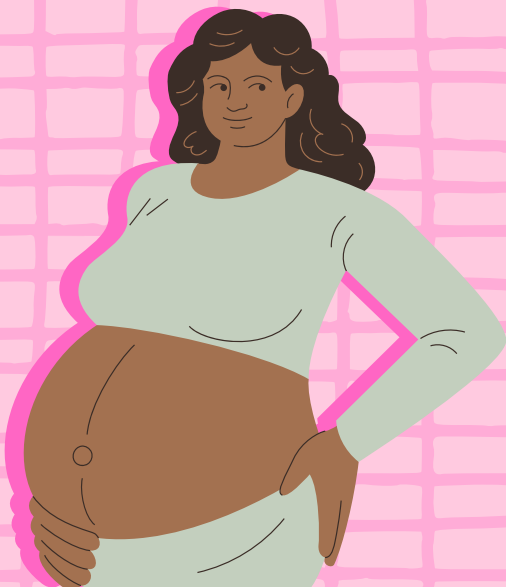


OBESIDADE

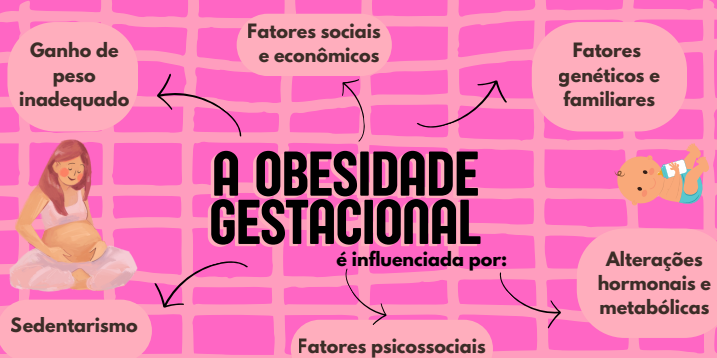
Gestacional



Cerca de 20-25% das mulheres grávidas apresentam obesidade (IMC: > 30). O que torna a obesidade gestacional uma condição de risco crescente, dada a prevalência de sobrepeso e obesidade nas populações.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DE SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM



Sintomas e Sinais mais comuns de obesidade gestacional:

Fadiga e dificuldade respiratória

Resistência à insulina e diabetes mellitus gestacional (DMG)

Aumento do risco de pré-eclâmpsia

Dor lombar e articular

Apneia do sono

Inchaço excessivo (edema)

Diagnóstico da Obesidade Gestacional:

Cálculo do IMC
 $IMC = \frac{\text{altura}}{\text{peso}} (kg)^2$

Exames Complementares
Testes de glicemia:
Perfil lipídico:
Ultrassonografia

Exame Clínico

Análise de Risco

Impactos no corpo da Gestante:

Complicações Obstétricas

Musculoesqueléticos

Problemas Cardiovasculares

Problemas Respiratórios

Psicológicos

Metabólicos

Impactos da obesidade gestacional no bebê:

- Crescimento fetal insuficiente (pequenos para idade gestacional - PIG) ou excessivo (grande para idade gestacional - GIG).
- Parto prematuro.
- Traumas de nascimento.
- Diabetes mellitus neonatal
- Morte fetal intrauterina
- Morte neonatal



Tratamento da obesidade gestacional:

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ADEQUADOS

APOIO PSICOLÓGICO

EVITAR DIETAS RESTRITIVAS

CONTROLE DO GANHO DE PESO GESTACIONAL

CONSULTAS MÉDICAS REGULARES



COMO PREVINIR A OBESIDADE GESTACIONAL?

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS!

CONTROLE DE PESO:
ANTES E DURANTE A GRAVIDEZ.

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR.

CONTROLE DE DOENÇAS
PRÉ-EXISTENTES.

ACOMPANHAMENTO MÉDICO.

- Alimentação Saudável:**
- Optar por alimentos integrais;
 - Moderar o consumo de açúcar, processados, alimentos gordurosos, e de baixo nível nutricional;
 - Fracionar as refeições.

PÓS-PARTO E ACOMPANHAMENTO:

O QUE A GESTANTE DEVE FAZER?

VISITAS REGULARES
AO OBSTETRA

CONSULTAR UM
NUTRICIONISTA

REGULAR O SONO



PORQUE É IMPORTANTE PREVINIR A OBESIDADE NO POS-PARTO?

Saúde da mãe: Reduz o risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Saúde do bebê: Diminui o risco de obesidade infantil e doenças relacionadas.

ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO:

IMPACTOS:

SENTIMENTOS DE CULPA E VERGONHA;

PREOCUPAÇÕES COM A SAUDE DO BEBE

ANSIEDADE E MEDO

ESTIGMA SOCIAL

BAIXA AUTOESTIMA

DEPRESÃO E ESTRESSE

IMPORTÂNCIA DO APOIO EMOCIONAL E AS ORIENTAÇÕES PARA LIDAR COM A CONDIÇÃO:

Enfrentamento do estigma social

Minimizar os impactos psicológicos

Promover um ambiente mais seguro para gestante e bebê

Educar sobre os riscos

Rede de apoio social



A obesidade gestacional é uma condição de grande relevância para a saúde materno-infantil, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diabetes gestacional e outras complicações durante a gravidez.

A adoção de hábitos saudáveis antes e durante a gestação, bem como o seguimento pós-parto, são medidas fundamentais para minimizar os riscos e promover a saúde a longo prazo, tanto da mãe quanto do bebê.

Seu manejo adequado exige uma abordagem integrada e cuidadosa, que inclui não apenas o monitoramento da glicose, mas também a implementação de mudanças no estilo de vida, como uma alimentação balanceada e a prática regular de atividades físicas.

REFERÊNCIAS:

• CORREIA, L. L.; SILVEIRA, D. M. J.; SILVA, A. C.; CAMPOS, J. S.; MACHADO, M. M.; ROCHA, H. A. L.; CUNHA, A. J. L. A.; LINDSAY, A. C. Physical exercise and metformin in gestational obesity and prevention on gestational diabetes mellitus: a systematic review. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 20, n. 1, p. 91-100, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbasm/a/wwkptglbNnm3ZgP5f6xbpn/7lang=pt>. Acesso em: 7 dez. 2024.

• GRABOVSKI, Tassiana Cristina Martins; SILVA, Susana Eliza de Souza e; RENZO, Carla Christina; OLIVEIRA, Antonia Aparecida Deluca de; PALADINO, Sandra Luft. Influência do estado nutricional pré-gestacional no desfecho do binômio mãe-bebê: uma revisão sistemática. *Revista Contribuições a las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v. 16, n. 10, p. 24006-24020, 2023. DOI: 10.55905/revcom-fm.10-311.

• OBSTETRICIA E GINECOLOGIA. Obesidade e Gravidez. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, [s.l.], v. 31, n. 10, p. 521-524, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/7jgDCgMh6jnmV33RYK8SCz/7lang=en>. Acesso em: 8 dez. 2024.

• AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Obesity in Pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, v. 128, n. 3, p. e107-e118, 2016. DOI: 10.1097/AOG.00000000000001621.

• JOSÉ, R. O.; et al. Obesidade gestacional e suas complicações. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 38, n. 8, p. 383-388, 2016.

• SILVA, A. R. de; GARCIA, D. R.; CARVALHO, T. C.; et al. Consequências psicológicas e sociais da pandemia de COVID-19: reflexões sobre o impacto na saúde mental e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 70, n. 1, p. 1-13, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=51808-56872020000100007. Acesso em: 8 dez. 2024.