



Telessaúde
UFSC



apresentam

NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO: PREPARANDO O CAMINHO PARA UMA AMAMENTAÇÃO SAUDÁVEL

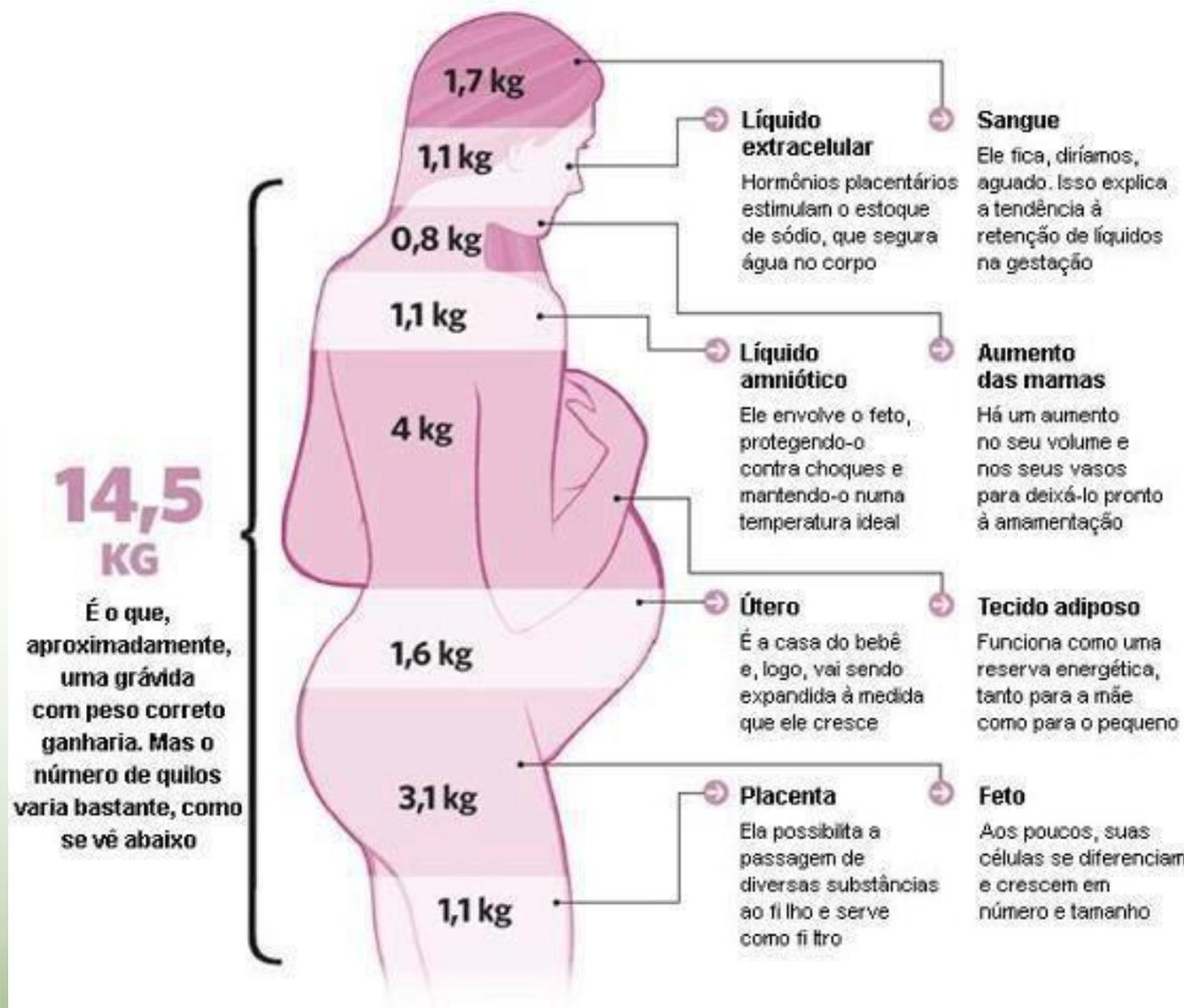
Thaissa Mara Alves Capelo

Importância



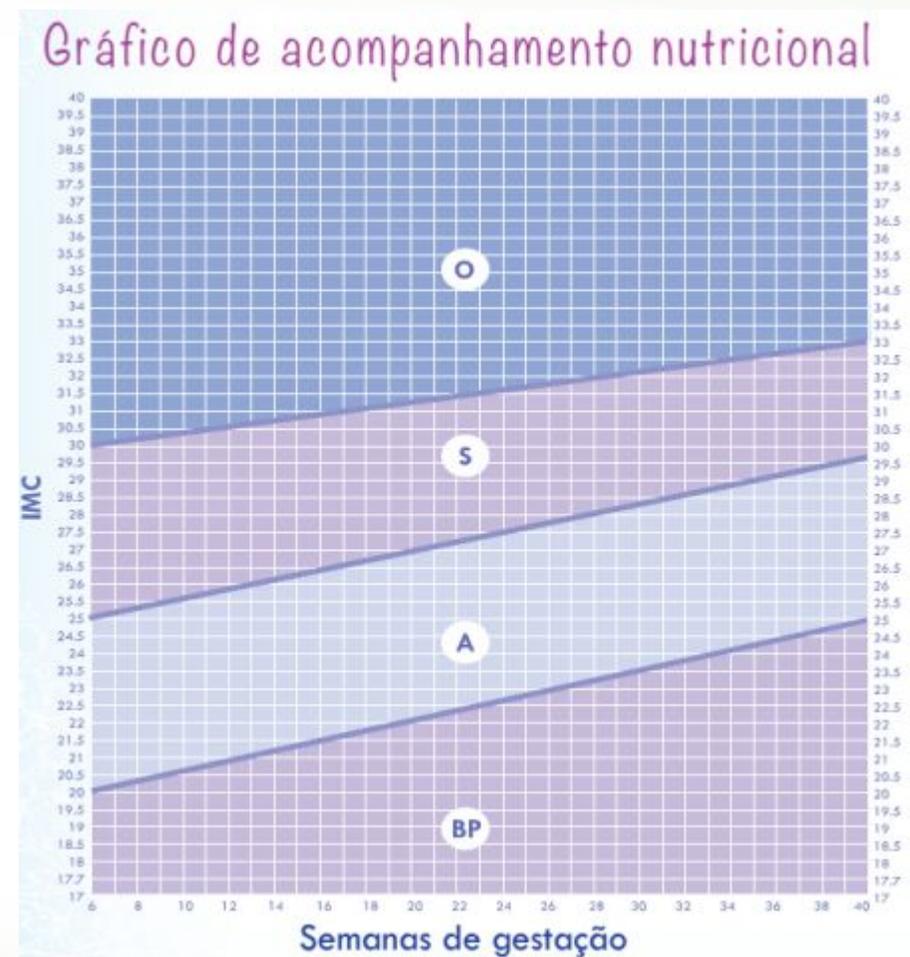
A nutrição adequada durante o período gestacional não é só fundamental para fornecer os nutrientes necessários ao crescimento dos tecidos fetais e maternos, mas também para as adaptações fisiológicas que ocorrem nessa fase. Esses ajustes são necessários para o apoio de uma gravidez saudável e utilização adequada de nutrientes.

