

Investigando métodos de monitoramento do ganho de peso durante a gestação: perspectivas para o cuidado pré-natal

Investigating methods for monitoring weight gain during pregnancy: perspectives for prenatal care

Investigando métodos para monitorear el aumento de peso durante el embarazo: perspectivas para el cuidado prenatal

DOI: 10.5281/zenodo.13316974

Recebido: 05 jul 2024

Aprovado: 07 ago 2024

Yves Henrique Faria Dias

Acadêmico de Medicina

Instituição de formação: Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA)

Endereço: (Juiz de Fora – Minas Gerais, Brasil)

E-mail: yvesdias17@gmail.com

Clara Michele Madureira Yamim Gouvêa

Acadêmica de Medicina

Instituição de formação: Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA)

Endereço: (Juiz de Fora – Minas Gerais, Brasil)

E-mail: clarinhamim@hotmail.com

Ricardo Poubel Buettel

Acadêmico de Medicina

Instituição de formação: Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA)

Endereço: (Juiz de Fora – Minas Gerais, Brasil)

E-mail: ricardobuettel@gmail.com

Leonardo Moreira Dutra

Acadêmico de Medicina

Instituição de formação: Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA)

Endereço: (Juiz de Fora – Minas Gerais, Brasil)

E-mail: leo.amd14@gmail.com

Beatriz Ribeiro Duarte

Acadêmica de Medicina

Instituição de formação: Centro Universitário Serra dos Órgãos

Endereço: (Teresópolis – Rio de Janeiro, Brasil)

E-mail: beatrizrduarte@hotmail.com

Cecília Barra de Oliveira Hespagnol

Acadêmica de Medicina

Instituição de formação: Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

Endereço: (Juiz de Fora – Minas Gerais, Brasil)

E-mail: cecihesp@gmail.com

Vitor Hugo Lobo Fernandes

Acadêmico de Medicina

Instituição de formação: Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA)

Endereço: (Juiz de Fora – Minas Gerais, Brasil)

E-mail: vitorlobo2@outlook.com

RESUMO

O incremento de peso durante a gravidez é uma necessidade fundamental para promover o desenvolvimento saudável do bebê, englobando diversos fatores como o crescimento do feto, placenta, líquido amniótico, além de alterações no corpo materno como aumento do útero, das mamas, volume sanguíneo e acúmulo de reservas de gordura. Foi conduzida revisão narrativa da literatura realizada a partir da busca bibliográfica na base de dados PubMed, com os descritores “Pregnancy”, “Weight gain”, “Prenatal care”. Os estudos pesquisados foram publicados em periódicos internacionais, sendo selecionados artigos de revisão, revisão sistemática e metanálise. Profissionais de saúde devem oferecer orientações personalizadas para as gestantes, garantindo que o ganho de peso esteja dentro dos limites recomendados ou fazendo ajustes quando necessário. Durante as consultas pré-natais, é possível calcular e discutir a programação do ganho de peso até a próxima visita, o final do trimestre ou o término da gestação, promovendo uma abordagem integrada ao cuidado materno-infantil. Embora as diretrizes e curvas sejam essenciais, é crucial reconhecer os desafios em sua aplicação, especialmente diante das complexidades físicas e emocionais da gestação. Profissionais de saúde devem abordar as gestantes com empatia e respeito, evitando julgamentos, para incentivar a adesão às recomendações e reduzir os riscos para mãe e bebê.

Palavras-chave: Gravidez. Ganho de peso. Cuidado pré-natal.

ABSTRACT

Weight gain during pregnancy is a fundamental necessity for promoting the healthy development of the baby, encompassing various factors such as the growth of the fetus, placenta, amniotic fluid, as well as changes in the maternal body like an increase in the uterus, breasts, blood volume, and accumulation of fat reserves. A narrative literature review was conducted based on a bibliographic search in the PubMed database using the descriptors “Pregnancy,” “Weight gain,” “Prenatal care.” The studies researched were published in international journals, with review articles, systematic reviews, and meta-analyses being selected. Healthcare professionals should offer personalized guidance to pregnant women, ensuring that weight gain is within recommended limits or making adjustments when necessary. During prenatal visits, it is possible to calculate and discuss the weight gain schedule until the next visit, the end of the trimester, or the end of the pregnancy, promoting an integrated approach to maternal and child care. Although guidelines and charts are essential, it is crucial to recognize the challenges in their application, especially given the physical and emotional complexities of pregnancy. Healthcare professionals should approach pregnant women with empathy and respect, avoiding judgments, to encourage adherence to recommendations and reduce risks for both mother and baby.

Keywords: Pregnancy. Weight gain. Prenatal care.

