

## A GESTAÇÃO E A NUTRIÇÃO

Aline Manuela de Souza

### 1. INTRODUÇÃO

A gestação compreende um período de grande vulnerabilidade para a mãe, em razão das várias transformações em seu corpo, e para o feto, em razão do seu crescimento e desenvolvimento<sup>(6)</sup>. As quantidades de energia, proteína e demais nutrientes são mais elevadas a fim de atender as necessidades requeridas para o desenvolvimento do feto e formação de estruturas maternas durante a gestação (placenta, útero, glândulas mamárias e sangue), assim como a constituição de depósitos energéticos da mãe utilizados durante o parto e lactação<sup>(6)</sup>. O primeiro trimestre gestacional caracteriza-se por grandes modificações biológicas devido à intensa divisão celular que ocorre nesse período. A saúde do embrião depende da condição pré-gestacional da mãe, tanto às suas reservas energéticas, quanto à reserva de vitaminas e minerais. A nutrição materna antes e durante a gravidez afeta o desenvolvimento presente e futuro do lactente<sup>(4)</sup>.

A avaliação nutricional de uma gestante utiliza métodos iguais aos de uma pessoa normal, porém com critérios diferentes para o diagnóstico nutricional<sup>(2)</sup>. A avaliação inclui as medidas do peso, estatura, circunferência braquial e dobra tricipital<sup>(2)</sup>. Em relação ao ganho de peso durante a gestação, no 1º trimestre, o ganho ponderal de até 2 kg são condições comuns e não comprometem mãe e filho. No 2º e 3º

trimestres, se a mãe apresentar baixo peso pré-gestação, poderá ganhar até 15 kg, se a mãe apresentar sobrepeso ou obesidade antes da gestação, não deve ganhar mais do que 6 a 7 kg<sup>(4)</sup>. Na gestação gemelar o ganho de peso acompanha as necessidades das crianças e representará de 15,8kg a 20,2kg, ou até 2,7kg/mês nas últimas 20 semanas gestacionais<sup>(2)</sup>.

## 2. RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A GESTANTE

### 2.1. ENERGIA

O custo energético de uma gestação completa, considerando-se 40 semanas gestacionais, ganho de peso de 12,5kg e peso do recém nascido de 3.000g, foi estimado de 80.000 calorias. A recomendação adicional de energia para a gestante determinada pela ingestão diária recomendada é de 300 kcal para o 2º e 3º trimestres<sup>1(4)</sup>.

### 2.2. CALORIAS

A mulher grávida necessita de energia extra dos alimentos, somente durante o 2º e o 3º trimestres. Pode obter facilmente essa quantidade com apenas uma porção extra de cada um dos cinco grupos de alimentos – uma fatia de pão, uma porção de vegetais, 30g de carne magra, um pedaço de fruta e uma xícara de leite sem gordura<sup>(5)</sup>.

### 2.3. PROTEÍNAS

Aumento recomendado é maior que o de energia, cerca de 60g. Porções extras de quase qualquer alimento que forneça calorias adicionam proteína à dieta, carnes, ovos e laticínios. Para mulheres vegetarianas a recomendação é ingerir alimentos com proteína vegetal como legumes, tofu, grãos integrais, nozes e sementes<sup>(5)</sup>.

---

<sup>1</sup> Não sendo considerada no primeiro trimestre.

## 2.4 CÁLCIO E OUTROS MINERAIS

O cálcio, o fósforo e o magnésio, são bastante procurados durante a gravidez porque estão envolvidos na construção do esqueleto. Nas semanas finais da gravidez, mais de 300 miligramas de cálcio são transferidos por dia para o feto. As mulheres que consomem menos de 600 miligramas de cálcio por dia, devem aumentar ingestões de leite, queijo, iogurte e outros alimentos ricos em cálcio <sup>(5)</sup>.

**Ferro:** a anemia é uma das complicações mais freqüentes na gravidez, por isso é importante aumentar o requerimento normal com uma quantidade extra desse mineral, admite-se uma cota de 2 mg de ferro durante o 2º e 3º trimestre de gestação <sup>(1)</sup>.

## 2.5. DE ESPECIAL INTERESSE: FOLATO E VITAMINA B12

As necessidades de folato estão substancialmente aumentadas durante a gestação em função da multiplicação celular associada com o desenvolvimento uterino, desenvolvimento da placenta, aumento do número de glóbulos vermelhos maternos e crescimento fetal <sup>(2)</sup>. O folato desempenha um papel importante na prevenção de defeitos do tubo neural. As primeiras semanas de gravidez são um período crítico para a formação e o fechamento do tubo neural <sup>(5)</sup>. Geralmente em torno da 6ª semana de gestação, este tubo já deve estar fechado no embrião <sup>(5)</sup>. Encontra-se abundantemente em vegetais verdes folhosos, como espinafre cru e nabiça; vegetais frescos e não cozidos; frutas; aspargos; beterraba, feijão rajado, bife de fígado, lentilha, abacate, grão de bico, macarrão cozido, arroz cozido, cereal enriquecido. É necessária também uma quantidade maior de vitamina B12 para ajudar o folato a fabricar novas células <sup>(5)</sup>. As pessoas que comem carne, ovos ou laticínios, recebem toda a vitamina B12. As que excluem todos os produtos animais da dieta necessitam de leite de soja enriquecido com vitamina B12 ou suplementos dessa vitamina <sup>(5)</sup>.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gestação é um período muito importante para a mulher. Nele ocorrem diversas modificações em seu organismo e é necessária muita atenção em relação à sua saúde. Ocorrem diversas manifestações como enjôo, vômitos, privação alimentar. Por isso é muito importante que a mulher estabeleça hábitos alimentares antes mesmo da concepção, para que essas e outras manifestações não venham prejudicar o feto e a ela própria. O estado nutricional materno está bastante relacionado com o bem estar do feto. Se a gestante ou lactante apresentar menores reservas nutricionais, há maior risco de o

feto e o recém-nascido apresentarem um ganho de peso e/ou comprimeto insuficiente e até mesmo apresentar um déficit do desenvolvimnto neurocognitivo<sup>(3)</sup>. Esses hábitos alimentares devem incluir alimentos ricos em proteínas, vitaminas, energia e outros minerais, já que as necessidades destes nutrientes duplicam para que se tenha um bom desenvolvimento do feto e boa saúde da mãe.

## 5. REFERÊNCIAS

1 SÁ, N.G. de. **Nutrição e Dietética**. 7 ed. São Paulo: Nobel, 1990. p. 124, 125

2 MONTEIRO, J. P.; CAMELO Júnior, J. S. Jr. **Nutrição e Metabolismo – Caminhos da Nutrição e Terapia Nutricional- da concepção à adolescência**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p. 11, 37

3 TERAPIGU, J. **Nutrição Fundamentos e Aspectos Atuais**. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2006. p. 99, 100

4 VITOLA, M. R. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. p. 57-58 e 67

5 WHITNEY, E.; SIZER, F. **Nutrição – Conceitos e Controvérsias**. 8 ed. São Paulo: Manole, 2003. p. 432-439, 448

6 CZEIZEL, Dr. A.; YAZLLE, Dra. M. E. H. D.; VÍTOLO, Dra. M. R.; RONDÓ, Dra. P. H.; GOULART, Prof. Dra. R. M. M.; **Novas Recomendações Nutricionais para Gestante** [periódico na internet].2000 dez [acessado em 18 out 2009] Disponível em <http://www.nutricaoempauta.com.br>.