

**A PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA GESTAÇÃO ATRAVÉS DE AÇÕES
EDUCATIVAS EM SAÚDE****THE PREVENTION OF GESTATIONAL OBESITY THROUGH HEALTH
EDUCATIONAL ACTIONS****PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN EL EMBARAZO A TRAVÉS DE
ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Annela Isabell Santos da Silva¹, Igor Almeida de Freitas², Lucivania dos Santos Almeida³, Maria de Nazaré Santos de Oliveira⁴, Paula Sousa da Silva Rocha⁵, Eliseth Costa Oliveira de Matos⁶

RESUMO

Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem com gestantes no pré-natal sobre a prevenção da obesidade como fator de risco para a gravidez em uma unidade de referência em Belém. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir de observações pelos estudantes de enfermagem do 6º período da Universidade do Estado do Pará, durante as aulas práticas em uma unidade de referência em gestação de alto risco em Belém no período de 10 a 25 de setembro de 2015. Os resultados obtidos durante a oficina “Cuide-se! Obesidade como fator de risco” evidenciam pouco conhecimento das gestantes, depoimentos e perguntas sobre o tema, assim como a satisfação das mesmas por terem tirado suas dúvidas sobre a importância da prevenção. O objetivo do estudo foi alcançado ao relatar a vivência de acadêmicos de enfermagem na prevenção da obesidade na gestação por meio de uma ação educativa.

Palavras chaves: Obesidade, Gestantes, Educação em Saúde.

ABSTRAT

This study has as objective to report the experience of nursing students with pregnant during their prenatal stages relative to the obesity as a risk factor to the pregnancy, at a reference unit located in Belém. The paper presents an experience report of the observations of 6th-period nursing students from Universidade do Estado do Pará acquired at practical classes at a high-risk gestation reference unit located in Belém, from september, 10th to september 25th, in 2015. The results obtained during the “Cuide-se! Obesidade como fator de risco” workshop evidence that, on the pregnant's side, there is little knowledge about the subject, testimonies and questions, as well as the satisfaction of them for having raised their doubts about the

¹ Graduanda de Enfermagem na Universidade do Estado do Pará (UEPA). Membro do Grupo de Pesquisa Práticas Educativas em Saúde e Cuidado na Amazônia (PESCA/UEPA). E-mail: annelaisabell2@gmail.com

² Graduando de Enfermagem na UEPA. E-mail: igor_freitas55@hotmail.com

³ Graduanda de Enfermagem na UEPA. E-mail: lucivaniaalmeida20@gmail.com

⁴ Mestre em Enfermagem pela UEPA. Especialista em Saúde Pública pela Universidade Federal do Pará (UFPA) e em Saúde Coletiva pela UEPA. Enfermeira graduada pela UEPA. E-mail: nazareoliveira40@hotmail.com

⁵ Mestre em Saúde Coletiva pela UFPA. Especialista em Pediatria e Neonatologia pela Escola Superior da Amazônia (ESAMAZ) e em Cuidado Pré-Natal pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Enfermeira graduada pela UEPA. Tutora do método Canguru pelo Ministério da Saúde. Docente da UFPA. Docente da Faculdade Pan Amazônica (FAPAN). E-mail: paulatuc@msn.com

⁶ Doutora em Doenças Tropicais pela UFPA. Mestrado em Microbiologia realizado na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Especialista em Gestão Hospitalar e de Sistemas de Saúde pela Fundação Getúlio Vargas (FGV-SP). Biomédica graduada pela UFPA. Docente da UEPA. Membro do Comitê de Ética em Pesquisa do Curso de Graduação em Enfermagem (UEPA). E-mail: elisethcosta@yahoo.com.br

importance of obesity prevention. The objective of the study was reached when reporting the experience of nursing academics in the prevention of obesity during pregnancy through an educational action.

