

ESTADO NUTRICIONAL E DE SAÚDE, UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO E CHÁS EM GESTANTES DE ALTO RISCO NO VALE DO ITAJAÍ – SC

Morgane Bittencourt, Marina Bley de Noronha Pinheiro, Johanna Budag Carvalho, Julia Fernanda de Souza,
Luiza Barão Otero de Abreu, Veridiane Kulkamp, Camile Cecconi Cechinel-Zanchett

Nutrição - Análise Nutricional de População

A gestação envolve mudanças fisiológicas, metabólicas, físicas, psicológicas e sociais, podendo influenciar na saúde materna e fetal. Quando associada a condições sociodemográficas desfavoráveis, história reprodutiva prévia, problemas de saúde antecedentes ou adquiridos durante a gravidez, como diabetes, obesidade, hipertensão, pode ser classificada como gestação de alto risco, necessitando de acompanhamento necessário. Nesse período, aumentam as necessidades de macro e micronutrientes, tornando necessária a avaliação do estado nutricional, alimentação adequada e a suplementação para garantir a saúde materna e fetal. O consumo de chás é comum para aliviar náuseas, constipação e gases, apesar de serem naturais e acessíveis, algumas plantas possuem compostos tóxicos. Dessa forma, o uso do mesmo deve ser cauteloso diante da escassez de evidências científicas sobre seus efeitos na gestação. O objetivo da pesquisa foi analisar o perfil nutricional, utilização de suplementos e o consumo de chá em gestantes atendidas em um ambulatório de alto risco no Vale do Itajaí, SC. Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva e quantitativa com aplicação de um questionário semiestruturado, elaborado na plataforma Google Forms®, realizada no período entre novembro e dezembro de 2024 com 100 gestantes com idade média entre 25 e 35 anos. Os dados foram tabulados no Microsoft Excel® e posteriormente analisados. As informações coletadas incluíram dados sociodemográficos, antropométricos, clínicos, suplementação e consumo de chás. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (sob n. 7.173.706). Entre as 100 gestantes entrevistadas, a maioria residia em Balneário Camboriú (29%), seguido por Itajaí (21%) e Camboriú (15%). Em relação à faixa etária, 51% das gestantes tinham entre 25 e 35 anos e 18% entre 19 e 24 anos. Entretanto, 28% das participantes estavam na faixa etária acima de 36 anos, o que as coloca dentro do critério de risco gestacional. Cerca de 50% eram casadas e 15% em união estável. A maioria concluiu o ensino médio, cerca de 40%, porém 17% possuíam o ensino superior completo e 66% das gestantes pertencem à faixa de renda familiar de 2 a 4 salários mínimos. Apenas 45% planejaram a gravidez e 74% não estavam na primeira gestação. Cerca de 80% apresentava alguma patologia e 56% se encontrava no terceiro trimestre. O estado nutricional pré-gestacional indicou que 40% se encontrava com obesidade e 22% com sobrepeso. No diagnóstico gestacional, observou-se o aumento de 11% nos casos de obesidade e 11% sobrepeso e diminuição de 19% do estado de eutrofia. Observou-se que 48% das gestantes apresentaram ganho acima do recomendado, 29% abaixo e 23% adequado. A suplementação foi relatada por 97%, mas 27% não sabiam o motivo do uso. Sobre a prescrição dos suplementos, a maioria foi realizada por médicos (89%) e parte das gestantes (48%) relataram ter adquirido os suplementos na Unidade Básica de Saúde. Quanto aos chás, 19% relataram consumo, sendo camomila (*Matricaria chamomilla*) em 9%, seguido de erva-doce (*Pimpinella anisum*) e erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e a maioria utilizou-os por iniciativa própria. A pesquisa evidenciou que apesar da alta adesão à suplementação, muitas gestantes desconhecem sua finalidade. O consumo de chás por gestantes de alto risco sem orientação adequada evidencia potenciais riscos. Os resultados destacam a importância do acompanhamento nutricional desde o início da gestação, tanto para o controle do peso, quanto para prevenção de deficiências nutricionais e segurança na saúde materna e desenvolvimento do feto, a fim de garantir o aporte adequado de nutrientes.

Palavras-chave: Gestação; Nutrição; Suplementação Alimentar