

NUTRIÇÃO NO CICLO GRAVÍDICO

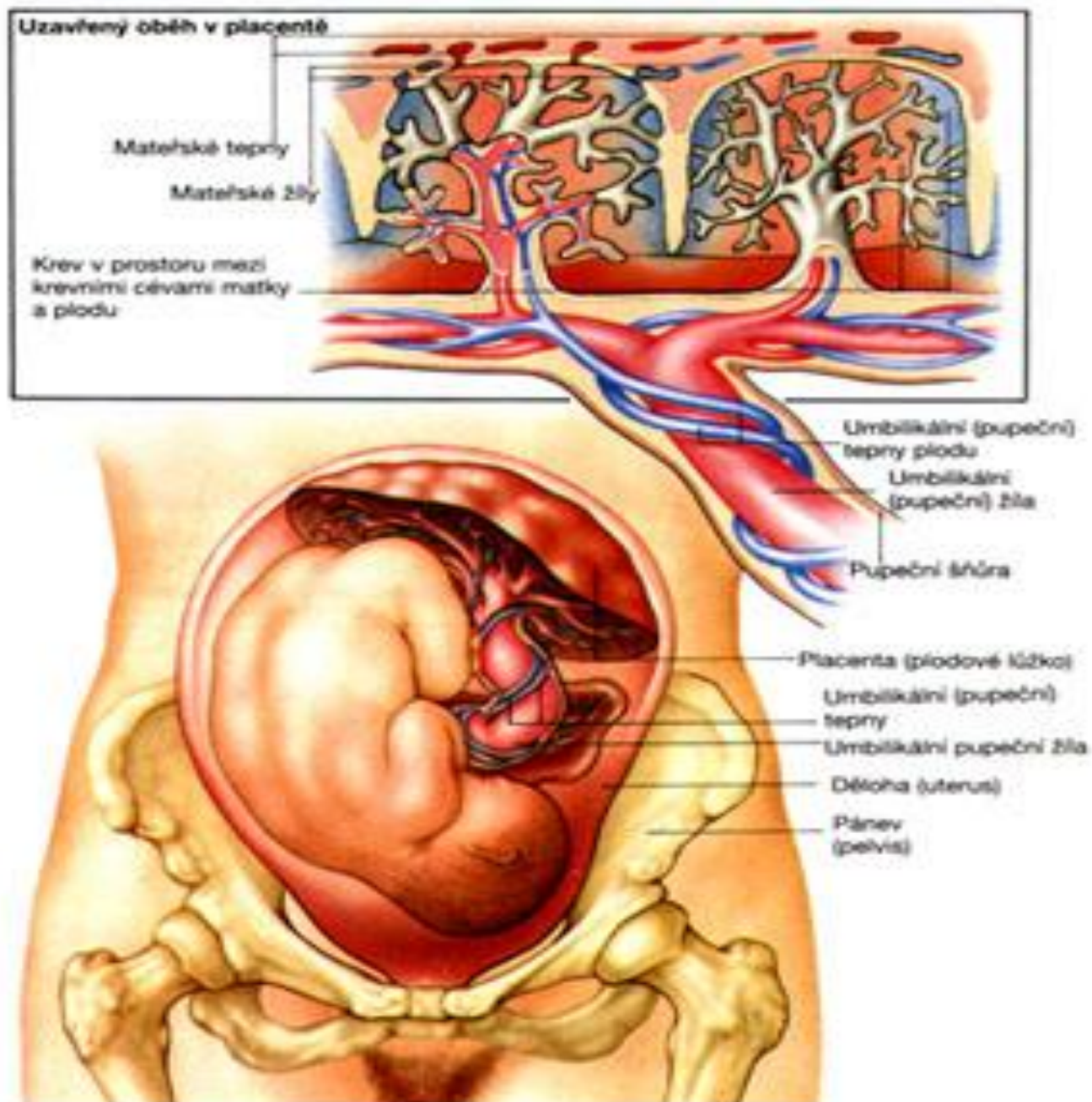
Prof. Letícia Gonçalves Leon Camacho.

Nutrição na Gestação

NUTRIÇÃO NO CICLO GRAVÍDICO:

- Alterações fisiológicas durante a gravidez.
- Correlação do estado nutricional X Evolução da gravidez e conceito.
- Nutrientes importantes durante o ciclo gravídico.

Anatomie placenty



PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Desejo por substâncias estranhas.
- Sialorréia.
- Anorexia ou aumento do apetite.
- Náuseas e vômitos.
- Azia.
- Constipação.

