

ATENDIMENTO NUTRICIONAL A GESTANTES ASSISTIDAS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO: UM RELATO DAS ATIVIDADES DE EXTENSÃO

LIZIA GOMES FONSECA¹; EDUARDA DE SOUZA SILVA²; BARBARA PEREIRA PARKER³; SANDRA COSTA VALLE⁴; JULIANA DOS SANTOS VAZ⁵.

¹*Universidade Federal de Pelotas – liziagf@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – 98silvaeduarda@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – nutribarbarbaraparker@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – sandracostavalle@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – juliana.vaz@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A gestação é o período de diversas transformações físicas, biológicas e emocionais na vida da mulher. A realização do pré-natal é de suma importância na prevenção e detecção precoce de doenças maternas e fetais. Tem como objetivo diagnosticar e tratar doenças da própria gestação ou intercorrências previsíveis e promover o bem estar físico e emocional (BRASIL, 2016). A assistência nutricional destaca-se no pré-natal assumindo uma parcela significativa do cuidado que inclui desde orientações sobre o estado nutricional, ganho de peso adequado, manejo dietético de náuseas e do funcionamento intestinal até orientações sobre amamentação (BRASIL, 2016).

A avaliação do estado nutricional e a anamnese são essenciais na assistência nutricional, por meio dos quais é possível identificar os problemas nutricionais e sua natureza (DIRETRIZES, 2011). Segundo Fonseca, Anjos e Wahrlach (2013), o acompanhamento do estado nutricional durante a gestação é fundamental, visto que o metabolismo basal aumenta neste período, principalmente a partir do 2º trimestre, assim aumentando as necessidades nutricionais da gestante. De acordo com o manual instrutivo das ações de nutrição, alimentação e nutrição da Rede Cegonha, programa do Ministério da Saúde, o acompanhamento nutricional contínuo durante o período gestacional contribui para o ganho de peso adequado, previne a retenção de peso pós-parto e favorece a adoção de práticas alimentares saudáveis (BRASIL, 2013).

O ganho de peso excessivo na gestação está associado diretamente a riscos para saúde do feto, favorecendo parto cesariano e a macrossomia. Por outro lado, o ganho de peso insuficiente pode estar associado a maior risco de parto prematuro, maior tempo de permanência hospitalar do bebê e maior risco de recém-nascidos pequenos para a idade gestacional (DIRETRIZES, 2011). Além disso, a má alimentação da gestante está relacionada a outros fatores de risco e complicações gestacionais, como o diabetes gestacional, síndromes hipertensivas e carência de nutrientes, além de estar associada a desconfortos típicos deste período, como enjoos, náuseas e constipação (BRASIL, 2015).

Nesta perspectiva, o projeto de extensão “Assistência nutricional ambulatorial a gestantes” tem como objetivo realizar ações de atenção, supervisão e monitoramento nutricional de acordo com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde do Brasil (SUS). O objetivo deste trabalho foi descrever as ações desenvolvidas e os resultados deste projeto.

2. METODOLOGIA

O ambulatório de Nutrição Materno Infantil destina dois turnos semanais à assistência nutricional a gestantes encaminhadas pela rede do SUS da cidade de Pelotas e região. Este serviço é constituído por uma equipe de 10 pessoas, sendo 2 nutricionistas docentes, 2 discentes colaboradoras, 2 bolsistas de extensão, 2 mestrandas, 2 nutricionistas residentes do Programa de Residência Multiprofissional de Atenção à Saúde da Criança, do Hospital Escola, da Universidade Federal de Pelotas.

Os atendimentos ocorrem mediante agendamento, contudo gestantes encaminhadas com idade gestacional igual ou superior a 20 semanas tem agendamento priorizado, sendo o tempo de espera máximo de uma semana. Durante a consulta é realizada anamnese contendo questões que buscam investigar o motivo da consulta, diagnóstico clínico, história de gestações e anteriores, histórico familiar, hábitos de vida e alimentares, antropometria, avaliação e da adequação do ganho de peso gestacional e fluxograma de exames. Para a avaliação do consumo alimentar utiliza-se o recordatório de hábitos, que visa analisar a frequência do consumo de alimentos, número de porções, qualidade dos alimentos e intervalo das refeições. É calculado o valor calórico total ingerido e as necessidades nutricionais de energia e nutrientes da gestante de acordo com a fase da gestação. A avaliação do estado nutricional é realizada usando as recomendações das IOM, 2009 e das necessidades energéticas e protéicas são estimadas de acordo as DRIS, 2002. Na sequência da primeira consulta são propostas orientações nutricionais metas e planos de alimentação, individualizado conforme a condição clínica do binômio mãe feto. São questões sempre preservadas as particularidades de cada situação, assim como condições de acessibilidade, cultura e variedade de alimentos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De 2017 até o presente momento, foram assistidas quarenta e sete gestantes, sendo 25,5% apresentaram como motivo principal do encaminhamento o excesso de peso, 51,1% diabetes gestacional, 6,4% de síndromes hipertensivas e 17,0% por outras complicações (Figura 1).

Das principais orientações após a primeira consulta, está o aumento no consumo de leguminosas, vegetais, frutas, laticínios e ingestão hídrica; redução de cereais, gorduras, doces e açúcares, processados e ultraprocessados e temperos industrializados; e fracionamento da alimentação ao longo do dia (Quadro 1).

