



CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

KEREN NASCIMENTO COSTA
MARCELA SILVEIRA DA LUZ

**ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE ALIMENTAR DE NUTRIZES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

BELÉM

2021

KEREN NASCIMENTO COSTA
MARCELA SILVEIRA DA LUZ

**ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE ALIMENTAR DE NUTRIZES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Trabalho de Curso apresentado ao Centro Universitário do Pará como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição sob orientação da Orientadora Prof.^a MSc. Ciléa Maria dos Santos Ozela.

BELÉM
2021

KEREN NASCIMENTO COSTA
MARCELA SILVEIRA DA LUZ

**ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE ALIMENTAR DE NUTRIZES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Data da defesa: ____/____/____

Conceito: _____

BANCA EXAMINADORA

Profa. MsC. Ciléa Maria dos Santos Ozela - (CESUPA – Orientadora)

Profa. MsC. Sandra Maria dos Santos Figueiredo - (CESUPA – Banca Examinadora)

Profa. MsC. Carla Acatauassú Ferreira De Moura- (CESUPA – Banca Examinadora)

A Deus, familiares, amigos e professores que contribuíram em nossa trajetória.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me concedido saúde e proteção, por ter me enviado força e determinação para não desanimar no meio do caminho para no fim eu alcançar os meus objetivos. Sem Ele nada seria.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo, por sempre acreditarem em mim, por me apoiarem em minhas escolhas e por abrirem portas para que eu pudesse construir o meu futuro e realizar os meus sonhos. Amo vocês!

Ao meu irmão, pelos auxílios e por me conceder momentos divertidos e descontraídos que contribuíram para aliviar a tensão durante a minha trajetória. Amo você!

A Professora Ms. Ciléa Ozela, pela sua orientação, paciência e dedicação durante a produção deste trabalho.

A todos os professores que contribuíram para a minha formação, pela paciência e dedicação em ensinar. Tudo o que sei e a pessoa que estou me tornando é graças a incrível equipe que a Instituição me presenteou.

A minha parceira de trabalho, Marcela, com quem me identifico muito. Agradeço pela sua amizade, pelo companheirismo, pela paciência e dedicação. Agradeço pelos momentos divertidos e de preocupação, de calma e de desespero que compartilhamos. E é lógico, te agradeço pelos momentos descontraídos em que conversávamos sobre doramas. Sem você eu não chegaria até aqui. Obrigada por me aceitar como parceira e obrigada por existir!

Aos meus colegas de curso os quais tive a oportunidade de compartilhar bons momentos de estudos e diversão. O curso não seria o mesmo sem vocês.

Keren Nascimento Costa

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me fortalecer a cada dificuldade e me dar a oportunidade de sempre evoluir;

Ao Centro Universitário do Estado do Pará, pela oportunidade de vivenciar a minha primeira graduação;

A Prof. Msc Ciléa Ozela, pela orientação e confiança na elaboração deste trabalho;

Aos meus professores, por compartilharem seus conhecimentos e experiências;

A minha dupla, Keren Costa, pelo companheirismo e amizade, que fizeram tudo ser possível;

Aos meus pais, Cláudia Silveira e Marcelo Luz, pelo amor, apoio e carinho incondicional, que foram fundamentais em todos os momentos da minha vida;

A minha avó, Lúcia Luz, por ser a minha paz e refúgio;

Ao meu irmão, Rafael Silveira, por me proporcionar momentos de alegria e leveza;

Aos meus parentes, por acreditarem no meu potencial e sempre me encorajarem a seguir em frente;

Aos meus amigos, em especial Bárbara Pereira, Elaini Costa, Rayssa Rosa e Vitória Nascimento por me acolherem e fazerem da minha jornada acadêmica muito mais valiosa;

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigada.

Marcela Silveira Da Luz

“O que vocês fizerem façam de todo o coração, como se estivessem servindo o Senhor e não as pessoas.”

- Colossenses 3:23

RESUMO

A fase de aleitamento materno é o período em que a mulher se encontra em um estado de intenso processo metabólico, sendo preciso oferecer uma assistência nutricional adequada para suprir suas necessidades, pois as escolhas e a ingestão dos alimentos vão influenciar de forma significativa em seu estado fisiológico. Assim, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica a respeito do estado nutricional e a qualidade da dieta de nutrizes nos últimos 5 anos. Para isso foi realizado buscas em bases de dados como Scientific Eletronic Library Online - Scielo, PubMed, National Center for Biotechnology Information - NCBI e no Portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES, além do site Scholar Google. Foram selecionados artigos publicados entre os anos 2015 a 2020, que abordavam sobre a temática: estado nutricional de nutrizes e a característica de sua alimentação. Para uma melhor compreensão, os artigos selecionados foram reunidos e os dados foram organizados em quadros constituídos por título, o ano e país da pesquisa, objetivo e principais conclusões de cada estudo. Constatou-se neste trabalho que em todos os estudos, a maioria das nutrizes apresentavam sobrepeso ou obesidade e em relação a qualidade da dieta das nutrizes, na maior parte dos estudos as entrevistadas não estavam se alimentando adequadamente. Tendo em vista os pontos apresentados, percebe-se a importância da atuação do profissional da saúde em relação aos cuidados com a mulher antes e após o parto. Assim, destaca-se a necessidade de mais estudos que abordem sobre o tema, pois desse modo pode-se conhecer melhor a realidade dessa população e compreender cientificamente seus aspectos, para que seja realizado um melhor acompanhamento multiprofissional.

Palavras-chave: Estado nutricional de nutrizes. Qualidade alimentar de nutrizes. Lactação.

ABSTRACT

The breastfeeding phase is the period when the woman is in an intense metabolic process state, and it is necessary to offer proper nutritional assistance in order to meet her needs, because the choices and food intake will influence her physiological state significantly. Therefore, the objective of this study was to perform a literature review about the nutritional status and quality of the diet of nursing mothers in the last 5 years. In order to do so, researches in databases such as Scientific Electronic Library Online - Scielo, PubMed, National Center for Biotechnology Information – NCBI and Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES journal portal, were made. Articles published within 2015 to 2020, that addressed the theme: nutritional status of nursing mothers and the characteristic of their diet, were selected. In order to obtain a better understanding, the articles selected were gathered and the data were organized in charts consisting of title, the year and country of the research, objective and main conclusions of each study. In this work, it was possible to verify that in all studies, the majority of nursing mothers were overweight or obese, and in relation to quality of the nursing mothers' diets, in most studies the interviewees were not eating properly. In view of the points presented, it is noticeable the importance of the role of the health professional in relation to the care of the woman before and after labor. Hence, it is highlighted the need for more works addressing the theme, because this way it is possible to better understand the reality of the population and scientifically comprehend its aspects, so that a better multi-professional attendance is performed.

Keywords: Nutritional status of nursing mothers. Food quality of nursing mothers.

Lactation

LISTA DE SIGLAS

IMC – Índice de Massa Corporal

UBS - Unidade Básica de Saúde

QFA - Questionário de Frequência Alimentar

BLH - Banco de Leite Humano

AME- Aleitamento Materno Exclusivo

RDI - Reference Daily Intake

AI - Adequate Intake

PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

OMS - Organização Mundial de Saúde

VET - Valor Energético Total

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	13
2.1. OBJETIVO GERAL	13
2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO	13
3. PRESSUPOSTO TEÓRICO	14
3.1. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DA NUTRIZ	14
3.1.1. Avaliação antropométrica	14
3.1.2. Inquérito alimentar	14
3.2. ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ	15
3.2.1 Alimentação saudável	15
3.2.2. Pirâmide alimentar	16
3.3. IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ	18
4. METODOLOGIA	20
4.1. TIPO DE ESTUDO.....	20
4.2. BASE DE DADOS	20
4.3. LIMITE DE TEMPO.....	20
4.4. IDIOMAS E TERMOS	20
4.5. CRITÉRIOS PARA INCLUSÃO E EXCLUSÃO	20
4.6. COLETA DE DADOS	21
4.7. ANÁLISE DE DADOS	22
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
6. CONCLUSÃO ...	34
REFERÊNCIAS	35

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é o processo de ingestão do alimento em que o organismo recebe nutrientes indispensáveis para o funcionamento adequado de todo o corpo, sendo assim, o ato de se alimentar é muito importante para a saúde e para a manutenção da vida. Diferentes grupos de pessoas possuem necessidades nutricionais distintas, que dependem de vários fatores, como idade, altura, peso, tipo de atividade física e fases da vida, incluindo a amamentação (LIMA, 2015).