Keywords: Obesity, Pregnant Women, Health Education

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo relatar la experiencia de estudiantes de enfermería con las mujeres embarazadas en control prenatal en la prevención de la obesidad como factor de riesgo para el embarazo en una unidad de referencia en Belém. Se trata de un relato de experiencia desarrollada a partir de las observaciones de los estudiantes de enfermería 6º periodo Universidade do Estado do Pará durante las clases prácticas en una unidad de referencia en el embarazo de alto riesgo en Belem en el período 10-25 de septiembre de 2015. Los resultados obtenidos durante el taller "¡cuídate! La obesidad como factor de riesgo", muestran poco conocimiento de las mujeres embarazadas, declaraciones y preguntas sobre el tema, así como la satisfacción de la misma, ya que han tenido sus dudas acerca de la importancia de la prevención. El objetivo del estudio fue alcanzado al relatar la vivencia de estudiantes de enfermería en la prevención de la obesidad en la gestación por medio de una acción educativa.

Palabras clave: Obesidad, Mujeres Embarazadas, Educación en Salud.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sobrepeso e obesidade são definidos como o acúmulo excessivo de gordura corporal, ou seja, tecido adiposo no indivíduo, podendo produzir sérios danos ao funcionamento do organismo.¹ De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), houve aumento do predomínio do excesso de peso e obesidade na população brasileira e estudos específicos mostram prevalências de até 52% de mulheres com ganho de peso gestacional além do necessário.²⁻³

A mulher que se torna obesa durante a gestação tem maior probabilidade de desenvolver Diabetes Mellitus Gestacional (DMG), pois nesse período há naturalmente uma elevação da

resistência à insulina, mesmo a grávida estando com um peso satisfatório de acordo com a fase gestacional. A taxa de trabalho de parto prolongado, parto induzido, cesarianas e infecção puerperal também são maiores em casos de sobrepeso ou obesidade.⁴

Além disso, um risco frequente em mulheres gestantes que adquirem excesso de peso é a hemorragia pós-parto, e na literatura constam também outras complicações como tromboembolismo, restrição de crescimento intrauterino, lesões ou infecções na cicatriz cirúrgica, desproporção céfalo pélvica, infecções do trato urinário e do trato genital inferior.⁵⁻⁶

Ademais consequências importantes relacionadas com a obesidade gestacional são os distúrbios hipertensivos

da gravidez (DHG) que englobam hipertensão crônica, hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia e eclâmpsia.⁶ Tais distúrbios estão em segundo lugar dentre os mais comuns motivos de morte materna em países desenvolvidos, e em nível mundial são responsáveis por 5% a 10% das complicações obstétricas, sendo, portanto, consideradas as principais causas de morbimortalidade materna e neonatal.⁷

Desse modo, visando a diminuição dos riscos relacionados ao aumento de peso descomedido na gestação, o Ministério da Saúde (MS) aponta recomendações de ganho de peso total na gravidez levando em consideração o estado nutricional inicial da gestante. O ganho de peso ideal comumente varia entre 9 e 12 quilos, ao passo que conforme a situação nutricional da mulher no início da gestação, há um limite de alcance de peso indicado para cada trimestre.⁴ Durante o pré-natal a gestante deve ser informada sobre a quantidade de peso que deve adquirir em cada fase da gestação.²

Ante as considerações, a importância do estudo se justifica pela alta incidência de mulheres com ganho de peso excessivo na gravidez, de modo que alguns autores nos últimos anos vêm discutindo sobre os importantes aspectos relacionados a esta problemática.⁸ Um estudo realizado com 5.564 gestantes, evidenciou a prevalência de sobrepeso em 19,2% nas

gestantes, enquanto que a obesidade foi de 5,5%.⁹ Por isso, são necessárias orientações e o incentivo a medidas de prevenção visando à diminuição dos agravos, partos naturais e bebês saudáveis.

