RESUMO EXPANDIDO - III. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA ÀS TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS E ASSISTENCIAIS

PRÁTICAS DE ORIENTAÇÃO AO AUTOCUIDADO PARA GESTANTES COM EXCESSO DE PESO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

Luciara Fabiane Sebold (fabisebold@gmail.com)

Kelly Raquel Przybsz (kelly.przybsz@gmail.com)

Introdução

O número de mulheres em idade reprodutiva com excesso de peso tem aumentado mundialmente. No Brasil, em 2021, 22,4% da população brasileira era obesa, enquanto 55,0% das mulheres apresentavam sobrepeso (Brasil, 2021). Em 2023, as maiores frequências de obesidade entre mulheres foram observadas em Fortaleza (29,8%), Cuiabá (29,7%) e Porto Alegre (29,6%), enquanto as maiores frequências de excesso de peso ocorreram em Manaus (64,5%), Salvador (63,1%) e Cuiabá (62,9%) (Brasil, 2023).

O excesso de peso, relacionado ao sedentarismo, à alimentação inadequada e às desigualdades socioeconômicas, aumenta o risco de doenças crônicas (Silva et al., 2023). Na gestação, associa-se a diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, complicações no parto, retenção de peso pós-parto, macrossomia fetal e complicações neonatais (Carvalhaes et al., 2023).

A gravidez representa um período singular para a promoção da saúde, uma vez que as mulheres tendem a demonstrar maior receptividade às orientações profissionais e às mudanças de comportamento voltadas ao bem-estar materno e fetal (Kilpatrick et al., 2024). O pré-natal constitui uma estratégia para acompanhamento da gestação, prevenção de agravos e promoção da saúde, por meio de ações educativas e preventivas (Brasil, 2012).

O autocuidado, entendido como ações para promover saúde e bem-estar (Tümkaya, 2024), inclui, na gestação, alimentação saudável, atividade física, adesão ao pré-natal, manejo do estresse, sono adequado e apoio social (Nguyen, 2023; Kara, 2025). Sua efetividade depende de orientações qualificadas, suporte social e acompanhamento profissional.

Apesar das diretrizes para o manejo do peso gestacional, persistem desafios na implementação das recomendações, especialmente quanto ao cuidado multidisciplinar e à adaptação aos diferentes contextos socioculturais. Além disso, embora intervenções nutricionais e de atividade física reduzam o ganho de peso, seus efeitos sobre desfechos maternos e perinatais ainda são incertos (Stephenson, 2018; Mukhtar, 2025).

O objetivo do estudo foi conhecer as práticas e estratégias utilizadas por profissionais da saúde na formulação de orientações de autocuidado voltadas a gestantes com excesso de peso no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS).

Metodologia

Trata-se de estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, conduzido conforme os critérios da Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ, 2007). Como referencial teórico adotou-se a Teoria do Autocuidado de Orem (2001), utilizada para subsidiar a elaboração do roteiro de entrevista e a interpretação dos achados.

O estudo foi realizado em uma Unidade de Saúde da Família localizada na região Norte do Brasil. Participaram médicos, enfermeiros e residentes de enfermagem com, no mínimo, seis meses de atuação na APS. Foram excluídos profissionais de nível médio, agentes comunitários de saúde e aqueles

afastados por férias ou licença. Dos 12 profissionais elegíveis, 10 aceitaram participar da pesquisa.

A coleta de dados ocorreu entre novembro de 2023 e janeiro de 2024 por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas pela pesquisadora principal. O roteiro contemplou características sociodemográficas e questões relacionadas ao manejo do excesso de peso gestacional, às orientações para autocuidado e à prática profissional no acompanhamento de gestantes com excesso de peso.

As entrevistas tiveram duração média de 20 minutos, foram gravadas, transcritas na íntegra e submetidas à Análise de Conteúdo de Bardin (2011), seguindo as etapas de pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. As categorias analíticas foram revisadas por uma segunda pesquisadora, garantindo consistência e rigor metodológico.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (Parecer nº 6.254.341; CAAE 71832123.1.000.0121).

Resultados e Discussão

Participaram do estudo seis enfermeiros e quatro médicos, com idade entre 24 e 62 anos. Todos possuíam especialização e experiência na Estratégia Saúde da Família variando entre um e quinze anos.

