



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNASUS) - NÚCLEO DO CEARÁ NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO, PESQUISA E INOVAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

RAFAEL LIMA CUNHA

CONTROLE DO GANHO DE PESO MATERNO NA GESTAÇÃO

FORTALEZA

2018

RAFAEL LIMA CUNHA

CONTROLE DO GANHO DE PESO MATERNO NA GESTAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Orientador: Prof^o. Me. Paula Negrão da Silva

FORTALEZA

2018

RESUMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de obesidade na gestação varia de 1,8% a 25,3%. A obesidade durante a gestação aumenta a mortalidade e morbidade tanto para a mãe quanto para o feto. De forma que um adequado estado nutricional e ganho de peso na gestação tem impacto na saúde materno-fetal e devem fazer parte de um pré-natal de qualidade. Dessa forma, projeto visa a criação de um grupo de gestantes na Unidade Básica de Saúde de Jaguarão, no município de Aracoiaba, para controle de peso materno durante a gestação, focando na orientação nutricional e na estimulação da realização de atividade física. Constatou-se que 40% das gestantes estavam obesas e 30% estavam com sobrepeso, justificando a importância da intervenção. Após o primeiro encontro, 80% das gestantes conseguiram aderir a uma alimentação mais saudável e apenas 20% desenvolveram uma rotina de atividades físicas regulares.

Palavras-chave: Gestação. Ganho de peso. Estado nutricional

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), the prevalence of obesity during pregnancy ranges from 1.8% to 25.3%. During pregnancy, obesity increases the mortality and morbidity for both the mother and the fetus and is associated with several complications. Therefore, a proper assessment of nutritional status and weight gain during pregnancy are factors that have an impact on maternal and fetal health and should be part of prenatal quality. Thus, this project aims to create a group of pregnant women at the Basic Health Unit of Jaguarão in the city of Aracoiaba, for maternal weight control during pregnancy, focusing on nutritional guidance and stimulation of physical exercise. It was found that 40% of pregnant women were obese and 30% were overweight, justifying the importance of intervention. After the first meeting, 80% of pregnant women were able to adhere to a healthier diet while only 20% have established a routine of regular physical activity.

Keywords: Pregnancy. Weight Gain. Nutritional Status

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	PROBLEMA.....	6
3	JUSTIFICATIVA.....	7
4	OBJETIVOS.....	8
4.1	OBJETIVO GERAL.....	8
4.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	8
5	REVISÃO DE LITERATURA.....	9
6	METODOLOGIA.....	11
7	CRONOGRAMA.....	12
8	RECURSOS NECESSÁRIOS.....	13
9	RESULTADOS ESPERADOS.....	14

10 RESULTADOS PARCIAIS.....	15
------------------------------------	-----------

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16
--	-----------

5

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Caderno de Atenção ao Pré-natal de Baixo Risco do Ministério da Saúde (2013) toda gestante deve fazer a avaliação nutricional na primeira consulta. De acordo com o estado nutricional pré-gestacional ou no início do pré-natal, deve-se estimar o ganho de peso recomendada durante toda a gestação e informar a mesma o peso ideal em cada semestre.

A realização de um pré-natal adequado visa a prevenção e promoção em saúde com o intuito de evitar agravos que possam causar danos durante a gestação. Tomando como base o pré-natal realizado na atenção básica, uma adequada avaliação do estado nutricional e do ganho de peso na gestação são fatores que tem impacto na saúde materno-fetal e devem fazer parte de um pré-natal de qualidade (BRASIL, 2005).

Nas últimas décadas, observou-se um aumento considerável na incidência de obesidade na população mundial, especialmente em mulheres em idade reprodutiva. De acordo com os dados do VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) fornecidos pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) evidenciou-se excesso de peso ($IMC > 25 \text{kg/m}^2$) em 24,9% entre 18-24 anos, 36% de 25-34 e 45,7% de 35-44 anos entre as mulheres no Brasil (MELO, 2009).

