



## **CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO**

### **Projeto de Intervenção**

**Título: Nutrição na gestação: impacto de um programa educacional na manutenção do peso ideal.**

**Nome: Evelyns Del Pilar Rodriguez Paz.**

**Nome do Orientador: Ruth Ester Assayag Batista.**

**Ubatuba.**

**2015**

## **Sumário**

1. Introdução
2. Objetivos
  - 2.1. Geral
  - 2.2. Específico
3. Metodologia
  - Cenário da Intervenção
  - Sujeitos da Investigação
  - Estratégias e ações
  - Avaliação e Monitoramento
4. Resultados Esperados
5. Cronograma
6. Referencias

## I. Introdução

Os hábitos alimentares têm sofrido importantes modificações tanto nas pequenas aldeias quanto nas grandes cidades. Estes dependem muito do clima, da fertilidade da terra e do conhecimento da população.

Aproximadamente, 289.000 mulheres morrem anualmente decorrente das complicações na gravidez. Dentro das causas mais importantes estão a hipertensão induzida pela gestação e a diabetes gestacional, elas são a quarta causa de óbito. UNASUS;BBCBrasil;Saude da Mulher; Mortalidade Materna;7/5/2014;disponível em [www.unasus.gov.br](http://www.unasus.gov.br) Notícias & Eventos>noticias.acesso12/2/2015.

Nos últimos anos a incidência de mulheres obesas aumentou quase em todas as idades, esta condição interfere no bom desenvolvimento da gestação, pois é um fator de alto risco para as especialidades em geral. A importância de uma estrutura nutricional adequada no período perinatal é importantíssima.

Toda gravidez tem como característica as modificações no corpo porque a medida que ele desenvolve as necessidades aumentam em relação a todo o tipo de nutrientes essenciais para favorecer o desenvolvimento fetal.

Estudo demonstra a influência da alimentação na aparição das complicações como o aumento de peso que implica na presença de pré-eclâmpsia eclampsia, diabetes gestacional, partos prematuros, disfunções fetais, fetos muito grandes, transtornos com líquido amniótico e outras consequências. Em contrapartida, uma dieta pobre pode desencadear anemia, baixo peso, aborto, crescimento intrauterino retardado, malformações, e outras alterações gerais que afetam a gestante durante e depois do parto assim como o aleitamento materno. FEDERACION Argentina de Cardiologia; Consejo para el manejo y tratamiento de la Hipertension Arterial en la gravidez; disponible em <http://www.fac.org.ar> data de acceso 12-2-0015.

Os riscos na gestação são diretamente proporcionais às condições da mulher, e se acrescentar com grupos etários considerados de alto risco, (as menores de quinze anos e maiores de trinta e cinco), então é importante avaliar o índice de massa corporal, pois ele contribui na avaliação da gestante pelo profissional da saúde. GLARYANN Oliveira Belarmino; Escolástica Rejane Ferreira Moura; Nancy Costa de Oliveira, Giselle Lima de Freitas; Risco nutricional entre gestantes adolescentes; disponível [www.scielo.br/scielo.php?scrip=sci\\_arttex&pid=50103-21002009000200009](http://www.scielo.br/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=50103-21002009000200009); acesso 12/2/2015.

As gestantes mais jovens são fisiologicamente imaturas e por isso aumenta a vulnerabilidade a fatores como estresse, desconhecimento, rebeldia, às vezes incompreensão, falta de orientação e apoio das famílias. As maiores de trinta e cinco anos ficam expostas para ter hipertensão, obesidade, diabetes gestacional. SCHUpp, T.R.A.; In: Marcelo Zugalh; Rosa Roucco; Especialidade da assistência prenatal e os benefícios maternos-fetais; Org. re. Natal. 3ª edição. Rio de Janeiro. Editora Atheneu, 2005, VIP-I-4.

Outros fatores que podem incidir negativamente são aqueles condicionados por histórico pessoal, familiar, hábitos, tendências, escolaridade, economia cultura. . GLARYANN Oliveira Belarmino; Escolástica Rejane Ferreira Moura; Nancy Costa de Oliveira, Giselle Lima de Freitas; Risco nutricional entre gestantes adolescentes; disponível [www.scielo.br/scielo.php?scrip=sci\\_arttex&pid=50103-21002009000200009](http://www.scielo.br/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=50103-21002009000200009); acesso 12/2/2015.

