

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA
MESTRADO EM SAÚDE COLETIVA**

CAMILA BRUNELI DO PRADO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ALEITAMENTO MATERNO: UM ESTUDO EM
GESTANTES DO ESPÍRITO SANTO**

VITÓRIA

2022

CAMILA BRUNELI DO PRADO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ALEITAMENTO MATERNO: UM ESTUDO EM
GESTANTES DO ESPÍRITO SANTO**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito para obtenção do título de mestre em Saúde Coletiva na área de concentração de Epidemiologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciane Bresciani Salaroli.

Coorientador: Prof. Dr. Edson Theodoro dos Santos Neto.

VITÓRIA

2022

CAMILA BRUNELI DO PRADO

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ALEITAMENTO MATERNO: UM ESTUDO EM
GESTANTES DO ESPÍRITO SANTO**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito para obtenção do título de mestre em Saúde Coletiva na área de concentração de Epidemiologia.

Aprovada em: 20 de maio de 2022.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Luciane Bresciani Salaroli
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientadora

Prof. Dr. Edson Theodoro dos Santos Neto
Universidade Federal do Espírito Santo
Coorientador

Prof.^a Dr.^a Virgínia Maria Muniz
Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória
Membro titular externo

Prof.^a Dr.^a Carolina Dutra Degli Esposti
Universidade Federal do Espírito Santo
Membro titular interno

Ficha catalográfica disponibilizada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBI/UFES e elaborada pelo autor

P896a Prado, Camila Bruneli do, 1995-
Alimentação saudável e aleitamento materno: um estudo em gestantes do Espírito Santo / Camila Bruneli do Prado. - 2022. 154 f. : il.

Orientadora: Luciane Bresciani Salaroli.
Coorientador: Edson Theodoro dos Santos Neto.
Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Ciências da Saúde.

1. Epidemiologia. 2. Gravidez. 3. Nutrição. 4. Amamentação. I. Salaroli, Luciane Bresciani. II. Santos Neto, Edson Theodoro dos. III. Universidade Federal do Espírito Santo. Centro de Ciências da Saúde. IV. Título.

CDU: 614

A Deus, que me dá força, me guia e me ilumina todos os dias.

Agradecimentos

Primeiramente e sobretudo, agradeço a Deus, que nunca me desamparou, me concedeu sabedoria e força para conquistar mais uma importante etapa em minha vida;

Meus sinceros e eternos agradecimentos ao meu companheiro, Lucas Jubini Stofel, por todo amor, suporte, incentivo, carinho e paciência durante esta trajetória. Sou muito grata por tudo que sempre fez e faz por mim;

À minha família, pelo apoio a mim conferido em todas as dimensões. Aos meus pais Silvana e Lino (*in memoriam*), minha irmã Caroliny e minha sobrinha Sophia por me ensinarem a ser forte, nunca desistir dos meus sonhos e por todo amor que emanam, fazendo com que eu me sinta mais forte e confiante;

Aos meus amigos, que me fortaleceram, me deram um apoio incondicional durante esta trajetória e entenderam minha ausência, em especial à Mirela, Luana e Cristina;

Aos lindos presentes que o mestrado me trouxe, que atualmente são grandes amigas, Wellen Gobi, Bruna Scarlot, Thais Nunes, Luciana Bicalho e Giselly Storch, pelos momentos de alegria, aprendizagem e por deixarem a caminhada mais leve;

À minha orientadora, Dra. Luciane, uma mulher que me inspira como exemplo de docente, pesquisadora e ser humano. Obrigada por me acolher, confiar em mim e por todo apoio o ao longo deste período;

Ao meu coorientador, Dr. Edson, por todas as oportunidades, contribuições e por estar sempre disponível a ajudar;

À professora Dra. Silvia, que com tanta calma me auxiliou na construção da ferramenta para coleta de dados;

À Daiene, pela disposição e generosidade no auxílio da análise estatística;

À minha banca de avaliação, pela atenção com o trabalho e pelas incríveis contribuições;

Aos meus colegas do Grupo de Pesquisa em Epidemiologia, Saúde e Nutrição (GEMNUT), por toda acolhida, pelos momentos de estudo, de apoio e amizade incondicionais;

Agradeço à Universidade Federal do Espírito Santo e ao Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva por terem me acolhido nesta incrível etapa da minha vida, por todo zelo que exercem suas atividades;

À CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pela bolsa de estudos;

Gratidão também a todos que colaboraram com a divulgação da pesquisa e em especial, às gestantes que se disponibilizaram a participar.

