

**ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO PREVENINDO DIABETES E HIPERTENSÃO GESTACIONAL**

**Roberta de Medeiros Pereira, Bruna Ferreira Leitão Lacerda, Keliany Batista da Silva, Janaína Lúcio Dantas**

**INTRODUÇÃO**

A gestação é especial na vida da mulher; embora possa ser considerada um ciclo conturbado, no qual ocorrem várias mudanças físicas e alterações substanciais no seu peso e na sua forma corporal, tal fase é designada por modificações corporais relacionadas aos ritmos metabólicos e hormonais, demandando o processo de integração de uma nova imagem corporal (TEIXEIRA *et al*., 2015). O grupo de gestantes também contribui para melhorar o vínculo delas com a Unidade Básica de Saúde e seus profissionais, proporcionando sua participação ativa, maior adesão às consultas de pré-natal e promoção da educação em saúde (ESTEVES; BENTO, 2015). A alimentação adequada é de suma importância durante a gestação, uma vez que a demanda de nutrientes e energia tende a crescer devido às transformações fisiológicas (SOARES; LIMA, 2018). As principais complicações incidentes para tal público são as Síndromes Hipertensivas Gestacionais, que não teve sua etiologia revelada, mas na atualidade ocupa a posição inicial no ranking nacional dentre as causas de morte materna considerando as gravidezes de risco, e o Diabetes Mellitus Gestacional que consiste no problema metabólico de maior prevalência do período gestacional, consequente da insuficiência pancreática para neutralizar a resistência à insulina (ALBRECHT, etl al., 2019). A vigilância clínica ao longo do período gestacional é essencial para promover, proteger e recuperar a saúde da gestante e do concepto (ANDRADE et al., 2015). Estudos têm demonstrado a importância da educação alimentar como parte da promoção da saúde, estratégias de prevenção de doenças, saúde e bem-estar, conhecimento sobre nutrição, mudanças de comportamento de ingestão de alimentos e atividade física (OLIVEIRA; FERNANDES; SANTOS; VASCONCELOS; LOPES, 2018). Uma alimentação saudável e, consequentemente, um estado nutricional adequado, é de extrema importância para a promoção da saúde e prevenção de doenças (CUNHA et al., 2016). O acompanhamento pré-natal, incluindo uma adequada avaliação nutricional da gestante e orientação dietética, é de extrema importância, e tem como objetivo verificar o estado nutricional da gestante, identificar fatores de risco ao longo da gestação, estabelecer as necessidades individualizadas de nutrientes em cada período e prescrever uma dieta (CUNHA et al., 2016).

**OBJETIVO**

 Orientar as gestantes sobre cuidados que se deve ter com a alimentação para prevenir diabetes e hipertensão gestacional.

**MATERIAL E MÉTODOS**

No dia 14/08/2019, às 10h00min, foi desenvolvida uma palestra com o tema “alimentação na gestação prevenindo diabetes e hipertensão gestacional”, na Unidade Básica de Saúde da Família IV – Antônio Bento de Morais, na cidade de Santa Luzia-PB. O público-alvo foi um grupo de cinco gestantes usuárias dessa UBS. O método utilizado foi um folder contendo informações sobre os alimentos que podem ajudar a prevenir patologias como Diabetes e Hipertensão. Ao final da palestra, foram tiradas as dúvidas das gestantes sobre assuntos de acordo com o tema trabalhado na palestra.

**RESULTADOS**

O resultado obtido foi a participação das gestantes, onde interagiram e tiraram suas dúvidas em relação ao tema discutido. Foram passadas informações sobre o tema para as gestantes, em forma de roda de conversa e, ao final, elas puderam tirar suas dúvidas, sendo as mais frequentes em relação às diferenças entre o uso de açúcar e adoçante, sobre sinais e sintomas como constipação e náuseas na gravidez, o fracionamento das refeições e o volume delas, o ganho de peso gestacional, além de perguntas sobre os alimentos indicados para prevenir a diabetes e a hipertensão, entre outras. Quando se fala em método ativo para o ensino, a pesquisa e o serviço à comunidade também se remete ao desenvolvimento do papel do educador como um terapeuta social. Os educadores constantemente se conhecem ao trabalhar com grupos e indivíduos, ajudando as pessoas a lidarem com suas dimensões afetivas e de poder, ao aprofundarem em temas que se entrecruzam em torno do ser em relação e do conhecimento (NERY; GISLER, 2019).