Logo, o objetivo se constitui em relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem com gestantes no pré-natal sobre a prevenção da obesidade como fator de risco para a gravidez em uma unidade de referência em Belém, por meio de uma ação educativa em saúde, incentivando a atuação do enfermeiro como orientador, de maneira a conduzir as mulheres a um período gestacional sem maiores complicações.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, vivenciado por acadêmicos de enfermagem do 6º semestre, 3º ano, da Escola de Enfermagem “Magalhães Barata” da Universidade do Estado do Pará. Optou-se pelo relato de experiência por ser a apresentação de uma experiência vivida, contextualizado e fundamentado por um aporte teórico. A experiência foi vivenciada durante as atividades curriculares práticas correspondentes ao eixo Saúde Integral da Mulher, na atenção primária à saúde, ocorrido no período de 10 a 25 de Setembro de 2015.

O estudo foi desenvolvido em uma Unidade de Referência Especializada Materno Infantil e Adolescente na cidade de Belém, estado do Pará, que atende somente gestantes de alto risco, provenientes do interior do estado, como adolescentes, HIV positivas, obesas, e outras. A unidade conta com uma equipe multiprofissional habilitada e oferece outros serviços como vacinação, consultas de climatério, exames de patologia cervical e controle do câncer de mama. O público alvo do estudo foram gestantes de alto risco que estavam aguardando a consulta do pré-natal e seus acompanhantes, com uma média de 12 mulheres atendidas por dia.

Para o desenvolvimento da atividade, utilizou-se a Metodologia da Problematização segundo os preceitos de Charles Maguerez¹⁰, a qual é descrita em cinco etapas desenvolvidas em torno de duas semanas: o primeiro passo foi a observação da realidade e definição do problema, por meio das consultas de enfermagem do pré-natal de alto risco realizadas durante a primeira semana que incluiu medidas antropométricas das gestantes, avaliação do ganho de peso e cálculo do índice de massa corporal (IMC). Dessa forma, foi verificado que grande parte dessas gestantes estavam com sobrepeso.

Ao final da primeira semana

ocorreu a segunda etapa que consiste no levantamento dos pontos principais sobre o cenário encontrado, no qual se iniciou considerações conjuntas, entre os acadêmicos e a enfermeira que realizava as consultas, a respeito de quais os possíveis aspectos e fatores de maior importância pertinentes ao ganho de peso excessivo na gravidez: Quais as causas desse ganho desproporcional? Quais os riscos para a gestante e seu filho? Como prevenir?

Na terceira etapa, a qual foi destinada três dias, foi realizada a teorização para responder de forma mais elaborada e fundamentada o problema por meio de artigos publicados, livros e manuais. Com a leitura sobre o tema verificou-se que o sobrepeso e a obesidade constituem fatores de risco para a gestação, não somente para a mãe, como também para o bebê, podendo desencadear consequências que variam de moderadas a graves.⁸

Na quarta etapa, levantaram-se as hipóteses de solução, com base nos dados pesquisados. Durante três dias buscou-se elaborar de que forma a socialização dessas informações para as gestantes poderia ser feita, e se caso essas orientações estivessem sendo trabalhadas pela equipe de saúde, como estaria ocorrendo esse processo e se de modo adequado ao nível de conhecimento das mesmas.

E por fim, na quinta e última etapa foi realizada a aplicação à realidade no último dia de atividades práticas na unidade de referência, a fim de transformar em algo positivo o período de experiência no atendimento a gestantes de alto risco. Assim, foi desenvolvida uma oficina intitulada “Cuide-se! Obesidade como fator de risco para sua gestação”, ocasião em que foi discutido com as gestantes e seus acompanhantes sobre as causas, consequências e riscos do excesso de peso durante o período gestacional e como preveni-lo.

