Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

Artigo

Obesidade gestacional: percepção de usuárias de uma Unidade de Saúde da Família[1]

Gestational obesity: perception of users of a Family Health Unit

Daniele Barbosa do Nascimento[2]
Juliane de Oliveira Costa[3]
Kilmara Melo de Oliveira Sousa [3]
Maria Sulene Fernandes de Sousa [3]

RESUMO - A obesidade é o acréscimo excessivo de gordura corpórea, sendo um desafio para saúde publica, é durante a gravidez que o aumento do peso pode vir a ser de forma descontrolada chegando a obesidade, e podendo trazer risco durante a gestação. Assim, realizou-se esta pesquisa com o objetivo de Observar o conhecimento das gestantes sobre os riscos de obesidade gestacional. Esse estudo e do tipo exploratório- descritivo, com abordagem quantitativa, desenvolvida na unidade de saúde da família Vitorino Gomes na cidade de Tabira-PE no período de Março de 2013. A amostra foi composta de 30 gestantes todas dentro dos critérios de inclusão que é: Esta cadastrada no Pré-Natal , esta com o ganho de peso excessivo, ser gestantes, ser maior de 18 anos .A coleta dos dados foi elaborada por um questionários com pergunta objetivas e subjetivas aplicada de forma de entrevista, para obter informações sobre a percepção das gestantes quanto o ganho de peso .A pesquisa mostra que 22 das gestantes sabem a importância de ter uma alimentação saudável ,18 tem uma alimentação saudável,19 tiveram orientação quanto o ganho de peso ,durante a consulta de enfermagem no Pré- Natal, Das 30 apenas 10 adquiriram alguma doença devido ao ganho de peso sendo elas : 06 Hipertensão Arterial e 04 Hipertensão arterial e Diabetes Mellitus ,11 Mudaram seu hábito alimentar. Pode-se observar que as entrevistadas tinham conhecimento sobre o tema discutido segundo o relato das mesmas não faziam uso de uma boa alimentação por não ter condições financeiras.

Palavras Chaves: Gravidez. Obesidade. Percepção

ABSTRACT - Obesity is the excessive increase of body fat, and a challenge to public health, it is during pregnancy that the increased weight can become uncontrollably coming obesity, and may pose a risk during pregnancy. Given the above facts was held this research with the

[1] Trabalho de conclusão de curso apresentado no curso de Bacharelado em Enfermagem das Faculdades de Patos –FIP

[2] Bacharel em Enfermagem pelas Faculdades Integradas de Patos – FIP. Email: Daniellly_veras@hotmail.com.
3 Enfermeiras. Professoras Especialistas da Faculdades Integradas de Patos -FIP

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

objective to observe the knowledge of pregnant women about the risks of gestational obesity. This study is an exploratory and descriptive, using a quantitative approach, developed at health unit Vitorino Gomes in the town of Tabira-PE from March 2013. The sample consisted of 30 pregnant women in all of the inclusion criteria which is: This registered in Prenatal this with excessive weight gain, be pregnant, be 18years. Data collection was carried out by a questionnaire with objective and subjective question applied interview, for information on the perception of pregnant women as weight gain. research shows that 22 of the women know the importance of having a healthy, 18 have a healthy, 19 had orientation as weight gain during nursing consultation in the pre-Christmas from 30 only 10 acquired illness due to weight gain which were: 06 and 04 Hypertension Hypertension and Diabetes Mellitus, 11 changed their abitoabito food. It can be observed that the respondents had knowledge about the topic discussed according to the account of the same did not use good nutrition for failing financial condition.

Key-words: Pregnancy,Obesity, Perception

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença de alta prevalência com importantes implicações sociais, psicológicas e médicas. Esta patologia associa-se com grande freqüência a condições tais como dislipidemia (DL), diabetes (DM) (e hipertensão arterial (HA),que favorecem a ocorrência de eventos cardiovasculares, principal causa de morte em nosso país(SOUSA et al., 2003).

De fato a mulher tem que aumentar o seu peso e esse é distribuído entre o conteúdo feto-placentário e mais os tecidos da mulher que também aumentam como coração, mamas, líquidos, e é claro, a gordura (MONTEIRO,2012).