**CONCLUSÃO**

Este trabalho concedeu informação construtiva, reflexão e uma nova visão para as gestantes sobre o ali­mento, a sua necessidade de se alimentar, e maior seguran­ça para fazer seleções alimentares adequadas e saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e saú­de. O estágio em saúde coletiva é uma base construtiva para a vida acadêmica, visto que envolve a saúde da população, pois tem responsabilidade de promover, prevenir e recuperar a saúde. A atuação nessa área é de extrema importância, uma vez que é o responsável por cuidados nutricionais, trabalhando com os diferentes ciclos de vida, no qual a gestação requer muita atenção devido às várias patologias que se pode adquirir.

**REFERÊNCIAS**

[ALBRECHT, C. C](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&q=au:%22Albrecht,%20C.%20C%22).; [ZANESCO, C](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&q=au:%22Zanesco,%20C%22).; [RIBEIRO, M. V. G](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&q=au:%22Ribeiro,%20M.%20V.%20G%22).; [FADEL, C. B](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&q=au:%22Fadel,%20C.%20B%22).; [SILVA, D. T. R](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&q=au:%22Silva,%20D.%20T.%20R%22). [**Journal** of **Nursing** and **Health**,](http://portal.revistas.bvs.br/transf.php?xsl=xsl/titles.xsl&xml=http://catserver.bireme.br/cgi-bin/wxis1660.exe/?IsisScript=../cgi-bin/catrevistas/catrevistas.xis|database_name=TITLES|list_type=title|cat_name=ALL|from=1|count=50&lang=pt&comefrom=home&home=false&task=show_magazines&request_made_adv_search=false&lang=pt&show_adv_search=false&help_file=/help_pt.htm&connector=ET&search_exp=J.%20nurs.%20health)v. 9, n. 1, p. 1-20, 2019.

ANDRADE, B. D.; SILVA, A. C. P.; SANTOS, M. T. M.; CAMPOS, T.; LUQUETTI, S. C. P. D.; CÂNDIDO, A. P. C.; OLIVEIRA, R. M. S.; NEMER, A. S. A.; NETTO, M. P. Fatores nutricionais e sociais de importância para o resultado da gestação, em mulheres em acompanhamento na rede de atenção primária de Juiz de Fora. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 25, n. 3, p. 344-352, 2015.

CUNHA, L. R.; PRETTO, A. D. B.; BAMPI, S. R.; SILVA, J. M. G. C.; MOREIRA, A. N. Avaliação do estado nutricional e do ganho de peso de gestantes atendidas em uma unidade básica de saúde de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 57, p. 123-132, 2016.

ESTEVES, J. M. M.; BENTO, I. C. Promoção da alimentação materno e infantil em um grupo operativo de gestantes. **Revista de APS**, v. 18, n. 2, p. 213-219, 2015.

NERY, M. P.; GISLER, J. V. T. Sociodrama: método ativo na pesquisa, no ensino e na intervenção educacional. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 27, n. 1, p. 11-19, 2019.

### OLIVEIRA, S. C.; FERNANDES, A. F. C.; SANTOS, M. C. L.; VASCONCELOS, E. M. R.; LOPES, M. V. O. Intervenções educativas para a promoção da dieta saudável na gravidez. [Revista de Enfermagem UFPE](https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem), v. 12, n. 4, p. 962-975, 2018.

SOARES, L. A.; LIMA, D. B. Atenção nutricional às gestantes de baixo risco: contribuições para as políticas públicas. **Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 385-394, 2018.

TEIXEIRA, F. A.; SCHENEIDER, V. L. P.; WOLPE, R. E.; SPERANDIO, F. F. Satisfação com a imagem corporal em mulheres gestantes e não gestantes. [**ABCS Health Sciences**](https://www.portalnepas.org.br/abcshs), v. 40, n. 2, p. 69-74, 2015.