A oficina foi desenvolvida em um momento pontual durante a manhã do último dia de atividades práticas no corredor da unidade onde as gestantes aguardavam pelo início das consultas naquele dia e foram convidadas a participar com os respectivos acompanhantes. Ocorreu por intermédio de uma conversa dinâmica onde se trabalhou as respostas dadas pelas gestantes acerca da obesidade na gestação para orientá-las quanto a conduta mais adequada. Utilizou-se um cartaz didático contendo as principais informações socializadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a oficina educativa “Cuide-se! Obesidade como fator de risco para sua gestação”, contou-se com a presença de 9

gestantes e 4 acompanhantes, e observou-se grande interesse das gestantes pelo assunto abordado. Foi discutido com o grupo as causas, consequências, riscos, tratamento e prevenção da obesidade ao longo da gravidez.

A abordagem da temática ocorreu por meio de uma dinâmica tipo oficina e contribuiu para que elas participassem ativamente. A atividade possibilitou a valorização da experiência mútua, ou seja, os hábitos e conceitos pré-estabelecidos que fazem sentido as gestantes e seu cotidiano, em contraste com os conhecimentos técnicos e científicos coletivizados.

As gestantes se sentiram à vontade para fazer perguntas, relatando fatos do cotidiano e sanando dúvidas. Alguns questionamentos pertinentes ao tema discutido foram feitos pelas gestantes, de acordo com nível de instrução de cada uma, como se observa a seguir.

Pergunta 1: *Grávidas com diabetes podem ter parto normal?* Indica a preocupação com sua condição de saúde e se a patologia vai interferir no tipo de parto. Na literatura é evidenciado uma maior proporção de partos cesarianos e prematuros em mulheres grávidas com diabetes. Em estudo realizado com 255 mulheres grávidas diabéticas 61,9% destas teve via de parto cirúrgica o que suscita maiores

cuidados e controle quanto ao nível glicêmico na gestação.¹¹

Pergunta 2: Grávidas podem ter diabetes depois da gravidez? Expõe dúvidas em relação ao prognóstico da doença relacionado ao excesso de peso adquirido. A diabetes é uma das principais complicações tardias associadas a obesidade gestacional, com risco de 30% das mulheres desenvolverem Diabete Mellitus 2 em 5 a 16 anos após o parto, sobretudo se continuarem obesas.¹¹⁻¹²

Pergunta 3: Sinto muita fome, é normal tomar 4 vezes café da manhã? Reflete pouco conhecimento em relação ao autocuidado na gravidez, principalmente em relação ao controle da porção diária necessária de alimentos e dos riscos de uma dieta inadequada. De acordo com achados científicos, mulheres que excedem a ingestão calórica recomendada no decorrer da gravidez estão seriamente suscetíveis ao ganho de peso exacerbado com progressão para a obesidade, concomitante a morbidades como hipertensão arterial e diabetes, os quais podem persistir após o parto.^{3,5}

Pergunta 4: Minha prima é obesa e possui um filho de nove anos pesando 98 quilos. A obesidade é passada de mãe para filho? Mostra curiosidade em relação a fatores genéticos ligados a obesidade. Segundo pesquisas realizadas com gestantes, o alto ganho de peso ponderal repercute diretamente em

maior prevalência de macrosomia fetal e obesidade infantil.¹³⁻¹⁴ É importante que o profissional de saúde informe a correlação entre obesidade adquirida na gestação com as condições de saúde futuras da criança.

Pergunta 5: Você falou da eclâmpsia, o inchaço nas pernas é eclâmpsia? Evidencia a ausência de familiaridade quanto as alterações consideradas fisiológicas ou patológicas na gravidez, o que implica nos cuidados e atenção que a gestante deve ter sobre mudanças no seu corpo, autoimagem e sinais de complicações de patologias obstétricas. O peso excedente obtido na gravidez é um fator de risco para doenças hipertensivas, sendo que a pré-eclâmpsia e eclâmpsia estão entre as maiores causas de morte materna e possuem características identificáveis de eminência.¹⁵