Sendo de etiologia multi-causal, a obesidade sofre influência de fatores orgânicos, psíquicos e/ou sociais, que podem atuar isoladamente ou em conjunto sobre o indivíduo. Fatores genéticos associados com fatores ambientais, tais como maior disponibilidade de alimentos industrializados, e vida sedentária facilitam o desencadeamento da obesidade. Alguns autores afirmam que fatores sociais, econômicos, culturais e ambientais exercem ação sobre a ingestão excessiva de alimentos e, com isto, provocam no indivíduo um elevado aumento de peso. Resumindo, pode-se dizer que a obesidade resulta de um excesso relativo de ingestão calórica para o gasto energético necessário de um dado organismo levando, com isso, a um aumento na síntese de gordura ou a uma diminuição de mobilização da mesma (TANAKA, 2001).

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

A gestação é um período delicado na vida da mulher e requer alguns cuidados especiais, principalmente quando se trata de alimentação, que nesta fase assume uma relação direta com a saúde não só da mãe, mas também do bebê. A obesidade na gravidez é um problema perigoso e ainda comum, onde segundo o Ministério da Saúde cerca de 45% das mulheres obesas no mundo ganha peso após engravidarem (REIS,2007,10 .p)

O ganho de peso durante a gestação expressa tanto o crescimento fetal quanto a expansão de tecidos maternos (placenta, tecido adiposo, útero e mamas), o aumento de líquido extracelular e do volume sangüíneo e a formação de líquido amniótico. Institute of Medicine, World Health Organization (1995 apud, MARQUES et al., 2006)

A única alternativa eficaz é o tratamento da obesidade como prevenção de suas complicações, verificação do IMC (índice de massa corpórea) por isso é muito importante a esta sempre informando às pacientes os grandes riscos de sua gestação.As pacientes obesas devem ser esclarecidas dos potenciais riscos de sua gravidez e serem acompanhadas por equipe multidisciplinar com obstetra, nutricionista, educador físico e outros especialistas,dependendo das complicações que se fizeram presentes (Gadelha et al., 2009).

A escolha desse tema surgiu quando uma gestante me falou que estava triste porque depois que parisse não poderia comer em excesso, pois as pessoas iriam perceber que ela estava gorda, segundo ela durante a gravidez deviam comer muito , e ficar acima do peso era normal. Diante disso surgiu a pergunta qual a percepção das gestantes sobre a obesidade gestacional e seus riscos?

Sabendo que a obesidade gestacional é um problema de saúde publica de grande importância e que requer uma serie de cuidados para não evoluir, é muito importante a percepção das gestantes obesas sobre os riscos do ganho de peso, assim as mesmas estando cientes dos riscos podendo vir a prevenir futuras complicações.

Diante disso surgiu a necessidade de se fazer esse estudo tentando elucidar e enfatizar a importância da percepção do ganho de peso e os riscos que traz para a saúde da gestante, também como abordagem dos hábitos nutricionais saudáveis , bem como o reconhecimento dos riscos que a obesidade gestacional gera, assim esse estudo mostrara útil no esclarecimento

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

do padrão alimentar subsidiando na promoção, proteção e intervenção de saúde, Portanto essa pesquisa trará grande beneficio para a USF Vitorino Gomes, estas poderão compreender a situação que estão vivenciando e poderão praticar hábitos alimentares saudáveis e reduzir a ocorrência das complicações gestacionais. Servirá de guia de consulta para os profissionais da área especificamente aos enfermeiros e ampliará o conhecimento sobre a temática discutida.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo exploratório- descritiva,com abordagem quantitativa, realizado em uma Unidade Básica de Saúde da família Vitorino Gomes localizada no município de Tabira-PEno sertão do alto Pajeú. A pesquisa foi realizada em março 2013.

A população foi constituída por 60 gestantes e a amostra foi constituída por 30 (50%) daquelas que aceitaram participar da pesquisa e que obtiveram os seguintes critérios de inclusão: está cadastrada no SIS Pré-Natal , esta com o ganho de peso excessivo, ser gestantes; , maior de 18 anos . Critérios de Exclusão não aceita a assinar o termo de consentimento, não aceitarem participar da pesquisa. Os dados empíricos foram coletados através de um questionário contendo perguntas objetivas e subjetivas

Após a aprovação do projeto de pesquisa pelo comitê de Ética das Faculdades Integradas de Patos, foi dada inicio a coleta de dados na Unidade de Saúde Viturino Gomes .A coleta de dados foi realizadas com uma previa autorização do secretario de saúde do município através do termo de autorização. Os dados que foram obtidos com o questionário foram analisados estatisticamente e os resultados foram apresentados em forma de gráficos e tabelas para facilitar compreensão e abordagem em questão com o intuito de identificar o conhecimento e discutidos a luz da literatura pertinente.