Os três eixos centrais na construção das orientações para o autocuidado: identificação precoce da gestante com excesso de peso, discussão das possíveis complicações associadas e construção contínua das orientações para mudança de hábitos.

Identificação precoce da gestante com excesso de peso

Os profissionais consideraram a identificação precoce do excesso de peso como etapa fundamental do cuidado pré-natal. O cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), a estratificação de risco e o monitoramento contínuo foram apontados como estratégias essenciais para prevenir complicações e definir a necessidade de encaminhamento ao pré-natal de alto risco.

Os depoimentos evidenciaram que o excesso de peso é percebido como fator associado a múltiplos agravos, incluindo diabetes gestacional, hipertensão arterial e alterações metabólicas. A identificação precoce permite planejar intervenções individualizadas e acompanhar atentamente as gestantes que apresentam maior vulnerabilidade.

As recomendações do Ministério da Saúde (Brasil, 2022), orientam a avaliação do peso e da altura desde a primeira consulta de pré-natal e o acompanhamento sistemático do ganho ponderal durante a gestação. As evidências apontam a obesidade como importante fator de risco para complicações maternas e fetais, reforçando a necessidade de intervenções precoces (Prodan et al., 2024; Carvalhaes et al., 2023).

Discussão sobre as possíveis complicações associadas ao excesso de peso

Foi identificado a utilização das informações sobre riscos gestacionais como estratégia educativa para estimular o autocuidado. Os profissionais abordam sobre complicações como diabetes gestacional, hipertensão, pré-eclâmpsia, parto prematuro, cesariana e macrossomia fetal.

As orientações incluíam esclarecimentos sobre possíveis repercussões futuras para a criança, como predisposição a doenças metabólicas e cardiovasculares. O processo educativo buscava ampliar a compreensão das gestantes sobre os impactos do excesso de peso para além do período gestacional.

A exposição intrauterina a um ambiente obesogênico está relacionada ao aumento do risco de macrossomia fetal, alterações metabólicas e outros desfechos adversos (Barbosa et al., 2024). O compartilhamento de informações torna-se um instrumento importante para fortalecer a autonomia da mulher e favorecer escolhas mais saudáveis.

O acesso ao conhecimento constitui elemento fundamental para o desenvolvimento do autocuidado, quanto maior a compreensão dos riscos e das possibilidades de prevenção, maiores são as condições para que a gestante participe ativamente do cuidado de sua própria saúde (Orem, 2001).

Construção das orientações para o autocuidado

As orientações para o autocuidado foram descritas como um processo contínuo, desenvolvido ao longo de todas as consultas pré-natais. Os profissionais relataram reforçar sistematicamente temas relacionados a saúde.

A educação em saúde foi apontada como principal estratégia para promover mudanças comportamentais. Os participantes destacaram a importância da conscientização da gestante, do monitoramento frequente do peso e da avaliação permanente dos hábitos de vida.

Os profissionais ressaltaram que as orientações devem considerar as condições de vida das gestantes, uma vez que fatores econômicos, culturais e sociais influenciam a adesão ao autocuidado. Em consonância, a abordagem centrada na pessoa valoriza os determinantes sociais da saúde e recomendações individualizadas. Programas de educação pré-natal com aconselhamento nutricional, apoio emocional e acompanhamento contínuo favorecem a adesão ao autocuidado, reduzem o ganho excessivo de peso e melhoram os desfechos maternos e neonatais (Oliveira et al., 2023; Gonçalves et al., 2024).

Os resultados evidenciam o papel estratégico do trabalho multiprofissional. A construção compartilhada das orientações, associada à utilização de protocolos assistenciais e à integração entre os membros da equipe, favorece uma assistência mais abrangente e efetiva.

A Teoria do Autocuidado de Orem (2001) mostrou-se adequada para interpretar os resultados, uma vez que reconhece a pessoa como protagonista do próprio cuidado. Nessa perspectiva, os profissionais atuam como facilitadores, fornecendo suporte, conhecimento e condições para que a gestante desenvolva sua capacidade de autocuidado.