Estado Nutricional x Gravidez

- Desnutrição e Estresse: menor fertilidade
- ↑ abortos espontâneos, natimortos, mortes neonatais e má-formações
- Peso de Nascimento → principal fator de morte de bebês e distúrbios a longo prazo
- Tamanho Materno
- Ganho de Peso Gestacional

Estado Nutricional x Gravidez

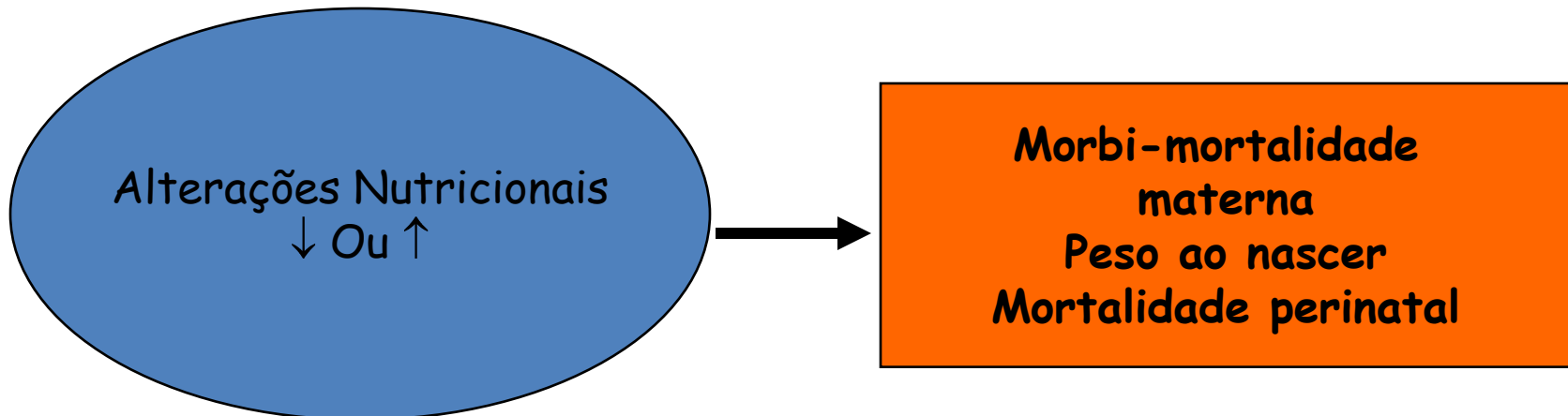
- Obesidade: fator complicador
- ↑ risco parto pré-termo, morte fetal precoce ou tardia, natimortos, pré-eclâmpsia.
- ↑ risco para defeitos do tubo neural, independente da ingestão de ácido fólico
- Ganho de peso gestacional excessivo!