A pesquisa foi realizada com a autorização de Secretária Municipal de Saúde, mediante oficio elaborado pela coordenação do curso de Enfermagem das FIP, levando em consideração os aspetos éticos em pesquisa envolvido seres humanos, de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde ,que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

Após apreciação do comitê, juntamente com o termo de autorização institucional foram entregues os questionários aos participantes da pesquisa, explicando seu objetivo: observar o conhecimento das gestantes sobre os risco da obesidade gestacional ,onde as mesma assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para autorização da pesquisa .

RESULTADOS E DISCUSSÕES

TABELA 1- Caracterização da amostra com relação à faixa etária ,raça ,estado civil,escolaridade ,profissão e renda familiar .

VARIÁVEL	N	%
IDADE		
18 a 20	03	10
21 a 30	17	56
31 a 40	10	34
RAÇA		
Parda	12	40
Branca	10	33
Morena	08	27

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

ESTADO CIVIL		
Solteiro	10	30
Casado	20	70
ESCOLARIDADE		
Ensino fundamental incompleto	01	04
Ensino fundamental completo	07	23
Ensino médio completo	10	33
Ensino Médio incompleto	07	23
Nível Superior	05	17
PROFISSÃO		
Do lar	09	30
Domestica	04	14
Vendedora	02	06
Agricultora	09	30
Comerciante	02	06
Professora	04	14
RENDA FAMILIAR		
Menor que 1 salário	13	44
Igual a 1 salário	11	36
Maior que 1 salário	06	20
Total	**30**	**100**

Fonte: Dados da pesquisa,2013

A tabela1- mostra que 17 (56%) das gestantes tem entre 21 e 30 sendo a maioria do total. Pode-se observar que teve um índice 10 (34%) de 31 a 40, um pouco alto.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

De modo geral, o universo feminino mudou muito a partir de 1960. As mulheres foram para as universidades e passaram a disputar espaço no mercado de trabalho. Além disso, o desenvolvimento de métodos anticoncepcionais seguros lhes permitiu definir o momento oportuno para engravidar. Diante dessas novas possibilidades de desenvolvimento pessoal e carreira profissional, algumas passaram a optar por ter filhos mais tarde, depois dos 35 anos (VARELLA, 2013)

Também na tabela observa-se que 12 (40%) e de raça parda 10 (33%) branca e 08(27%) de raça negra. Ainda na tabela pode-se observa que 10(30%) das gestantes são solteira e 20(70%) são casadas.

Na tabela 1 o nível de escolaridade apresenta 10 (33%) tem o ensino médio completo.

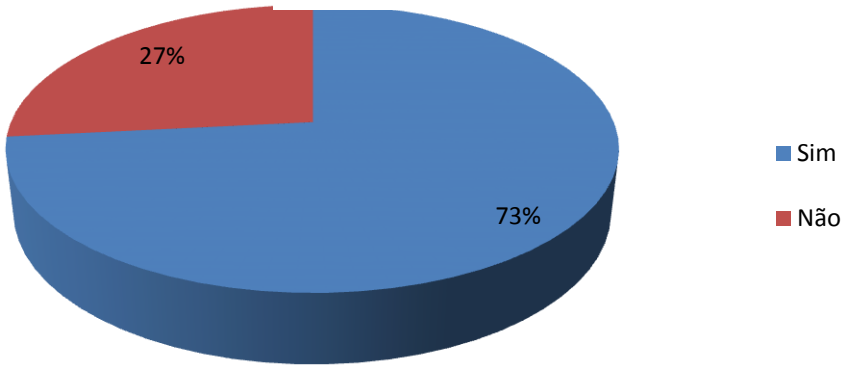
Quando melhor for o grau de escolaridade do indivíduo será a sua capacidade de assimilar, compreender e colocar em pratica os conhecimento adquiridos,principalmente aqueles direcionados para a melhoria de sua saúde (VICTORA:BARROS, 2008)

Ainda na tabela observa-se que o índice maior e de 13(44%) onde as famílias tem uma renda menor de 1 salário por mês .

