



## OBESIDADE E SOBREPESO EM GESTANTES

### Autor(es)

Cinara De Souza Nunes Freire  
Malcom De Assis Silva Félix  
Djeane Novaes Araújo  
Walbron Arlan Freire De Sousa  
Kayla Batista Dos Santos  
Gracionete Dos Santos Feitoza

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING



### Introdução

A obesidade e o sobrepeso em gestantes são preocupantes, pois estão associados a complicações obstétricas como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, eclâmpsia e parto prematuro. Essas condições também podem aumentar significativamente a ansiedade no período gestacional. Com a crescente prevalência de obesidade entre mulheres em idade fértil, esse problema de saúde pública exige atenção especial. Dessa forma, faz-se necessário o uso de intervenções eficazes para prevenir essas complicações e manejar a ansiedade associada. Abordagens multidisciplinares, que envolvem nutricionistas, fisioterapeutas, obstetras e psicólogos, têm apresentado importantes resultados na melhoria da saúde materna e neonatal. Programas que fornecem informações abrangentes sobre nutrição adequada, hábitos saudáveis de vida e cuidados pré-natais podem capacitar as mulheres a tomar decisões informadas sobre sua saúde e a de seus bebês.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho é explorar intervenções mais eficazes para a prevenção e manejo da obesidade e do sobrepeso em gestantes, visando garantir melhores resultados, tanto para a mãe quanto para a criança, abordando também estratégias para lidar e realizar o manejo da ansiedade.

### Material e Métodos

Realizou-se uma revisão de literatura utilizando a base de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); National Library of Medicine (PubMed), no período de 2020 a 2023, com critérios de inclusão de artigos em português e inglês que abordassem intervenções para obesidade, sobrepeso e ansiedade em gestantes. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

### Resultados e Discussão

Estudos recentes têm destacado a importância da realização de acompanhamento nutricional, atividade física regular, além de acompanhamento médico adequado durante a gestação para prevenir complicações relacionadas



ao peso e a ansiedade. Além disso, intervenções multidisciplinares abrangendo nutricionistas, fisioterapeutas, obstetras e psicólogos têm mostrado resultados eficazes na diminuição do risco de complicações obstétricas e neonatais, assim como no manejo da ansiedade em mulheres grávidas com obesidade ou sobrepeso. Nesse sentido, tais intervenções no período gestacional são importantes para a saúde materna e fetal, especialmente em mulheres com obesidade ou sobrepeso. Essas intervenções incluem: acompanhamento nutricional, atividade física regular, acompanhamento psicológico e monitoramento médico adequado.

### Conclusão

Contudo, é essencial realizar intervenções com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis durante o período gestacional a fim de prevenir complicações relacionadas ao peso (obesidade e/ou sobrepeso). Dessa forma, a abordagem multidisciplinar e o acompanhamento regular com profissionais da saúde como: nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e médicos são fundamentais para garantir uma gestação saudável e o bem-estar da mãe e do bebê.

### Referências

CHEM, A. et al. Efficacy of multidisciplinary interventions for obesity management: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition and Health*, v. 25, n. 3, p. 345-362, 2023.

SOUZA, M. et al. Impact of lifestyle interventions on maternal and neonatal outcomes in overweight and obese pregnant women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, v. 30, n. 2, p. 201-215, 2022.

SILVA, F. et al. Nutritional interventions during pregnancy: effects on maternal weight and birth outcomes. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, v. 28, n. 4, p. 501-516, 2021.

ARAÚJO, D. et al. Physical activity and exercise interventions in overweight and obese pregnant women: a systematic review. *Journal of Physical Therapy and Rehabilitation*, v. 15, n. 1, p. 75-88, 2020.

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