Estudos mostram que o ganho de peso gestacional tem sido associado a complicações gestacionais relacionados com diabetes, hipertensão materna, parto cirúrgico, baixo peso ao nascer, macrosomia e prematuridade (CRANE J.M. et al, 2009). Além disso, a

obesidade associada a gravidez predispõe a uma maior morbimortalidade materno-fetal (CNATTINGIUS S. et al, 1998).

Dessa forma, este projeto de intervenção na Unidade Básica de Saúde tem como escopo a criação de um grupo de gestantes para controle de peso materno durante a gestação, priorizando a orientação nutricional e a estimulação da realização de atividade física.

6

2. PROBLEMA

Observando as pacientes acompanhadas no pré-natal de baixo risco na Unidade Básica de Saúde do Jaguarão, pode-se atentar para a não realização do diagnóstico nutricional dessas pacientes, de forma que estas gestantes acabam não apresentando o controle adequado do peso, visto que não são orientadas de forma satisfatória em relação à dieta e a prática de atividade física durante o período gestacional.

O objetivo do projeto de intervenção é criar um grupo de gestantes para acompanhamento por meio de reuniões programadas em grupo juntamente com profissionais de saúde, tais como médico, enfermeiro, educador físico e nutricionista com a finalidade de orientar as gestantes sobre alimentação saudável e atividade física regular na gestação, fortalecendo a prevenção da obesidade. É preciso também incentivar os profissionais de saúde a realizar o diagnóstico nutricional das pacientes durante as consultas para o acompanhamento nutricional adequado.

3. JUSTIFICATIVA

A obesidade na gestação está relacionada a graves patologias, como a diabetes mellitus gestacional, a macrosomia, a pré-eclâmpsia, a eclampsia e o aumento do número de cesáreas. Além disso, dificulta a perda de peso pós-parto.

A alimentação balanceada e a prática rotineira de exercícios físicos podem contribuir efetivamente no controle do ganho de peso durante a gestação. Entretanto, a maioria das mulheres quando engravida passa a se alimentar de forma inadequada, ao mesmo tempo em que as atividades físicas são reduzidas, levando inexoravelmente ao excessivo ganho de peso.

Tendo em vista as consequências negativas para o binômio materno-fetal que o ganho de peso inadequado pode trazer, optou-se por realizar um grupo de gestantes com o objetivo de promover orientação nutricional bem como estimular as mesmas para a realização

de atividades físicas. Visto que as gestantes da Unidade de Saúde do Jaguarão não fazem acompanhamento regular com nutricionista e educador físico.

8

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Criar um grupo de gestantes para controle de peso materno durante a gestação, com o escopo na orientação nutricional e na estimulação da realização de atividade física.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Monitorar o peso durante as consultas de pré-natal sempre observando se as variações estão dentro do limite esperado.

- Estabelecer junto com a coordenação do posto um turno de atendimento a cada dois meses para a realização do grupo e, conforme seja a adesão

das gestantes, podendo vir a ser realizado mensalmente

- Estabelecer um momento entre os profissionais de saúde que fazem o pré-natal e enfatizar a importância do diagnóstico nutricional da gestante

- Realizar o diagnóstico nutricional das gestantes pelo médico e/ou enfermeiro conforme a recomendação do Caderno de Atenção ao Pré-natal de baixo risco, estabelecendo quantos quilos cada gestante poderá aumentar durante a gravidez.

- Fazer uma roda de conversa entre as gestantes e os profissionais para que elas possam tirar as dúvidas em relação à alimentação e realização de atividades físicas durante a gravidez.

- Estabelecer um momento em que o educador físico irá realizar exercícios junto com as gestantes, demonstrando as atividades que elas podem realizar.

5. REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade na gestação varia de 1,8% a 25,3% (2013). Define-se como obesidade gestacional, segundo o Institute of Medicine dos Estados Unidos (1990), quando o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional for maior que 30kg/m².

A obesidade tem aumentado durante os últimos anos em todo o mundo, sendo considerada como uma epidemia global e uma ameaça à saúde, inclusive em mulheres em

idade reprodutiva. Esse fato se deve principalmente aos hábitos de vida não saudáveis, como dieta não balanceada, sedentarismo e fumo (NASCIMENTO & SURITA, 2011)

A obesidade é considerada como um problema de saúde pública no Brasil. Em um estudo realizado por Nucci & Duncan (2001), em seis capitais brasileiras com as gestantes atendidas em Unidades Básicas de Saúde, foi encontrada a prevalência de 28% de excesso de peso pré-gestacional.