Segundo o EUFIC (Conselho Europeu de Informação alimentar) Estudos populacionais mostraram claras diferenças entre as classes sociais e o consumo relativo dos alimentos e nutrientes. Os grupos de nível econômico baixo especificamente têm uma maior tendência para realizar uma dieta desequilibrada e consumir uma quantidade menor de frutas e verduras. Esta situação pode conduzir por um lado a uma carência em micronutrientes e simultaneamente a um excesso de consumo energético que resulta em excesso de peso e obesidade, entre os membros de uma mesma comunidade, dependendo da idade, sexo e nível de privação do grupo. Os grupos mais desfavorecidos também desenvolvem doenças crônicas mais cedo do que os grupos com maior nível sócio-econômico, habitualmente identificados pelos níveis educativo e profissional.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

Gráfico 1- Distribuição numérica e percentual das gestantes de acordo com a Importância de ter uma alimentação saudável durante a gestação.



Fonte: Dados da pesquisa, 2013

O gráfico 1 - mostra que 22 (73%) das gestantes sabem a importância de ter uma boa alimentação e 08 (27%) não sabem a importância. Pode-se avaliar que a maior parte das gestantes entrevistadas estão cientes que uma boa alimentação contribui para uma gravidez saudável .

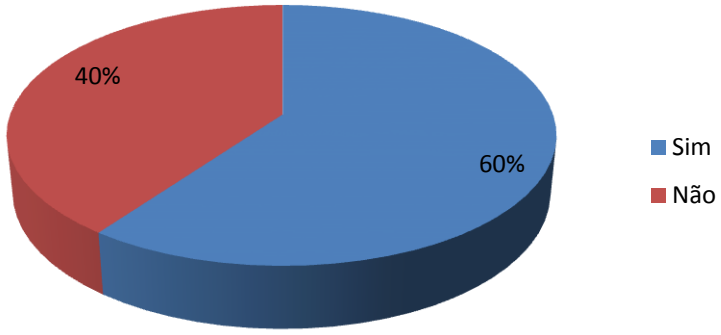
Durante a gestação a mulher precisa ter uma alimentação equilibrada para que possa suprir suas necessidades energéticas e do bebê, por isso que há a necessidade de uma dieta rica em vitaminas e sais minerais, proteína, ferro e entre outros. Levando em consideração os excessos alimentares, pois muitas vezes as gestantes acabam comendo em grande quantidade, sem levar em consideração a qualidade do alimento consumido um alimentos ricos em calorias e pobre em vitaminas.

Segundo o Portal da saúde do Ministério de saúde a adoção de uma alimentação saudável previne o surgimento de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida. Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras e outros compostos, que auxiliam as defesas naturais do corpo e devem ser ingeridos com freqüência, evitando o ganho de peso.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

Segundo o programa "você cada vez melhor "A dieta saudável de uma grávida segue os mesmos princípios básicos da dieta de um adulto normal. Ela necessita de apenas mais 300 calorias por dia para nutrir adequadamente o bebê que está carregando, desde que venham de alimentos nutritivos. Então o cardápio deve ter: Grãos integrais, Derivados do leite, Proteínas,Vegetais , Frutas.

Gráfico 2- Distribuição numérica e percentual das gestantes de acordo com as gestantes que apresentam uma alimentação saudável durante o período gravídico .



Fonte: Dados da Pesquisa, 2013

Gráfico 2–Mostra que18 (60%) das entrevistadas afirmam que tem uma alimentação saudável 12 (40%)afirmam que não terem uma alimentação saudável, pode-se observa que mesmo sabendo a importância de ter uma boa alimentação o índice de ter um alimentação, inadequada foi bastante grande .Algumas gestantes afirmaram não ter uma boa alimentação justificaram sua resposta dizendo que para se alimentar adequadamente custa caro uma vez que as mesmas relataram não possuírem condições financeiras .

Obesidade cresce mais rapidamente na faixa mais pobre da população. Quando se leva em conta o custo dos alimentos é fácil entender por que isso acontece. Mais dinheiro garante

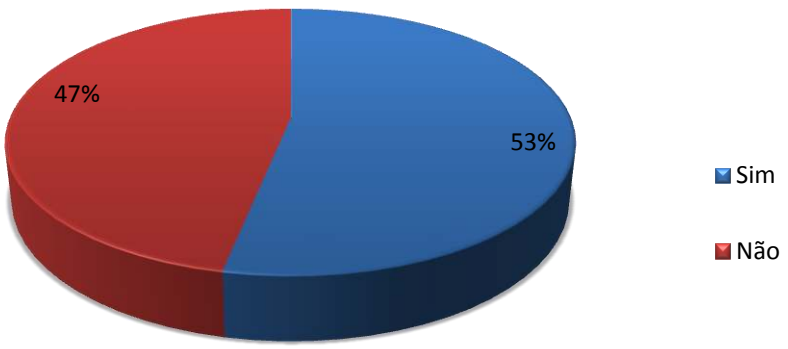
Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

acesso a alimentos menos calóricos (que não são baratos), como leite e iogurtes desnatados, queijos e carnes mais magras, saladas e frutas. Os menos abonados, quando têm fome, recorrem a alimentos de menor preço, mas com excesso de calorias, como a gordura e o açúcar (VARELLA, 2013).