A fase de aleitamento materno é o período em que a mulher se encontra em um estado de intenso processo metabólico, assim, é preciso oferecer uma assistência nutricional adequada para suprir suas necessidades. As escolhas e a ingestão dos alimentos vão influenciar de forma significativa em seu estado fisiológico, portanto deve-se levar em consideração a inclusão e a exclusão de determinados alimentos na alimentação da nutriz. Hoje percebe-se o comportamento alimentar da lactante influenciado muitas vezes pela cultura, por questões sociais e/ou pelo psicológico, o que pode interferir em seu estado nutricional (ALVES et al., 2018).

O ganho de peso gestacional é um dos fatores determinantes para a retenção de peso pós-parto que, somado ao aumento da ingestão calórica e a diminuição do gasto energético, pode acarretar em um quadro de sobrepeso e risco de obesidade. Uma das mudanças que ocorrem na mulher após o parto é a perda de peso em média de 0,6 a 0,8 kg por mês durante os 6 primeiros meses, contudo, as escolhas alimentares podem influenciar na alteração de peso, isto é, mulheres que se alimentam com um padrão de dieta mista (pães, produtos com alto teor de gordura, arroz e feijão) perdem peso de forma mais lenta do que aquelas que se alimentam com padrão de dieta saudável (frutas, legumes e vegetais, raízes e peixes), o que mostra a importância do padrão alimentar sobre a perda de peso no puerpério (CASTRO et al., 2014; FALIVENE; ORDEN, 2017).

A partir do que foi exposto, observa-se a importância do conhecimento das questões que envolvem a saúde da nutriz, para uma melhor assistência, uma vez que as mesmas possuem influência sobre a saúde do bebê. Sabe-se que para uma adequada orientação alimentar por parte de profissionais da saúde, é importante um maior conhecimento sobre o perfil da população em questão (ALVES et al., 2018).

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Realizar uma revisão bibliográfica a respeito do estado nutricional e a qualidade da dieta de nutrizes.

2.2. Específico

- Caracterizar estado nutricional de nutrizes
- Evidenciar a qualidade da alimentação de nutrizes
- Descrever escolhas alimentares das nutrizes

3. PRESSUPOSTO TEÓRICO

3.1 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DA NUTRIZ

3.1.1. Avaliação antropométrica

O IMC é o indicador antropométrico mais utilizado para avaliar o risco nutricional, por ser uma medida de fácil aplicabilidade e baixo custo (SOUZA et al., 2013). Segundo Ribeiro, Moraes e Moraes (2015) no período gestacional há o acúmulo de reservas, o que faz com que geralmente a mulher termine a gestação com sobrepeso. Contudo, se tem a ausência de um acompanhamento nutricional materno pós-natal e classificação específica para lactantes relativo ao IMC.

O acompanhamento do ganho de peso durante o período gravídico é de extrema importância, pois este aumento ponderal varia consideravelmente entre as mulheres, e após a gravidez pode representar um risco para o desenvolvimento de excesso de peso e obesidade, seja por fatores biológicos ou comportamentais (MOREIRA et al., 2015). Em estudos realizados por Ferreira et al. (2018), foram avaliados o estado nutricional por meio do IMC em lactantes. Os resultados mostraram que o IMC médio se encontrava na faixa de classificação para excesso de peso.

3.1.2. Inquérito alimentar

A avaliação da composição e qualidade da dieta humana tem sido fonte de desafios para os pesquisadores há anos, tendo em vista a complexidade de avaliar de forma qualitativa e quantitativa a ingestão dos alimentos. Sua importância para a pesquisa em nutrição e saúde, e para o desenvolvimento de programas não governamentais e governamentais, é indubitável, haja vista que possibilita a caracterização do nível de risco e vulnerabilidade às carências e excessos nutricionais (PEDRAZA; MENEZES 2015).

Para a correta avaliação do consumo alimentar é necessário que o método atenda a finalidade da investigação e que seja adequado ao grupo investigado. Entretanto, não existe um método considerado perfeito, tendo em vista que o consumo alimentar envolve também a vida social, a cultura, fisiologia, fatores econômicos e as experiências de cada indivíduo entrevistado, isto é, a dieta sofre modificações no decorrer de dias, meses e anos (PEREIRA; SICHIERI, 2007; PIERRI; ZAGO; MENDES, 2015).

Os métodos de inquérito alimentar podem ser divididos em dois grupos: os prospectivos e os retrospectivos. O primeiro é definido pelo registro alimentar no momento ou em um curto período de tempo após o consumo alimentar. Dentre os métodos estão inseridos o recordatório 24 horas e o registro alimentar diário. O segundo grupo é caracterizado pelo registro de informações passadas, de curto ou longo prazo, ou seja, está sujeito a memória do indivíduo. Estão dentro desse grupo o recordatório 24 horas e a frequência alimentar. Assim, para uma boa avaliação é necessário que o entrevistador escolha o método mais adequado para cada situação (SAMPAIO et al., 2012)

O método mais utilizado para a coleta de informações do consumo alimentar é o recordatório 24 horas, o qual um profissional registra a alimentação consumida de modo que permita defini-la e quantificá-la em um período de 24 horas. Outro método muito usado é questionário de frequência alimentar (QFA), sendo este caracterizado por fornecer dados válidos, reprodutíveis e comparáveis. Nesse questionário é registrado os alimentos e a frequência que são consumidos diariamente, semanalmente, mensalmente e por ano. Algumas das dificuldades no uso desses métodos depende da memória e da participação do entrevistado (PEREIRA; SICHIERI, 2007; PEDRAZA; MENEZES 2015).

3.2. ALIMENTAÇÃO DA NUTRIZ

3.2.1. Alimentação saudável.

Existem alguns fatores que podem alterar o estilo da alimentação da nutriz, como os tabus alimentares, que dentre eles estão incluídas as questões religiosas e culturais, que influenciam na inclusão ou exclusão de alguns alimentos. No estudo feito por Marques et al. (2011) a respeito das representações sociais sobre a alimentação de nutrizes, no município de Coimbra (MG), mostrou que o intuito das mulheres entrevistadas em relação as suas escolhas alimentares era de evitar o desgaste materno, aumentar o volume de leite produzido, fortalecer o leite materno e evitar desconforto no bebê. Em outro estudo realizado por Del Ciampo et al. (2008) mostrou que as práticas restritivas podem interferir na saúde da nutriz e do bebê, pois a mãe pode se privar de nutrientes importantes, além disso o autor enfatiza a necessidade de orientações adequadas para lactantes dentro de um programa de educação nutricional em saúde.

O Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) traz os “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”, que são recomendações gerais que se aplicam

a toda população. Algumas dessas orientações são: preferir alimentos in natura; limitar o consumo de alimentos industrializados; evitar os ultraprocessados; utilizar sal, gorduras e óleo em pequenas quantidades; comer com regularidade e atenção, entre outras recomendações (BRASIL, 2014). Outra referência para uma alimentação saudável é a pirâmide alimentar que é um instrumento utilizado para orientação nutricional que tem como propósito promover mudanças nos hábitos alimentares visando a saúde e a prevenção de doenças. Na pirâmide são distribuídos números de porções de cada grupo de alimentos a ser consumido diariamente que foram estabelecidos de acordo com a quantidade de energia dos alimentos (PHILIPPI et al., 1999).

3.2.2. Pirâmide alimentar

Uma dieta adequada e saudável deve ser formada por todos os grupos alimentares da Pirâmide Alimentar, em seus números de porções estabelecidos, sendo composta de 4 a 6 refeições diárias e seguindo a distribuição de macronutrientes de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual determina que 55-75% do Valor Energético Total (VET) deve ser provindo de carboidratos, 10-15% de proteínas e 15-30% de gorduras (PHILIPPI, 2013).

O topo da pirâmide é composto pelos grupos do óleos e gordura e dos açúcares e doces, são alimentos que devem ser consumidos moderadamente, pois além de já se fazerem presentes na composição de outros alimentos nos demais níveis da pirâmide, são alimentos de alto valor calórico e que aumentam o risco de doenças crônicas. Entre eles encontram-se óleos, manteigas, bacon, açúcar refinado, brigadeiro, geleia e entre outros alimentos (GOMES; TEXEIRA, 2016).

Abaixo do topo encontram-se os alimentos ricos em proteína e que podem ser consumidos em uma porção maior. São os grupos que possuem função construtora, pois a partir deles obtêm-se materiais importantes para a construção e reparo de tecidos no organismo. Dentro desse grupo estão as carnes, ovos, leguminosas leite e produtos lácteos (SILVA, 2020).