Conclusão

As orientações para o autocuidado de gestantes com excesso de peso são construídas de forma contínua e individualizada, fundamentadas na identificação precoce da condição ponderal, na discussão dos riscos maternos e fetais e no incentivo permanente à adoção de hábitos saudáveis. A educação em saúde mostrou-se elemento central para promover autonomia, conscientização e participação ativa das gestantes no cuidado. Os resultados

reforçam a importância da atuação multiprofissional na Atenção Primária à Saúde e evidenciam a contribuição da Teoria do Autocuidado de Orem para o fortalecimento do autocuidado e da promoção da saúde materna e fetal. Os achados subsidiam o desenvolvimento de estratégias educativas mais individualizadas, fortalecem o planejamento de intervenções voltadas ao manejo do excesso de peso gestacional e evidenciam o papel estratégico da enfermagem na coordenação do cuidado e na promoção do autocuidado durante o pré-natal na Atenção Primária à Saúde.

Referencias

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed. rev. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: Acesso em:13 mai. 2023.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. Sobrepeso pré-gestacional associa-se a ganho ponderal excessivo na gestação. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, [S.L.], v. 35, n. 11, p. 523-529, nov. 2023 Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgo/a/y4xqz7b877pMP3RkD3hjqsJ/. Acesso em: 20 maio 2024.

OREM, D. Nursing: Concepts of Practice. 6ª ed. St. Louis: Mosby, 2001

SILVA, Jaqueline Alves da et al. Principais complicações à obesidade na gestação e seus fatores de impactos: revisão de literatura. Brazilian Journal Of Implantology And Health Sciences, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 2133-2144, 29 jan. 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs. Acesso em: 15 jun. 2024.

Self-care guidance practices for overweight pregnant women in primary care

Introduction

The number of women of reproductive age with excess weight has been increasing worldwide. In Brazil, in 2021, 22.4% of the population was obese, while 55.0% of women were overweight (Brazil, 2021). In 2023, the highest rates of obesity among women were observed in Fortaleza (29.8%), Cuiabá (29.7%), and Porto Alegre (29.6%), while the highest rates of excess weight occurred in Manaus (64.5%), Salvador (63.1%), and Cuiabá (62.9%) (Brazil, 2023).

Excess weight inked to a sedentary lifestyle, poor diet, and socioeconomic inequalities increases the risk of chronic diseases (Silva et al., 2023). During pregnancy, it is associated with gestational diabetes, pre-eclampsia, childbirth complications, postpartum weight retention, fetal macrosomia, and neonatal complications (Carvalhaes et al., 2023).

Pregnancy represents a unique period for health promotion, as women tend to show greater receptiveness to professional guidance and behavioral changes aimed at maternal and fetal well-being (Kilpatrick et al., 2024). Prenatal care serves as a strategy for monitoring pregnancy, preventing health issues, and promoting health through educational and preventive actions (Brazil, 2012).

Self-care, understood as actions to promote health and well-being (Tümkaya, 2024), includes, during pregnancy, healthy eating, physical activity, adherence to prenatal care, stress management, adequate sleep, and social support (Nguyen, 2023; Kara, 2025). Its effectiveness depends on qualified guidance, social support, and professional monitoring. Despite guidelines for gestational weight management, challenges persist in implementing recommendations, particularly regarding multidisciplinary care and adaptation to diverse sociocultural contexts. Furthermore, although nutritional and physical activity interventions reduce weight gain, their effects on maternal and perinatal outcomes remain uncertain (Stephenson, 2018; Mukhtar, 2025).

The study aimed to understand the practices and strategies employed by health professionals in formulating self-care guidance for overweight pregnant women within the context of Primary Health Care (PHC).

Methodology

This is a descriptive, exploratory study with a qualitative approach, conducted in accordance with the Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ, 2007) guidelines. Orem's Self-Care Theory (2001) was adopted as the theoretical framework to inform the development of the interview guide and the interpretation of findings.

The study was conducted at a Family Health Unit in Northern Brazil. Participants included physicians, nurses, and nursing residents with at least six months of experience in PHC. Mid-level professionals, community health agents, and those on vacation or leave were excluded. Of the 12 eligible professionals, 10 agreed to participate in the study.