Segundo o CRN (Conselho Regional dos Nutricionistas) normalmente mantém uma alimentação inadequada, pobre em vitaminas e minerais, exceto o sódio, que normalmente é consumido em demasia, voluntariamente (introduzido nas preparações caseiras) ou através dos alimentos industrializados. Além disso, há um consumo excessivo de gorduras e carboidratos simples que podem comprometer a saúde materna e a gestação, visto sua relação com a ocorrência de Diabetes Gestacional".

A escolha alimentar de determinados segmentos da sociedade é fruto das condições socioeconômicas que possuem. Estas opções sobre determinados alimentos é que determinarão uma população mais ou então menos saudável, em virtude dos hábitos alimentares que adotaram (LIMA,2012)

Gráfico 3- Distribuição numérica e percentual das gestantes de acordo com o conhecimento sobre os riscos da obesidade durante a gestação.



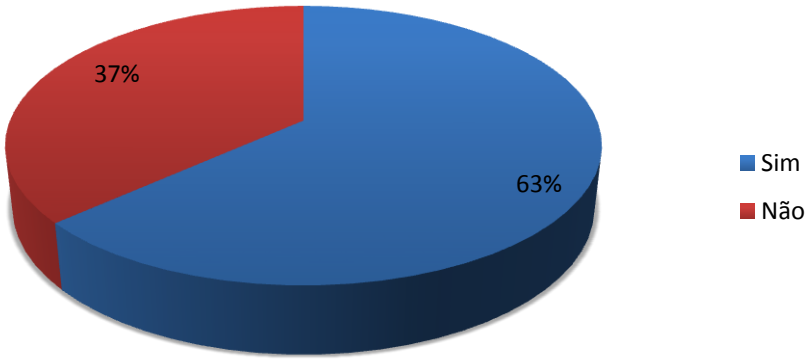
Fonte: Dados da pesquisa, 2013

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

No gráfico 3- revela que 16 (53%) conhecem os riscos que a obesidade pode trazer. Demonstraram através das respostas que possuem conhecimento e diferenciaram as patologias referente os riscos da obesidade já14 (47%) desconhecem esses risco isso mostra que ainda existe uma grande quantidade de pessoas leigas sobre risco da obesidade gestacional.

A obesidade na gravidez é um problema comum e perigoso, pois ganhar peso excessivo no período gestacional ou iniciar esse período com sobrepeso é fator de risco para complicações como diabetes, hipertensão e pré-eclâmpsia, principalmente no final da gestação. A obesidade durante a gestação está associada ao alto índice de mortalidade dos recém-nascidos, é de grande importância que as mães tenha um conhecimento do seu estado ,e dos risco que obesidade apresenta(LOBO,2011) .

Gráfico 4-Distribuição numérica e percentual das gestantes de acordo com a orientação durante o Pré-Natal quanto o ganho de peso excessivo.



Fonte: Dados da pesquisa, 2013

O gráfico4- mostra quer 19 (63%) das gestantes afirmam que foram orientadas sobre o ganho de peso durante a gestação e 11 (37%) que não foram orientadas. A orientação da enfermeira durante o Pré-Natal é de suma importância, pois a mesma poderá ampliar o conhecimento das gestantes sobre os riscos da obesidade gestacional.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

A avaliação nutricional de gestantes na rede básica de saúde é realizada durante as consultas de pré-natal por enfermeiros e médicos, que seguem diretrizes recomendadas pelo ministério da saúde , ao utilizar medidas ou em combinação dessa forma é feito o diagnostico do estado nutricional da gestante, possibilitando intervenções que à manutenção da saúde materna e do concepto(BERLAMINO et al., 2009).

É necessário que as orientações quando dadas sejam claras incluindo informação bem precisas sobre uma nutrição saudável e sobre os riscos da obesidade durante a gestação.

Percebe-se que é um desafio para saúde enfrentar o avanço da obesidade pois, vale salientar que o enfermeiro dentre suas atividades diárias na promoção .prevenção e tratamento e reabilitação da saúde dos usuários do SUS, tem desenvolvido um papel de muita importância e de grande relevância para a Saúde Publica especialmente no acompanhamento pré-natal das gestantes cadastradas nas Unidade de Saúde da Família.