Tais perguntas esboçam dúvidas relevantes por parte das gestantes, indicando problemas relacionados ao conhecimento acerca de diferentes aspectos que envolvem o decurso da gestação, principalmente acerca do autocuidado, alimentação e sinais e sintomas da gravidez. As dificuldades das gestantes em pôr em prática as orientações estão principalmente associadas aos seus hábitos de vida que, em geral, não mudam na gravidez, e a ações educativas individuais e coletivas no pré-natal ausentes e não eficientes.¹⁴⁻¹⁵

Essas situações evidenciadas nas falas das gestantes são preocupantes, já que a gravidez quando inadequadamente conduzida coloca as mulheres no limite do patológico, e somada ao déficit de autocuidado, especialmente no que diz respeito ao ganho de peso e ao mau acompanhamento no pré-natal, o processo reprodutivo pode transformar-se em uma situação de alto risco tanto para a mãe quanto para o feto.⁴⁻⁵

Frente aos questionamentos levantados na atividade, a educação em saúde no pré-natal traduz-se em uma ferramenta essencial para ensinar a essas mulheres boas práticas no dia a dia e socializar as informações necessárias para viabilizar uma gravidez saudável, e se for feita continuamente oportuniza um vínculo entre a gestante e o profissional de saúde, facilitando que os mesmos desconstruam conhecimentos do senso comum muitas vezes prejudiciais à saúde, como o pensamento que a grávida deve comer por duas pessoas.¹⁶

O trabalho do enfermeiro nos atendimentos de pré-natal é fundamental para estabelecer hábitos saudáveis e evitar a obesidade gestacional através de orientações nutricionais e de autocuidado diárias, contando com a participação ativa da família, fatores estes, primordiais para consolidar o planejamento e desenvolvimento da gestação.¹³

Em vista disso, ações educativas em grupo no pré-natal são muito importantes para orientar e refletir sobre comportamentos que possam ser levados para além da gestação, principalmente pelas mulheres grávidas de baixo nível de instrução que têm dificuldade de compreensão, interferindo na qualidade do seu pré-natal.¹⁴

A gestante, como pessoa que cuida direta e indiretamente do lar e da família, é o principal alvo para combater o desenvolvimento da obesidade. Portanto, merece uma atenção especial dos profissionais de saúde, de modo que as informações de caráter educativo sejam repassadas de maneira clara e concisa em uma linguagem acessível e para verificar meios que essa mulher pode utilizar para instituir as orientações no cotidiano, de acordo com suas preferências e recursos disponíveis.

CONCLUSÕES

O objetivo do estudo foi alcançado por meio do relato da vivência dos acadêmicos de enfermagem ao trabalharem educação em saúde com gestantes de alto risco na prevenção da obesidade na gestação, contribuindo para reforçar as orientações dadas pela enfermeira do pré-natal, otimizar uma gestação saudável dentro das condições de saúde de cada

grávida, e ao mesmo tempo favorecer uma formação profissional qualificada diante das necessidades e diferenças encontradas no atendimento à gestante de alto risco.

Em relação às limitações do estudo, destacam-se o espaço físico inadequado, pois a atividade educativa ocorreu em um corredor da unidade onde as grávidas estavam sentadas à espera da consulta médica, sendo esta área pequena, aglomerada e barulhenta. Não obstante, os fatores mencionados não se constituem em entraves impeditivos para a execução de práticas educativas, mas, indiscutivelmente dificultam a participação dos usuários e a atuação dos profissionais, o que pode comprometer a efetividade e a qualidade da ação educativa em saúde.

Conclui-se que é de suma importância que a mulher grávida seja orientada desde a primeira consulta do pré-natal, a respeito do ganho de peso que ela deverá obter durante a gestação e quais os riscos que o excesso de peso oferece. Contudo, deve-se fazer um acompanhamento efetivo com o intuito de prevenir que a gestante desenvolva a obesidade em qualquer fase da gravidez. Sendo assim, é indispensável que ações educativas sejam integradas como rotina no pré-natal possibilitando outras formas de ensino efetivas para a gestante.