Data collection took place between November 2023 and January 2024 via semi-structured interviews conducted by the principal researcher. The interview guide covered sociodemographic characteristics and questions regarding the management of excess gestational weight, self-care guidance, and professional practice in the care of overweight pregnant women.

The interviews lasted an average of 20 minutes; they were recorded, transcribed verbatim, and subjected to Bardin's Content Analysis (2011), following the stages of pre-analysis, material exploration, and interpretation of results. The analytical categories were reviewed by a second researcher, ensuring consistency and methodological rigor.

The study was approved by the Human Research Ethics Committee of the Federal University of Santa Catarina (Opinion No. 6.254.341; CAAE 71832123.1.000.0121).

Results and Discussion

Six nurses and four physicians, aged between 24 and 62, participated in the study. All held a specialization and had experience in the Family Health Strategy ranging from one to fifteen years.

The three central axes in developing self-care guidance were: early identification of overweight pregnant women, discussion of associated potential complications, and the ongoing development of guidance for lifestyle changes.

Early identification of overweight pregnant women

The professionals considered the early identification of excess weight a fundamental step in prenatal care. Calculating Body Mass Index (BMI), risk stratification, and continuous monitoring were identified as essential strategies for preventing complications and determining the need for referral to high-risk prenatal care.

The accounts revealed that excess weight is perceived as a factor associated with multiple health issues, including gestational diabetes, hypertension, and metabolic alterations. Early identification allows for the planning of individualized interventions and close monitoring of pregnant women at higher risk.

Recommendations from the Ministry of Health (Brazil, 2022) call for the assessment of weight and height starting at the first prenatal visit and for the systematic monitoring of weight gain throughout pregnancy. Evidence identifies obesity as a major risk factor for maternal and fetal complications, underscoring the need for early interventions (Prodan et al., 2024; Carvalhaes et al., 2023).

Discussion regarding potential complications associated with excess weight

The use of information on pregnancy-related risks was identified as an educational strategy to encourage self-care. Professionals discuss complications such as gestational diabetes, hypertension, pre-eclampsia, preterm birth, cesarean section, and fetal macrosomia.

Guidance included explanations regarding potential long-term consequences for the child, such as a predisposition to metabolic and cardiovascular diseases. The educational process aimed to broaden pregnant women's understanding of the impact of excess weight beyond the pregnancy itself.

Intrauterine exposure to an obesogenic environment is linked to an increased risk of fetal macrosomia, metabolic alterations, and other adverse outcomes (Barbosa et al., 2024). Sharing information serves as a vital tool for empowering women and fostering healthier choices.

Access to knowledge is fundamental to the development of self-care; the better the understanding of risks and prevention possibilities, the greater the capacity for the pregnant woman to actively participate in managing her own health (Orem, 2001).

Developing self-care guidance

Self-care guidance was described as an ongoing process, developed throughout all prenatal visits. Professionals reported systematically reinforcing health-related topics. Health education was identified as the primary strategy for promoting behavioral changes. Participants highlighted the importance of raising awareness among pregnant women, frequent weight monitoring, and the ongoing assessment of lifestyle habits.

Professionals emphasized that guidance must take into account the pregnant women's living conditions, given that economic, cultural, and social factors influence adherence to self-care. Accordingly, a person-centered approach values social determinants of health and individualized recommendations. Prenatal education programs featuring nutritional counseling, emotional support, and continuous follow-up foster adherence to self-care, reduce excessive weight gain, and improve maternal and neonatal outcomes (Oliveira et al., 2023; Gonçalves et al., 2024).

The results highlight the strategic role of multiprofessional work. The collaborative development of guidance, combined with the use of care protocols and team integration, fosters more comprehensive and effective care.

Orem’s Self-Care Theory (2001) proved suitable for interpreting the results, as it recognizes the individual as the protagonist of their own care. From this perspective, professionals act as facilitators, providing the support, knowledge, and conditions necessary for pregnant women to develop their self-care capacity.

