



USP
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto
Curso de Nutrição e Metabolismo
Disciplina de Nutrição Materno-Infantil



Outras complicações da gestação

Prof. Dr. Fábio da Veiga Ued

Ribeirão Preto – 2019

Complicações da gestação

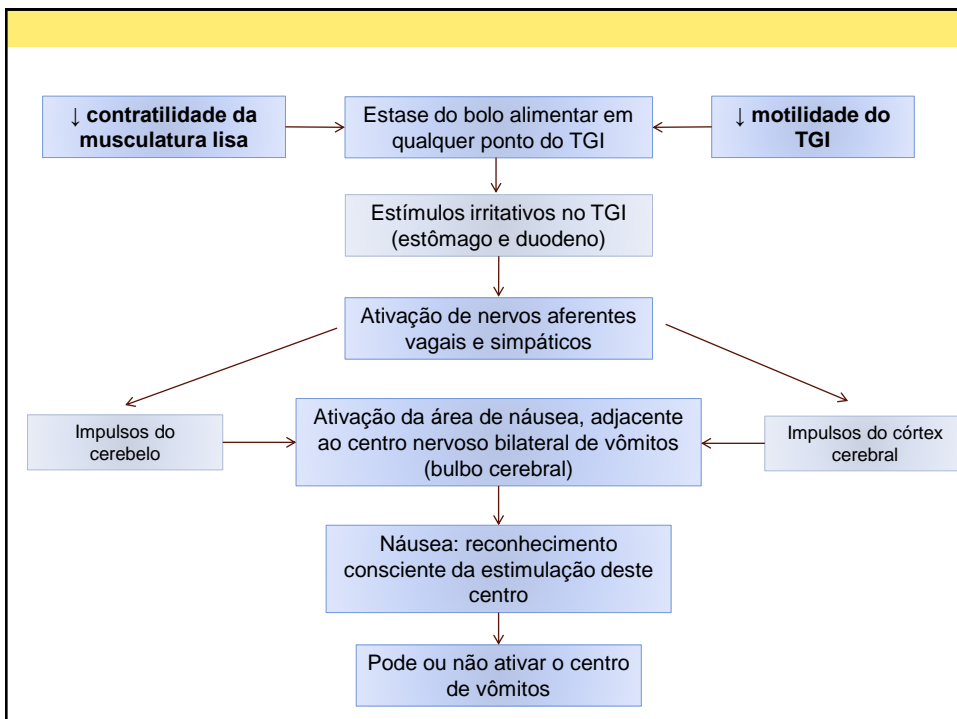
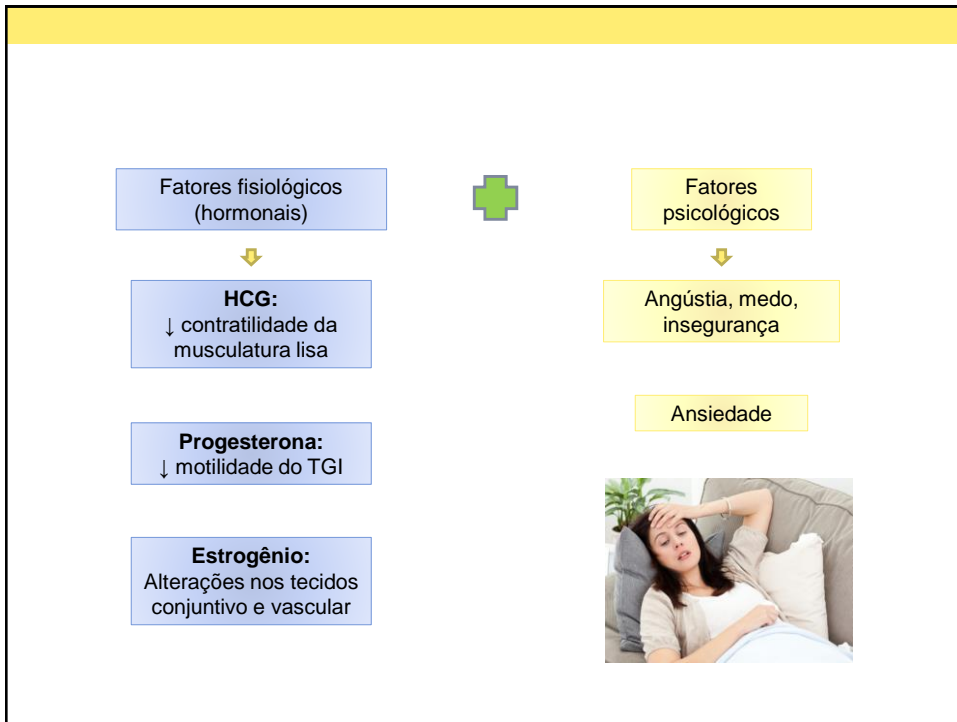
- Principais complicações da gestação, relacionadas ao comprometimento do estado nutricional:
 - 1) Carências nutricionais
 - 2) Baixo peso gestacional
 - 3) Sobrepeso e obesidade gestacional
 - 4) Diabetes gestacional
 - 5) Síndromes hipertensivas da gestação
 - 6) Outras complicações