Estado Nutricional x Gravidez

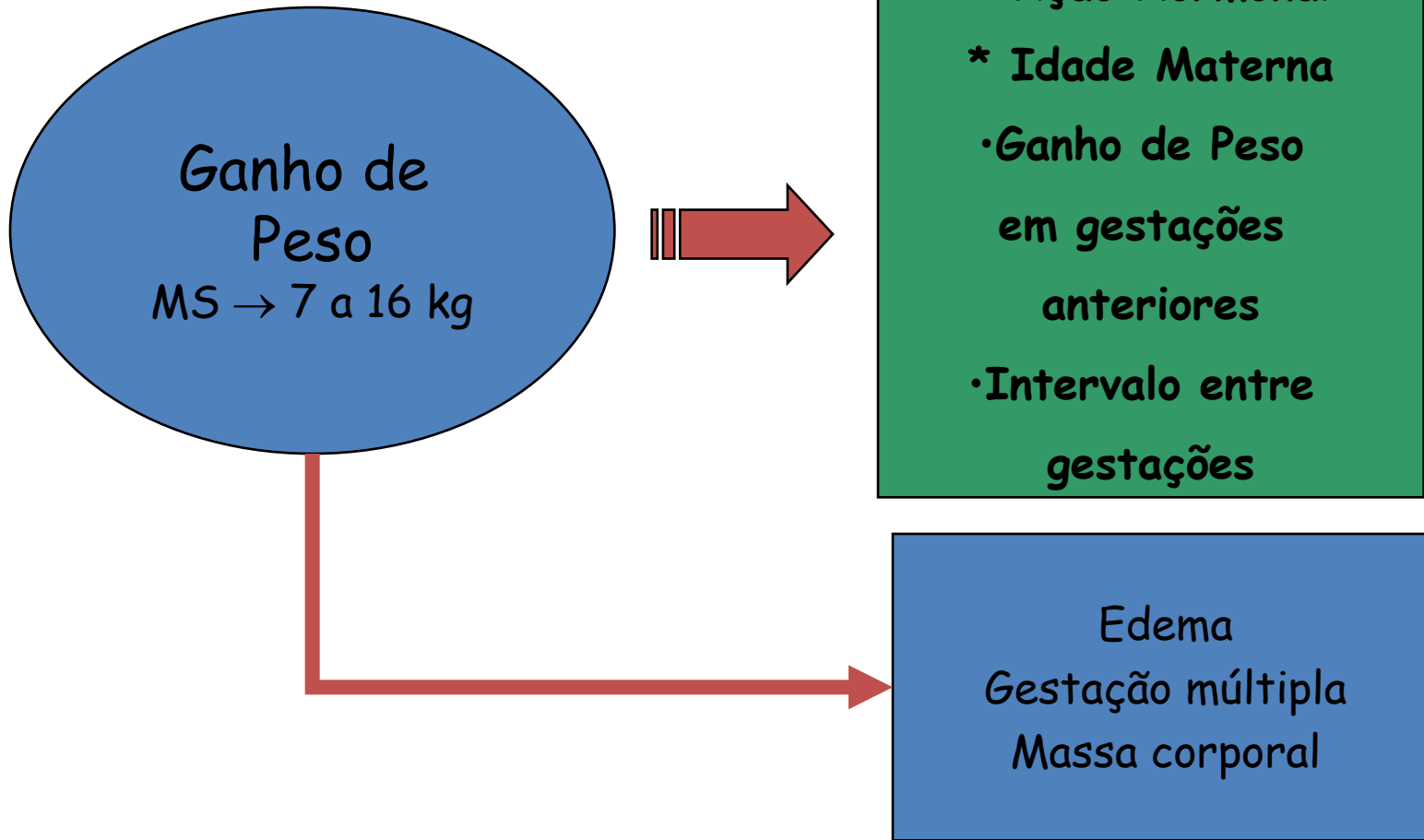
- Gravidez não é momento de perder peso.
- Complicações obstétricas, inclusive dores do parto prolongadas, pielonefrite, diabetes, hipertensão e tromboembolismo.

Avaliação Nutricional em Gestantes

- Atenção Pré-Natal
- Avaliação do estado nutricional
- Monitoramento do ganho de peso na gestação



Ganho de Peso



Objetivos da Monitoração

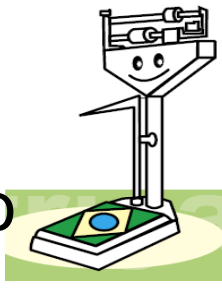
- Identificar gestantes com déficit nutricional ou sobrepeso no início da gestação
- Detectar gestantes com ganho de peso menor ou excessivo para a idade gestacional, em relação ao estado nutricional prévio
- Permitir condutas adequadas → melhores condições para o parto, peso do recém nascido

Avaliação Nutricional

IMC pré-gestacional e ganho de peso durante a gestação

Tabela Peso/Altura/Semana Gestacional

Gráfico IMC/Idade Gestacional

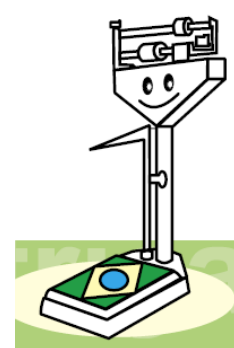


Baixo Peso (BP): quando o valor do IMC calculado for menor ou igual aos valores correspondentes à coluna do estado nutricional baixo peso.

Adequado (A): quando o IMC calculado estiver compreendido na faixa de valores respondentes à coluna do estado nutricional adequado.

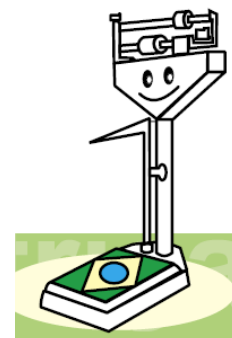
Sobrepeso (S): quando o IMC calculado estiver compreendido na faixa de valores correspondentes à coluna do estado nutricional sobrepeso.

Obesidade (O): quando o valor do IMC for maior ou igual aos valores correspondentes à coluna do estado nutricional obesidade.



Quadro 1: Avaliação do estado nutricional da gestante segundo Índice de Massa Corporal - IMC por semana gestacional.

