto social do usuário e práticas adequadas de educação em saúde que consigam alinhar-se à realidade na qual essas mulheres estão inseridas (Rodrigues *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo reforça a importância do acompanhamento nutricional durante a gestação, destacando o papel essencial da enfermagem na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Entre os principais cuidados de enfermagem para garantir uma alimentação adequada às gestantes, destacam-se a orientação nutricional baseada na valorização da cultura alimentar da mulher e sua rede de apoio, além da ênfase na importância do consumo de alimentos in natura e minimamente processados. A enfermagem também atua na conscientização sobre os riscos associados à ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados, que podem resultar em complicações no período gestacional, além de impactar negativamente a saúde do bebê.

No entanto, diversos desafios comprometem a adesão das gestantes a uma alimentação saudável. Um dos principais obstáculos é a dificuldade de acesso a alimentos nutritivos, muitas vezes devido a questões socioeconômicas ou à realidade de insegurança alimentar. Além disso, a predominância do consumo de ultraprocessados se deve, em parte, ao seu menor custo e à sua praticidade. Outro desafio enfrentado pelos profissionais de enfermagem é a necessidade de adaptar as orientações nutricionais à realidade das gestantes, considerando suas condições sociais e culturais. Assim, para que a orientação alimentar seja efetiva, é essencial que o enfermeiro utilize estratégias de educação em saúde que sejam acessíveis e aplicáveis à rotina dessas mulheres.

Diante desses desafios, reforça-se a necessidade de um pré-natal qualificado, com ênfase na educação alimentar e no incentivo à prática de hábitos saudáveis. O fortalecimento das ações de promoção da saúde e prevenção de doenças é essencial para minimizar os riscos nutricionais e garantir melhores condições de saúde para a mãe e o bebê.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 3: protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da gestante**. Brasília, 2021. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo3.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual Instrutivo das Ações de Alimentação e Nutrição na Rede Cegonha**. Brasília, 2013. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_alimentacao_nutricao_rede_cegonha.pdf

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. Resolução COFEN Nº 736 de 17 de janeiro de 2024. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2024/01/Resolucao-Cofen-no-736-2024-Disposobre-a-implementacao-do-Processo-de-Enfermagem-em-todo-contexto-socioambiental-ond-e-ocorre-o-cuidado-de-enfermagem.pdf>

FERREIRA, B. A. *et al.* Integralidade do cuidado de enfermagem do pré-natal ao puerpério. **J. Health Biol Sci.**, 2021. Disponível em: 10.12662/2317-3076jhbs.v9i1.3995.p1-6.2021. Acesso em: 27 mar. 2025.

FIGUEROA ANZUETO, J. R. Nutricion de la embarazada, primer pilar de la nutricion para la vida. **Revista AGOG Órgano Oficial de la Asociación de Ginecología y Obstetricia de Guatemala**, v. 3, n. 2, 2021. Disponível em: http://saber.ucv.vt/ojs/index.php/rev_vit/article/view/25258. Acesso em: 27 mar. 2025.

GOMES, C. B. *et al.* Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, 2019. Disponível em: 10.1590/1413-81232018246.14702017. Acesso em: 27 mar. 2025.

GOMES, C. B. A. *et al.* Prenatal nursing consultation: Narratives of pregnant women and nurses. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 28, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0544>. Acesso em: 27 mar. 2025.

JACKA, F. N. *et al.* Diet quality in bipolar disorder in a population-based sample of women. **J Affect Disord**, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.004>. Acesso em: 27 mar. 2025.

LÓPEZ, A.N.; VALIENTE, I. E. C. Factores de riesgos a diabetes gestacional en embarazadas que asisten al Hospital Distrital de La Ciudad de Horqueta, año 2023. **Universidad Técnica de Comercialización y Desarrollo**, 2024. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/08/1567451/enfermeria-analia-niz-lopez-factores-de-riesgos-asociados-a-di_F6e4CzW.pdf. Acesso em: 27 mar. 2025.

MARQUES, B. L. *et al.* Orientações às gestantes no pré-natal: a importância do cuidado compartilhado na atenção primária em saúde. **Esc. Anna Nery Rev. Enferm**, 25(1):

e20200098, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0098>. Acesso em: 27 mar. 2025

MOREIRA, L. N. *et al.* “Quando tem como comer, a gente come”: fontes de informações sobre alimentação na gestação e as escolhas alimentares. **Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]**. v. 28, n. 03, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312018280321>. Acesso em: 27 mar. 2025.

NASCIMENTO, V. S. *et al.* Comportamentos alimentares no período gestacional: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSCR**. v. 42, n. 2, pp. 29-35, 2023. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20230412_094412.pdf. Acesso em: 03 mar. 2025

NOGUEIRA, A. F; COSTA, G. L. O. **Assistência de enfermagem no manejo e cuidado de pacientes com diabetes gestacional**. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) - Faculdade Mais de Ituiutaba. Ituiutaba, p. 10. 2024.

RODRIGUES, C. A. O. *et al.* The association among the consumption of ultra-processed food and body image, nutritional status and physical activity of pregnant women at the primary health care. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 23, 2023. Disponível em: [10.1590/1806-9304202300000362](https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000362). Acesso em: 27 mar. 2025.