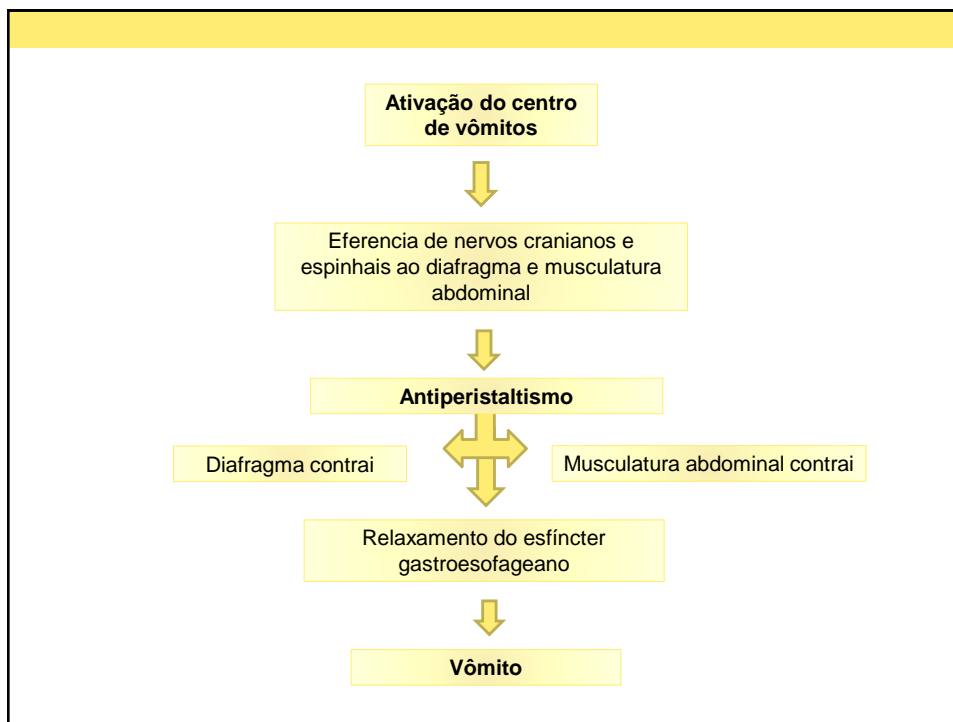
Complicações da gestação

- Outras complicações do estado nutricional que podem necessitar de intervenção clínica
 - Náuseas, enjôos e vômitos
 - Hiperêmese gravídica
 - Azia, pirose e refluxo
 - Sialorreia ou ptialismo
 - Plenitude e má digestão
 - Picamalácia
 - Constipação intestinal

Náuseas, enjôos e vômitos

- Manifestações do TGI
- Náuseas: 70% das gestantes
- Vômitos: 50% das gestantes
- Ocorrem principalmente até a 20ª semana gestacional, nos períodos da manhã
- Responsáveis por perdas hidro-eletrolíticas, desidratação e perda de peso
- Causas:
 - Hormonais e psicológicas (angústia, ansiedade, insegurança)
 - Redução da motilidade gástrica





• Tratamento nutricional

• Conduta:

- Esclarecer a gestante que são sintomas frequentes na gravidez
- Evitar a monotonia alimentar (variar consistência e alimentos ingeridos)
- Evitar deitar após as grandes refeições (almoço e jantar)
- Indicar dieta fracionada: 6 refeições/dia, com menor volume
- Evitar o uso de condimentos picantes
- Evitar ficar próxima de onde as refeições são preparadas (cheiro)