Durante a gestação, a obesidade aumenta a mortalidade e morbidade tanto para a mãe quanto para o feto, estando associado a várias complicações, tais como a diabetes gestacional, hipertensão gestacional, tromboembolismo venoso, alto índice de cesariana. Também são descritas associações entre a obesidade na gestação e complicações neonatais, como a macrosomia, defeitos no tubo neural e anomalias congênitas (COSTA et al., 2012).

É comum as gestantes passarem a se alimentar em maior quantidade e reduzir suas atividades físicas diárias, causando um maior ganho ponderal característico dessa fase gestacional. De forma que uma alimentação equilibrada e a prática rotineira de exercícios físicos auxiliam sobremaneira no controle do ganho de peso na gestação. Além disso, a qualidade da alimentação apresenta também um papel relevante (VITOLLO & BUENO, 2011).

De acordo com o Instituto de Medicina (2009), recomenda-se que o ganho de peso semanal para as gestantes seja de 510g por semana, em caso de baixo peso prévio, 420g por semana para as eutróficas, 280g por semana para as com sobrepeso e 220g por semana para aquelas com obesidade.

Por definição o exercício físico é toda e qualquer atividade física cíclica e planejada, com o propósito de obter melhoria na saúde e bem-estar corporal e mental. Diversos estudos comprovaram que a prática de um modo de vida saudável, como dieta adequada associada a exercícios físicos regulares contribui no controle do aumento do peso, na retenção de peso após a gravidez e também nos resultados adversos maternos e perinatais associados ao ganho de peso excessivo (NUCCI & DUNCAN, 2001).

Segundo o estudo realizado por Nascimento et al. (2010), o exercício físico é uma prática segura durante o período de gravidez, e está associada a benefícios, principalmente para aquelas mulheres com sobrepeso. Entretanto, em relação à variação da pressão arterial não houve interferência alguma.

10

6. METODOLOGIA

O projeto de intervenção será realizado no município de Aracoiaba – CE, na Unidade Básica de Saúde de Jaguarão que é composta por uma equipe completa de saúde da família.

Participarão da intervenção as 10 gestantes atendidas e cadastradas na Unidade Básica de Saúde de Jaguarão e, a equipe de saúde, o nutricionista e o educador físico do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família).

Serão realizados os seguintes procedimentos:

-Inicialmente, identificar entre os usuários cadastrados e assistidos na unidade de saúde, as gestantes. Os agentes comunitários de saúde atuarão no recrutamento dessas usuárias. Haverá uma reunião de equipe para discutir as principais diretrizes do projeto tais como sua execução e estipular as metas e responsabilidades de cada um dos participantes. O único critério de inclusão é estar gestante, já o critério de exclusão é se negar a participar.

-Em seguida será criado um grupo com estas gestantes com o objetivo de controlar o peso materno na gestação, enfatizando a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares, orientadas pelo médico da equipe de saúde, além do nutricionista e educador físico do NASF. O convite para participar do grupo será realizado após as consultas de pré-natal.

Serão realizadas duas reuniões da equipe de saúde com as gestantes, com intervalo de dois meses entre elas, as gestantes serão orientadas em relação aos exercícios físicos que devem ser realizados e como devem ser feitos, podendo as atividades serem realizadas em domicílio, individualmente. Também terão seus parâmetros antropométricos medidos e avaliados para cálculo do IMC nos meses de janeiro de 2018 e maio de 2018 durante as consultas de pré-natal.

O objetivo primordial da avaliação das gestantes será verificar se houve ganho de peso adequado durante a gestação.

7. CRONOGRAMA

Período de realização das atividades foram iniciadas em janeiro e finalizadas em maio de 2018.