RESUMEN

El aumento de peso durante el embarazo es una necesidad fundamental para promover el desarrollo saludable del bebé, abarcando varios factores como el crecimiento del feto, la placenta, el líquido amniótico, así como cambios en el cuerpo materno como el aumento del útero, los senos, el volumen sanguíneo y la acumulación de reservas de grasa. Se realizó una revisión narrativa de la literatura basada en una búsqueda bibliográfica en la base de datos PubMed con los descriptores “Pregnancy”, “Weight gain”, “Prenatal care”. Los estudios investigados fueron publicados en revistas internacionales, seleccionándose artículos de revisión, revisiones sistemáticas y metanálisis. Los profesionales de la salud deben ofrecer orientación personalizada a las mujeres embarazadas, asegurando que el aumento de peso esté dentro de los límites recomendados o haciendo ajustes cuando sea necesario. Durante las visitas prenatales, es posible calcular y discutir el programa de aumento de peso hasta la próxima visita, el final del trimestre

o el término del embarazo, promoviendo un enfoque integrado del cuidado materno-infantil. Aunque las directrices y curvas son esenciales, es crucial reconocer los desafíos en su aplicación, especialmente dadas las complejidades físicas y emocionales del embarazo. Los profesionales de la salud deben abordar a las mujeres embarazadas con empatía y respeto, evitando juicios, para fomentar la adherencia a las recomendaciones y reducir los riesgos para la madre y el bebé.

Palabras clave: Embarazo. Aumento de peso. Cuidado prenatal.

1. INTRODUÇÃO

O aumento de peso durante a gestação é uma ocorrência natural e essencial para garantir o crescimento e o desenvolvimento adequados do feto. O ganho de peso gestacional (GPG) compreende uma série de componentes, incluindo o aumento do peso do feto, placenta e líquido amniótico, assim como o crescimento do útero e das mamas, expansão do volume sanguíneo e fluido extracelular, e acúmulo de reservas de gordura corporal materna. A monitorização do GPG desempenha um papel crucial nas consultas pré-natais, exigindo atenção cuidadosa tanto por parte dos profissionais de saúde quanto das gestantes (PITKIN, 1976 apud DIEMERT et al, 2016).

Desvios do GPG em relação às faixas recomendadas estão associados a uma série de complicações maternas e desfechos adversos perinatais e infantis. O ganho de peso inadequado está correlacionado com baixo peso ao nascer, prematuridade, nascimento de crianças pequenas para a idade gestacional (PIG) e aumento da mortalidade neonatal. Por outro lado, o ganho de peso excessivo está associado a complicações como diabetes gestacional, síndromes hipertensivas da gestação, retenção de peso pós-parto (potencialmente contribuindo para a obesidade materna), prematuridade, maior probabilidade de parto cesáreo, nascimento de crianças com macrossomia ou grande para a idade gestacional (GIG), e aumento do risco de obesidade infantil (PITKIN, 1976 apud DIEMERT et al, 2016 apud LUCINDO et al, 2021).

É imperativo que as gestantes recebam orientação adequada e monitoramento regular do seu ganho de peso durante o pré-natal, a fim de mitigar esses riscos e promover resultados maternos e neonatais favoráveis. A educação sobre nutrição adequada e estilo de vida saudável, juntamente com um acompanhamento atento por parte dos profissionais de saúde, é fundamental para garantir uma gravidez saudável e um parto seguro (CRIVELLENTI et al, 2019 apud DUTTON et al, 2018).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A presente publicação se caracteriza como um trabalho de revisão de literatura. Trata-se de uma pesquisa descritiva efetuada através de revisão bibliográfica. O trabalho consiste em uma pesquisa na literatura disponível sobre monitoramento de ganho de peso gestacional durante o acompanhamento pré-natal. A pesquisa foi realizada por meio da busca e análise de artigos, revistas e jornais publicados sobre o

tema, no período de 2009 a 2023, nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, Science Direct e PubMed. Além disso, foram utilizados livros didáticos da área médica e manuais que tratam do assunto em questão publicados pelo Ministério da Saúde. Os resultados da pesquisa serão discutidos neste trabalho de forma contextualizada.

3. CONTEXTO CLÍNICO DE CRIAÇÃO DAS CURVAS DE GPG PARA GESTANTES BRASILEIRAS

Atualmente, não há uma recomendação universalmente aceita quanto aos valores ideais de GPG. No entanto, desde a década de 1990, várias nações têm proposto diretrizes que consideram faixas de ganho de peso distintas, levando em conta o Índice de Massa Corporal (IMC) pré-gestacional. As orientações mais amplamente adotadas ao redor do mundo são aquelas estabelecidas pelo Instituto de Medicina dos Estados Unidos em 2009, as quais têm sido implementadas integral ou parcialmente em diversas regiões. É importante ressaltar que essas recomendações foram originalmente formuladas para gestantes norte-americanas, baseando-se no contexto epidemiológico da época e nas características de países de alta renda (INSTITUTE OF MEDICINE, 2009 apud SCOTT et al, 2014).

