

A Importância do Estado Nutricional da Mulher no Período Pré-Concepcional e Gestacional – Breves Considerações

Isabel Margarida M. M. D. Mendes *



O estado nutricional da mulher no período pré-concepcional e gestacional, entre outros factores, é determinante para um desenvolvimento adequado do feto.

Assim, a importância da sensibilização das mulheres em idade fértil para a compreensão do papel determinante da nutrição na melhoria da qualidade de vida materno-fetal é fundamental.

Nota Introdutória

Não obstante a gravidez ser considerada um fenómeno fisiológico, para o qual, o organismo feminino se preparou desde a puberdade (nomeadamente, a redistribuição do tecido adiposo enquanto reserva importante de energia para a gestação e lactação), ocorrem neste período uma série de adaptações no corpo materno, por forma a que este se “ajuste” à nova situação e crie uma unidade integradora entre a mãe e o feto, com a finalidade de “proteger” o crescimento e o desenvolvimento fetal.

Muitos são os factores que interagem para a determinação efectiva da gestação, tais como: factores genéticos; factores antropométricos (peso, estatura); factores sócio-culturais, (condições

habitação, agregado familiar, crenças e valores acerca da gravidez); factores económicos (orçamento familiar); factores ambientais, (exposição a substâncias nocivas/teratogénicas: tabaco, álcool, medicamentos; doenças ou infecções contraídas durante a gestação); a idade materna e o estado nutricional antes e durante a gestação (CRUZ, 1985; CRUZ, 1990; SILVA, 1992).

Se bem que o papel da nutrição não actue isoladamente como determinante da evolução da gravidez, alguns exemplos descritos na literatura médica, nos quais o factor causal foi atribuído à escassez da alimentação, dão conta da sua importância: a descrição da conhecida epidemia de malformações congénitas que sucedeu após a Segunda Guerra Mundial e o conseqüente aumento, quer da mortalidade perinatal quer do número de crianças com baixo peso ao nascer que ocorreram durante o “inverno de fome alemão de 1944-45” (HOLMES, 1990).

* Enfermeira, Assistente da Escola Superior de Enfermagem Dr. Ângelo da Fonseca.

No que diz respeito ao desenvolvimento e crescimento do feto, constatou-se que este é mais susceptível às deficiências nutricionais durante o primeiro trimestre da gestação, coincidindo com a rápida diferenciação celular e o respectivo processo da organogénese (HOLMES, 1990; BOBAK, LOWDERMILK & JENSEN, 1999). Isto significa que algum desse tempo de maior vulnerabilidade ocorra mesmo antes da mulher suspeitar da sua gravidez, daí que nos pareça razoável, em termos de prevenção pré-concepcional, informar e sugerir às mulheres em idade fértil que pretendam engravidar, que devem assegurar-se de que o seu estado nutricional é adequado quer na altura da concepção quer durante a gestação.

Isto implica, obviamente, uma abordagem diferente nos cuidados, numa perspectiva de implementação efectiva de consulta pré-concepcional, não no sentido de medicalizar e de predizer, mas sim de sensibilizar as mulheres para o facto de que se no campo relacional a gravidez começou muito antes da mãe estar de facto grávida, com o forte desejo de gerar um filho, então tem de haver um certo tempo de adaptação materna. Isto é, a mulher necessita de disponibilidade psíquica, física e social para o acolhimento da criança, em primeiro lugar, no seu corpo e, em segundo lugar, no meio social envolvente garantindo desta forma, o início do seu desenvolvimento num meio o mais favorável possível.

Os nutrientes e a dinâmica do crescimento fetal

Em termos de dinâmica do crescimento fetal, parecem-nos importante reter alguns conceitos importantes:

- A base fundamental para garantir o crescimento fetal está nas proteínas, formadas a partir de aminoácidos provenientes do organismo materno;
- Os glúcidos, nos quais se destaca a glicose como principal fonte energética de que o feto dispõe;

- No feto, a energia útil é proveniente do ácido pirúvico, mediante o seu aproveitamento no ciclo de Krebs e este provém da glicose materna;
- No feto, a glicose na presença da hormona de crescimento, estimula a produção de insulina, desencadeando por sua vez uma maior utilização da própria glicose. A glicose, por seu lado, aumenta a incorporação de aminoácidos pelas células; daí o facto de se afirmar que o crescimento fetal depende, em grande parte, da quantidade de glicose materna que a ele chega;
- Os lípidos têm pouca influência sobre o crescimento fetal, uma vez que constituem escassa fonte energética. Efectivamente, existem evidências experimentais de que o feto utiliza, secundariamente, como fontes energéticas, primeiro as proteínas e só depois os lípidos. As fontes destes nutrientes são as reservas maternas e a ingestão alimentar.

Assim, dado que os nutrientes de que o feto dispõe para o seu crescimento e desenvolvimento são provenientes da mãe, é primordial que a mulher esteja sensibilizada para a importância do seu estado nutricional (YAZLLE, 1985; MENDES, 1991).

O estado nutricional da mulher no período pré-concepcional e gestacional

Entendamos que o estado nutricional é decorrente de todo um conjunto de processos pelos quais o organismo utiliza os nutrientes ingeridos através da dieta, com a finalidade de manter o metabolismo celular normal e de os armazenar, garantindo assim a formação de reservas nutritivas fundamentais para que o organismo possa não só responder adequadamente às modificações vitais sem entrar em estado patológico mas também utilizá-los por forma a responder às suas necessidades.