Ganho de peso gestacional



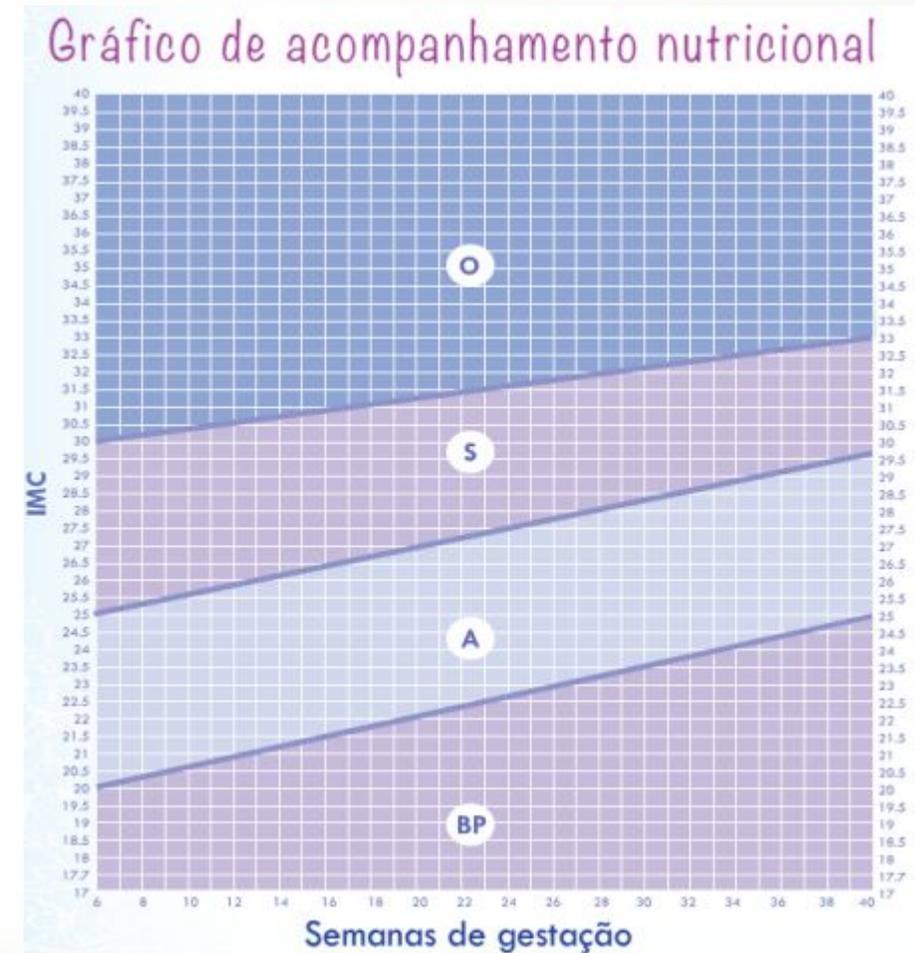
Avaliação do ganho de peso gestacional

- O peso pré-gestacional deve ser consultado logo na primeira consulta de pré-natal e altura aferida. A partir desses dados definir o IMC pré-gestacional;
- As recomendações de ganho de peso variam de acordo com estado nutricional pré-gestacional, classificando a gestante em baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade;