Estudos realizados demonstram que a gravidez precisa de atendimento clínico, psicológico e a importância da orientação alimentar. Muitas grávidas tem a influência dos costumes de onde moram e também familiares. . GLARYANN Oliveira Belarmino; Escolástica Rejane Ferreira Moura; Nancy Costa de Oliveira, Giselle Lima de Freitas; Risco nutricional entre gestantes adolescentes; disponível [www.scielo.br/scielo.php?scrip=sci\\_arttex&pid=50103-21002009000200009](http://www.scielo.br/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=50103-21002009000200009); acesso 12/2/2015.

Alguns autores afirmam que a evolução da gravidez relacionada com alimentação depende do estado nutricional e do peso antes de ficar grávida. Uma alimentação adequada e fracionada nesta etapa da vida da mulher ajuda a prevenir o parto prematuro, as doenças relacionadas com o bebê como o baixo peso, anemias, pouca resistência para doenças infecciosas e outras, malformações fetais e aborto. É importante realizar a avaliação nutricional das gestantes, avalia suas necessidades, exigências nutricionais para o desenvolvimento fetal, evita as complicações para o parto e para o aleitamento. Elas só precisam de 300 calorias por dia, por em o ganho excessivo não só torna difícil perder o excedente após o nascimento do bebê, também aumenta os riscos da mãe desenvolver diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, até obesidade. NEW.MED.BR.2007; Dieta saudável na gravidez, 24 julho 2007; atualizado 25 janeiro 2014. disponível [www.news.med.br/p/para-pacientes/11528/dietasaudavelnagravidez](http://www.news.med.br/p/para-pacientes/11528/dietasaudavelnagravidez) data de acesso 12/2/2015.

Para outros autores é importante explicar para as gestantes as situações que podem impedir que a grávida se alimente corretamente, como náuseas e vômitos, acidez, consumo de álcool, droga e fumo. Departamento de Publicaciones, Libro de enfermería y obstetricia; capítulo 5 Atención de enfermería en el embarazo de riesgo; disponible <<http://gsdl.bus.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---enfermeria>> acesso 4/5/2015.

Outras situações que podem comprometer a alimentação das gestantes são as restrições alimentares, como a dieta hipossódica e a intolerância à lactose, assim como as dietas hipercalóricas podem causar desde gengivites e uma condição clínica muito frequente na gravida, estimassem 60% até 75% de tecer a oitavo mês de gravidez, desaparece após parto, tem várias causas que podemos evitar e outras próprias da gravidez como mudanças vasculares e hormonais. Andrea Elizabeth Berrio Jara; Manejo preventivo y Curativo de la embarazada; Blog materno infantil; Manifestaciones orales en el embarazo;

disponível<<http://www.slideshare.net/.../manejo odontológico-en-pacientes-embarazadas>>acesso 15/5/2015.

As mulheres que planejam engravidar e as que já estão grávidas devem fazer uso diário de produtos que apresentem ácido fólico, ferro, cálcio. Muito importante lembrar o consumo de água para manter hidratação, além de praticar exercício regularmente controlado. NEW.MED.BR.2007; Dieta saudável na gravidez, 24 julho 2007; atualizado 25 janeiro 2014. disponível [www.news.med.br/p/para-pacientes/11528/dietasaudavelnagravidez](http://www.news.med.br/p/para-pacientes/11528/dietasaudavelnagravidez) data de acesso 12/2/2015.

As gestantes precisam ter atenção pré-natal de alta qualidade, onde as ações de maior importância são prevenção, promoção e orientações nutricionais gerais e personalizadas para cada uma delas. Dodd JM, Grivell RM, Crowther CA, Robinson JS, Antenatal interventions for overweight or obese pregnant women: a systematic review of randomized BJOG. 2010; 117: 1316-26. disponível <[onlinelibrary.wiley.com](http://onlinelibrary.wiley.com)>Obstetrics&Gynecology>. acesso 12/2/2015.

