



CONSUMO DE ALIMENTOS E BEBIDAS A BASE DE CAFEÍNA POR GESTANTES DE ALTO RISCO

Julia Fernanda de Souza, Veridiane Kulkamp*, Morgane Bittencourt, Marina B. De Noronha Pinheiro, Johanna B. Carvalho, Luiza B. Otero De Abreu, Camile C. Cechinel-Zanchett

¹Curso de Nutrição, Universidade do Vale do Itajaí, *camile@univali.br

INTRODUÇÃO

A gestação exige cuidados especiais, especialmente em casos de alto risco. Ainda, a ingestão inadequada de nutrientes pode comprometer o desenvolvimento fetal e a saúde materna, como é o caso da cafeína, que pode afetar o crescimento do feto, aumentando o risco de baixo peso ao nascer, parto prematuro e aborto quando em doses elevadas. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar o consumo de alimentos e bebidas a base de cafeína que as gestantes consomem.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa transversal, descritiva e quantitativa, no qual foi aplicado um questionário semiestruturado em gestantes adultas, voluntárias, atendidas em um ambulatório de gestação de alto risco. Este continha perguntas sobre o conhecimento e consumo de cafeína e um questionário de frequência alimentar (QFA) semiquantitativo adaptado de Pacheco et al. (2008) para quantificar a ingestão de cafeína. Os dados foram organizados no Microsoft Excel® e analisados por estatística descritiva.

RESULTADOS

A pesquisa revelou que 74% das gestantes consomem alimentos e bebidas com cafeína, sendo o chocolate o item mais consumido, seguido de café e refrigerante. Em relação à aversão ao consumo ou cheiro de cafeína durante a gravidez, 69% dos participantes não relataram qualquer

desconforto. Quando questionadas sobre mudanças nos hábitos alimentares, 75% afirmaram ter alterado suas escolhas alimentares após descobrir a gravidez. A pesquisa também mostrou que 59% receberam orientação médica para reduzir o consumo de cafeína, e 58% sabiam o motivo dessa recomendação. Além disso, 53% dos participantes relataram ter mais dificuldade em abandonar o café, o que é o mais difícil de ser mudado por causa da cultura, prazer ou dependência.

CONCLUSÕES

Conclui-se que muitas participantes consomem cafeína, e embora a maioria não sinta aversão ao consumo, a mudança de hábitos alimentares foi comum após a descoberta da gravidez. A maioria recebeu orientação para reduzir a cafeína, apesar de nem todas compreenderem a razão dessa recomendação. Os resultados ressaltam o papel fundamental do nutricionista no acompanhamento da gestante, na adequação da alimentação e no esclarecimento sobre os efeitos da cafeína e outras substâncias para uma gestação segura.

AGRADECIMENTOS

Curso de Nutrição da UNIVALI.

REFERÊNCIAS

(Santos, 2007, *Cad. Saúde Pública*)