O nível intermediário baixo é composto pelo grupo das frutas, legumes e verduras, esses alimentos são ricos em vitaminas e minerais. Na base da pirâmide encontram-se os alimentos ricos em carboidratos, neles estão listados alimentos como massas, pães, cereais, arroz, mandioca, inhame e batata doce. Estes dois últimos níveis devem ser consumidos e em um número de porção maior no dia, reforçando que todos os grupos

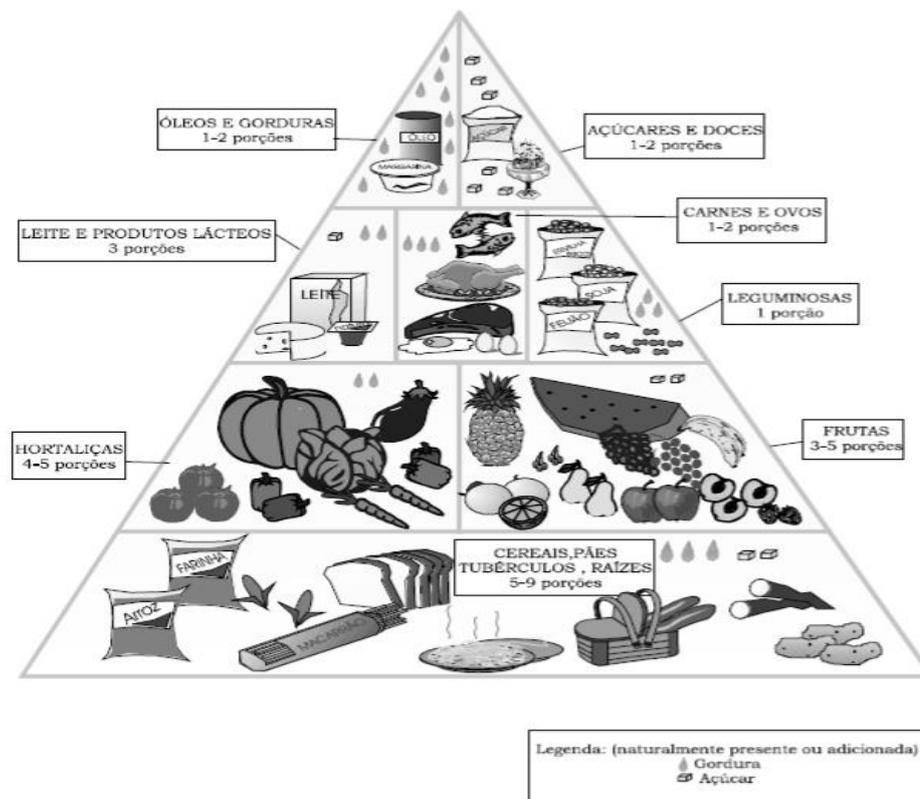
devem ser consumidos em suas porções adequadas e não devem ser substituídos por alimentos de outros grupos, pois todos possuem sua importância na alimentação (PHILIPPI, 2013).

O número de porções diárias de cada grupo alimentar de acordo com a Pirâmide Alimentar Adaptada de Sonia Tucunduva Philippi (1996) são:

- Pães, cereais, raízes e tubérculos: 5 porções no mínimo a 9 no máximo;
- Hortaliças: 4 porções no mínimo, 5 no máximo;
- Frutas: 3 porções no mínimo, 5 no máximo;
- Carnes: 1 porção no mínimo, 2 no máximo;
- Leite: 3 porções;
- Leguminosas: 1 porção;
- Óleos e gorduras: 1 porção no mínimo, 2 no máximo;
- Açúcares e doces: 1 porção no mínimo, 2 no máximo.

A pirâmide alimentar adaptada de Sonia Tucunduva Philippi está representada na figura abaixo (FIGURA 1):

FIGURA 1. Pirâmide alimentar adaptada



FONTE: PHILIPPIS, S. T. et al. (1996), adaptada de PHILIPPI, S.T. et al. (1999).

6.3. IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DE NUTRIZES

Segundo Freitas et al. (2018) o pós-parto é uma fase que envolve diversas ações que implicam zelar e se prevenir de complicações, sobretudo no cuidado com a alimentação, uma vez que estudos consideram que uma alimentação saudável é necessária para melhorar a produção láctea. Por ser uma fase na qual a nutriz está se adaptando a uma nova rotina e tem diversos afazeres, principalmente o cuidado com o filho, entende-se que o autocuidado pode ser afetado de forma negativa, por consequência, a alimentação. Acredita-se que a escolha dos alimentos se baseia no custo e naqueles de fácil preparo (TAVARES et al., 2013).

A importância de uma alimentação de qualidade é definida como:

Um importante preditor da saúde, pois atua tanto na prevenção como no tratamento de doenças. Durante a lactação, as necessidades nutricionais e energéticas são aumentadas. Neste sentido, apesar de já bem estabelecidos na literatura, atenção especial deve ser dada aos fatores determinantes da qualidade da dieta das nutrizes, a fim de se prevenir a ocorrência de um desfecho desfavorável e oferecer uma assistência nutricional adequada e de qualidade no pós-parto. (FREITAS et al., 2018).

Um problema frequente a respeito da lactação são as carências nutricionais, pois a disposição de nutrientes neste período, que é indispensável para a adequada produção de leite e manutenção da saúde materna, se torna maior devido ao estado fisiológico da mesma. Dentre os agravos mais comuns, estão a deficiência de vitamina A e anemia ferropriva, que compreende um dos maiores problemas de saúde pública neste grupo (FERREIRA, 2018).

A deficiência de vitamina A, correntemente se manifesta em mulheres que se encontram em idade reprodutiva, principalmente, durante a gestação e lactação. Tal deficiência diminui a disponibilidade desse nutriente no leite materno, única fonte alimentar para o lactente em regime de aleitamento materno exclusivo. Quando a concentração desta vitamina no leite materno é inferior a 1,05 $\mu\text{mol/L}$, a reserva corpórea do lactente pode estar abaixo da concentração crítica estimada (17,5 $\mu\text{mol/g}$) para os requerimentos fisiológicos necessários na segunda metade da infância. Ao nascimento, os estoques hepáticos de vitamina A do recém-nascido encontram-se extremamente

baixos frente a demanda pós-natal deste nutriente, sendo suficientes apenas para os primeiros dias de vida (SOUZA et al., 2012).

A anemia pode ser definida como um estado em que a concentração de hemoglobina do sangue é anormalmente baixa em consequência da carência de um ou mais nutrientes essenciais. No entanto, sabe-se que, entre as diversas causas de anemia descritas na literatura, a anemia ferropriva, caracterizada pela deficiência de ferro é a mais comum. Esse agravo ocorre em razão de um balanço negativo entre a quantidade deste nutriente biodisponível e a necessidade do mesmo em um longo período de tempo, acometendo principalmente crianças, gestantes e nutrizes. (FERREIRA et al., 2018).

A gestação e a lactação são momentos biológicos que merecem o máximo de atenção com relação à oferta de micronutrientes, em especial vitamina A e ferro, tendo em vista que a deficiência desses nutrientes está relacionada com uma série de efeitos deletérios para o binômio mãe-filho, com consequente aumento das taxas de morbimortalidade, dentre outros agravos à saúde. Portanto, deve-se dar maior atenção ao estado nutricional desses micronutrientes no grupo materno-infantil (SILVA et al., 2007).

4. METODOLOGIA

4.1. TIPO DE ESTUDO

Este trabalho trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica integrativa, no qual segundo Botelho, Cunha e Macedo (2011), as etapas para a revisão integrativa são: identificação do tema, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, categorização dos estudos selecionados, análise e interpretação dos resultados e apresentação da revisão.

4.2. BASE DE DADOS

Foi realizado buscas visando uma atualização no que diz respeito ao estado nutricional e a alimentação da nutriz. A revisão foi efetuada a partir de artigos encontrados nas bases de dados como ScienceDirect, Scientific Electronic Library Online -SciELO, PubMed, National Center for Biotechnology Information - NCBI e no Portal de periódicos CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, além do site Scholar Google.

4.3. LIMITE DE TEMPO

O levantamento bibliográfico e consulta de bancos de dados para a seleção dos artigos ocorreu entre o período de agosto de 2020 a abril de 2021. Em termos de extensão temporal foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2015 a 2020.

4.4. IDIOMAS E TERMOS

Para filtrar as buscas, foram utilizados palavras chaves tais como “estado nutricional de nutrízes”, “qualidade alimentar de nutrízes” e “lactação”, bem como os seus derivados e correspondentes em inglês (“nutritional status of nursing mothers”, “food quality of nursing mothers” e “lactation”) e espanhol (“estado nutricional de las madres lactantes”, “calidad de los alimentos de las madres lactantes” e “lactancia”).