Conclusion

Guidance regarding self-care for overweight pregnant women is developed in a continuous and individualized manner, grounded in the early identification of weight status, discussions on maternal and fetal risks, and the ongoing encouragement of healthy habits. Health education emerged as a central element in promoting autonomy, awareness, and active participation by pregnant women in their care. The results reinforce the importance of multiprofessional practice in Primary Health Care and highlight the contribution of Orem's Self-Care Theory to strengthening self-care and promoting maternal and fetal health. The findings support the development of more individualized educational strategies, strengthen the planning of interventions aimed at managing excessive gestational weight gain, and highlight the strategic role of nursing in care coordination and the promotion of self-care during prenatal care in Primary Health Care.

References

BRAZIL. Ministry of Health. Secretariat of Health Care. Department of Primary Care. Low-risk prenatal care [electronic resource] / Ministry of Health. Secretariat of Health Care. Department of Primary Care. – 1st rev. ed. – Brasília: Ministry of Health Publishing House, 2012. Available at: [URL]. Accessed on: May 13, 2023.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. Pre-pregnancy overweight is associated with excessive weight gain during pregnancy. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, [S.L.], v. 35, no. 11, p. 523-529, Nov. 2023. Available at: https://www.scielo.br/j/rbgo/a/y4xqz7b877pMP3RkD3hjqsJ/. Accessed on: May 20, 2024.

OREM, D. Nursing: Concepts of Practice. 6th ed. St. Louis: Mosby, 2001.

SILVA, Jaqueline Alves da et al. Main complications of obesity in pregnancy and their impact factors: a literature review. Brazilian Journal Of Implantology And Health Sciences, [S.L.], v. 6, no. 1, p. 2133-2144, Jan. 29, 2024. Available at: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs. Accessed on: June 15, 2024.

Prácticas de autocuidado para mujeres embarazadas con sobrepeso en atención primaria

Introducción

El número de mujeres con sobrepeso en edad reproductiva ha ido en aumento a nivel mundial. En Brasil, en 2021, el 22,4% de la población brasileña era obesa,

mientras que el 55,0% de las mujeres presentaba sobrepeso (Brasil, 2021). En 2023, las mayores frecuencias de obesidad entre las mujeres se observaron en Fortaleza (29,8%), Cuiabá (29,7%) y Porto Alegre (29,6%), mientras que las mayores frecuencias de sobrepeso se registraron en Manaos (64,5%), Salvador (63,1%) y Cuiabá (62,9%) (Brasil, 2023).

El sobrepeso, relacionado con estilos de vida sedentarios, una alimentación inadecuada y desigualdades socioeconómicas, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas (Silva et al., 2023). Durante el embarazo, se asocia con diabetes gestacional, preeclampsia, complicaciones en el parto, retención de peso posparto, macrosomía fetal y complicaciones neonatales (Carvalhaes et al., 2023).

El embarazo representa un período único para la promoción de la salud, ya que las mujeres tienden a ser más receptivas a la orientación profesional y a los cambios de comportamiento dirigidos al bienestar materno y fetal (Kilpatrick et al., 2024). La atención prenatal es una estrategia para monitorear el embarazo, prevenir complicaciones y promover la salud mediante acciones educativas y preventivas (Brazil, 2012).

El autocuidado, entendido como acciones para promover la salud y el bienestar (Tümkaya, 2024), incluye, durante el embarazo, una alimentación saludable, actividad física, adherencia a la atención prenatal, manejo del estrés, sueño adecuado y apoyo social (Nguyen, 2023; Kara, 2025). Su efectividad depende de una orientación calificada, apoyo social y seguimiento profesional. A pesar de las guías para el manejo del peso gestacional, persisten los desafíos en la implementación de las recomendaciones, especialmente en lo que respecta a la atención multidisciplinaria y la adaptación a diferentes contextos socioculturales. Además, si bien las intervenciones nutricionales y de actividad física reducen el aumento de peso, sus efectos en los resultados maternos y perinatales aún son inciertos (Stephenson, 2018; Mukhtar, 2025).

El objetivo de este estudio fue comprender las prácticas y estrategias utilizadas por los profesionales de la salud en la formulación de guías de autocuidado para mujeres embarazadas con sobrepeso en el contexto de la Atención Primaria de Salud (APS).

