



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Consumo de alimentos recomendados nas orientações para uma alimentação saudável – uma avaliação em mulheres com diabetes mellitus gestacional
Autor	ANELISE SILVA DA SILVA
Orientador	BRUCE BARTHOLOW DUNCAN

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de frutas, verduras, legumes, cereais e leguminosas (feijões), por sua ação protetora contra doenças crônicas. Entre outras recomendações, a OMS destaca também a restrição na ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas. Essas orientações aplicam-se às pessoas saudáveis e aos portadores de doenças crônicas ou com alto risco de desenvolvê-las. O presente estudo visa avaliar o número de dias por semana em que são consumidos alimentos recomendados para a prevenção e controle de doenças crônicas em mulheres com diabetes *mellitus* gestacional (DMG), identificadas para possível inclusão em ensaio clínico randomizado após o parto (LINDA-BRASIL, *Lifestyle INtervention for Diabetes prevention After pregnancy*). O delineamento do estudo é transversal e a amostra é constituída de gestantes com 18 anos ou mais, sem diabetes prévio à gravidez. O recrutamento foi realizado, consecutivamente, em ambulatórios de pré-natal de alto risco de hospitais públicos de Porto Alegre, Pelotas e Fortaleza. Foi aplicado um questionário estruturado com questões clínicas, socioeconômicas e demográficas, incluindo questões sobre hábitos alimentares adaptadas do inquérito telefônico VIGITEL. Informações do pré-natal foram obtidas de prontuários ou da carteira da gestante. Até o momento, foram recrutadas 624 gestantes, sendo 67% em Porto Alegre, 17% em Pelotas e 16% em Fortaleza. A maior parte das mulheres era de cor branca (57%), relatou ter renda familiar mensal inferior a três salários mínimos (83%) e viver com o companheiro (88%). Metade da amostra não havia completado o ensino médio; metade trabalhava fora e cerca de um terço tinha carteira assinada. Em média, em uma semana habitual da gravidez, as gestantes consumiam feijão em 5,6 (\pm 2,0) dias, frutas frescas ou salada de frutas em 5,8 (\pm 2,8) dias, com uma média diária de 2,6 (\pm 1,2) frutas. Salada crua era consumida em 4,8 (\pm 2,4) dias e legumes e verduras cozidos em 3,2 (\pm 2,4) dias da semana. O consumo semanal de suco de frutas natural ocorreu em 2,0 (\pm 2,6) dias, com uma média de 2,1 (\pm 1,3) copos por dia. Com relação às gorduras de origem animal, observou-se que as carnes vermelhas eram consumidas sem gordura visível em 3,2 (\pm 2,2) dias e de frango em 3,0 dias (\pm 1,8) da semana, sendo que 84% das gestantes o consumiam sem pele. O consumo de peixe foi observado em 0,7 (\pm 1,1) dias da semana. O consumo de leite ou iogurte desnatado ou semi desnatado ocorreu em 3,3 (\pm 3,3) dias da semana. A partir dos dados analisados, observou-se consumo adequado de alimentos protetores durante a gestação, a exceção do peixe. A redução de gorduras dos alimentos de origem animal também atendeu às recomendações vigentes. É possível que o relato sobre hábitos alimentares saudáveis tenha sido superestimado pelas gestantes, uma vez que elas se encontravam em seu local de atendimento clínico durante as entrevistas. De qualquer forma, as orientações nutricionais recebidas nos ambulatórios de pré-natal de alto risco podem ter determinado o comportamento alimentar das gestantes estudadas. Contudo, os dados mostram que há espaço para melhorias adicionais para um consumo alimentar saudável das gestantes com DMG. A relevância de hábitos alimentares saudáveis para mulheres com DMG justifica maiores esforços na investigação do consumo alimentar e da adequação para esse grupo.