ETAPAS	PERIODO DE REALIZAÇÃO
--------	-----------------------

	2018	
JANEIRO	ELABORAÇÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO	AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DAS GESTANTES
FEVEREIRO	MOBILIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES POR MEIO DOS ACS	
MARÇO	PRIMEIRO ENCONTRO DO GRUPO	
ABRIL	SEGUNDO ENCONTRO DO GRUPO	
MAIO	REAValiaÇÃO NUTRICIONAL DAS GESTANTES	

12

8. RECURSOS NECESSÁRIOS

ITENS	QUANTIDADE	VALOR POR UNIDADE	VALOR TOTAL
Resma de papel A4	03	12,00	36,00
Cartolinas	10	0,30	3,00
Caixas coloridas	12	1,00	12,00

Canetas esferográficas	15	1,00	15,00
Total			66,00

9. RESULTADOS ESPERADOS

Após a realização da intervenção, a expectativa é que as orientações dietéticas específicas e a prática de exercícios físicos sejam implementadas satisfatoriamente, sendo efetivas para diminuir a velocidade de ganho de peso materno na gestação, reduzindo de fato o risco de complicações gestacionais.

Ademais, espera-se que as gestantes possam dirimir suas dúvidas em relação à alimentação e a realização de atividades físicas, aprimorando e utilizando essas informações para as próximas experiências. Espera-se também a introdução de um estilo de vida ativo para pessoas previamente sedentárias, visto que a gravidez é um período oportuno para modificações de comportamentos.

10. RESULTADOS PARCIAIS

Na primeira reunião realizada no mês de março foi relacionado o IMC com a idade gestacional para classificação nutricional e constatou-se que 40% das gestantes estavam obesas e 30% estavam com sobrepeso, justificando a necessidade da intervenção. Foi iniciado uma roda de conversa com a educadora física que inicialmente orientou a realização de

exercícios de alongamento com as participantes com o intuito de melhorar a elasticidade da musculatura e diminuir as dores lombares características da gestação. Em seguida, a nutricionista orientou as participantes sobre uma alimentação saudável na gestação e também dirimiu as dúvidas das gestantes presentes.

No segundo encontro, as gestantes foram questionadas a respeito da adesão as propostas estabelecidas pelo projeto de intervenção na Unidade Básica de Saúde. Constatou-se que aproximadamente 80% das gestantes conseguiram aderir a uma alimentação mais saudável enquanto apenas 20% estabeleceram uma rotina de atividades físicas regulares. De forma que reforça a necessidade da orientação correta sobre alimentação durante a gestação, bem como a importância de estabelecer encontros continuados para que a atividade física possa vir a se tornar um hábito saudável na rotina dessas gestantes.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada - manual técnico. Brasília: Ministério da Saúde; 2005.

2. MELO M.E. Ganho de peso na gestação. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO, v. 8, n. 1, p. 98-109, 2009.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção ao Pré-natal de baixo risco. Brasília-DF, 2013.
4. CNATTINGIUS, S.; BUGSTRONE, R.; LIPWORTH, L.; KRAMER, M. S. Prepregnancy weight and the risk of adverse pregnancy outcomes. *N Engl J Med*, v. 338, n. 3, p. 147-152, 1998.
5. NUCCI, L. B.; DUNCAN, B. Assessment of weight gain during pregnancy in general prenatal care services in Brazil. *Caderno de Saúde Pública*, v. 17, n. 6, p. 1367-1374, 2001.
6. Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines; Rasmussen KM, Yaktine AL, editors. *Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines*. Washington, DC: National Academies Press; 2009.
7. Institute of Medicine. *Nutrition during pregnancy*. Washington DC: National Academic Press; 1990.
8. NASCIMENTO, L. S.; SURITA, F. G. Exercício físico no ganho de peso e resultados perinatais em gestantes com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 407-416, 2011.
9. COSTA, B. M.; PAULINELLI, R. R.; BARBOSA, M. A. Controle do ganho de peso materno na gestação – revisão sistematizada. *Femina, Gôiana*, v. 40, n. 1, p. 45-56, 2012. 11. VITTOLO, M. R.; BUENO, M. S. R. Impacto de um programa de orientação dietética sobre a velocidade de ganho de peso de gestantes atendidas em unidades de saúde. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetetrícia*, v. 33, n. 1, p. 13-19, 2011.