Metodología

Este es un estudio descriptivo y exploratorio, con un enfoque cualitativo, realizado según los criterios de los Criterios Consolidados para la Presentación de Informes de Investigación Cualitativa (COREQ, 2007). El marco teórico adoptado fue la Teoría del Autocuidado de Orem (2001), utilizada para fundamentar el desarrollo del guion de la entrevista y la interpretación de los hallazgos.

El estudio se llevó a cabo en una Unidad de Salud Familiar ubicada en la región Norte de Brasil. Entre los participantes se encontraban médicos, enfermeros y residentes de enfermería con al menos seis meses de experiencia en atención primaria. Se excluyó a los profesionales con cualificaciones de nivel intermedio, a los agentes de salud comunitarios y a quienes se encontraban de vacaciones o con permiso. De los 12 profesionales elegibles, 10 aceptaron participar en la investigación.

La recopilación de datos se llevó a cabo entre noviembre de 2023 y enero de 2024 mediante entrevistas semiestructuradas realizadas por el investigador principal. El guion abarcaba características sociodemográficas y preguntas relacionadas con el manejo del sobrepeso gestacional, pautas de autocuidado y la práctica profesional en el seguimiento de mujeres embarazadas con sobrepeso.

Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 20 minutos, se grabaron, transcribieron íntegramente y se sometieron al análisis de contenido de Bardin (2011), siguiendo los pasos de preanálisis, exploración del material e interpretación de los resultados. Las categorías analíticas fueron revisadas por un segundo investigador para garantizar la coherencia y el rigor metodológico.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación con Seres Humanos de la Universidad Federal de Santa Catarina (Dictamen n.° 6.254.341; CAAE 71832123.1.000.0121).

Resultados y Discusión

Seis enfermeras y cuatro médicos, con edades comprendidas entre los 24 y los 62 años, participaron en el estudio. Todos contaban con especialización y

experiencia en la Estrategia de Salud Familiar, con una duración de entre uno y quince años.

Los tres ejes centrales en la elaboración de las guías de autocuidado fueron: la identificación temprana de mujeres embarazadas con sobrepeso, la discusión de posibles complicaciones asociadas y la elaboración continua de guías para el cambio de hábitos.

Identificación Temprana de Mujeres Embarazadas con Sobrepeso

Los profesionales consideraron la identificación temprana del sobrepeso como un paso fundamental en la atención prenatal. El cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), la estratificación del riesgo y el monitoreo continuo se identificaron como estrategias esenciales para prevenir complicaciones y determinar la necesidad de derivación a atención prenatal de alto riesgo.

Los testimonios demostraron que el exceso de peso se percibe como un factor asociado a múltiples problemas de salud, incluida la diabetes gestacional.

Hipertensión arterial y cambios metabólicos. La identificación temprana permite planificar intervenciones individualizadas y un seguimiento exhaustivo de las mujeres embarazadas más vulnerables.

Las recomendaciones del Ministerio de Salud (Brasil, 2022) orientan la evaluación del peso y la estatura desde la primera consulta prenatal y el seguimiento sistemático del aumento de peso durante el embarazo. La evidencia señala la obesidad como un importante factor de riesgo de complicaciones maternas y fetales, lo que refuerza la necesidad de intervenciones tempranas (Prodan et al., 2024; Carvalhaes et al., 2023).

Discusión sobre posibles complicaciones asociadas al exceso de peso.

Se identificó el uso de información sobre riesgos gestacionales como estrategia educativa para fomentar el autocuidado. Los profesionales abordan complicaciones como la diabetes gestacional, la hipertensión, la preeclampsia, el parto prematuro, la cesárea y la macrosomía fetal.

Las guías incluyeron aclaraciones sobre posibles repercusiones futuras para el niño, como la predisposición a enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

El proceso educativo buscaba ampliar la comprensión de las mujeres embarazadas sobre los impactos del exceso de peso más allá del periodo gestacional.

La exposición intrauterina a un entorno obesogénico se relaciona con un mayor riesgo de macrosomía fetal, alteraciones metabólicas y otros resultados adversos (Barbosa et al., 2024). Compartir información se convierte en una herramienta importante para fortalecer la autonomía de las mujeres y promover elecciones más saludables.