Semana gestacional	Baixo peso (BP) IMC \leq	Adequado (A) IMC entre		Sobrepeso (S) IMC entre		Obesidade (O) IMC \geq
6	19,9	20,0	24,9	25,0	30,0	30,1
8	20,1	20,2	25,0	25,1	30,1	30,2
10	20,2	20,3	25,2	25,3	30,2	30,3
11	20,3	20,4	25,3	25,4	30,3	30,4
12	20,4	20,5	25,4	25,5	30,3	30,4
13	20,6	20,7	25,6	25,7	30,4	30,5
14	20,7	20,8	25,7	25,8	30,5	30,6
15	20,8	20,9	25,8	25,9	30,6	30,7
16	21,0	21,1	25,9	26,0	30,7	30,8
17	21,1	21,2	26,0	26,10	30,8	30,9
18	21,2	21,3	26,1	26,2	30,9	31,0
19	21,4	21,5	26,2	26,3	30,9	31,0

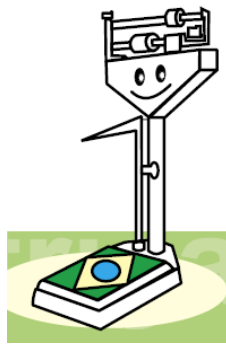


Quadro 2: Ganho de peso (kg) recomendado durante a gestação, segundo o estado nutricional inicial.

Estado Nutricional Inicial (IMC)	Ganho de peso (kg) total no 1º trimestre	Ganho de peso (kg) semanal médio no 2º e 3º trimestres	Ganho de peso (kg) total na gestação
Baixo Peso (BP)	2,3	0,5	12,5 - 18,0
Adequado (A)	1,6	0,4	11,5 - 16,0
Sobrepeso (S)	0,9	0,3	7,0 - 11,5
Obesidade (O)	-	0,3	7,0

Fonte: INSTITUTE OF MEDICINE. *Nutrition during pregnancy*. Washington DC. National Academy Press, 1990.
WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. *Physical Status: the use and interpretation of anthropometry*. WHO Technical Report Series n. 854. Geneva: WHO, 1995.

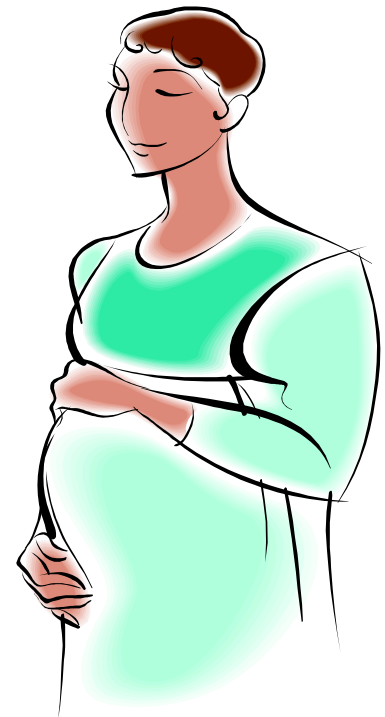
Ganho de Peso



- Valores de ganho de peso representam média
- Gestantes com altura $< 1,57$ m \rightarrow limite mínimo
- Adolescentes \rightarrow monitoramento da altura a cada 3 meses
- Ganho > 3 kg/mês \rightarrow após 20ª semana \rightarrow avaliação detalhada (pressão arterial, proteinúria, edema)
- Ganho de peso total em gestantes obesas $\rightarrow 7$ kg
- Ganhos de peso $< 0,3$ kg/semana, no 2º e 3º trim \rightarrow prematuridade e BPN
- Gestação gemelar \rightarrow ganho de peso total – 16 a 20,5kg / ganho semanal – 0,75 no 2º e 3º trim

Necessidades Nutricionais

- Energia: ingestão adicional de 300 kcal/dia a partir do segundo trimestre.
- Monitorar ganho de peso
- Exercício físico!



Necessidades Nutricionais

- Ácido Fólico: necessidades aumentadas na gravidez
- Maiores problemas na gravidez, inclusive má-formação
- ANTES da gravidez
- Vitamina C - carência: pré-eclâmpsia
- Vitamina A- excesso: teratogênica
- Vitamina E - carência: infertilidade e aborto espontâneo

Necessidades Nutricionais

- Cálcio: maior turnover ósseo, formação do esqueleto do bebê, maior necessidade.
- Ferro: aumento no suprimento de sangue eleva as necessidades. Conseqüências!
- Zinco: a deficiência é altamente teratogênica.
- Sódio: metabolismo alterado. Restrição MODERADA.