REFERÊNCIAS

1. Silva JC, Amaral AR, Ferreira BS, Petry JF, Silva MR, Krelling PC. Obesidade durante a gravidez: resultados adversos da gestação e do parto. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2014; 36(11):509-13.
2. Carneiro JRI, Braga FO, Cabuzuca CA, Abi-abib RC, Cobas, RA, Gomes MB. Gestação e obesidade: um problema emergente. *Revista HUPE.* 2014; 13(3):17-24.
3. Nast M, Oliveira A, Rauber F, Vitolo MR. Ganho de peso excessivo na gestação é fator de risco para o excesso de peso em mulheres. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2013; 35(12):536-540.
4. Fonseca MRCC, Laurenti R, Marin CR, Traldi MC. Ganho de peso gestacional e peso ao nascer do concepto: estudo transversal na região de Jundiaí, São Paulo, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2014; 19(5):1401-1407.
5. Sato APS, Fujimore E. Estado nutricional e ganho de peso de gestantes. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2012; 20(3):[7 telas].
6. Rolim KMC, Costa RD, Thé RF, de Abreu FRH. Agravos a saúde do recém-nascido relacionados à doença hipertensiva da gravidez: conhecimento da enfermeira. *Rev Enferm Atenção Saúde* [internet]. 2014[citado em 10 jul 2017]; 3(2):19-28. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/1017>
7. Rebelo F, Farias DR, Mendes RH, Schüssel MM, Kac G. Variação da Pressão Arterial na Gestação Segundo o IMC no Início da Gravidez: Uma Coorte Brasileira. *Arq Bras Cardiol.* [internet]. 2014 [citado em 10 jul 2017]; aheadprint, PP.0-0. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-

782X2015000400004&lng=pt&nrm=iso&t
lng=pt

8. Nogueira AI; Carreiro MP. Obesidade e gravidez. *Rev Med Minas Gerais*. 2013; 23(1):88-98.

9. Braz L, Figueiredo L, Fonseca F. A influência da obesidade e ganho ponderal no peso do recém-nascido num grupo de grávidas com diabetes gestacional. *Rev Port Endocrinol Diabetes Metab*. 2013; 8(2):70-76.

10. Berbel NAN. Metodologia da Problematização: fundamentos e aplicações. Londrina: Editora UEL. 1999.

11. Amaral AR, Silva JC, Ferreira BS, Silva MR, Bertini AMA. Impacto do diabetes gestacional nos desfechos neonatais: uma coorte retrospectiva. *Sci Med*. 2015; 25(1):2-6.

12. Harding L, Dryden DM, Guthrie A, Muise M, Vandermeer B, Aktary WM, et al. Screening and diagnosing gestational diabetes mellitus. *Evid Rep Technol Assess*. 2012; (210):1-327.

13. Seabra G, Padilha PC, Queiroz JA,

Saunders C. Sobrepeso e obesidade pré-gestacionais: prevalência e desfechos associados à gestação. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2011; 33(11):348-53.

14. Maeda TC, Parreira BDM, da Silva SR, de Oliveira ACD. Importância atribuída por puérperas às atividades desenvolvidas no pré-natal. *Rev Enferm Atenção Saúde* [internet]. 2014 [citado em 10 de jul 2017]; 3(2):6-18. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/enfer/article/view/1016>

15. Fraga ACSM. Fatores associados ao ganho de peso gestacional em uma amostra de gestantes no município do Rio de Janeiro. [dissertação]. Rio de Janeiro (RJ): Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, 2012.

16. Neves AM, Mendes LC, Silva SR. Práticas educativas com gestantes adolescentes visando a promoção, proteção e prevenção em saúde. *Rev Min Enferm*. 2015; 19(1):241-244.

RECEBIDO: 26/09/2016

APROVADO: 07/11/2017

PUBLICADO: 12/2017