Avaliação do ganho de peso gestacional

- Até 2022 não havia uma curva de ganho de peso para a população brasileira e o Ministério da Saúde recomendava a adoção de duas ferramentas para acompanhamento nutricional na gestação: a curva de IMC gestacional de Atalah (Chile) e as recomendações de GPG do Institute of Medicine – IOM (Estados Unidos).



Recomendação atual para avaliação de ganho de peso gestacional

A partir de dados de 7.086 mulheres participantes de 21 estudos que fazem parte do Consórcio Brasileiro de Nutrição Materno-infantil (CONMAI), foram criadas curvas e recomendações de GPG específicas para gestantes brasileiras. As novas curvas e recomendações de GPG foram discutidas e referendadas por especialistas em uma oficina de trabalho realizada em Brasília, em junho de 2020, e adotadas pelo Ministério da Saúde a partir do dia 3 de agosto de 2022.



ORIENTAÇÕES PARA MONITORAMENTO DO GANHO DE PESO GESTACIONAL

1) Calcule o seu índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso pré-gestacional (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Altura (m): Peso pré-gestacional (kg): IMC pré-gestacional (kg/m²):

2) Classifique o seu IMC pré-gestacional de acordo com a tabela abaixo e selecione o gráfico de acompanhamento do ganho de peso adequado:

IMC (kg/m ²)	Classificação de IMC pré-gestacional	Gráfico de acompanhamento
< 18,5	<input type="radio"/> Baixo peso	Página 19
≥ 18,5 e < 25	<input type="radio"/> Eutrofia	Página 20
≥ 25 e < 30	<input type="radio"/> Sobrepeso	Página 21
≥ 30	<input type="radio"/> Obesidade	Página 22

3) Realize a medida de peso com o mínimo de roupa possível, descalça, em pé, no centro da balança, com os pés juntos e os braços ao longo do corpo.

4) Calcule o ganho de peso até a data da consulta de pré-natal:

$$\text{Ganho de peso} = \text{Peso medido na consulta} - \text{Peso pré-gestacional}$$

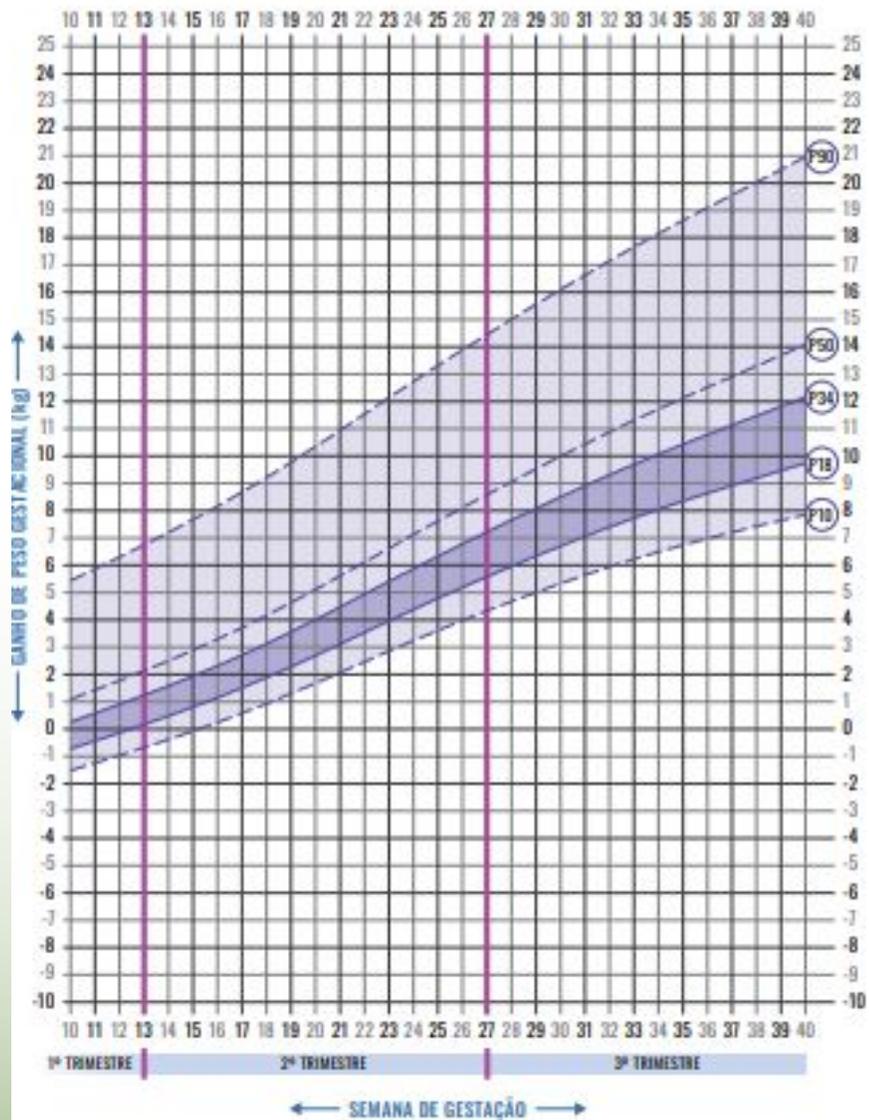
5) Marque o ganho de peso de acordo com a semana gestacional no gráfico de acompanhamento selecionado no item 2 e verifique se o ganho está dentro da faixa recomendada (faixa mais escura do gráfico).