A avaliação do peso corporal e o levantamento de hábitos alimentares, durante o pré-natal, são importantes para a identificação do estado nutricional das gestantes, sendo possível, dessa forma, a orientação nutricional individualizada, visando a melhoraria das condições maternas para o parto e a adequação do peso do recém-nascido (SANTOS et al., 2009)

Tabela 2- Distribuição numérica e percentual das gestantes de acordo com as doenças adquiridas durante a gestação decorrente do ganho de peso.

VARIÁVEL	N	%
Patologia adquirida	10	33
Hipertensão Arterial	06	20
Hipertensão e Diabetes Mellitus	04	13
Nenhuma doença	20	77
Total	**10**	**100**

Fonte: Dados da pesquisa, 2013.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

Na tabela 2- Mostra que 10(33%) das 30 entrevistadas adquiriram alguma doença sendo elas: 06(20%) Hipertensão Arterial e 049(13%) Hipertensão e Diabestes Mellitus e 20(77%) não adquiriu nenhuma doença.

O excesso de peso aumenta o risco da intolerância à glicose em gestantes. Mesmo em mulheres com sobrepeso moderado a incidência de diabetes gestacional é de 1,8 a 6,5 vezes maiores do que naquelas com peso normal, além disso afeta diretamente o tamanho do feto.(FIALHO et al . , 2010)

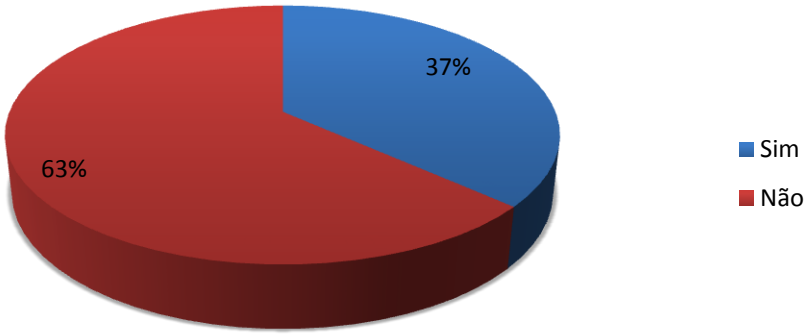
Segundo a ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) A incidência de Diabetes Melito gestacional (DMG) em gestantes obesas é três vezes maior que na população geral. No período gestacional as mulheres, mesmo com peso adequado, apresentam fisiologicamente aumento da resistência à insulina. Nas grávidas obesas essa característica fisiológica ocorre de forma exacerbada, favorecendo o desenvolvimento de DMG.

A hipertensão arterial na gestação define com a presença de hipertensão arterial transitória na gravidez , sem proteinúria e normalmente da pressão alta após 12 semana de gestação ,está sendo mais correlacionada com a recorrencia em futuras gestações e com um risco no desenvolvomento de doenças cardiovasculares.(CARVALH0 2005).

A obesidade pode causar várias doenças físicas e psíquicas, como o diabetes mellitos, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, dislipidemia, cálculo biliar, gota, alguns tipos de neoplasias, osteoartrite, problemas respiratórios, alterações endócrinas, distúrbios psicológicos e até levar o indivíduo à morte. É muito importante a percepção das gestantes dos riscos da obesidade para assim poder reverter esse quadro. É importante também a orientação dos profissionais principalmente da enfermeira sobre os risco do ganho de peso durante a gestação.(VALLE et al., 2008)

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

Gráfico 5-Distribuição numérica e percentual das gestantes de acordo com a mudança de hábito alimentar após descobrir que adquiriu obesidade gestacional.



Fonte: Dados da pesquisa, 2013

O gráfico 5- mostra que 19 (63%) não mudaram os hábitos alimentares já 11 (37%) passaram a ter uma alimentação saudável.

Várias atitudes podem transformar seus maus hábitos alimentares, em bons e saudáveis. A primeira atitude é fazer de 4 a 6 refeições diárias, todas com alimentos saudáveis e leves. Com isso, seu organismo consegue gastar toda essa energia reserva, e você não precisa "beslicar" porções de comida durante o dia todo (OLIVEIRA, 2013).

É de grande importância que as gestantes obesas que não tem uma boa alimentação, mude seus hábitos como uma boa dieta e até com acompanhamento de uma nutricionista .