Fontes de ácido fólico

- Tomate
- Cogumelo
- Ervilha
- Brócolis
- Espinafre
- Carnes
- Verduras escuras
- Feijões
- Batatas



Fontes de vitamina C

- Abacaxi
- Acerola
- Agrião
- Alface
- Goiaba
- Laranja
- Limão
- Kiwi
- Pimentão

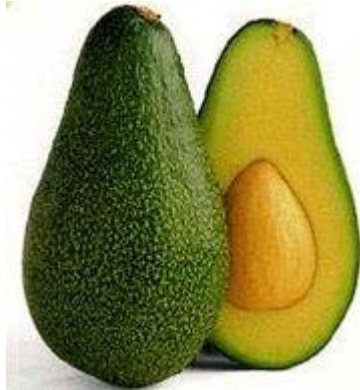


- Rúcula
- Alho
- Cebola
- Repolho
- Espinafre
- Caju
- Morango



Fontes de vitamina A

- * Abacate
- Abóbora
- Acelga
- Brócolis
- Broto de alfafa
- Caju
- Cenoura
- Escarola
- Espinafre



- Mamão
- Manga
- Melão
- Pêssego
- Fígado de aves e outros animais
- Salsa



Fontes de vitamina E

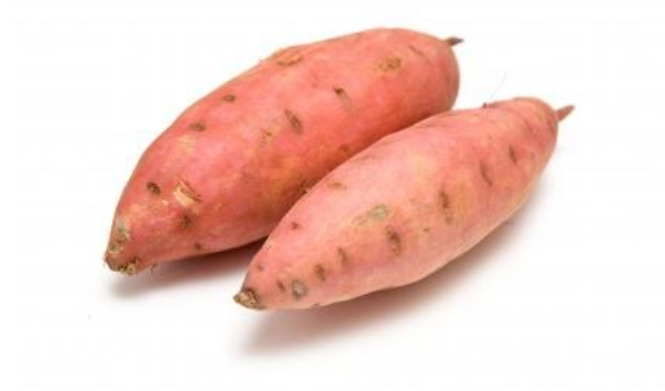
- Óleos vegetais

- Girassol
- Palma
- Milho
- Soja
- Oliva.
- Nozes
- Semente de girassol
- Kiwi
- Germe de trigo
- Grãos integrais
- Peixe
- Leite de cabra
- Vegetais verdes folhosos.



Fontes de Cálcio

- Leite e seus derivados
- Agrião
- Alface
- Aveia
- Salsa
- Salsão
- Beterraba
- Batata doce
- Brócolis
- Cebola
- Couve
- Espinafre
- Laranja
- Milho



Fontes de zinco

- Lacticínios
- Feijões e lentilhas
- Fermento seco
- Nozes, sementes e cereais integrais.
- As sementes de abóbora estão entre as fontes alimentares vegetais de zinco mais concentradas.



Fontes de Ferro

- Agrião, couve, cheiro-verde
- Leguminosas (feijões, fava, grão-de-bico, ervilha, lentilha);
- Grãos integrais ou enriquecidos;
- Nozes e castanhas, frutas secas;
- Melado de cana, rapadura, açúcar mascavo.
- *Açaí - fruta muito rica em ferro.*



Outras substâncias

- Álcool: consumo ligado a teratogenicidade
 - Síndrome do Alcoolismo Fetal
- Adoçantes Artificiais – não é aconselhado o uso de aspartame



Crenças-Recusas-Desejos-Aversões

- Não são necessariamente danosos
- Conhecimento empírico
- Pica ou Picamalácia
- Deficiência de nutrientes? Alívio da náusea e do vômito? Costumes? Superstições?



Complicações relacionadas a dieta

Náusea e vômito

- Geralmente Matinal
- Refeições pequenas, freqüentes, secas, de fácil digestão são melhor toleradas.
- Gorduras são de mais difícil digestão

Azia

- Limitar o consumo de líquidos na refeição
- Roupas folgadas
- Comer lentamente, pequenas quantidades, não deitar imediatamente (3 h)

Complicações relacionadas a dieta

Constipação e Hemorróidas

- Aumentar consumo de líquidos
 - Alimentos ricos em fibras

Edema e Cãibras na perna

- Deficiência de magnésio
- Verificar consumo de sódio

“Mostrar o lado bom da
vida,
é acreditar que nada está
perdido”

Obriqada!