Utilize o peso ANTES de engravidar para calcular o IMC pré-gestacional e o ganho de peso.

Este instrumento foi elaborado para gestantes adultas, em gestações de feto único. Sua utilização em gestantes adolescentes e gestações gemelares não foi testada.

Baixo peso (IMC < 18,5 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 9,7 - 12,2 kg



Eutrofia (IMC ≥ 18,5 kg/m² e < 25,0 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 8 - 12 kg

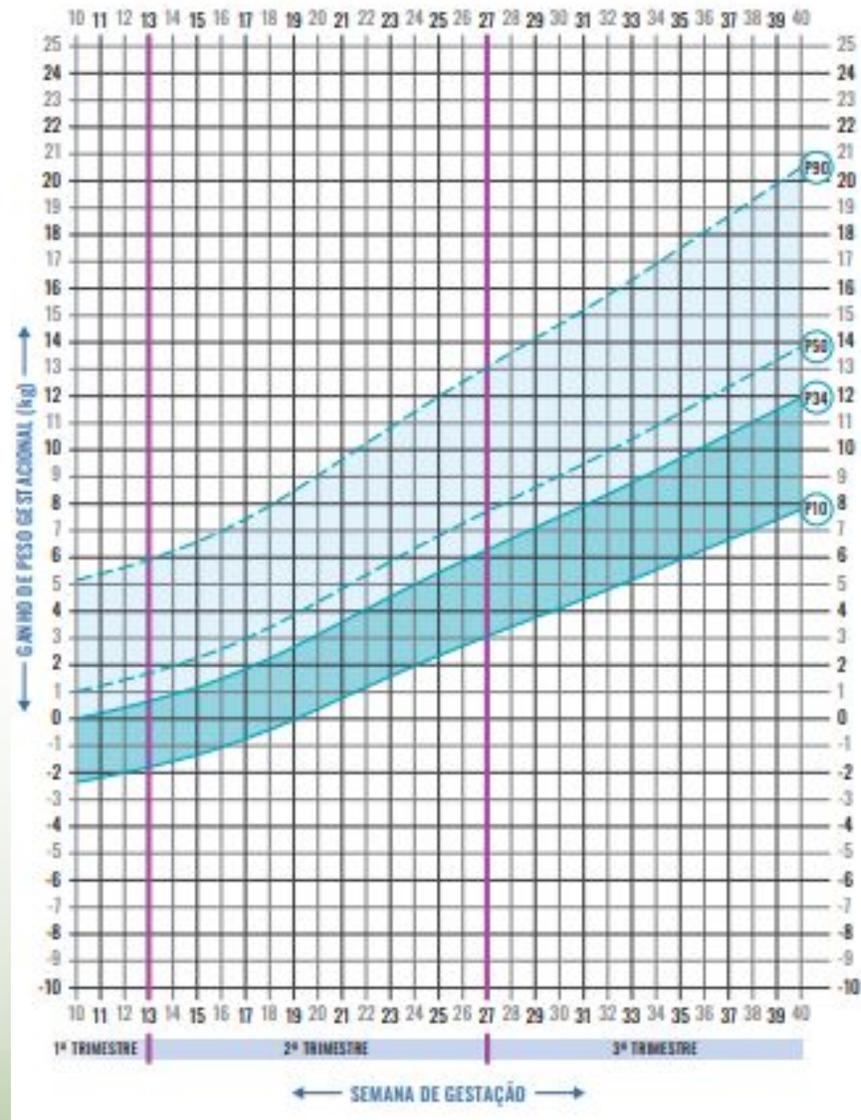
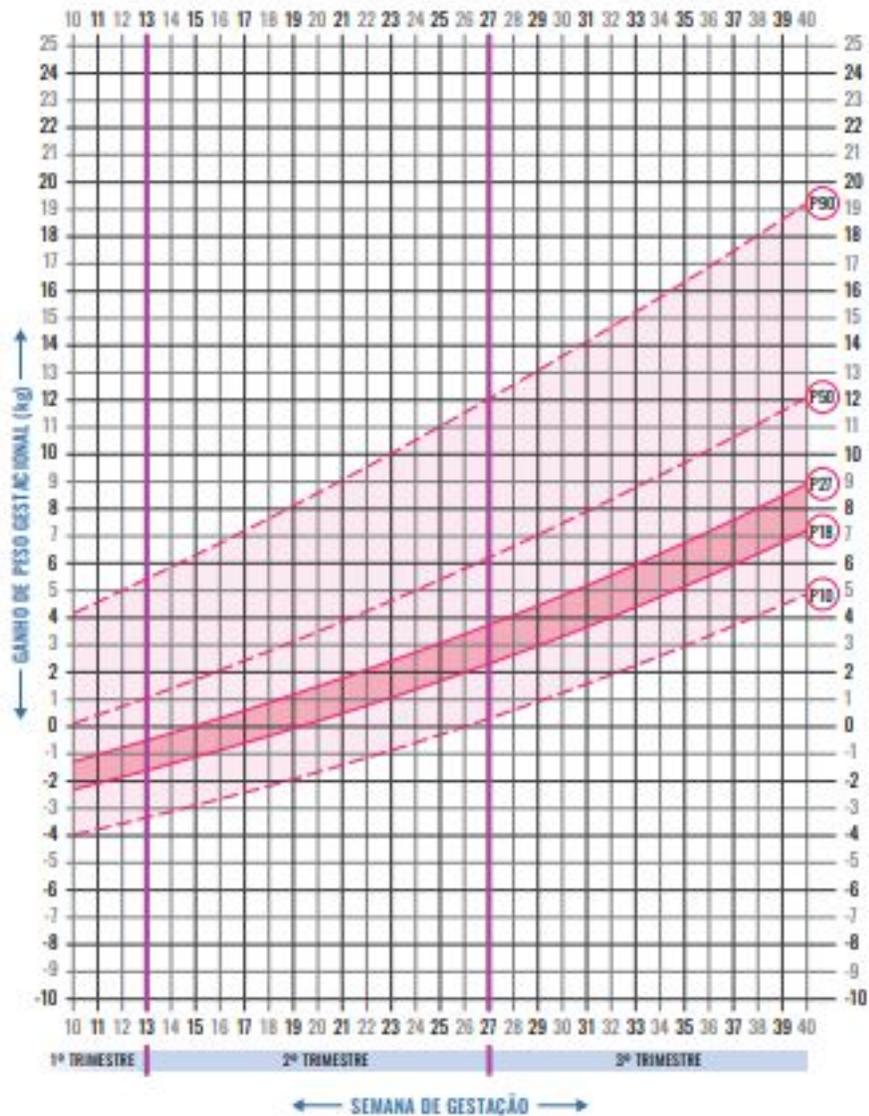