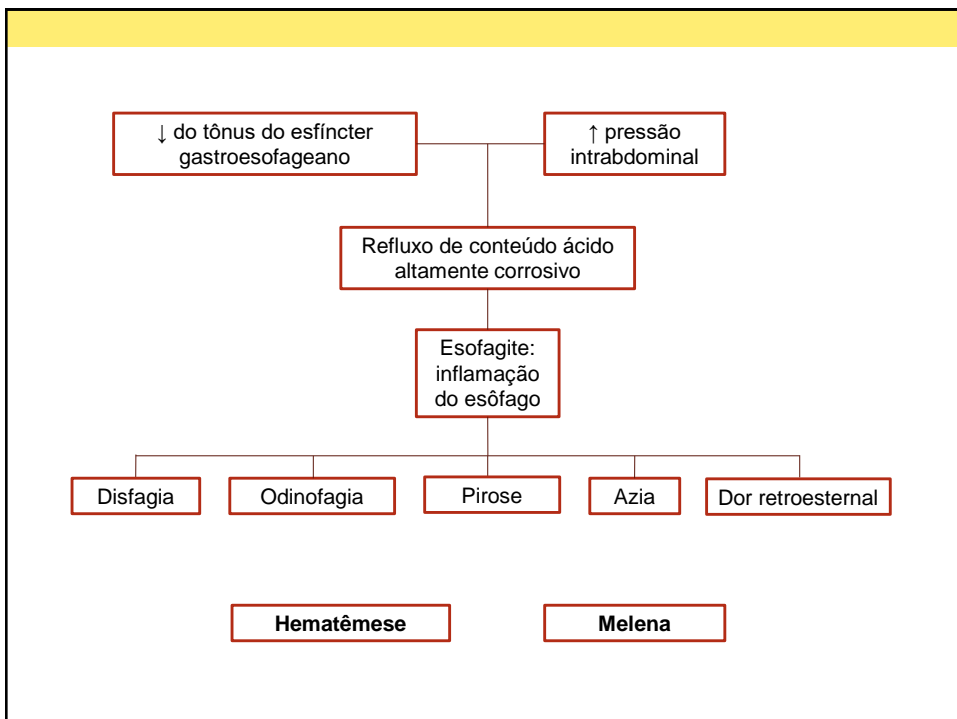
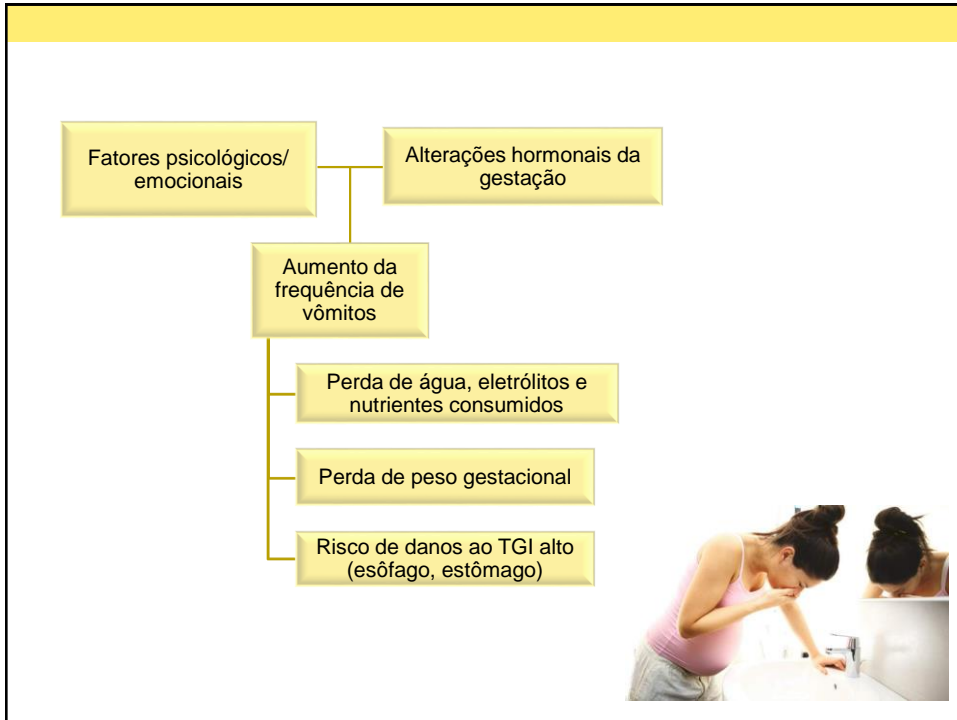
- Incentivar a ingestão de alimentos sólidos (secos) pela manhã e ricos em glicídios (ex: bolacha salgada, torradas)
- Incentivar o consumo de iogurte, geleia de frutas
- Evitar frituras, embutidos e alimentos com odores fortes durante as refeições
- Evitar líquido durante as refeições
- Aumentar a ingestão de líquidos e consumo de frutas para evitar a desidratação nos intervalos das refeições
- Líquidos como limonada são mais bem tolerados do que água