“A verdadeira coragem é ir atrás dos seus sonhos mesmo quando todos dizem
que ele é impossível”
Cora Coralina

RESUMO

INTRODUÇÃO: A assistência pré-natal tem como uma de suas principais ações o incentivo aos hábitos alimentares saudáveis e o encorajamento ao aleitamento materno (AM). Sabendo das lacunas encontradas na promoção da alimentação saudável na gestação e incentivo ao processo de AM, também visto nos indicadores, justifica-se a realização deste estudo. **OBJETIVO:** Avaliar a adesão aos dez passos alimentação saudável e o conhecimento de gestantes sobre aleitamento materno. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal com gestantes residentes no Espírito Santo. Foram excluídas da pesquisa as gestantes menores de 20 anos. A ferramenta para coleta de dados foi desenvolvida na plataforma *Research Electronic Data Capture* (REDCap) e compartilhada por meio de um *survey* nas redes sociais. Os instrumentos para coleta de dados compreendiam questões relacionadas aos dados pessoais, características socioeconômicas, do pré-natal e avaliação dos “Dez passos para alimentação saudável no pré-natal”, adaptado do Ministério da Saúde, e dos conhecimentos sobre a “Importância do Aleitamento Materno”. Para análise e avaliação dos resultados foi utilizado o sistema Elogiar-Orientar-Recomendar (EOR). Utilizou-se o programa *IBM SPSS Statistics for Windows, versão 22.0* (Armonk, NY: IBM Corp) para análises estatísticas. **RESULTADOS:** Como principais achados da investigação à adesão aos dez passos para alimentação saudável, a maioria das gestantes referiu adesão de 3 a 5 passos (78,5%), enquadrando-se na categoria Orientar. Observou-se que receber orientações nutricionais no pré-natal aumentou a adesão ao passo 4 (OR: 1,99; IC95%: 1,26-3,15), passo 5 (OR: 2,02; IC95%: 1,26-3,24) e ao passo 9 (OR: 1,66; IC95%: 1,66-2,58). Na investigação do conhecimento das gestantes sobre o aleitamento materno, a maioria (63,6%) informou que não recebeu orientações sobre o tema no pré-natal, mas, 81% conhecia de dois a nove tópicos relacionados à temática. Dentre os assuntos mais conhecidos estão os tópicos referentes à “*sucção do bebê e aumento na produção de leite*” (n=111; 94,1%) e ao “*tempo ideal de aleitamento materno exclusivo*” (n=111; 94,1%). A restrição para amamentar e ser HIV/HTLV positivo (n=59; 51,7%) foi o tópico menos conhecido pelas gestantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os achados indicam que as orientações no pré-natal

influenciam diretamente nas escolhas alimentares das gestantes e no conhecimento sobre o processo de aleitamento materno. Assim, são necessárias políticas públicas que interfiram nos fatores modificáveis associados dentre eles, implementação de educação em saúde na assistência pré-natal.

Palavras-chave: Gestantes; Epidemiologia Nutricional; Nutrição Pré-Natal; Aleitamento materno; Tecnologia; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

INTRODUCTION: One of the main actions of prenatal care is the encouragement of healthy eating habits and the encouragement of breastfeeding (BF). Knowing the gaps found in promoting healthy eating during pregnancy and encouraging the BF process, also seen in the indicators, this study is justified. **OBJECTIVE:** To assess adherence to the ten steps of healthy eating and the knowledge of pregnant women about breastfeeding. **METHODOLOGY:** This is a cross-sectional epidemiological study with pregnant women living in Espírito Santo. Pregnant women under 20 years of age were excluded from the study. The data collection tool was developed on the Research Electronic Data Capture (REDCap) platform and shared through a survey on social networks. The instruments for data collection included questions related to personal data, socioeconomic characteristics, prenatal care and evaluation of the “Ten steps to healthy eating in prenatal care”, adapted from the Ministry of Health, and knowledge about the “Importance of Breastfeeding”. Maternal”. To analyze and evaluate the results, the Praise-Orient-Recommend (EOR) system was used. IBM SPSS Statistics for Windows, version 22.0 (Armonk, NY: IBM Corp) was used for statistical analysis. **RESULTS:** As the main research findings regarding adherence to the ten steps for healthy eating, most pregnant women reported adherence to 3 to 5 steps (78.5%), fitting into the Guide category. It was observed that receiving nutritional guidance during prenatal care increased adherence to step 4 (OR: 1.99; 95%CI: 1.26-3.15), step 5 (OR: 2.02; 95%CI: 1, 26-3.24) and step 9 (OR: 1.66; 95%CI: 1.66-2.58). In the investigation of the knowledge of pregnant women about breastfeeding, the majority (63.6%) reported that they did not receive prenatal guidance on the subject, but 81% knew from two to nine topics related to the theme. Among the most well-known topics are the topics related to “baby suction and increased milk production” (n=111; 94.1%) and the “ideal time of exclusive breastfeeding” (n=111; 94.1%). The restriction to breastfeed and be HIV/HTLV positive (n=59; 51.7%) was the least known topic by pregnant women. **FINAL CONSIDERATIONS:** The findings indicate that prenatal guidelines directly influence pregnant women's food choices and knowledge about the breastfeeding process. Thus, public policies that interfere in the modifiable factors associated, among them, implementation of health education in prenatal care are necessary.

Keywords: Pregnant women; Nutritional Epidemiology; Prenatal Nutrition; Breastfeeding; Technology; Health promotion.