

TRANSTORNOS FISIOLÓGICOS NA GESTAÇÃO ASSOCIADOS À ALIMENTAÇÃO (APOIO UNIP)

Aluna: Pâmela Cristina Ferreira

Orientadora: Profa. Dra. Joyce Moraes Camarneiro

Curso: Nutrição

Campus: São José do Rio Pardo

A gestação é uma fase importante na vida da mulher, em que ocorrem inúmeras transformações fisiológicas, mesmo que, em certas circunstâncias, ela não saiba que está gerando um feto. O ciclo gravídico promove alterações hormonais, psicológicas e físicas, além de hábitos alimentares, que correlacionados à sua situação socioeconômica e estado nutricional, são fator determinante para o desenvolvimento de transtornos fisiológicos como: obesidade, edema, náuseas, vômitos, lombalgia, constipação intestinal, doença hipertensiva específica da gravidez, diabetes gestacional e carências nutricionais, acarretando problemas ao feto e à gestante. O estudo realizado nos Postos de Saúde - Programa de Saúde da Família do município de Guaranésia/MG contou com a participação de 71 gestantes, com idade média de 24 anos que realizavam o pré-natal nas unidades. A coleta de dados ocorreu no período de junho/2013 a maio/2014 e foi realizada avaliação nutricional (dados antropométricos, bioquímicos e sinais clínicos e físicos) e aplicação de questionário sobre consumo alimentar. Posteriormente à coleta, os dados foram analisados e elaboradas diretrizes relacionadas à alimentação saudável e aplicadas às gestantes em forma de educação nutricional. Observou-se que 68,54% das gestantes encontra-se fora dos limites ideais de peso para a gestação, sendo que 10,32% das gestantes, em baixo peso, continuaram a manifestar anemia, vômitos e náuseas associados à alimentação inadequada; 58,22% das gestantes, com sobrepeso e obesidade iniciais, permaneceram com o mesmo IMC durante a gestação, apresentando consumo excessivo de doces, refrigerantes e baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Conclui-se que a alimentação saudável, controle de ganho

de peso e um estilo de vida adequado na fase gestacional são primordiais para prevenir ou ao menos minimizar as alterações fisiológicas, proporcionando bem-estar à mãe e ao bebê.