Hiperêmese gravídica

- **Definição:** Vômito intenso, prolongado e persistente
- Situação rara (2% das gestantes) e que ocorre apenas no início da gestação
- Pode haver a necessidade de hospitalização para hidratação





- **Tratamento nutricional**

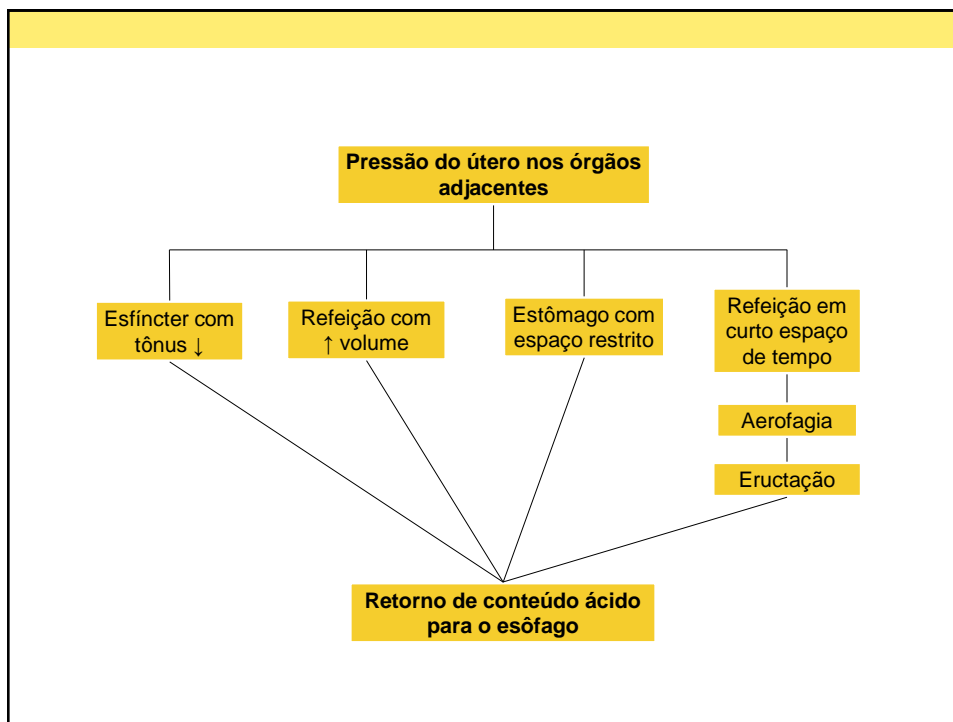
- **Conduta:**

- Idem náuseas e vômitos
- Se necessário: suplementação de vitamina B6 (10 a 25mg, 3x/dia)
- Avaliar a alimentação através de recordatórios
- Avaliar a frequência e duração dos vômitos
- Ingestão alimentar abaixo de 50% do recomendado → hospitalização
- Em caso de hospitalização: passagem de sonda
- Alimentação via SNE + reposição hidroeletrolítica

Azia, pirose e refluxo

- Acometem grande parte das gestantes (30 – 50%)
- Azia: refluxo de pequenas porções do quimo para o esôfago; o conteúdo reflui até a garganta e a sensação é de azedo/amargo na boca
- Pirose: sensação de queimação retroesternal causada pelo refluxo do conteúdo gástrico
- Regurgitação: retorno do conteúdo gástrico à boca sem náusea e sem esforço muscular