4.5. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os artigos encontrados foram submetidos aos seguintes critérios de inclusão: serem originais, que se encontravam de forma íntegra, de acesso livre, publicados nos

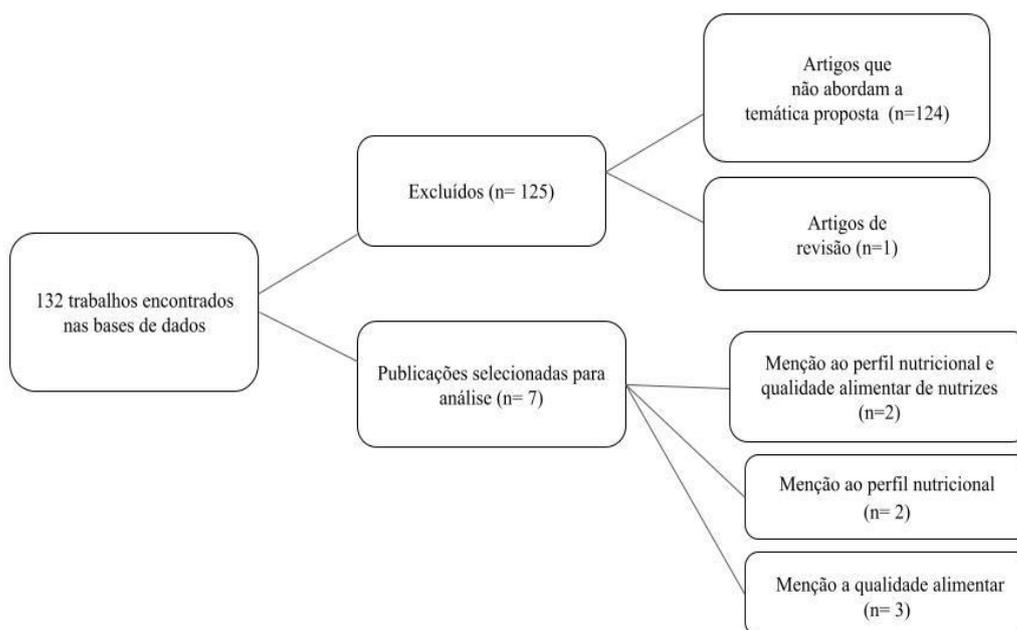
periódicos de 2015 a 2020, e que abordavam sobre a temática: estado nutricional de nutrizes e a característica de sua alimentação, bem como artigos que especificaram seus conceitos, causas e consequências no que se diz respeito à saúde da nutriz.

Foram utilizados como critérios de exclusão: trabalhos que não foram publicados no período considerado e/ou que não estivessem inseridos nas referidas bases de dados, artigos curtos ou de revisão, estudos sem acesso livre ou que não abordassem o tema de interesse.

4.6. COLETAS DE DADOS

Após a seleção dos artigos, foi realizada a leitura exploratória para a melhor seleção dos materiais. Em seguida, foi iniciada a leitura analítica dos artigos para coleta dos dados contidos neles. O processo de inclusão e exclusão dos artigos em suas diferentes etapas e o número de artigos presentes em cada uma delas foi apresentado em um fluxograma (Figura 2). Foram encontrados na busca inicial 132 artigos. Destes foram excluídos 124 por não abordarem a temática proposta e 1 por se tratar de um artigo de revisão. No total, 7 artigos foram selecionados por corresponderem com os critérios de inclusão proposto, dos quais 4 desses estudos estavam relacionados ao estado nutricional e 5 relacionados à qualidade alimentar.

Figura 2. Fluxograma do processo de seleção dos artigos.



4.7. ANÁLISE DE DADOS

A leitura dos artigos e a análise dos dados foram realizadas entre os períodos de abril de 2021 a maio de 2021. Um total de 7 estudos foram selecionados, pois atendiam os critérios de inclusão estabelecidos. Os dados foram ordenados e divididos em 2 quadros no programa Microsoft Word 2016 para ser realizado uma melhor análise e interpretação dos resultados obtidos. Um quadro é referente a avaliação nutricional e o outro é relacionado a qualidade alimentar das nutrizes. Cada quadro contemplou os seguintes itens: autor, ano, país de origem, item referente à avaliação nutricional ou a qualidade alimentar, desfecho do estudo e observações finais. A análise foi realizada pelas comparações e ligações dos dados com outros conhecimentos de bases científicas.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.

Para uma melhor compreensão, os artigos selecionados foram reunidos e os dados organizados em quadros constituídos por título, o ano e país da pesquisa, objetivo e principais conclusões de cada estudo. Os anos de publicação dos artigos foram respectivamente 2015 (n= 1), 2016 (n= 1), 2017 (n=1), 2018 (n= 2), 2019 (n= 1) e 2020 (n= 1). Em relação ao país de origem, 6 artigos foram produzidos no Brasil e 1 foi produzido no Irã. O quadro 1 mostra os estudos selecionados que estão relacionados ao estado nutricional e o quadro 2 mostra os relacionados à qualidade alimentar das nutrizes.

Quadro 1. Estudos que abordam o estado nutricional.

TÍTULO	ANO E PAÍS	AUTORES	OBJETIVOS DO ESTUDO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
Caracterização nutricional de nutrizes na segunda etapa do método canguru de um hospital amigo da criança.	2015 / Brasil	RIBEIRO; MORAES; MORAES.	Caracterizar, nutricionalmente, as nutrizes na 2ª etapa do método canguru de um hospital amigo da criança.	Perfil nutricional predominante de sobrepeso e eutrofismo.
Associação entre padrões alimentares e características do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária.	2016 / Brasil	BRITTO, L. F.	Avaliar a associação entre os padrões alimentares e as variáveis socioeconômicas, saúde e características da prática do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária, em Fortaleza- CE.	Foi observado aumento no número de mulheres com sobrepeso/obesidade em relação ao estado nutricional pré-gestacional e no momento da coleta de dados (estado nutricional atual). A maioria apresentava-se com sobrepeso e obesidade.
Fatores associados ao excesso de peso em nutrizes nos primeiros seis meses pós-parto.	2019 / Brasil	AGUIAR, T. M. R.	Analisar o Índice de Massa Corporal e seus fatores associados em nutrizes nos primeiros seis meses pós-parto acompanhadas em um Banco de Leite Humano (BLH).	Foi observado que do primeiro ao sexto mês pós-parto a maior parte das lactantes apresentaram excesso de peso. Nutrizes com idade ≥ 35 anos, assim como as múltiparas e de parto cesáreo ganharam peso no decorrer deste semestre. Enquanto que as mães adolescentes, primíparas, e de parto normal perderam peso ao longo desse período.

TÍTULO	ANO E PAÍS	AUTORES	OBJETIVO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
Assessment of nutritional status and related factors of lactating women in the urban and rural areas of southwestern Iran: A population-based cross-sectional study.	2020 / Irã	MARDANI et al.	Examinar o estado nutricional, o consumo alimentar e fatores relacionados entre nutrizes nas áreas urbana e rural de Khorramabad, Irã.	Baseado na classificação do IMC, a maioria das nutrizes apresentaram sobrepeso e obesidade. A ingestão calórica e de micronutrientes essenciais não foram atendidas durante o período de lactação.

Fonte: Autores (2021)

Quadro 2. Estudos que abordam a qualidade alimentar

TÍTULO	ANO E PAÍS	AUTORES	OBJETIVOS DO ESTUDO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
Caracterização nutricional de nutrizes na segunda etapa do método canguru de um hospital amigo da criança.	2015 / Brasil	RIBEIRO; MORAES; MORAES.	Caracterizar, nutricionalmente, as nutrizes na 2ª etapa do método canguru de um hospital amigo da criança.	O consumo de vitamina A e água está abaixo do recomendado.
Associação entre padrões alimentares e características do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária.	2016 / Brasil	BRITTO, L. F.	Avaliar a associação entre os padrões alimentares e as variáveis socioeconômicas, saúde e características da prática do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária, em Fortaleza-CE.	O número de mulheres que deixaram de consumir algum alimento por estarem amamentando foi maior do que o número daquelas incluíram algum alimento em sua dieta habitual. As nutrizes que praticavam AME, apresentaram menor adesão ao padrão ocidental e aquelas que deixaram de comer algum alimento apresentaram maior adesão ao padrão saudável.
Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação	2018 / Brasil	ALVES et al.	Investigar sobre os principais alimentos que são incluídos e excluídos durante a amamentação pelas nutrizes e sua relação com variáveis maternas.	As mulheres do presente estudo referiram excluir alimentos não saudáveis como refrigerante e salgados e incluir alimentos saudáveis como frutas e verduras. As inclusões e exclusões desses alimentos estiveram associadas ao recebimento de orientações por parte dos profissionais de saúde e ao tipo de aleitamento materno praticado.