Segundo o Portal de ministério da saúde (2012) algumas mudanças nos nossos hábitos alimentares podem nos ajudar a reduzir os riscos de agravar as doenças obtidas durante a gestação ou reduzir as já existentes. A adoção de uma alimentação saudável contribui não só para a prevenção de uma gestação saudável, mas também de doenças cardíacas e outras enfermidades crônicas como diabetes.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

É importante comer diferentes tipos de alimentos. Deve-se privilegiar a diversidade. A moderação também é importante. Não se deve comer nem mais, nem menos do que o organismo precisa. É importante estar atento à quantidade certa. (GENTIL, 2010)

As escolhas que fazemos, de hora em hora, dia a dia, determinam em grande escala o estado de nossa saúde, as doenças que adquirimos: o desafio está em educar e inspirar as pessoas a substitui os seus hábitos que destroem a saúde por um estilo de vida que a promova (VIDAL,2009).

A conscientização da gestante juntamente com o acompanhamento eficiente da nutricionista contribui para a diminuição do excesso de peso ao final da gravidez, reduzindo, assim, ao mínimo os riscos (LIMA et al., 2008)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No transcorrer do estudo pode-se perceber que as gestantes tinham um conhecimento sobre obesidade gestacional, sabiam a importância de ter uma boa alimentação e os riscos que poderiam vir a ter com a obesidade, o que mais chama atenção no estudo que muitas das gestantes não podiam ter uma alimentação saudável segundo elas por não ter condições financeira .

As gestantes que tinham condições de uma reeducação alimentar mudaram seus hábitos, e tentam ter uma vida mais saudável para evitar os riscos da obesidade, já aqueles que contraíram alguma patologia estão em tratamento.

Destacamos nessa pesquisa a importância da orientação da enfermeira sobre a obesidade gestacional durante as consultas de Pré-Natal, pois durante a pesquisa as gestantes não tiveram dificuldades de responder os questionamentos, percebendo que as orientações sobre a obesidade gestacional foram absorvidas no decorrer da consulta, pois podia perceber que já estavam orientadas sobre a obesidade gestacional.

Este estudo contribuirá de um modo geral, na ampliação dos conhecimentos sobre a obesidade gestacional, onde despertarão nas gestantes as reais necessidades de adquirir uma boa alimentação prevenindo futuros complicações.

Dessa forma estudo é de grande importância para nós acadêmicos de enfermagem, para a pesquisa, onde despertou uma reflexão sobre o conhecimento das gestantes sobre a obesidade gestacional e a importância de uma consulta de enfermagem durante o Pré-Natal com uma boa assistência, promovendo a educação em saúde e contribuindo para prevenção da obesidade e seus futuros riscos .

REFERÊNCIAS

ABESO: **Associação brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica** .

Alimentação saudável na gravidez, EDIÇÃO DE 201024 .MARÇO. Disponível em : http://www.admixconsultoria.com.br/pdfs/EDICAO_%20ALIMENTACAO_SAUDAVEL_GRAVIDEZ_2P.pdf. .

BELARMINO GO, MOURA ERR et al. **Risco nutricional entre gestantes adolescente.** Actaoaul Enfermagem.2009. Disponivél em : http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a09v22n2.pdf . Acesso em: 10 de Abril de 2013.

CRN (conselho Regional Nutricionistas, 5ª edição ,2010 ,Disponível em :,http://www.crn5.org.br/compos.php?m=site.item&item=448&idioma=brAcesso em ::02 de Março de 2013..

CARVALHO,F .**atlores preditivos de hipertensão gestacional em adolescentes :analise do pre natal das MAPAS e da Microalbubinuria.arq.BrasCardiol** 2005.Disponivel em : http://www.scielo.br/pdf/abc/v87n4/14.pdf.Acesso em : 16 de Março 2013.

EUFIC. **Porque comemos o que comemos: determinantes sócio-económicos nas escolhas alimentares.** Conselho Europeu de Informação alimentar.2013Disponível em ::http://www.eufic.org/article/pt/artid/Porque-comemos-que-comemos-determinantes-socio-economicos-nas-escolhas-alimentares/ Acesso em: 03 de março 2012

FIALHO et al. **Bioquímica da Obesidade** ,2010.Disponivel em :http://bioqumicadaobesidade.blogspot.com.br/2010/12/consequencias-da-obesidade-na-gestacao.html. Acesso em ; 06 de Abril de 2013

GADELHA PS,Costa AG, Fernandes AKS, Farias MA. **Obesidade e gestação: aspectos obstétricos e perinatais.Resvita** FEMINA | Janeiro 2009 | vol 37 | nº 1.