- **Tratamento nutricional**

- **Conduta:**

- Indicar dieta fracionada (6 refeições por dia) e volumes pequenos
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos
- Evitar café, mate, álcool, fumo, doces, frituras
- Evitar ou substituir alimentos que causem desconforto e intolerância
- Leite deve ser incluído na refeição, evitar a sua ingestão como alimento único na alimentação
- Não restringir frutas cítricas
- Não deitar logo após as refeições
- Elevar a cabeceira da cama e evitar deitar após as grandes refeições

Sialorréia (ptialismo)

- **Definição:** produção de saliva em excesso (500 – 1000ml/dia)
- Perda de eletrólitos pela saliva
- Gestante passa a ingerir menos líquidos
- Incômodo e interferência na mastigação e deglutição



• Tratamento nutricional

- Condução:
 - Conscientizar a gestante de que se trata de sintoma comum
 - Mastigar com calma os alimentos (evitar o engasgo)
 - Indicar dieta fracionada: 6 refeições/dia, com menor volume
 - Aumentar a ingestão de líquidos (evitar a desidratação)
 - Manter a ingestão de frutas suculentas



Plenitude e má digestão

- **Definição:** elevada sensação de saciedade
- Repercute em menor ingestão alimentar
- Gestante pode apresentar perda de peso
- Mais frequente no final da gestação, ou em gestações múltiplas (gêmeos)
- Maior compressão dos órgãos do TGI pelo útero expandido



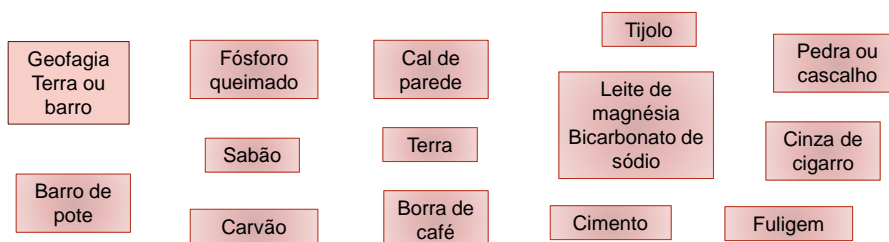
- **Tratamento nutricional**

- **Conduta:**

- Ajustar a alimentação conforme a tolerância (modificação para consistência pastosa, principalmente do jantar e ceia)
- Evitar grandes volumes de alimentos
- Aumentar o fracionamento das refeições (6x dia)
- Aumentar a densidade calórica (óleo, açúcar)
- Indicar suplemento nutricional (aumentar calorias)
- Evitar deitar após as refeições
- Orientar para o uso de roupas leves e confortáveis

Picamalácia

- **Definição:** Consumo de substâncias não alimentares, com pouco ou nenhum valor nutricional
- Não tem limitação de área geográfica, raça, sexo, cultura, classe social e não acontece só em gestantes
- 15% gestantes e 4,8% puérperas
- Tijolo, argamassa, detergente, hidratante, pedra, sabonete, etc



- Etiologia desconhecida
 - Fatores fisiológicos? Psicológicos?
- Mulheres mais jovens, com desvios ponderais pré-gestacionais e história de picamalácia na gestação anterior
- Teoria 1
 - A ingestão de substâncias não nutritivas aliviaria náuseas e vômitos
- Teoria 2
 - A deficiência de um nutriente essencial, como cálcio ou ferro, faz com que uma pessoa consuma substâncias não alimentares que contenham esses nutrientes
- Sem confirmação científica!

- **Riscos**

- Substâncias potencialmente contaminadas
- Contaminação por substâncias tóxicas
- Metais pesados
- Quelantes de nutrientes
- Microorganismos e parasitas
- Obstrução intestinal
- Consequências prejudiciais à mãe e ao bebê



- **Tratamento nutricional**

- **Conduta**

- Orientações sobre os riscos à saúde e doenças
- Minimizar a vontade de consumo: evitar o contato com a substância que lhe desperta o desejo compulsivo
- Consulta em conjunto com a mãe, marido, etc