TÍTULO	ANO E PAÍS	AUTORES	OBJETIVO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
Qualidade da dieta de nutrizes utilizando o Índice de Alimentação Saudável	2018 / Brasil	FREITAS et al.	Avaliar a qualidade global da dieta das nutrizes utilizando como instrumento o Índice de Alimentação Saudável.	Foi possível observar um baixo consumo de frutas totais, frutas inteiras, cereais totais, cereais integrais e leite e derivados e maior ingestão de vegetais total, vegetais verdes escuros e alaranjados, carnes, ovos e leguminosas, óleo, gordura saturada e sódio.
Consumo alimentar das mães no período de aleitamento materno e aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente	2017/Brasil	SANTOS, D. A.	Relacionar o consumo alimentar das mães com o tempo de aleitamento materno e aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente.	A maior diferença significativa concentrou-se no consumo do grupo 4 (alimentos ultraprocessados), onde os 15 e 30 dias foram diferentes do restante dos períodos analisados. Sendo assim, a dieta das nutrizes majoritariamente era constituída por alimentos e produtos que receberam aditivos e conservantes, passando por forte processamento industrial, adicionados de açúcar, sal, e gorduras em geral.

Fonte: Autores (2021)

- ESTADO NUTRICIONAL

No estudo realizado por Ribeiro, Moraes e Moraes (2015), intitulado como “Caracterização nutricional de nutrizes na segunda etapa do método canguru de um hospital amigo da criança”, com uma amostra de 30 nutrizes que possuíam idade entre 19 e 33 anos, sendo a metade procedente da região metropolitana de Belém, e a outra metade do interior do Estado do Pará, foram coletados através de formulários, dados antropométricos, sendo peso e altura, no qual foram utilizados para a realização do cálculo de IMC, sendo o diagnóstico nutricional com base na classificação estabelecida pela World Health Organization (WHO).

Segundo os resultados, observou-se a predominância de eutrofismo e sobrepeso, sendo 43,3% e 46,7%, respectivamente. Ademais, em estudo realizado por Moreira et al. (2015), com 96 participantes, que teve por objetivo estudar a associação entre o ganho de peso gestacional e a retenção de peso 6-12 meses após o parto, foi observado um aumento

de peso acima do recomendado em 29,17% das grávidas. Constatou-se que este aumento acima do recomendado na gravidez se associou a uma maior retenção do mesmo, a uma média de 10,87 meses após o parto, podendo ser uma explicação para o excesso de peso identificado nas nutrizes estudadas no referido artigo.

Ademais, a inexistência de um acompanhamento materno-pós natal e classificação específica para lactantes referente ao IMC dificultam o estabelecimento de um parâmetro que contribua para a adequada assistência dessa população, fazendo com que haja a imprecisão da avaliação.

No artigo “Fatores associados ao excesso de peso em nutrizes nos primeiros seis meses de pós-parto” (AGUIAR, 2019), buscou analisar o índice de massa corporal e seus fatores associados em nutrizes nos seis primeiros meses pós-parto acompanhadas em um Banco de Leite Humano (BLH). O estudo verificou que em todo o período de seis meses após o parto a maioria das nutrizes apresentaram excesso de peso, sendo que no primeiro mês 59,4% das mulheres apresentavam esse quadro e no sexto mês diminuiu para 54,4% das mulheres. Após o parto a mulher passa por transformações físicas e nutricionais, e nos primeiros seis meses espera-se a perda de peso em média de 0,6 a 0,8 kg, contudo muitas mulheres podem ganhar ou reter peso, o que pode contribuir para o quadro de obesidade (ROSSI; CARUSO; GALANTE, 2015).

Concomitante a isso, no estudo realizado por Almeida e Araújo (2015) que teve por objetivo avaliar a retenção de peso de mulheres do 2º ao 18º mês pós-parto atendidas no serviço de imunização do município de Viçosa-MG, quanto aos fatores comportamentais, obstétricos, antropométricos e da ocorrência do aleitamento materno neste período, verificou-se elevada prevalência de sobrepeso no período menor ou igual a seis meses pós-parto e de sobrepeso e obesidade no período maior que seis meses pós-parto, sendo que este último achado representa uma preocupação.

Foi observado também, no estudo de Aguiar (2019), que durante os seis meses mulheres com idade igual ou acima de 35 anos, assim como as multíparas apresentaram ganho de peso. Vários fatores estão associados a essa alteração de peso, dentre eles estão o ganho de peso gestacional, paridade, idade, tempo de aleitamento e hábitos de vida (ROSSI; CARUSO; GALANTE, 2015; CHAGAS et al., 2017). Um estudo realizado por Nakano et al. (2018) revelou que entre os principais fatores associados ao excesso de peso em mulheres mães de crianças menores de 5 anos estão a idade e a multiparidade, o que constata resultado semelhante ao estudo em questão. Sabe-se que a ocorrência de excesso

de peso está crescendo no cenário nacional, desse modo esses achados mostram a necessidade de uma adequada intervenção nutricional a fim de prevenir o aumento de ocorrências destes quadros.

Segundo IBGE (2020), a prevalência de obesidade em mulheres com 20 anos ou mais aumentou quase o dobro durante os anos de 2002 à 2019 (de 14,5% para 30,2%), além disso foi observado que a prevalência de excesso de peso aumenta de acordo com a idade. Gonçalves et al. (2020) realizaram um estudo com 2.018 mulheres em idades reprodutivas (20 a 59 anos) com o objetivo de identificar a associação entre os fatores reprodutivos e o excesso de peso. Foi encontrado que 61% apresentavam excesso de peso, e em relação aos fatores reprodutivos, 87,3% da população já haviam engravidado e 85,6% tiveram filhos. Esses dados mostram uma forte associação entre essas variáveis ao excesso de peso, tanto que, segundo o autor, a proporção de excesso de peso em mulheres que já tiveram filhos foi 54% maior do que as que não tiveram filhos.

Britto (2016), no estudo “Associação entre padrões alimentares e características do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária.” coletou dados de 222 nutrizes acima dos 19 anos. Do total de mulheres, foi obtido o IMC de 186 delas, no qual mostrou que 1,1% apresentavam baixo peso, 43% estavam com peso adequado e 56% se apresentavam em estado de sobrepeso ou obesidade. O estudo obteve IMC pré-gestacional das mulheres e comparou com o IMC pós parto, constatando que houve um aumento do número de sobrepeso/obesidade de 15,9%. A autora associa esse aumento de peso ao período vivenciado pela mulher, pois a atenção e o tempo da mãe é voltada para a criança.

O corpo torna-se um reflexo do dia a dia da puérpera, visto que, na maioria das vezes, o tempo é destinado aos afazeres domésticos e sobretudo aos cuidados dos filhos, o que implica em uma falta de atenção à própria saúde. Falivene e Orden (2017) analisaram os fatores do comportamento materno que influenciam na retenção de peso, e dentre eles estão a dieta, a atividade física, o *déficit* de horas de sono e a amamentação. Segundo o estudo, uma dieta com diminuição calórica, mudanças em sua composição para opções mais saudáveis e a frequência de consumo adequada contribui para a redução de peso no pós parto, principalmente se for acompanhada de atividade física. A privação de sono está associada a alterações metabólicas e hormonais, a menor disposição física e a maiores oportunidades de consumos alimentares pela vigília, o que pode contribuir para o aumento de peso. Em relação a amamentação com a perda de peso, Falivene e Orden

(2017) mostram que alguns estudos são controversos, necessitando de mais pesquisas que tratem sobre o assunto.

No estudo “Assessment of nutritional status and related factors of lactating women in the urban and rural areas of southwestern Iran: A population-based cross-sectional study” (MARDANI et al., 2020) foi examinado o estado nutricional de 708 nutrizes e associados a sua ingestão calórica. Os resultados obtidos foram que 22,9% das nutrizes estavam abaixo do peso, 27,7% estavam eutróficas, 40,1% estavam com sobrepeso e 9,3% com obesidade. Pode-se observar que quase metade da amostra estudada estavam classificadas com sobrepeso ou obesidade, sendo que uma grande porcentagem desse grupo mostrou uma ingestão calórica adequada ou alta, enquanto que no grupo das mulheres classificadas com baixo peso a maioria (71,60%) apresentavam baixa ingestão calórica.