Figura: Curvas de ganho de peso gestacional para mulheres brasileiras, de acordo com o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional – Caderneta da Gestante – Ministério da Saúde 2022

Sobrepeso (IMC $\geq 25,0$ kg/m² e $< 30,0$ kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 7 - 9 kg



Obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 5 - 7,2 kg

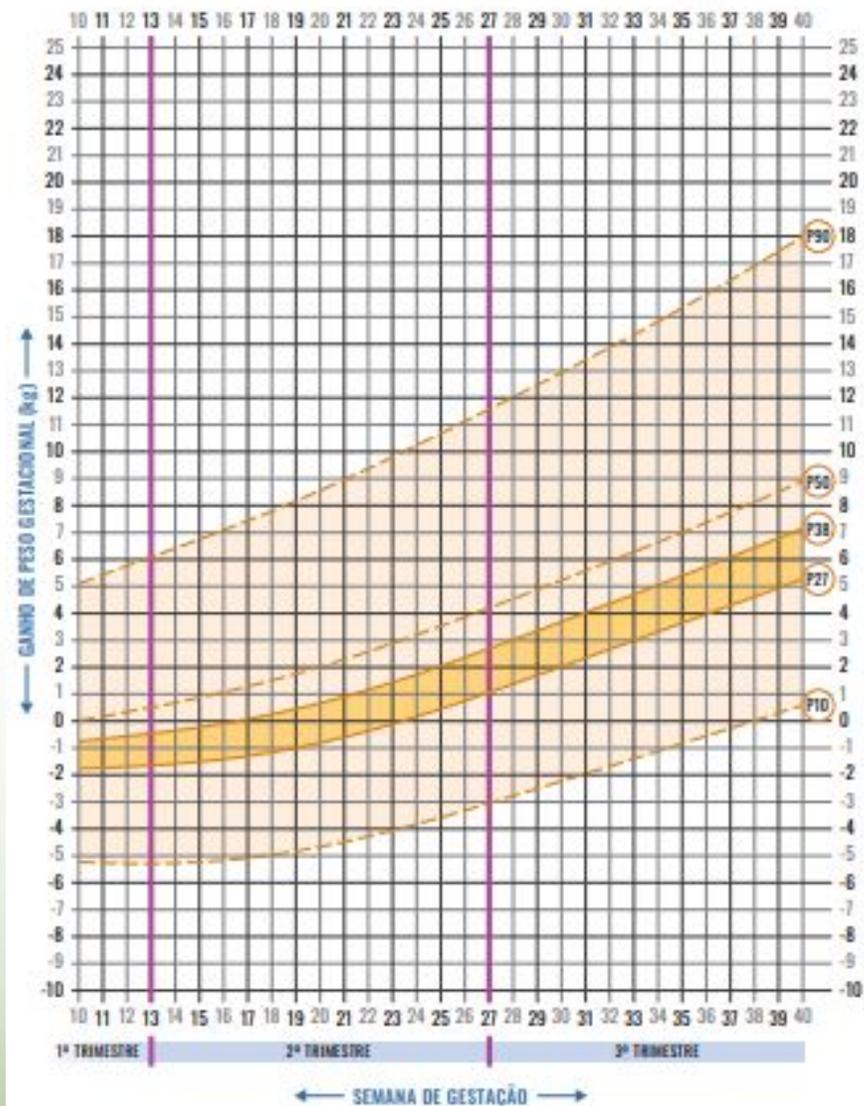


Figura: Curvas de ganho de peso gestacional para mulheres brasileiras, de acordo com o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional – Caderneta da Gestante – Ministério da Saúde 2022



Assim, o aumento adequado de peso da gestante deve ser estimulado através de orientações para uma alimentação nutritiva e variada em nutrientes importantes para esta fase.

Como orientar a alimentação da gestante?



Dez passos para uma alimentação adequada e saudável

- 1 Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados;
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 6 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
- 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



FASCÍCULO 3
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
GESTANTE

Como utilizar o protocolo na orientação da alimentação da gestante?

1. Preencher o formulário de Marcadores de Consumo Alimentar;
2. A partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável e não saudável, siga para o fluxograma;
3. Faça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas;
4. Quando a gestante apresentar uma prática alimentar adequada, valorize a prática alimentar;
5. Ao longo das consultas, avance nas etapas da orientação alimentar

Marcadores de Consumo Alimentar

SAÚDE SISTEMA S-SUS Atenção Básica		MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR		DIGITADO POR:	DATA:
				CONFERIDO POR:	FOLHA Nº:
Nº DO CARTÃO SUS DO PROFISSIONAL*		CBO**	Cod. CNES UNIDADE**	Cod. EQUIPE (NE)**	DATA**
Nº CARTÃO SUS: _____					
Nome do(a) Cidadão(a): _____					
Data de Nascimento: / / Sexo: <input type="radio"/> Feminino <input type="radio"/> Masculino Local de Atendimento: _____					
CRIANÇAS MENORES DE 12 MESES	A criança ontem tomou leite do peito? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe				
	Ostentou a criança consumo:				
	Mingau	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Aguaçaba	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Leite de vaca	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Fórmula infantil	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Suco de fruta	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Fruta	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Comida de sal (de panela, papa ou sopa)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Outros alimentos/bebidas	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES*	A criança ontem tomou leite do peito? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe				
	Ostentou a criança consumo: <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe				
	Se sim, quantas vezes? <input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 vezes <input type="radio"/> 3 vezes ou mais <input type="radio"/> Não Sabe				
	Ostentou a criança comida de sal (de panela, papa ou sopa)? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe				
	Se sim, quantas vezes? <input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 vezes <input type="radio"/> 3 vezes ou mais <input type="radio"/> Não Sabe				
	Se sim, esse comido foi oferecido: <input type="radio"/> Em pedacinhos <input type="radio"/> Amassado <input type="radio"/> Passado na peneira <input type="radio"/> Liquidificado <input type="radio"/> Não sabe <input type="radio"/> Não Sabe				
	Ostentou a criança consumo:				
	Outro leite que não o leite do peito	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Mingau com leite	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Legume	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe				
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia				
	Ostentou, você consumiu:				
	Feijão	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	
	Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não Sabe	

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS

Você tem costume de realizar as refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular? Sim Não Não Sabe

Quais refeições você faz ao longo do dia? Café da manhã Lanche da manhã Almoço Lanche da tarde Jantar Ceia

Ostentou, você consumiu:

Feijão Sim Não Não Sabe

Frutas frescas (não considerar suco de frutas) Sim Não Não Sabe

Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame) Sim Não Não Sabe

Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha) Sim Não Não Sabe

Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar) Sim Não Não Sabe

Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados Sim Não Não Sabe

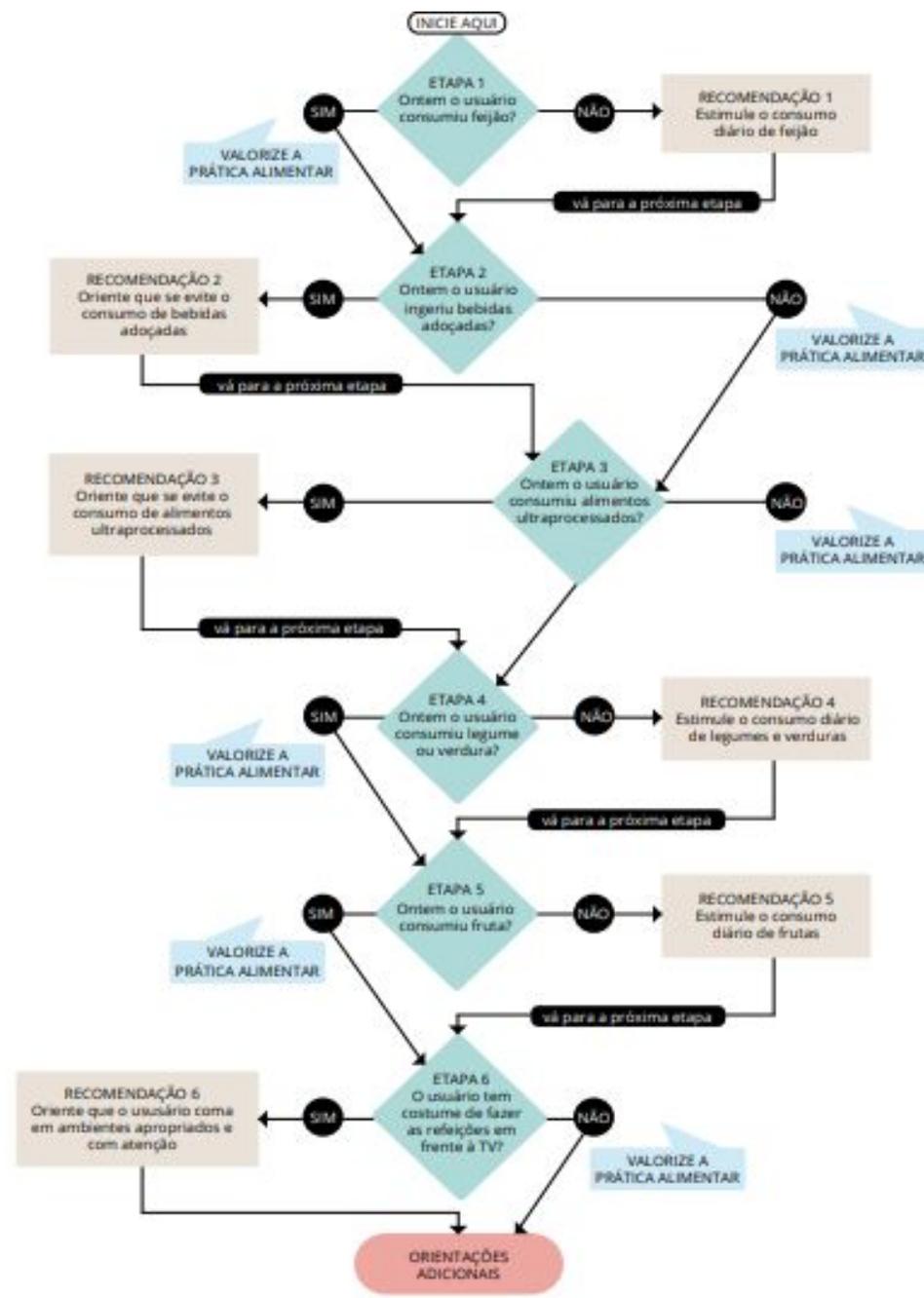
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina) Sim Não Não Sabe



Fonte:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf

Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar da pessoa gestante



Recomendação 1: Estimule o consumo de feijão

ORIENTAÇÃO: Estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas preferencialmente no almoço e jantar



Recomendação 2: Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas

ORIENTAÇÃO: Oriente que as gestantes evitem o consumo de bebidas adoçadas tais como refrigerantes, suco de caixinha, suco em pó



Recomendação 3: Oriente que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados

ORIENTAÇÃO: Oriente que embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.



Recomendação 4: Oriente o consumo diário de legumes e verduras

ORIENTAÇÃO: Oriente o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar (acompanhando, por exemplo, a combinação do arroz com feijão).



Recomendação 5: Oriente o consumo diário de frutas

ORIENTAÇÃO: Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos.



Recomendação 6: Oriente que a gestante coma em locais adequados e com atenção

ORIENTAÇÃO: Oriente que a gestante se alimente com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos, ainda sempre que possível faça as refeições em companhia com a família ou amigos.