Dadas as limitações inerentes a essas orientações, há uma demanda premente por atualizações que levem em consideração as diversas populações e culturas, bem como o cenário epidemiológico local. Além disso, é imperativo estabelecer parâmetros que permitam aos profissionais de saúde fornecer orientações precisas às gestantes. Entre os anos de 2021 e 2022, pesquisadores brasileiros desenvolveram curvas e recomendações específicas de GPG para a população do Brasil, as quais foram oficialmente adotadas pelo Ministério da Saúde a partir de 2022. Essas novas diretrizes têm o propósito de substituir as abordagens anteriores e possibilitar que os profissionais de saúde ofereçam orientações claras desde o início da gestação, com o objetivo de promover um ganho de peso adequado e mitigar o risco de desfechos maternos e infantis adversos (SURITA et al, 2023 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE et al, 2022 apud KAC et al, 2021).

As curvas de GPG representam um marco significativo no monitoramento do comportamento desse indicador no contexto brasileiro. No entanto, elas não abordam de forma direta a questão mais comum entre as gestantes durante o acompanhamento pré-natal - que é o limite de ganho de peso mais adequado até o final da gestação. Além disso, a determinação dos percentis das curvas associados aos maiores e menores riscos de desfechos adversos ainda era necessária (CARRILHO et al, 2020 apud KAC et al, 2021).

Com o intuito de preencher essa lacuna, procurou-se identificar faixas ideais de ganho de peso

gestacional baseadas em valores que minimizassem a incidência de nascimentos de crianças pequenas para a idade gestacional (PIG) e grandes para a idade gestacional (GIG), bem como de complicações como prematuridade e retenção de peso excessiva aos 6 e 12 meses após o parto - utilizando dados provenientes do Consórcio Nacional de Monitoramento do Aleitamento Materno e da Infância e do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (CARRILHO et al, 2020 apud KAC et al, 2021).

Este estudo contribui para uma compreensão mais abrangente e precisa do ganho de peso gestacional, fornecendo diretrizes mais claras e personalizadas para o acompanhamento pré-natal. Essas descobertas têm o potencial de melhorar substancialmente o cuidado materno e neonatal no Brasil, proporcionando benefícios significativos para a saúde das mães e de seus bebês (CARRILHO et al, 2020 apud KAC et al, 2021).

Por fim, é preciso ressaltar que as curvas e recomendações de GPG foram desenvolvidas para mulheres grávidas adultas (com idade acima de 18 anos), consideradas de baixo risco obstétrico e que estão gestando um único feto. Até o momento, não existem orientações específicas para diferentes graus de obesidade. As faixas de recomendação foram estabelecidas com base nas melhores evidências disponíveis e levando em consideração o atual cenário epidemiológico. É crucial monitorar continuamente esse cenário e, conforme novas evidências científicas sejam disponibilizadas, as faixas de recomendação poderão ser sujeitas a revisões futuras (SURITA et al, 2023 apud CARRILHO et al, 2020 apud KAC et al, 2021).

4. ESTRATÉGIAS DE MONITORAMENTO DE GPG NO PRÉ-NATAL

A conformidade com as diretrizes estabelecidas para o controle do ganho de peso durante o período gestacional emerge como um elemento crítico, influenciando não apenas o bem-estar materno, mas também o desfecho geral da gravidez. A adesão rigorosa a essas recomendações não apenas impacta positivamente na saúde e no conforto da mulher grávida, mas também desempenha um papel fundamental na prevenção de complicações obstétricas e na promoção do desenvolvimento saudável do feto (SILVA et al, 2021 apud LUCINDO et al, 2021).

4.1 CÁLCULO DE IMC NA PRIMEIRA CONSULTA

Durante a primeira consulta pré-natal, é essencial calcular o IMC pré-gestacional, utilizando a fórmula padronizada: $IMC \text{ pré-gestacional} = \text{peso pré-gestacional (em quilogramas)} / \text{altura (em metros)}^2$. O peso pré-gestacional a ser inserido nesse cálculo é aquele relatado pela própria gestante. Em casos em que a gestante não seja capaz de fornecer essa informação, o peso

registrado no início da gestação (até as oito semanas de gestação) ou o peso usual da gestante pode ser utilizado como alternativa adequada. Esta abordagem visa a obtenção de dados precisos para uma avaliação inicial da saúde materna e a implementação de estratégias adequadas de cuidado pré-natal (SURITA et al, 2023 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE et al, 2022).

