

NUTRINDO UMA GESTAÇÃO SEGURA

Juliana Cristina Lavinas Faria¹

Elis Victória de Souza Teixeira²

Suzana Moraes Massi Goytacazes de Araújo³

Bernardo Goytacazes de Araújo⁴

Francine Pereira Fontainha de Carvalho⁵

suzanagoytacazes@gmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: diabetes gestacional; alimentação, atividade física.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus (DM) é uma patologia que está associada a um transtorno metabólico de carboidratos, tendo como principal aspecto a hiperglicemia em consequência da produção que pode ser composta da ação da insulina ou sua incapacidade de secreção. A saúde do bebê está associada ao estado nutricional da grávida, que pode ser exemplificado como condição de saúde da gestante com influências do consumo de nutrientes (vitaminas, sais minerais e oligoelementos). A gestação e os episódios pertinentes, como puerpério e lactação, são caracterizados por profundas transformações que intervêm na vida da mulher. As mais célebres são as variações relacionadas ao corpo, sua fisiologia e metabolismo (BAIÃO, 2006). Com isso, o diabetes mellitus gestacional é estipulada em qualquer grau de intolerância à glicose com a iniciação ou reconhecimento durante a gestação, independentemente do uso de insulina ou se a condição persiste após o parto, e não exclui a possibilidade de a intolerância à glicose ter antecedido a gravidez. O DMG refere-se a qualquer uma dessas anomalias, de importância variável, com início durante a gestação (BRASIL, 2012). Complicações imediatas maternas também estão associadas ao DMG, sendo mais comuns as Síndromes Hipertensivas. Partindo dessa explanação, este trabalho propõe a seguinte investigação: como a alimentação influencia na prevenção do diabetes gestacional (DMG)? Observa-se

¹Acadêmica do curso de Bacharelado de Enfermagem pela Faculdade Vértice Trirriense – UNIVÉRTIX

²Acadêmica do curso de Bacharelado de Enfermagem pela Faculdade Vértice Trirriense – UNIVÉRTIX

³Graduada em Enfermagem pela Universidade Castelo Branco. Especialista em Cuidados Intensivos Adulto e Neo pela Faculdade Redentor. Docente no curso de Enfermagem na Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Três Rios

⁴Graduado em Filosofia pela UFJF. Especialista em Filosofia Moderna e Contemporânea pela UFJF e MBA em Gerenciamento de Projetos pela UGF RJ. Docente no curso de Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Três Rios.

⁵Graduada em Letras – Português/Francês pela UFJF. Especialista em Deficiência Mental pela UNIRIO e em LIBRAS pela Faculdade Barão de Mauá. Mestre em Teoria Literária pela UFJF. Doutora em Ciência da Literatura pela UFRJ. Pós-Doutoranda em Investigação e Docência Universitária pela IUNIR. Docente na Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Três Rios

que a prática de exercícios físicos associada a uma alimentação adequada pode prevenir o desencadeamento de inúmeros problemas de saúde, incluindo o DMG. Estudos apontam que a prevalência de doenças relacionadas ao DMG em grande parte das gestantes está relacionada a fatores inerentes ao estilo de vida atual delas. Entre esses fatores, podemos citar: histórico de diabetes familiar de primeiro grau; sobrepeso; hipertensão arterial; uso excessivo de alimentos industrializados; inatividade física; e alimentação irregular. Com todo o contexto mencionado, os programas educacionais de reeducação alimentar e da inclusão da rotina de exercícios físicos no cotidiano têm o intuito de prevenir danos causados por estilos de vida inadequados (BARRETO; A. B. R. *et al*, 2013). Partindo dessa explanação, o trabalho nos traz o questionamento sobre as ações necessárias para conscientizar as gestantes sobre a importância da prática de exercícios físicos com uma alimentação saudável e do acompanhamento rotineiro no pré-natal, que contribuem, de modo sinérgico, para a vida materna e fetal, evitando riscos para ambos. A pesquisa justifica-se pelo aumento de gestantes portadoras do DMG ao longo da gestação, em diversas faixas etárias. Portanto, este estudo objetiva analisar a importância de uma vida saudável, abordando hábitos diários como prática de esportes, caminhadas e adoção de uma alimentação balanceada como medidas preventivas para o desencadeamento de doenças crônicas, como o DMG.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, onde serão utilizados dados estatísticos do Município de Paraíba do Sul - RJ. A questão norteadora da presente revisão de literatura se constitui em como o sedentarismo acarreta o desenvolvimento da DMG. O principal intuito de elaborar uma pesquisa exploratória se baseia em aperfeiçoar suposições, familiarizando o campo de análise por meio de uma pesquisa mais abundante e de muita relevância para a obtenção de uma visão geral sobre determinado tema (GIL, 2002).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de uma pesquisa em andamento e os resultados parciais registram, até o momento, os dados relatados, em conformidade com a bibliografia consultada e balizadora dos estudos.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Paulo *et al*. **Dispêndio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde**. Universidade Federal de Viçosa, vol. 8, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Normas e Manuais Técnicos. Série A. **Cadernos Atenção Básica**, n. 32, 2012. 316p

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo:

Atlas, 1999.