

## **MITOS MAIS COMUNS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Lidiane Schmoller Maia (DEN-UEM), Carolina Gomes Evangelista (DEN-UEM),  
Deise Serafim (Coordenador do projeto), e-mail: [dserafim@hotmail.com](mailto:dserafim@hotmail.com)

Hospital Universitário de Maringá, Ambulatório de Especialidades – Departamento  
de Enfermagem – Maringá – PR.

**Área temática:** Saúde

**Palavras-chave:** mitos, alimentação, gestação.

Esse estudo é um relato de experiência vivenciada pelas acadêmicas de enfermagem, participantes do projeto “Atendimento a gestantes de baixo risco no Ambulatório de Especialidades do Hospital Universitário de Maringá”, no período de 2008 a 2009. Tendo como objetivo, descrever os mitos mais comuns sobre a alimentação durante a gestação relatados pelas gestantes atendidas pelo projeto. Os dados foram obtidos durante as consultas de pré-natal e puerpério do projeto. Os mitos relacionados alimentação mais ouvidos foram: 1) Quando engravida a mulher deve comer por dois? (mentira - geralmente deve haver um aumento de 300 a 500 calorias, mas a dieta deve ser individualizada); 2) Não comer o alimento desejado, a criança nascerá marcada? (mentira-os desejos exóticos são fisiológicos, e se não realizados não irá interferir no desenvolvimento da criança); 3) Quanto mais canjica, canja de galinha e leite, mais leite a puérpera terá? (verdade - alimentos ricos em glicose aumentam a produção de leite); 4) Tomar café pode deixar a criança irritada quando nascer? (mentira – não há estudos suficientes que comprovem); 5) Comer banana ajuda a reduzir as câimbras? (verdade - a banana é rica em potássio) 6) Tomar quantidades reduzidas de bebidas alcoólicas não prejudica a criança? (mentira - não há estudos suficientes para comprovar o prejuízo para a criança, e as noções de quantidade variam de uma pessoa para outra). Concluímos que uma dieta equilibrada é fundamental para o sucesso da gestação. Sendo importante, durante o pré-natal, que os profissionais de saúde esclareçam as dúvidas das gestantes sobre os mitos existentes e recomendar uma alimentação fracionada, saudável e individualizada, e se necessário encaminhá-la ao serviço de nutrição. Pois algumas crenças podem levá-la a ter uma alimentação inadequada que prejudique o desenvolvimento de seu filho. Logo, devemos conhecer sua cultura e condições econômicas, respeitá-la e recomendar a dieta adequada para sua gestação, valorizando esse momento especial para a gestante e para a sua família.