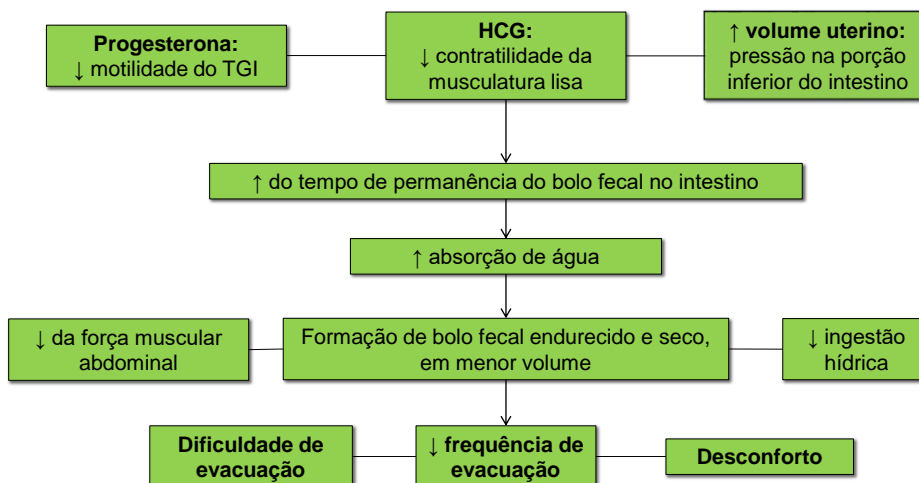
- Inicialmente, consumir alimentos de sua preferência e evitar substâncias não alimentares
- Modificar a alimentação, seguindo orientações saudáveis
- Verificar a necessidade de reposição de micronutrientes

Constipação Intestinal

- **Definição:** eliminação de fezes de consistência endurecida, seca e rígida num intervalo maior que 3 dias entre uma evacuação e outra
- Etiologia: alterações hormonais da gestação, alimentação inadequada, sedentarismo
- 1 em cada 4 grávidas
- Principais consequências:
 - Dor abdominal
 - Dor ao evacuar
 - Indisposição
 - Hemorroidas



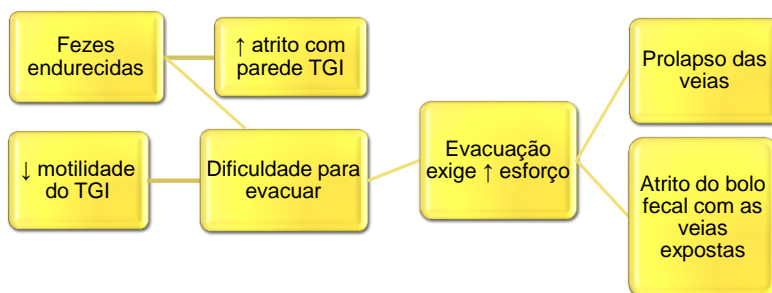
- Etiologia hormonal:



- Principal consequência na gestação: hemorroidas
- Hemorroidas: constipação por longo tempo sem tratamento, comum no final da gravidez
 - veias da região anal que se tornam dilatadas e se projetam para fora do esfíncter anal
- Etiologia de hemorroidas:
 - Aumento da pressão intrabdominal
 - Passagem e eliminação de fezes endurecidas

- Hemorroidas

- Dor e desconforto, ardência
- Ruptura com hemorragia
- Infecção
- Solução: Prevenir e tratar a constipação por manejo dietético e fazer repouso



- **Terapia nutricional**

- **Conduta:**

- Não é recomendado o uso de laxantes
- Se necessário, utilizar medicamento sob recomendação médica
- Ir ao banheiro sempre que houver vontade (criar hábito sanitário)

- Mastigar bem os alimentos
- Evitar falar durante as refeições
- Evitar alimentos que provoquem gases
- Aumentar ingestão de fibras
- Aumentar ingestão hídrica
- Praticar atividade física

- **Ingestão de fibras**

- Frutas laxativas (mamão e ameixa)
- Frutas com bagaço (laranja, mexerica)
- Vegetais crus (folhosos)
- Grãos integrais (linhaça, aveia)



- Ingestão de fibras

- Cuidado com o excesso de fibras!
- Interferência na biodisponibilidade de ferro e cálcio (ácido fítico)
- Recomendação (DRIs): 28g/dia



- Ingestão de fibras

- Excesso de fibras sem água: piora a constipação intestinal!

- Aumentar ingestão hídrica

- 3000ml de água por dia



- Evitar o excesso de alimentos flatulentos
- Observar a tolerância de cada gestante

- | | |
|---------------|-------------|
| - Alho | - Feijão |
| - Batata-doce | - Milho |
| - Brócolis | - Ovo |
| - Cebola | - Rabanete |
| - Couve | - Repolho |
| - Couve-flor | - Melão |
| - Ervilha | - Chocolate |