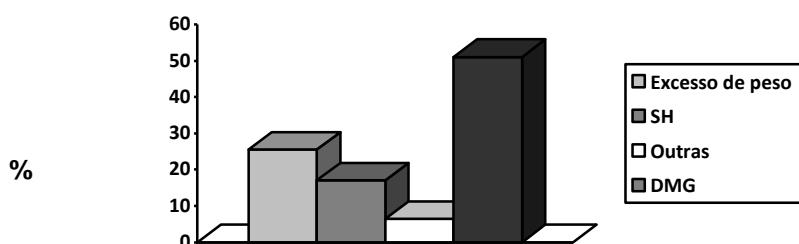


Figura 1. Motivo do encaminhamento de gestantes a assistência nutricional ambulatorial. Ambulatório de Nutrição Materno Infantil, FN-UFPel, Pelotas/RS (n=47). DMG=Diabetes Melitus Gestacional. SH=Síndromes Hipertensivas.

Quadro 1. Principais orientações de consumo alimentar fornecidas no primeiro atendimento a gestantes. Ambulatório de Nutrição, UFPel, Pelotas/RS. (n=47).

Orientações Nutricionais	Porcentagem (%)
Aumentar leguminosas	29,8
Aumentar vegetais	66,0
Aumentar frutas	44,7
Aumentar laticínios	38,3
Aumentar ingestão hídrica	36,2
Reducir cereais	70,2
Reducir gorduras	38,3
Reducir doces/açúcares	48,9
Reducir processados e ultraprocessados	46,8
Reducir temperos industrializados	29,8
Fracionar as refeições	31,9

A maior parte das gestantes foi encaminhada por diabetes gestacional, o que justifica as principais orientações estarem concentradas na redução no consumo de cereais. De acordo com as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2014), gestantes com diagnóstico de diabetes gestacional devem seguir um plano alimentar com restrição de carboidratos, mantendo equilíbrio dos demais nutrientes. O plano alimentar geralmente é fracionado em seis refeições no dia, sendo três principais (café da manhã, almoço e jantar) e 3 lanches (SBD, 2014).

É importante possuir uma alimentação rica em alimentos *in natura* e minimamente processados, pois são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras e contribuem para a proteção à saúde. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, deve-se dar preferência a frutas, verduras e legumes crus com diversidade de cores, visando garantir a ingestão de diversos nutrientes. Faz parte desse grupo o consumo de leite e derivados como fontes alimentares de cálcio. Reduzir a quantidade de alimentos gordurosos e evitar alimentos com alto grau de processamento. Além disso, é essencial adequar a ingestão hídrica na gestação para no mínimo 2 litros ao dia, devido a expansão dos volumes corporais, adequar o funcionamento renal e do intestino (BRASIL, 2015).

4. CONCLUSÕES

Nos últimos anos, o projeto de atendimento ambulatorial nutricional a gestantes tornou-se importante para a comunidade acadêmica de nutrição, pois permite que os estudantes coloquem seus conhecimentos teóricos no campo prático. Também contribuiu para a população materno-infantil pois de acordo com a OMS (2018) a saúde e a nutrição afetam diretamente no desenvolvimento das crianças, e os serviços de nutrição oferecidos desde a gestação até os três primeiros anos de vida são determinantes para um bom desenvolvimento na primeira infância. Espera-se que as gestantes assistidas pelo projeto desenvolvam hábitos alimentares mais saudáveis e compreendam a importância do acompanhamento nutricional durante a gestação, assim como a comunidade acadêmica cada vez mais esteja envolvida e capacitada para a assistência nutricional a essa população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Diretrizes SDB. **Diabetes na gestação: recomendações para o preparo e o acompanhamento da mulher com diabetes durante a gravidez.** 2014. Acessado em 10 de setembro de 2019. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/diabetes-gestacional/002-Diretrizes-SBD-Diabetes-Gestacao-pg323.pdf>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável.** 2015. Acessado em 10 de setembro de 2019. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf
- BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Importância do pré-natal.** 2016. Acessado em 03 de agosto de 2019. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2198-importancia-do-pre-natal>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Manual Instrutivo das Ações de Alimentação e Nutrição na Rede Cegonha.** 2013. Acessado em 03 de agosto de 2019. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_alimentacao_nutricao_rede_cego_nha.pdf
- BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Terapia nutricional do Diabetes Mellitus na gestação.** 2013. Acessado em 10 de setembro de 2019. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_alimentacao_nutricao_rede_cego_nha.pdf
- BRASIL. Senado Federal. **Orientações Nutricionais: da gestação à primeira infância.** 2015. Acessado em 03 de agosto de 2019. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/programas/pro-equidade/pdf/cartilha-orientacoes-nutricionais-da-gestacao-a-primeira-infancia>
- DIRETRIZES. Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral Associação Brasileira de Nutrologia. **Triagem e Avaliação do Estado Nutricional.** 2011. Acessado em 03 de agosto de 2019. Disponível em: https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/triagem_e_avaliacao_do_estado_nutricional.pdf
- DIRETRIZES. Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral Associação Brasileira de Nutrologia. **Terapia Nutricional na Gestação.** 2011. Acessado em 03 de agosto de 2019. Disponível em: https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/terapia_nutricional_na_gestacao.pdf
- OMS. Ministério da Saúde. **Cuidados de criação para o desenvolvimento na primeira infância Plano global para ação e resultados.** 2018. Acessado em 04 de agosto de 2019. Disponível em: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/child/nurturing-care-framework-first-consultation-pt.pdf
- SALLY, Enilce de Oliveira Fonseca; ANJOS, Luiz Antonio dos; WAHRLICH, Vivian. **Metabolismo Basal durante a gestação: revisão sistemática.** Ciênc. saúde coletiva. Rio de Janeiro. v. 18, n. 2, p. 413-430. Feb 2013. Acessado em: 03 de Agosto de 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200013&lng=en&nrm=iso