Antropometria e Acompanhamento Nutricional durante a Gestação.

Autor(res)

Luciano Alex Dos Santos
Leles Jose De Lima
Eduarda Moreira Dos Santos
Veronica Nogueira Veron Martins
Maria Eduarda Mendes Da Silva
Janaina De Fátima Ávila Amaral
Isabella Aparecida De Souza Diniz
Carolyne Sinicio Aguiar

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

A gestação é um processo fisiológico que envolve transformações no organismo da mulher, com o objetivo de garantir o desenvolvimento saudável do feto e a manutenção da saúde materna. Durante esse período, o corpo da gestante passa por alterações no volume sanguíneo, na taxa metabólica basal e na distribuição de nutrientes, o que exige adaptações nas necessidades energéticas e nutricionais. Essas mudanças demandam ajustes alimentares específicos, tornando o acompanhamento nutricional fundamental para o sucesso da gestação e a prevenção de complicações. A avaliação nutricional tem um papel crucial na identificação precoce das necessidades da gestante, permitindo uma intervenção dietética que favoreça as condições físicas da mãe e o desenvolvimento adequado do feto. Além disso, é essencial para monitorar o ganho de peso da gestante, garantindo que se mantenha dentro dos padrões recomendados. A gestão do ganho ponderal pode reduzir o risco de complicações, como parto prematuro, hipertensão gestacional e restrição de crescimento intrauterino. O acompanhamento nutricional também analisa os hábitos alimentares da gestante, levando em consideração a qualidade da alimentação, a ingestão de micronutrientes essenciais e o equilíbrio entre os macronutrientes. Esse suporte permite que a gestante faça escolhas alimentares conscientes, ajudando a prevenir desnutrição ou ganho excessivo de peso, o que pode afetar a saúde da mãe e do bebê. A orientação nutricional constante é essencial para garantir uma gestação tranquila. Esse acompanhamento contínuo de ajustes dietéticos e monitoramento nutricional é fundamental para garantir uma gestação saudável. A personalização da dieta, respeitando as necessidades energéticas e as mudanças fisiológicas, contribui para a saúde materno-infantil, oferecendo à gestante o suporte necessário para atravessar as transformações da gestação com confiança e segurança.

Objetivo

O objetivo deste trabalho é analisar e discutir a importância da avaliação antropométrica no acompanhamento nutricional durante a gestação, destacando a influência de uma alimentação adequada para o bem-estar da gestante e o desenvolvimento do bebê.

Material e Métodos

Este trabalho baseia-se em uma pesquisa experimental de caráter transversal. Para participação deste trabalho foi realizado um atendimento nutricional de uma gestante voluntária, da qual foram coletados os dados antropométricos para monitorar seu peso e sua saúde durante a sua primeira gestação. O peso foi aferido utilizando uma balança antropométrica mecânica com capacidade para 150kg e a altura foi medida com o estadiômetro fixado à balança. Foi realizada anamnese para obtenção dos dados clínicos pré-gestacional e para avaliação da influência da dieta sobre o ganho de peso, foi aplicado o Recordatório 24 horas (R24h). Para análise e diagnóstico do ganho de peso e evolução ponderal da gestante, foi utilizado o gráfico de acompanhamento do ganho de peso presente na caderneta da gestante e recomendado pelo Consórcio Brasileiro de Nutrição Materno-Infantil (CONMAI, 2022), atualizado para a população brasileira.

Resultados e Discussão

A gestante L.F.S., 26 anos, compareceu à sua primeira consulta com a nutrição em 01/09/2025, relatando data da última menstruação (DUM) em 04/07/2025, encontrando-se, portanto, com 8 semanas de gestação, com data prevista do parto (DPP) em 11/04/2026. Informou peso pré-gestacional de 50,0kg e altura de 1,61m, resultando em um IMC pré-gestacional de 19,30 Kg/m², classificado como eutrofia. Esse valor possibilitou a escolha da curva de ganho de peso adequada para gestantes eutróficas. Na avaliação, observou-se que o peso atual de 51,5kg representa um ganho de 1,5kg até a 8ª semana de gestação, estando 0,8kg acima do recomendado para o período. De acordo com o CONMAI (2022), no primeiro trimestre é esperado um ganho máximo de 0,7kg, podendo até haver perda de até 1,8kg em decorrência de náuseas e vômitos. Considerando que, até o final da gestação, o ganho de peso ideal deve variar entre 8,0 kg e 12,0 kg, a paciente já apresenta um alerta precoce para evolução ponderal acima do recomendado. A análise dos hábitos alimentares indicou elevado consumo de alimentos ricos em açúcares simples e ultraprocessados, fator determinante para o ganho excessivo de peso. Caso mantenha esses hábitos, a paciente tende a ultrapassar consideravelmente os valores recomendados até o fim da gestação, aumentando o risco de diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial, macrossomia fetal, parto cesáreo e complicações no puerpério, além de possíveis repercussões futuras para o bebê, como maior predisposição ao sobrepeso e à obesidade infantil. Dessa forma, é imprescindível que a gestante receba orientação nutricional personalizada, priorizando uma dieta equilibrada, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Portanto, a intervenção precoce no padrão alimentar da gestante, especialmente no que diz respeito à diminuição do consumo de açúcares, configura-se como uma medida preventiva de grande impacto, reforçando a importância do acompanhamento nutricional como ferramenta indispensável na atenção pré-natal e no alcance de desfechos gestacionais positivos.

Conclusão

Conclui-se que, a avaliação antropométrica para o monitoramento contínuo do peso e a adaptação da dieta às necessidades energéticas específicas de cada trimestre da gestação são fundamentais para prevenir complicações, promover uma gestação saudável e assegurar melhores resultados materno-fetais. Ressalta-se que a adesão às orientações propostas não apenas previne intercorrências imediatas, mas também exerce impacto positivo em longo prazo, favorecendo melhores indicadores de saúde para a mãe no pós-parto e reduzindo riscos de obesidade e síndrome metabólica na criança.

Referências

BRASIL. Hospital Universitário Lauro Wanderley, Universidade Federal da Paraíba; Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH). Manual de assistência nutricional da gestante. Emissão: 26 abr. 2023; Versão: 02; Próxima revisão: 26 abr. 2025. João Pessoa, PB. 33 p.

https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hulw-ufpb/acesso-a-informacao/gestao-documental/manuais/unc-unidade-de-nutricao-clinica/ma-umult-nut-004__manual_de_assistencia_nutricional_da_gestante.pdf

SUAREZ, Tayna Ofelia Freitas; SANTANA, André Bento Chaves. Guia de nutrição em saúde materna e neonatal. Correção 1. São Paulo: Editora MultiAtual; Brasília: CAPES, 2025. ISBN: 978-65-6009-127-6; DOI: 10.29327/5476735. Digital, 2025. https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/921023/2/Guia%20de%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20em%20sa%C3%BAde%20materna%20e%20neonatal%20-%20Corre%C3%A7%C3%A3o%201.pdf