Orientações adicionais

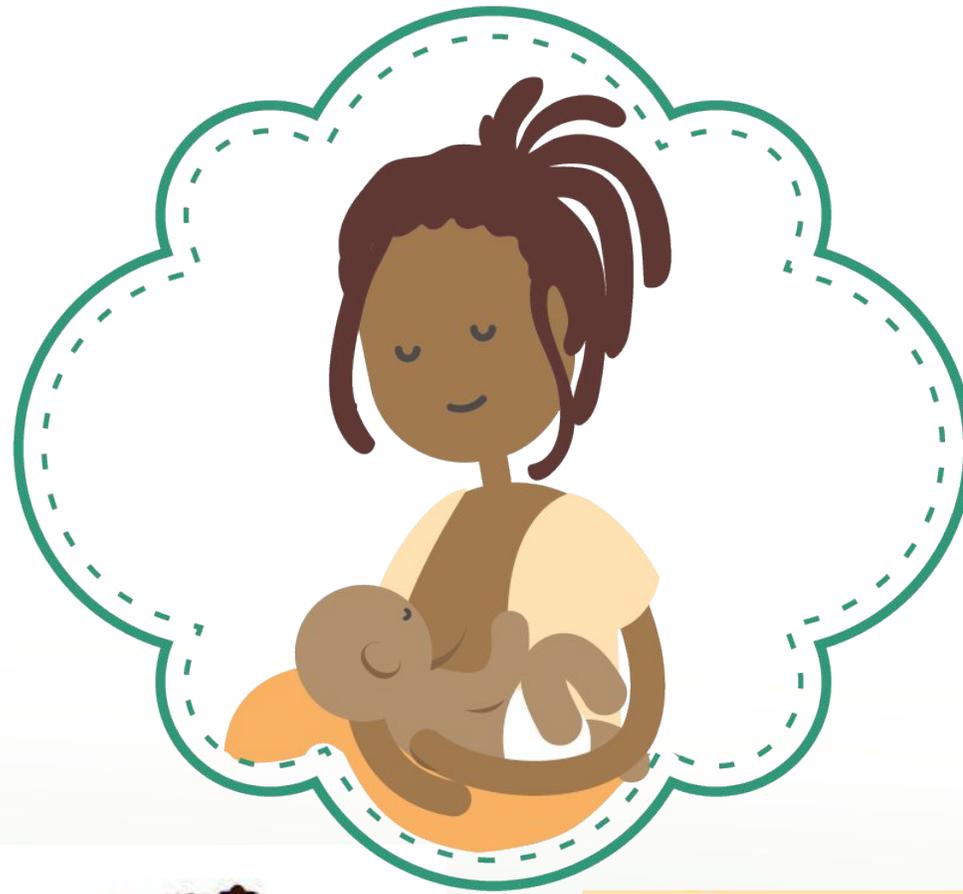
- **Visceras, como fígado**, são alimentos fontes de ferro e vitamina A, nutriente essencial nessa fase da vida. Caso seja do hábito da pessoa, lembre-a da importância de incluir esses alimentos em uma refeição ao longo da semana.
- Estimule o **consumo de água potável** nos intervalos entre as refeições. Água é fundamental na gestação para melhorar a circulação sanguínea e a irrigação do útero e da placenta, manter o líquido amniótico em níveis adequados, estabilizar a pressão arterial, além de eliminar toxinas que aumentam o risco de infecção urinária. Além disso, previnem a desidratação e a constipação, situações comuns nesse evento da vida.
- O **consumo de peixes** na gestação é recomendado por conta dos ácidos graxos ômega-3 provenientes desses alimentos, essenciais para o desenvolvimento do cérebro fetal, melhor visão em bebês prematuros, bem como melhor saúde cardiovascular durante a vida. Devem ser priorizados peixes com alto teor de ácidos graxos ômega-3, como sardinha e salmão.

Orientações adicionais

- Para gestantes que relatem **desconfortos gastrointestinais, como plenitude gástrica, náuseas, vômitos e indigestão** explique que esses sintomas podem ser comuns nesse período, pois existe a redução do tamanho e da motilidade do trato gastrointestinal. Nesses casos, oriente que se faça um maior fracionamento das refeições ao longo do dia, com três refeições principais e três pequenos lanches, baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados. Modificar a consistência dos alimentos ingerindo alimentos mais macios e pastosos, não consumir líquidos durante as refeições, evitar o consumo de alimentos gordurosos, doces, picantes e com cheiros fortes e não deitar após a refeição também podem ajudar a aliviar esses sintomas.
- O consumo de pequenos lanches, baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados, ao longo do dia pode ajudar **a evitar fraquezas e desmaios** comuns nessa fase, além de auxiliar na ingestão de alimentos saudáveis em casos de aumento de apetite.

Orientações adicionais

- **Higienização de legumes, verduras e frutas consumidos crus.** Muitas pessoas podem não consumir alimentos *in natura* por medo de contaminação por toxoplasmose. Oriente que lavem as frutas, legumes ou verduras em água corrente e depois as coloquem em uma solução de 1 colher de hipoclorito de sódio ou 1 colher de água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos. Após esse período, enxaguar em água corrente. Assim, os alimentos estarão prontos e seguros para o consumo.
- Uma **ingestão segura de cafeína** não deve ultrapassar 100mg de cafeína (equivalente a uma xícara de café, ou uma xícara de chá preto ou verde) por dia, e que seja feita preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível. O consumo elevado de cafeína pode aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto.
- **Adoçantes não são recomendados na gestação**, pois podem aumentar a probabilidade de nascimento prematuro e desenvolvimento de asma em crianças até 7 anos, além de estarem associados a alterações metabólicas nas mulheres e maior probabilidade de excesso de peso em crianças na primeira infância.



Perguntas e respostas