Neste contexto, este estudo irá avaliar o impacto de orientações sistematizadas no pré-natal para a manutenção do peso ideal da gestante.

## **II. OBJETIVO GERAL**

1. Avaliar o impacto de orientações sistematizadas no período pré-natal para a manutenção do peso ideal da gestante.

### **Objetivos específicos:**

1. Identificar o perfil sociodemográfica e clinico das gestantes da Unidade de Saude Familiar.
2. Avaliar o conhecimento das gestantes sobre nutrição para a manutenção do peso na gravidez antes e depois das orientações sistematizadas.
3. Avaliar o ganho de peso durante a gestação das gestantes participantes do estudos.
4. Comparar o ganho de peso do grupo de gestantes do estudo com grupo de gestantes do ano anterior.

## **Metodologia**

### **Cenário da Intervenção**

Será realizado na Unidade de Saude Familiar “Jardim Carolina”, localizada o bairro o messmo nome, município de Ubatuba, no estado de São Paulo, no período dezembro do 2014 a maio do 2015. A equipe envolvida será composta pelos médicos, enfermeiras e agentes de saúde da Unidade de Saude Jardim Carolina. A equipe atende um média 40 gestantes por mês.

## Sujeitos da Investigação

As gestantes serão identificadas entre os pacientes por meio do cadastro na unidade. Serão incluídas todas as gestantes atendidas na unidade, que após serem esclarecidas sobre o objetivo e a importância do projeto de intervenção, serão convidadas a participar do estudo e as que aceitarem assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## Estratégias e ações

As gestantes serão divididas em grupos, com média de 15 participantes, para a realização das atividades demonstrativas.

O curso será dividido em 5 encontros, 2 vezes por mês, em cada encontro vai ser feito uma exposição dialogada sobre a temática. As aulas terão duração de 45 minutos. As gestantes serão estimuladas a testemunhar seus pontos de vista e experiências com o grupo. Para coletar os dados da caracterização sociodemográfica será aplicado um questionário.

<b>Aulas</b>	<b>Temas</b>	<b>Palestrantes.</b>
1.	Apresentação de projeto. Aplicação do questionário inicial	Equipe de saúde.
2.	Gravidez e nutrição.	Médico
3.	Presença dos riscos com uma nutrição por excesso e por uma nutrição por déficit.	Médico.
4	Acompanhamento da gravidez de risco.	Médico.
5.	Aplicação do questionário final.	Médico.

### 4.4 Avaliação e monitoramento

Será aplicado um questionário para avaliar os conhecimentos das gestantes no primeiro dia do curso e no final da última aula, o apêndice( 2) será avaliado sim o ganho de peso das gestantes fica dentro de o preconizado por a literatura.



## **Resultados Esperados.**

Aumentar o conhecimentos das gestantes sobre a importância da nutrição neste período, as grávidas manterão o ganho de peso dentro do preconizado, diminuindo a presença de riscos na gravidez e evitando alterações no bebê.

## **Cronograma.**

<b>Atividades</b>	<b>Dezembro 2014</b>	<b>Janeiro</b>	<b>Fevereiro</b>	<b>Marco</b>	<b>Abril</b>	<b>Mai 2015</b>
<b>Elaboração do projeto</b>	X	X				
<b>Identificação da população</b>		X	X			
<b>Estudo do referencial teórico</b>	X	X	X	X	X	X
<b>Implantação do projeto</b>				X	X	
<b>Análise dos resultados</b>						X
<b>Divulgação dos resultados</b>						X

