

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

Gabrielle Dumer de Oliveira¹; Candida Soares Moreira²;
Pamela Vitória Salerno³

¹Faculdade de Nutrição-UFPEL 1 – gabhi9610@gmail.com

²Nutricionista– candidasoaresmoreira@hotmail.com

³Professora Faculdade de Nutrição UFPEL – pamelasvitoria@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Os cuidados pré-natais baseados nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) promovem a saúde materno infantil e tem grande potencial de salvar vidas¹. A OMS recomenda no mínimo quatro consultas pré-natais com o profissional de nutrição² sendo algumas recomendações gerais para a população. A implementação da alimentação saudável evitando o ganho de peso excessivo, suplementação de ferro e ácido fólico pelas gestantes e atividade física são algumas delas, entre outras recomendações específicas¹.

A avaliação nutricional no início da gestação se faz necessária para classificar as gestantes em risco. Algumas intercorrências podem levar a algum risco nutricional, como anemia, baixo peso, sobrepeso e obesidade, deficiências nutricionais que podem levar ao parto prematuro, restrição do crescimento intrauterino ,entre outros. No momento que é realizado esse acompanhamento, o profissional pode estabelecer intervenções nutricionais adequadas³.

É de suma importância se atentar ao ganho de peso na gestação, no qual é acompanhado através da curva de crescimento² devendo ser ascendente independente do peso inicial, porém seguindo as recomendações.

A utilização de plano alimentar⁴ auxilia na alimentação da gestante por conter sugestões de alimentos para uma nutrição completa, suprindo as necessidades nutricionais no período gestacional devido aos riscos que poderão ocorrer como deficiências nutricionais e excessos levando a alterações metabólicas como diabetes gestacional e hipertensão arterial.

O presente trabalho tem por objetivo analisar o ganho de peso durante a gestação, através da curva de crescimento², monitorando em cada consulta o peso para gerar o IMC, assim, pode ser feito a inserção da gestante na curva de acordo com a semana de gestação.

2. METODOLOGIA

Foi publicado e compartilhado em plataformas digitais chamadas convidando gestantes de no máximo 20 semanas de gestação, residentes de Pelotas – RS ou com disponibilidade em uma sexta-feira do mês. Inicialmente se inscrevem 20 gestantes, foram selecionadas 12 (por ordem de inscrição), dessas 12 restaram 9. Uma delas perdeu o bebê e duas não tiveram mais disponibilidade na sexta-feira. Foram encontros mensais, com início em três de maio de dois mil e dezenove, com aproximadamente 40 minutos de duração. Neles foram realizados: anamnese completa com informações sobre suplementação, peso, altura, IMC pré-gestacional e gestacional. Recordatório alimentar, entrega do plano alimentar, informativo e

incentivo à amamentação, conhecimento sobre o plano de parto e o último terá como temática o puerpério (fase pós-parto). O peso foi acompanhado em cada consulta, verificando se houve ganho ou perda de peso de acordo de Atalah².

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados quatro encontros individuais, com temáticas específicas para a idade gestacional de cada uma, onde teve também o acompanhamento do ganho de peso através da curva de Atalah². Foi passado um plano alimentar⁴ que visa à reeducação alimentar. O projeto ainda está sendo realizado, teve início em 03/05/2019 e a previsão de término é em outubro de 2019, contará com o máximo de cinco encontros durante a gestação e mais uma consulta no puerpério.

A medida que se aproxima da data provável de parto (DPP), o último encontro é realizado no puerpério em sua residência. Após passar por todas as fases do projeto, a gestante/puerpera pode dar sua opinião a respeito dos encontros. Até o momento obtivemos opiniões positivas, onde elas relatam o quanto importante foi o projeto no seu momento gestacional, podendo aprender e tirar dúvidas, pois abordou diversas temáticas que elas tinham muitas dúvidas.

4. CONCLUSÕES

Por conseguinte, o trabalho mostra a importância do acompanhamento nutricional durante o período gestacional, em como deve ser observado o peso da gestante para prevenir consequências como deficiências de nutrientes, baixo peso ou excesso de peso, diabetes gestacional entre outros.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- OMS recomendações sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez. Organização Mundial da Saúde; 2016. (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12_por.pdf;jsessionid=E41CD5A584A8F96FC99A7151A9F801BE?sequence=2, acessado em 13 de Setembro 2019).
- 2- ACCIOLY E.; SAUNDERS C.; LACERDA E. M. A. Nutrição em obstetrícia e pediatria. 2. Ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica. 2012.
- 3- SATO, Ana Paula Sayuri ET al. **Estado nutricional e ganho de peso de gestantes.** 2012
- 4- CERQUEIRA, Heloisa da Gama et al. **Obesidade e gravidez: avaliação de um programa assistencial.** 2005