El acceso al conocimiento es un elemento fundamental para el desarrollo del autocuidado; cuanto mayor sea la comprensión de los riesgos y las posibilidades de prevención, mayores serán las condiciones para que la mujer embarazada participe activamente en el cuidado de su propia salud (Orem, 2001).

Elaboración de guías de autocuidado

Las guías de autocuidado se describieron como un proceso continuo, desarrollado a lo largo de todas las consultas prenatales. Los profesionales informaron que reforzaban sistemáticamente los temas relacionados con la salud.

La educación para la salud se identificó como la principal estrategia para promover cambios de comportamiento. Los participantes destacaron la importancia de sensibilizar a las mujeres embarazadas, realizar un seguimiento frecuente del peso y evaluar continuamente sus hábitos de vida.

Los profesionales destacaron que las guías deben considerar las condiciones de vida de las mujeres embarazadas, ya que los factores económicos, culturales y sociales influyen en la adherencia al autocuidado. En consonancia con esto, el enfoque centrado en la persona valora los determinantes sociales de la salud y las recomendaciones individualizadas. Los programas de educación prenatal con asesoramiento nutricional, apoyo emocional y seguimiento continuo promueven la adherencia al autocuidado, reducen el aumento excesivo de peso y mejoran los resultados maternos y neonatales (Oliveira et al., 2023; Gonçalves et al., 2024).

Los resultados resaltan el papel estratégico del trabajo multidisciplinario. La construcción compartida de guías, asociada al uso de protocolos de atención y la integración entre los miembros del equipo, favorece una atención más integral y eficaz.

La Teoría del Autocuidado de Orem (2001) demostró ser adecuada para interpretar los resultados, ya que reconoce a la persona como protagonista de su propio cuidado. Desde esta perspectiva, los profesionales actúan como facilitadores, brindando apoyo, conocimiento y condiciones para que las mujeres embarazadas desarrollen su capacidad de autocuidado.

Conclusión

Las guías de autocuidado para mujeres embarazadas con sobrepeso se desarrollan de forma continua e individualizada, basándose en la identificación temprana del estado ponderal, la discusión de los riesgos maternos y fetales, y el fomento constante de hábitos saludables. La educación para la salud demostró ser un elemento central para promover la autonomía, la concienciación y la participación activa de las mujeres embarazadas en su propio cuidado. Los resultados refuerzan la importancia de la acción multidisciplinaria en la Atención Primaria de Salud y destacan la contribución de la Teoría del Autocuidado de Orem para fortalecer el autocuidado y promover la salud materna y fetal. Los hallazgos respaldan el desarrollo de estrategias educativas más individualizadas, fortalecen la planificación de intervenciones dirigidas al manejo del sobrepeso gestacional y resaltan el papel estratégico de la enfermería en la coordinación de la atención y la promoción del autocuidado durante la atención prenatal en la Atención Primaria de Salud.

Referencias

BRASIL. Ministerio de Salud. Secretaría de Salud. Departamento de Atención Primaria. Atención prenatal de bajo riesgo [recurso electrónico] / Ministerio de Salud. Secretaría de Salud. Departamento de Atención Primaria. – 1.ª ed. revisada. – Brasilia: Editorial del Ministerio de Salud, 2012. Disponible en: Consultado el: 13 de mayo de 2023.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. El sobrepeso pregestacional se asocia con un aumento excesivo de peso durante el embarazo. Revista Brasileña de Ginecología y Obstetricia, [S.L.], vol. 35, n.º 11, págs. 523-529, noviembre de 2023. Disponible en: https://www.scielo.br/j/rbgo/a/y4xqz7b877pMP3RkD3hjqsJ/. Consultado el 20 de mayo de 2024.

OREM, D. Enfermería: Conceptos de la práctica. 6.ª ed. St. Louis: Mosby, 2001.

SILVA, Jaqueline Alves da et al. Principales complicaciones de la obesidad en el embarazo y sus factores de impacto: una revisión de la literatura. Revista Brasileña de Implantología y Ciencias de la Salud, [S.L.], vol. 6, n.º 1, págs. 2133-2144, 29 de enero de 2024. Disponible en: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs. Consultado el 15 de junio de 2024.

Palavras-chave: autocuidado; gestação; pré natal; obesidade.