.

GENTIL, P. Nutrição em Pauta. São Paulo, 2010. Disponivel em : http://http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=297 acesso em : 02 de Março de 2013.

Temas em Saúde
Volume 14 Número 2
ISSN 1519-0870

LIMA, F, M. Nutrição em foco. **A influência dos fatores socioeconômicos na alimentação**. Sergipe.2012.Disponívelem:http://www.nutricaoemfoco.com/2012/06/08/a-influencia-dos-fatores-socioeconomicos-na-alimentacao/ Acesso em : 03 de Março

LIMA, G., S., P.; SAMPAIO, H., A., C. **Influência de fatores obstétricos, socioeconômicos e socioeconômicos e nutricionais da gestante sobre o peso do recém nascido: estudo realizado em uma maternidade em Teresina, Piauí**. Revista

Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v.4, n. 3, p. 253-261. Jul/Set. 2008

LOBO, CR .**Obesidade: Uma Análise Sobre Obesidade Pós-Gestacional.**portal educação em Nutrição.2011. Disponível: em:http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/14214/obesidade-uma-analise-sobre-obesidade-pos-gestacional#ixzz2MR5ohoao Acesso em :02 de Março 20

MARQUES, et al .**Fatores associados ao ganho ponderal excessivo em gestantes atendidas em um serviço público de pré-natal na cidade** de Recife, Pernambuco, Brasil, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(11):2401-2409, nov, 2006. Disponivel em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v9n4/11485.pdf. >Acesso em 29 Abril 2012

MONTEIRO, G. Obesidade na gestação. Disponível em: http://metodomaisvida.com.br/ gestantes/category/obesidade-e-gestacao/. Acesso em :01 de Setembro de 2012.

OLIVEIRA,PH. Portais da Moda - Dicas de Saúde e Beleza.>Acesso em :03 Março de 2013

OLIVEIRA,HP. Portais da Moda - Dicas de Saúde e Beleza
Disponível em : http://www.portaisdamoda.com.br/noticiaInt~id~19080~n~habitos+alimentares+corretos.htm Acesso em : 07 Março de 2013

Portal da saúde do Ministerio de saúde (Brasil) alimentação saudável Disponível em :http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=18 Acesso em : 07 de Março de 2013.

Portal Brasil, Ministério da Saúde. Disponível em : http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/cuidados-e-prevencao Acesso em : 01.03.13 .21:56.

REIS. Obesidade Materna. Dr.. jornal Nutrição 2007 ,p.10.

SANTOS, A, L. et al. **Orientação Nutricional do pré-natal em Serviços Públicos de saúde no Município de Ribeirão Preto: o discurso e a prática assistencial.** Revista Latino Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 14, n 5, p. 2009

SOUSA L J, GICOVAT C,CHALITA FEB,REIS AFF,BASTOS EA,FOLHO JTD,SOUSA TE,CÔTES V. **Prevalência de Obesidade e Fatores de Risco Cardiovascular em Campos**, Rio de Janeiro. ArqBrasEndocrinolMetabvol 47 nº 6 Dezembro 2003 .

TANAKA, A. C. d'A. **A importância da associação obesidade e gravidez**. Rev. Saúde públ., S. Paulo, 15:291-307, 2012. <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v9n4/11485.pdf. >Acesso em : 29 de maio de 2012

VALLE,etal.**Conseqüências fetais da obesidade gestacional**,O Mundo da Saúde São Paulo 2008; 32(4):537-541. Disponível em :http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/65/16_Consequencias_baixa.pdf acesso em : 02 de março de 2012.

VARELLA.,D. GRAVIDEZ APÓS OS 35 ANOS,Dr. Drauzio Varella Artigos e livros .2012 Disponível em http://drauziovarella.com.br/mulher-2/gravidez-apos-os-35-anos/ acesso em : 03 de Março de 2013.

VARELLA, D. **Alimentação saudável**, Dr Drauzio Varella Artigos e livros acesso em :03 de Março de 2013. Disponível em: http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/alimentacao-saudavel-

VICTORA, L. E. Epidemiologia da saúde infatil. 3 ed. São Paulo. HUCITEE UNICEF,2008.

VIDAL, L. **Saúde com sabor. Receita para uma vida saudável**.4ed,Tatuí-SP:casa Publicadora Brasileira 2009.