Diferente dos demais estudos selecionados que foram realizados no Brasil, este trabalho mostrou uma porcentagem significativa de nutrizes abaixo do peso o que pode ser explicado pelas diferenças socioculturais e educacionais. Contudo, nota-se que o baixo peso está fortemente relacionado à ingestão calórica e, segundo os autores, um dos motivos para a baixa ingestão calórica seja a pressão social que as mulheres sofrem para que retornem ao peso pré gestacional. Na atualidade, há uma constante busca pelo corpo perfeito, fazendo com que muitas mulheres adotem meios inadequados e pouco saudáveis para alcançá-lo. No caso das nutrizes, a diminuição calórica pode afetar a sua saúde, já que as necessidades nutricionais tornam-se mais elevadas devido ao período e se a mulher não ingerir energia extra, estoques corporais são utilizados para manter a lactação (KOMINIAREK; RAJAN, 2016; MENDONÇA, 2016).

- QUALIDADE ALIMENTAR

No estudo “Caracterização nutricional de nutrizes na segunda etapa do método canguru de um hospital amigo da criança” (RIBEIRO, MORAES e MORAES, 2015), os autores investigaram sobre ingestão hídrica em nutrizes, por meio de formulários, sendo aplicados dois a três recordatórios 24 horas, em dias não consecutivos, tendo em vista que na lactação a ingestão de água é um fator importante, uma vez que nutrizes têm mais propensão a desidratação. Em relação ao consumo hídrico, as RDIs estipulam como Ingestão Adequada (AI), 3,8L de água ao dia para a nutriz, sendo que deste total, 80% devem ser provenientes de água pura e bebidas, pois considera-se que 20% são adquiridos através da umidade dos alimentos.

Nas nutrizes que participaram da pesquisa (n=30), pôde-se observar um consumo abaixo do considerado adequado, sendo 2183.7 ± 926.7 ml/dia. Sabe-se que esta população tem mais propensão a desidratação, especialmente em regiões de clima predominantemente quente. Ademais, os autores ressaltam que o consumo de líquidos não influencia no volume do leite produzido. Contudo, a água é o maior constituinte do nosso organismo, presente em todos os tecidos corporais e é o veículo necessário para reações bioquímicas e metabólicas, transporte de nutrientes, eliminação de resíduos através da urina, regulação da temperatura corporal e homeostasia entre os líquidos intracelular e extracelular (AFONSO, 2017).

No artigo “Qualidade da dieta de nutrizes utilizando o índice de alimentação saudável” (FREITAS et al., 2018), foi realizado uma pesquisa com 106 nutrizes, sendo aplicado um recordatório de ingestão habitual para a coleta de informações relacionadas ao consumo alimentar. A coleta e a análise de dados foi realizado a partir do Índice de Alimentação Saudável, no qual se obteve um baixo consumo de frutas totais, frutas inteiras, cereais totais, cereais integrais, leites e derivados e um maior consumo de vegetais totais, vegetais verdes escuros e alaranjados, carnes, ovos e leguminosas, óleo, gordura saturada e sódio.

Segundo os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, os alimentos in natura ou minimamente processados compõem mais da metade das calorias consumidas pela população brasileira, contudo, houve uma redução no consumo de alimentos tradicionais como arroz e feijão e um aumento de consumo de preparações como sanduíches assim como o consumo diário de açúcar de adição. O consumo de frutas, verduras, legumes e fibras também diminuíram, porém houve uma queda no consumo de ácidos graxos saturados (IBGE, 2019)

Os resultados obtidos tanto no estudo em questão quanto no POF podem ser explicados pela transição nutricional a qual corresponde a mudanças nos padrões dietéticos, que nos dois casos se assemelham a chamada “dieta ocidental” que é definida pela alta ingestão de gorduras, açúcares adicionados, alimentos de origem animal e carboidratos refinados, além da redução do consumo de frutas, verduras, legumes e leguminosas (POPKIN, 2015).

Em relação às variáveis sociais da nutriz no estudo de Freitas et al. (2018), foi observado que quanto maior a escolaridade, maior foi a pontuação total do Índice de Alimentação Saudável. Em um estudo realizado por Santos e Conde (2020) mostrou que

indivíduos mais escolarizados tinham maior adesão ao padrão de “dieta prudente” a qual é definida pelo consumo semanal e diário de hortaliças cruas, hortaliças cozidas e frutas, enquanto que indivíduos com menor escolaridade apresentaram maior adesão ao padrão de “dieta ocidental”. O nível de escolaridade possibilita que o indivíduo tenha um melhor conhecimento a respeito de hábitos saudáveis o que, segundo os autores, resulta em escolhas alimentares saudáveis. Além disso, a baixa escolaridade dificulta a entrada no mercado de trabalho, o que afeta as condições financeiras, contribuindo para a insegurança alimentar (SPERANDIO; PRIORE, 2015; OLIVEIRA et al., 2018).

A pesquisa de Britto (2016), intitulada como “Associação entre padrões alimentares e características do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária”, teve por objetivo avaliar a associação entre os padrões alimentares e as variáveis socioeconômicas e características do aleitamento materno de nutrizes, na cidade de Fortaleza, Ceará. O estudo foi realizado com uma amostra de 222 nutrizes, onde foi aplicado um questionário de saúde materna e um Questionário de Frequência de Consumo Alimentar.

Em relação a qualidade alimentar, três padrões alimentares foram identificados, sendo classificados como “ocidental”, composto por biscoitos, farofa e farinha, carne vermelha, aves, ovos, embutidos, refrigerantes, bebidas alcoólicas, doces, pipocas, chips e salgados, o tipo “saudável”, composto pelos itens cereais, raízes e tubérculos, verduras e legumes, sopas, frutas e sucos naturais, e vísceras; e “tradicional brasileiro”, caracterizado pelo consumo de leite e derivados integrais, pães refinados, gorduras, arroz branco, massas, leguminosas, café e chá.

Os padrões “ocidental” (9,8%) e “saudável” (8,7%) explicaram a maior proporção de variância total. A prática do aleitamento materno exclusivo esteve associada à menor chance de adesão ao padrão classificado como “ocidental” e a exclusão de algum alimento pelo fato de estar amamentando esteve associado à maior chance de adesão no padrão “saudável”. Portanto, algumas variáveis de aleitamento mostraram influência sobre a adesão a determinados padrões alimentares das nutrizes do presente estudo.

Sabe-se que o aleitamento materno pode influenciar nas escolhas alimentares de nutrizes, principalmente quando associados a mitos e tabus alimentares que são disseminados. Outrossim, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, a alimentação adequada e saudável deve ser baseada em uma variedade de alimentos que contemple as necessidades biológicas, sociais e emocionais dos indivíduos,

além de necessidades alimentares especiais; deve ser equilibrada, harmônica e moderada em quantidade e qualidade; prazerosa; e sustentável (BRASIL, 2014). Além disso, é necessária a conscientização para favorecer a mudança, e disseminar novos hábitos, para que a alimentação saudável seja um auxílio à promoção da saúde e bem estar da população (GOMES; FRINHANI, 2017).

No artigo “Consumo alimentar das mães no período de aleitamento materno e aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente”, Santos (2017) objetivou relacionar o consumo alimentar das mães com o tempo de aleitamento materno até o sexto mês de vida do lactente. A pesquisa foi realizada com a amostra do grupo controle constituída de 161 nutrizes. Para definição do padrão alimentar foram utilizadas recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira (2014), no qual o perfil da ingestão foi definido a partir do percentual de frequência de consumo de acordo com as seguintes classificações: alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados (grupo 1), ingredientes culinários (grupo 2), alimentação baseada em alimentos processados (grupo 3), alimentação baseada em alimentos ultraprocessados (grupo 4).

Para os resultados sobre o padrão alimentar materno, a maior diferença significativa concentrou-se no consumo do grupo 4 (alimentos ultraprocessados), onde os 15 e 30 dias foram diferentes do restante dos períodos analisados. Assim, observou-se aumento gradual do consumo alimentar desse grupo nos períodos de coletas ($p < 0,001$). Sendo assim, a dieta das nutrizes majoritariamente era constituída por alimentos e produtos que receberam aditivos e conservantes, passando por forte processamento industrial, adicionados de açúcar, sal, e gorduras em geral. Esses alimentos, normalmente, apresentam alta densidade energética, excesso de açúcares, gorduras totais e saturadas, sódio e baixo teor de fibras quando comparados aos alimentos in natura ou minimamente processados. Além disso, esses alimentos são hiperpalatáveis, dispensam preparo e são de fácil transporte, facilitando seu consumo (LOUZADA et al., 2015; BIELEMANN et al., 2015; ZOBEL et al., 2016).