## Referências Bibliográficas:

1. Federación argentina de Cardiología. Consejo para el manejo y tratamiento de hipertensión arterial en el embarazo, disponible<<http://www.fac.org.ar>> data de acceso 12/2/2015.
2. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia; Asistencia a la gestante diabética; Protocolo de asistencia de Segó, disponible<<http://www.sego.es>> data de acceso 12/2/2015.
3. SCHUpp,T.R.A;In:Marcelo Zugalh;Rosa Roucco; Especialidade da asistencia pré-natal e os benefícios maternos-fetais;Org.re.Natal.3ra edição. Rio de Janeiro. Editora Atheneu, 2005, VIP-I-4.
4. Dodd JM, Grivell Rm, Crowther ca, Robin son. JS, antenatal interventions for overwergthor obese pregnant women: a syntevale rewire of randomized BJOG. 2010; 117: I 316-26.disponivel<onlinelibrary.wiley.com>Obstetrics&Gynecology>.acceso 12/2/2015.
5. NEW.MED.BR.2007;Deta saudável na gravidez,24julho 2007;atualizado 25janeiro2014.disponivel<[www.news.med.br/p/para-pacientes/11528/dietasaudavelnagravidez](http://www.news.med.br/p/para-pacientes/11528/dietasaudavelnagravidez)>data de aceso 12/2/2015.
6. Andrea Elizabeth Berrio Jara; Manejo preventivo y Curativo de la embarazada; Blog materno infantil; Manifestaciones orales en el embarazo; disponible<<http://www.slideshare.net/.../manejo-odontológico-en-pacientes-embarzadas>>acceso 15/5/2015.
7. Departamento de Publicaciones, Libro de enfermería y obstetricia; capitulo 5 Atención de enfermería en el embarazo de riesgo;disponible<<http://gsdl.bus.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---enfermeria>> acceso 4/5/2015.
8. UNASUS;BBCBrasil;Saude da Mulher; Mortalidade Materna;7/5/2014;disponível<[www.unasus.gov.br](http://www.unasus.gov.br)>Noticias & Eventos>noticias.acceso12/2/2015.
9. Lucia Ferreira; Alimentação Saudável na Gravidez; agregado 13/4/15; disponível<[www.youtube.com/wath?v=mc7y90c\\_lady](http://www.youtube.com/wath?v=mc7y90c_lady)>.acceso 10/2/2015.
10. Brasil escola; Trabalho docente; A gravidez na adolescência, disponível<<http://www.brasilecola.com>>.acceso.14/2/2015.
11. Dra.: Helen Cristina nutricionista; Revista Brasileira de Reumatologia,v.45,n.3,p,188-90,maio-junho-2005;junho-2011;Nutricao e exerciso na

gestacao;disponível<http://www.nutricaoexercico.com>>acceso  
9/3/2015.

Apêndice 1. Termo de consentimento livre e esclarecido.

Eu tive uma conversa com Dr (a), sobre a importância da nutrição na gravidez e obter as condições físicas e mentais acorde a meu status de grávida, foi previamente informada sobre a necessidade de fazer um estudo para melhorar o atendimento e acompanhamento da grávida , assim como aumentar nosso conhecimento, para evitar complicações que afetem a saúde do bebê e da gestante.

Concordo assistir as atividades previamente planejadas (as qual não afeta minha saúde e meu bebê), que depois serão avaliadas para olhar futuros resultados. Sem meu desejo algum momento e sair, não têm restrição alguma. Ponho no conhecimento a família de minha decisão.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nome do participante da pesquisa

\_\_\_\_\_

assinatura

“Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimentos Livre e Esclarecido desta gestante, para a participação neste estudo”. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nome do pesquisador principal

\_\_\_\_\_

assinatura

## Apêndice 2

1- Idade: \_\_\_\_\_

2- Tem filhos: Sim ( ) Não( )

3- Quantas gestações: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

a) Quantos quilos ganhei nas gestações:

Primeira: \_\_\_\_\_ Segunda: \_\_\_\_\_

Terceira: \_\_\_\_\_ Quarta: \_\_\_\_\_

---

4- Peso no início da gestação: \_\_\_\_\_ 5. Peso no final da gestação

Conhece os riscos da gravidez. Sim----- Não. -----.

Escreva quais vocês conhece?

---

---

---

---

5. Se você adoecer na gravidez, seu bebe pode ser afetado?

Sim ( ) Não( ).

6. Quais alimentos a gravida não pode comer no excesso?.

7. Conhece quanta vezes você tem que alimentar-se ao dia?

8. Escreva os alimentos que você considera saudáveis.