A dieta materna deve basear-se na qualidade e não na quantidade, embora seja verdade que as necessidades de nutrientes são maiores durante a

gravidez, onde «comer por dois» significa comer qualitativamente para dois por forma a garantir, por um lado, o crescimento e desenvolvimento fetal e por outro, proporcionar a adequação de reservas energéticas maternas para o parto e puerpério.

Apesar de se evidenciar o facto de que a dieta materna tem mais importância no período pré-concepcional do que durante a gestação, é recomendado que se estabeleça uma dieta alimentar com um aumento ponderado de alguns constituintes, obviamente precedida de uma avaliação personalizada do perfil alimentar da grávida, bem como das suas condições sócio-económicas e culturais que a condicionam (YAZLLE, 1985; MENDES, 1991).

A manutenção da saúde durante a gravidez, depende em grande medida de uma dieta cuidada, sendo que, em geral, todas as grávidas estão receptivas a todos os conselhos dietéticos que lhes são fornecidos. Assim, neste período, é importante que os cuidados nutricionais sejam bem elaborados e adequados por forma a serem facilmente incorporados no padrão alimentar normal e no orçamento familiar disponível; isto passa por uma educação para a saúde personalizada, motivando a grávida nos seus cuidados de saúde.

O planeamento da dieta não passa simplesmente por aspectos proibitivos, com os quais as grávidas por vezes se interrogam se valeu a pena engravidar, mas sim, passa por alguns princípios que os profissionais de saúde devem ter em atenção particularmente:

- O cálculo das necessidades calóricas individuais atendendo ao tipo de trabalho que a grávida exerce, acrescidas de 300 calorias (custo energético diário da gravidez); organização das refeições da grávida (aconselha-se 5 a 6 refeições diárias);
- Adaptação da dieta tipo às necessidades nutricionais individuais da grávida, atendendo a que: o ligeiro aumento energético deve na sua maioria derivar de alimentos proteicos (estima-se uma necessidade diária de aproximadamente de 80 gr); o aumento de ingestão de calorias não pressupõe o

consumo adicional de gorduras e/ou de hidratos de carbono (o que está em questão são as necessidades aumentadas de nutrientes reguladores e não apenas de calorias); os glúcidos devem satisfazer 50 % do valor calórico total e os lípidos 30-35 %; incentivo à ingestão de fontes de hidratos de carbono de absorção lenta (cereais, leguminosas secas, frutas, etc.) e incentivo à ingestão hídrica (YAZLLE, 1985; MENDES, 1991; BOBAK, LOWDERMILK & JENSEN, 1999).

Reflexão final

Como reflexão final, importa salientar que o ideal é existir um estado nutricional adequado no período pré-concepcional. Baseando-se neste aspecto, em primeiro lugar, pela actuação, fundamentalmente, dos profissionais de saúde na sensibilização das mulheres em idade fértil que recorrem às consultas de planeamento familiar e posteriormente na consulta de vigilância pré-natal por forma a que as mulheres compreendam a importância da nutrição (nomeadamente, melhorar sob o aspecto qualitativo o seu regime, ingerir mais frequentemente e em maior quantidade apenas determinados alimentos e repartir convenientemente as refeições ao longo do dia de modo a que não se verifiquem longos períodos de jejum nem grandes enfartamentos), e em segundo lugar, pela atitude da própria grávida numa perspectiva de responsabilidade partilhada do cuidar, contribuindo desta forma para a melhoria da qualidade de vida materno-fetal e da adaptação do recém-nascido à vida extra-uterina.

Bibliografia

- BOBAK, I. M.; LOWDERMILK, A. L.; JENSEN, M. A. – *Enfermagem na Maternidade*. Loures: Lusociência, Ed. Técnicas, 1999.
- CRUZ, J. A. Amorim – Alimentação da Grávida e da Lactante. *Revista do Centro de Estudos de Nutrição*. Lisboa, Vol. 9, nº 3 (Julho/Setembro 1985). pp. 9-15

- CRUZ, Maria Manuela – Encantos e Desencantos da Maternidade. *Análise Psicológica*. Lisboa, Vol. VII (4), (1990). pp. 367-370
- HOLMES, Sue – Dieta na Gravidez. *Nursing (ed. portuguesa)* Lisboa, nº 34 (Novembro 1990). pp.10-14
- MENDES, Mário Luiz – *Curso de Obstetrícia*. Coimbra: Centro Cultural da Maternidade dos HUC, 1991.
- SÁ, Eduardo *et al.* – *A Maternidade e o Bebê*. Lisboa: Fim do Século ed., 1997.
- SILVA, Miguel Oliveira da – Importância da Nutrição na Jovem Adolescente Grávida. *Revista de Obstetrícia e Ginecologia*. Lisboa (1992). pp. 183-186
- YAZLLE, Marta; H. Diógenes – Importância do Estado Nutricional Materno antes e durante a Gestação. *Revista do Centro de Estudos de Nutrição*. Lisboa Vol. 9, nº 3 (Julho/ Setembro 1985). pp. 3-8