O estudo a ser discutido “Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação” (ALVES et al., 2018), buscou investigar sobre os principais alimentos que são incluídos e excluídos durante a amamentação pelas nutrizes, além de verificar a relação com variáveis maternas. Foram entrevistadas 292 nutrizes com idades entre 19 a 45 anos. De acordo com a pesquisa, 61,1% das mulheres relataram ter excluído algum

alimento e 48,1% afirmaram ter incluído alimentos que não faziam parte do hábito alimentar. Entre os principais alimentos excluídos foram citados refrigerantes, chocolates, massas, bolos, biscoitos, salgados, café e frituras. Enquanto que os principais alimentos incluídos foram frutas, verduras, legumes e líquidos. Observa-se, no artigo estudado, modificações alimentares positivas, visto que as nutrizes optaram por composições mais saudáveis em sua dieta, sendo um ponto favorável devido ao fato do período de lactação ser um momento em que há um aumento de apetite e das necessidades nutricionais. Assim, as escolhas alimentares da mulher serão refletidas na saúde materno-infantil, portanto é essencial dar a devida atenção aos alimentos que irão compor a dieta (BRASIL, 2015; SANTOS, 2017).

Os resultados deste artigo se assemelham aos dados do estudo realizado por Lima et al. (2016) no qual verificou as diferenças nas práticas alimentares de 96 mães em relação ao aleitamento materno. De acordo com as entrevistadas, os alimentos considerados benéficos para a produção de leite foram os líquidos, frutas, verduras e legumes, milho, feijão arroz e carne. Em relação aos alimentos contraindicados referidos pelas mães estão as bebidas alcoólicas, chocolate, refrigerante, café e alimentos gordurosos. Em ambos os estudos as mães mostraram escolhas alimentares saudáveis, contudo, a dieta materna não requer excluir determinados alimentos, a menos que seja por recomendação de um profissional (BRASIL, 2015; MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Uma alimentação adequada e saudável, segundo Pedro Escudero em sua obra “Alimentação” (1934) é aquela completa qualitativamente, suficiente em quantidade, harmoniosa na composição e adequada a quem consome. Deste modo, para uma adequada alimentação da nutriz recomenda-se ingestão apropriada de líquido, consumir hortaliças, frutas, pães, cereais, derivados do leite e carnes, porém de forma equilibrada (BRASIL, 2015).

Alves et al. (2018) associaram as alterações alimentares das mães com o recebimento e orientações por parte de profissionais da saúde. Aquelas que receberam orientações excluíram e incluíram mais alimentos (69,3% e 55,6%) do que aquelas que não receberam. Enquanto que no estudo de Lima et al. (2016) as orientações sobre aleitamento materno foram repassadas para 88,5% das mães entrevistadas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) e 90,9% das mães entrevistadas em outra UBS. Esses dados mostram a importância da atuação dos profissionais da saúde em relação à

orientação e promoção de uma alimentação saudável. Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), uma alimentação saudável e adequada atende os fatores biológicos e socioculturais do indivíduo, ou seja:

Deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos” (BRASIL, 2013).

6. CONCLUSÃO

Constatou-se neste trabalho que em todos os estudos, a maioria das nutrizes apresentavam sobrepeso ou obesidade. A retenção de peso pós parto, ganho de peso pré gestacional, assim como o ganho de peso excessivo durante a gravidez, a multiparidade e hábitos de vida foram os fatores contribuintes para a ocorrência desses quadros.

Foi verificado em relação a qualidade da dieta das nutrizes que na maioria dos estudos as entrevistadas não estavam se alimentando adequadamente, sendo encontrado uma baixa ingestão hídrica e um baixo consumo de frutas, cereais, leites e derivados, hortaliças, verduras e legumes, além de que houve um aumento do consumo do padrão de “dieta ocidental” que compõe elementos poucos ou nada saudáveis. Em um dos estudos foi encontrado mudanças positivas na alimentação, sendo um dos fatores contribuintes para essa mudança o cuidado com o aleitamento materno, o nível de escolaridade e o recebimento de orientações por parte de profissionais da saúde.

Tendo em vista os pontos apresentados, percebe-se a importância da atuação do profissional da saúde em relação aos cuidados com a mulher antes e após ao parto, pois o corpo passa por muitas mudanças. Assim, o acompanhamento adequado da gestante durante o pré-natal é essencial para o controle ponderal durante a gestação, visto que este é um preditor para a obesidade futura. Enquanto que no período de lactação, as orientações são fundamentais para incentivar as melhores escolhas alimentares sem comprometer a cultura e crenças da mulher, assim como incentivar a adesão de um melhor estilo de vida.

Foram encontradas limitações de trabalhos produzidos com o objetivo de investigar a qualidade alimentar e o estado nutricional de nutrizes, inclusive no Brasil. Assim, destaca-se a necessidade de mais estudos que abordem sobre o tema, abrangendo não só o estado nutricional e a qualidade alimentar como também os fatores determinantes, pois desse modo pode-se conhecer melhor a realidade dessa população e compreender cientificamente seus aspectos, para que seja realizado um melhor acompanhamento multiprofissional a fim de prevenir complicações na saúde da mulher.

REFERÊNCIAS

AFONSO, L.F. **Estratégias para aumentar a ingestão de água**. Orientador: Prof. Dr. Pedro Graça. 2017. Dissertação (Bacharelado em nutrição) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal, 2017. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105393/2/200585.pdf>>. Acesso em: 6 abr. 2021.

AGUIAR, T. M. R. **Fatores associados ao excesso de peso em nutrizes nos primeiros seis meses pós-parto**. Universidade Federal do Maranhão – UFMA, São Luís, 2019. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/123456789/4000>>. Acesso em: 30 Set. 2020.

ALMEIDA, P. P.; ARAÚJO, R. M. **Fatores associados à retenção de peso pós-parto de mulheres atendidas no setor de vacinação da Policlínica Municipal de Viçosa-MG**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v. 10(4), p. 1001-1015, 2015. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/15404>>. Acesso em: 5 abr. 2021.

ALVES, M. M. C. et al. Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação. **Nutrición clínica dietética hospitalaria**. 38 (4). p. 49-56, 2018. Disponível em: <<https://revista.nutricion.org/PDF/MARLY.pdf>>. Acesso em: 30 Set. 2020.

BIELEMANN, R.M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Revista de Saúde Pública**. v. 49, p. 28, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/6wjMXZkvzWgCHvsZJyFHZgt/?lang=pt>>. Acesso em: 5 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução no 466, de 12 de dezembro de 2012. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jun. 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

_____. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2.

ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf>. Acesso em: 12 de abr. 2021.

_____. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. atual. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 20 set. 2020

BRITTO, L. F. **Associação entre padrões alimentares e características do aleitamento materno de nutrizes na atenção primária**. 2016. 70 f. Dissertação - Universidade Estadual do Ceará, 2016. Disponível em: <<http://siduece.uece.br/siduece/trabalhoAcademicoPublico.jsf?id=83759>>. Acesso em: 5 de out. 2020

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**. Belo Horizonte, v.5, n. 11, p. 121-136 maio-ago. 2011 . ISSN 1980-5756. Disponível em: <<http://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1220/906>>. Acesso em: 12 maio 2014.

CASTRO M. B. et al. Mixed dietary pattern is associated with a slower decline of body weight change during postpartum in a cohort of Brazilian women. **Nutricion hospitalaria** vol. 29 (3) 519-25. 1 Mar. 2014, Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24558993/>>. Acesso em: 30 Set. 2020.

CHAGAS, D.C. et al. **Efeitos do ganho de peso gestacional e do aleitamento materno na retenção de peso pós-parto em mulheres da coorte BRISA**. Cadernos de Saúde Pública, 33 (5), 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00007916>>. Acesso em: 13 de abr. 2021.

DEL CIAMPO, L. A. et al. Aleitamento materno e tabus alimentares. **Rev. paulista de pediatria.**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 345-349, Dez. 2008 . Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-05822008000400006>> . Acesso em: 5 out. 2020.

ESCUADERO, P. **Alimentación**. Buenos Aires: Hachette; 1934.