4.2 CÁLCULO DO GPG

Após a coleta do peso durante a consulta pré-natal, o GPG em quilogramas (kg) deve ser determinado utilizando a seguinte fórmula: $GPG = \text{peso atual na visita} - \text{peso pré-gestacional da paciente}$. O valor resultante do GPG deve ser registrado na curva de ganho de peso por idade gestacional selecionada para a gestante. Por meio dessa marcação, é possível visualizar se o ganho de peso está dentro das faixas recomendadas ou se está acima ou abaixo das recomendações estabelecidas. Esta prática possibilita uma avaliação eficaz do ganho de peso gestacional em relação aos padrões de referência e facilita intervenções adequadas quando necessário (SURITA et al, 2023 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE et al, 2022).

4.3 ORIENTAÇÕES QUANTO AO MANEJO DO PESO

É fundamental que os profissionais de saúde forneçam orientações precisas e individualizadas às gestantes, visando manter o ganho de peso dentro dos parâmetros recomendados ou, quando necessário, sugerindo ajustes para alcançar esses valores ideais. Para tanto, é essencial que a gestante compreenda a importância do acompanhamento regular do ganho de peso e esteja ciente das possíveis intervenções sugeridas para otimizar sua saúde e a do feto. Além disso, a programação do ganho de peso até a próxima consulta, ao final do trimestre ou até o término da gestação, pode ser calculada e discutida durante as consultas pré-natais, proporcionando uma abordagem proativa e integrada ao cuidado materno-infantil (SURITA et al, 2023 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE et al, 2022).

5. CONCLUSÃO

Apesar da importância das curvas e recomendações estabelecidas, é preciso reconhecer os desafios inerentes a sua implementação e à adequação do ganho de peso, especialmente considerando as complexidades físicas e emocionais associadas à gravidez. É crucial que os profissionais de saúde que realizam o acompanhamento pré-natal estejam cientes desses desafios e abordem a gestante com empatia, respeito e sem qualquer forma de julgamento. Ao criar um ambiente acolhedor e livre de estigmas, é mais provável que a gestante se sinta motivada a monitorar

seu ganho de peso, aderir às recomendações estabelecidas e, conseqüentemente, reduzir o risco de desfechos adversos tanto para ela quanto para seu bebê. Esta abordagem centrada na paciente é fundamental para promover uma gravidez saudável e garantir o bem-estar materno-infantil.

REFERÊNCIAS

- CARRILHO T.R., et al. **Brazilian Maternal and Child Nutrition Consortium: establishment, data harmonization and basic characteristics**. Scientific Reports, v. 10, n. 1, p. 14869, 2020.
- CRIVELLENTI L.C., et al. **Association between the Diet Quality Index Adapted for Pregnant Women (IQDAG) and excess maternal body weight**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 19, n. 2, p. 285-294, 2019.
- DIEMERT A., et al. **Maternal nutrition, inadequate gestational weight gain and birth weight: results from a prospective birth cohort**. BMC Pregnancy Childbirth, v. 16, n. 224, p. 1-9, 2016.
- DUTTON H., et al. **Obesity in pregnancy: optimizing outcomes for mom and baby**. Medical Clinics of North America, v. 102, n. 1, p. 87-106, 2018.
- INSTITUTE OF MEDICINE. **National Research Council. Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines**. Washington (DC): National Academies Press, 2009.
- KAC G., et al. **Gestational weight gain charts: results from the Brazilian Maternal and Child Nutrition Consortium**. American Journal of Clinical Nutrition, v. 113, n. 5, p. 1351-1360, 2021.
- LUCINDO, A.L.M.M.M., et al. **A nutrição materna como ponto chave na prevenção de doenças e no desenvolvimento fetal**. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 5489-5497, 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Caderneta da gestante [Internet]**. 6ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Available from: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_gestante_versao_eletronica_2022.pdf
- PITKIN R.M. **Nutritional support in obstetrics and gynecology**. Clinical Obstetrics and Gynecology, v. 19, n. 3, p. 489-513, 1976.
- SCOTT C., et al. **No global consensus: a cross-sectional survey of maternal weight policies**. BMC Pregnancy and Childbirth, v. 14, n. 167, 2014.
- SILVA, F. T. R., et al. **Fatores associados ao estado nutricional durante a gestação**. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 7292-7303, 2021.
- SURITA F.G., et al. **Orientações sobre como monitorar o ganho de peso gestacional durante o pré-natal**. Femina, v. 51, n. 2, p. 70-76, 2023.