FALIVENE, M. A.; ORDEN, A. B. Maternal behavioral factors influencing postpartum weight retention. Clinical and metabolic implications. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. 17 (2), p. 251-259, abr-jun. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-93042017000200003>>. Acesso em: 27 de out. 2020

FERREIRA, L. B. et al. Caracterização nutricional e sociodemográfica de lactantes: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 437-448, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018232.05542016> >. Acesso em: 1 set. 2020.

FERREIRA, L.B. et al. Fatores assistenciais e gestacionais associados à anemia em nutrizes atendidas em um banco de leite humano. **Ciência & Saúde Coletiva**, Minas Gerais, v. 23, ed. 11, p. 567-575, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2018.v23n11/3567-3575/pt>>. Acesso em: 18 jun. 2021.

FREITAS, F. R. Qualidade da dieta de nutrizes utilizando o Índice de Alimentação Saudável. **Enfermería Global**. 17 (3). P. 144-179, jul. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.6018/eglobal.17.3.285011>>. Acesso em: 4 de set. 2020.

GOMES, C. V.; FRINHANI, F. M. D. **Alimentação saudável como direito humano à saúde**: uma análise das normas regulamentadoras da produção de alimentos orgânicos. *Leopoldianum*. v.43; n. 121, p.22. 2017. Disponível em:<<https://periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/view/757>>. Acesso em: 6 abr. 2021.

GOMES, H. M. S; TEIXEIRA, E. M. B. **Cartilha técnica**: Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável. Boletim Técnico IFTM. Uberaba, MG, n.3, p.10-15, set./dez., 2016. Disponível em: <<http://periodicos.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/download>>. Acesso em: 28 de novembro de 2020.

GONÇALVES, D. F. et al. Fatores reprodutivos associados ao excesso de peso em mulheres adultas atendidas pela Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**.

25 (8), ago. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020258.30642018>>. Acesso em: 15 de abr. 2021.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. 69 p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>>. Acesso em: 3 de abr. 2021.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**: Atenção primária à saúde e informações antropométricas. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf>>. Acesso em: 3 abr. 2021.

KOMINIAREK, M. A.; RAJAN, P. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. **The Medical clinics of North America**. 100 (6), p. 1199–1215, nov. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.004>>. Acesso em: 17 de abr. 2021.

LIMA, M. M. L. et al. **A influência de crenças e tabus alimentares na amamentação**. Mundo saúde; 40 (2): p. 221-229. Ministério da saúde, São Paulo, fev. 2016. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmis/resource/pt/mis-37814>>. Acesso em: 18 de abr. 2021.

LIMA, Romilda de Souza. **Práticas alimentares e sociabilidades em famílias rurais da zona da mata mineira**: mudanças e permanências. Tese (Doctor Scientiae) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa - MG, 2015. Disponível em: <<http://www.locus.ufv.br/handle/123456789/7300>>. Acesso em: 10 set. 2020.

LOUZADA, M.L.C. et al. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**. p. 49:45, 2015. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006211>> Acesso em: 5 abr. 2021.

MARDANI, M. et al. **Assessment of Nutritional Status and Related Factors of Lactating Women in the Urban and Rural Areas of Southwestern Iran: A Population-Based Cross-Sectional Study**. International journal of community based

nursing and midwifery, 8 (1), p. 73–83, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.73924.0>>. Acesso em: 15 de abril, 2021.

MARQUES, E. S. et al. Representações sociais sobre a alimentação da nutriz. **Ciência e saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v. 16, ed. 2, p. 4267-4274, Out. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001100032> > Acesso em: 20 ago. 2020.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 24, n. 11, nov. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>>. Acesso em: 17 de abr. 2021

MENDONÇA, A. P. S. **A pressão social para o alcance do corpo ideal na contribuição de transtornos alimentares em modelos do sexo feminino em Brasília no DF**. 36 f. Monografia (Graduação). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. Brasília, nov. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/9242>>. Acesso em: 16 de abr. 2021.

MOREIRA, M. et al. A importância do peso na gravidez: antes, durante e depois. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, p. 10(2):147–151, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rpedm.2014.11.003>>. Acesso em: 29 nov. 2020.

NAKANO, R. P. et al. Prevalence, temporal trend and associated factors with excess body weight in mothers of children under five years. **Revista de Nutrição**. 31 (2), 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-98652018000200003>>. Acesso em: 18 de abr. 2021.

OLIVEIRA, P. A. D. et. al. **Associação do nível de escolaridade de pais e responsáveis com os hábitos alimentares e de higiene bucal de crianças**. Arquivos em Odontologia, 2018. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/11/948848/11958-29092-1-sm.pdf>>. Acesso em: 17 de abr. 2021.

PEDRAZA, D. F.; MENEZES, T. N. Questionários de Frequência de Consumo Alimentar desenvolvidos e validados para população do Brasil: revisão da literatura.

Ciência & Saúde Coletiva, p. 2697-2720, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232015209.12602014>>. Acesso em: 24 out. 2020.

PEREIRA, R. A.; SICHIERI, R. **Métodos de avaliação do consumo de alimentos**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2007. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/rrw5w/pdf/kac-9788575413203-13.pdf>> Acesso em: 24 out. 2020.

PHILIPPI, S. T. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**, 2013. Disponível em: <<https://www.udc.edu.br/libwww/udc/uploads/uploadsMateriais/14052018151529redesenho%20da%20pir%C3%A2mide%20alimentar.pdf>>. Acesso em: 28 de novembro de 2020.

PHILIPPI, S.T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12, n. 1, pág. 65-80, abril de 1999. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S1415-52731999000100006>>. acesso em 24 de outubro de 2020.

PIERRI, L. A. de; ZAGO, J. N.; MENDES, R. de C. D. Eficácia dos inquéritos alimentares na avaliação do consumo alimentar. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 2, p. 95–102, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/19679>. Acesso em: 24 out. 2020.

POPKIN, B. M. **Nutrition Transition and the Global Diabetes Epidemic**. Current diabetes reports, 15(9), jul. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s11892-015-0631-4>>. Acesso em: 20 de abr. 2021.

RIBEIRO, E. C. D.; MORAES, P. M. O.; MORAES, L. P. Caracterização nutricional de nutrizes na segunda etapa do método canguru de um hospital amigo da criança. **Revista Paraense de Medicina**, v. V.29, 2015. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sus-36086>>. Acesso em: 1 set. 2020.

ROSSI, L.; CARUSO, L.; GALANTE, P.A. **Avaliação nutricional: novas perspectivas**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

SAMPAIO, L. R. et al. **Inquérito alimentar**. Salvador: EDUFBA, 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.7476/9788523218744.0008>> Acesso em: 24 out. 2020.

SANTOS, D.A. **Consumo alimentar das mães no período de aleitamento materno e aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente**. Dissertação (Bacharelado em nutrição). Rio Grande do Sul, 2017. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/188646>>. Acesso em: 6 abr. 2021.

SANTOS, I. K. S.; CONDE, W L. Tendência de padrões alimentares entre adultos das capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 23, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-5497202000035>>. Acesso em: 18 de abr. 2021.

SILVA, L. A. **Alimentação Saudável**. Itabuna: UFSB, 2020. Disponível em: <https://ufsb.edu.br/proaf/images/cqv/Cartilha_Alimentação_Saudável_versão_final_1.pdf>. Acesso em: 28 de novembro de 2020.

SILVA, L.S.V et al. Micronutrientes na gestação e lactação. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 7, ed. 3, p. 237-244, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/bL67SRL75WjNkHzkTvsywh/?lang=pt>>. Acesso em: 18 jun. 2021.

SOUZA, G. et al. Concentração de vitamina A no leite humano maduro. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 88, ed. 6, p. 496-502, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jped/a/Yzh49SFpFvXs7gZGc54jn5n/?lang=pt>>. Acesso em: 18 jun. 2021.

SOUZA, R. et al. Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, p. 16(1):81-90, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100009>>. Acesso em: 29 nov. 2020.

SPERANDIO, N.; PRIORE, S. E. Prevalência de insegurança alimentar domiciliar e fatores associados em famílias com pré-escolares, beneficiárias do Programa Bolsa Família de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 24(4). p. 739-748, out-dez. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000400016>> Acesso em: 17 de abr. 2021.

TAVARES, M. P. et al. Estado nutricional e qualidade da dieta de nutrizes em amamentação exclusiva. **Acta Paul Enferm.** v. 26(3), p. 294-8, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000300015>>. Acesso em: 3 set. 2020.

ZOBEL, E.H. et al. **Global Chance in food supply and the obesity epidemic.** Springer link, v. 5, n. 4, p. 449-455, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27696237/>>. Acesso em: 5 abr. 2021.