

**SEVEN**

EDITORA  
2026

# Cuidados Nutricionais Ao Longo dos Ciclos da Vida: O Papel Vital da Enfermagem



**Lidiani Figueiredo Santana**

**EDITORIA CHEFE**

Prof<sup>o</sup> Me. Isabele de Souza Carvalho

**EDITOR EXECUTIVO**

Nathan Albano Valente

**ORGANIZADORA DO LIVRO**

Lidiani Figueiredo Santana

**PRODUÇÃO EDITORIAL**

Seven Publicações Ltda

**EDIÇÃO DE ARTE**

Evellyn Thais de Souza

**EDIÇÃO DE TEXTO**

Stephanie Caroline Meyer de Quadros

**BIBLIOTECÁRIA**

Bruna Heller

**IMAGENS DE CAPA**

Evellyn Thais de Souza

2026 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2026 Os Autores

Copyright da Edição © 2026 Seven Editora

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pelos autores para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

S232c Santana, Lidiani Figueiredo.

Cuidados Nutricionais Ao Longo dos Ciclos da Vida  
[recurso eletrônico] : O Papel Vital da Enfermagem / Lidiani  
Figueiredo Santana. – São José dos Pinhais, PR: Seven  
Editora, 2026.

Dados eletrônicos (1 PDF).

ISBN 978-65-6109-348-4

1. Nutrição. 2. Cuidados de enfermagem.  
3. Enfermagem. 4. Ciências da saúde. I. Título.

CDU 616-083:613.2

**Bruna Heller** - Bibliotecária - CRB10/2348

**Índices para catálogo sistemático:**

1 Enfermagem 616-083

2 Nutrição 613.2

**DOI:** 10.56238/livrosindi202658-001

**Seven Publications Company**

CNPJ: 43.789.355/0001-14

editora@sevenevents.com.br

São José dos Pinhais/PR

## APRESENTAÇÃO

O cuidado nutricional constitui um dos pilares fundamentais da atenção integral à saúde, influenciando diretamente o crescimento, o desenvolvimento, a prevenção de agravos e a recuperação de indivíduos em todas as fases do ciclo de vida. Nesse contexto, a enfermagem desempenha papel estratégico, por atuar de forma contínua, próxima e resolutiva junto aos usuários dos serviços de saúde, sendo responsável pela identificação precoce de riscos nutricionais, pelo acompanhamento do estado nutricional e pela promoção da educação em saúde.

Este eBook, intitulado *Cuidado Nutricional ao Longo dos Ciclos de Vida: O Papel Vital da Enfermagem*, foi elaborado em nível introdutório, com linguagem acessível, didática e foco pedagógico, sendo destinado prioritariamente aos acadêmicos de graduação da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS).

O material tem como finalidade apoiar o processo de ensino-aprendizagem, promovendo a integração entre os saberes da nutrição e da enfermagem, de modo a qualificar a assistência em saúde ao longo dos diferentes ciclos de vida.

A obra foi estruturada de forma a contemplar os principais fundamentos do cuidado nutricional aplicado à prática da enfermagem, abordando os ciclos de vida do neonato, da criança, do adolescente, do adulto, da gestante e da pessoa idosa. Em cada capítulo, são apresentados aspectos teóricos essenciais, sinais clínicos observáveis no exame físico, avaliação antropométrica básica, alterações bioquímicas mais frequentes e a atuação da enfermagem no cuidado nutricional, sempre com enfoque na prática assistencial e na promoção da saúde.

O conteúdo inclui tabelas explicativas, estudos de caso e orientações práticas, recursos que favorecem a compreensão dos temas e estimulam a reflexão crítica dos discentes. Esses elementos foram pensados para facilitar a aplicação do conhecimento na realidade dos serviços de saúde, fortalecendo o vínculo entre teoria e prática profissional. Dessa forma, o material busca contribuir para a formação acadêmica, ética e humanizada dos futuros profissionais de enfermagem.

O objetivo geral desta obra é promover o conhecimento sobre os aspectos nutricionais nos diferentes ciclos de vida e sua relação com a assistência de enfermagem, ampliando a compreensão dos discentes acerca do cuidado integral em saúde. Como objetivos específicos, pretende-se possibilitar a compreensão das alterações no exame físico relacionadas a deficiências nutricionais, apresentar a avaliação antropométrica básica e sua classificação conforme o ciclo de vida, identificar alterações bioquímicas relevantes para o cuidado de enfermagem, desenvolver habilidades iniciais em educação em saúde com foco em orientações nutricionais e favorecer a integração entre cursos, docentes e discentes da graduação e da pós-graduação.

Espera-se que este eBook contribua de forma significativa para a formação dos acadêmicos da área da saúde, estimulando uma atuação profissional crítica, integrada e comprometida com a promoção da saúde e a qualidade da assistência ao longo de todo o ciclo de vida.

## **ORGANIZADORA DO LIVRO**

**Lidiani Figueiredo Santana**

## **AUTORES DO LIVRO**

**Alessandra Aparecida Vieira Machado**

**Aline Figueiredo Augusto**

**Camily Eduarda Garcia de Freitas**

**Ceny Longhi Rezende**

**Fátima Alice de Aguiar Quadros**

**Flávio Tondati Ferreira**

**Jair Rosa dos Santos**

**Poliana Avila Silva**

**Raphaela Nogueira de Oliveira**

## SUMÁRIO

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 1.....</b>                                            | <b>6</b>  |
| <b>FUNDAMENTOS DO CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b>           |           |
| <b>CAPÍTULO 2.....</b>                                            | <b>11</b> |
| <b>NEONATO: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b>     |           |
| <b>CAPÍTULO 3.....</b>                                            | <b>18</b> |
| <b>CRIANÇA: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b>     |           |
| <b>CAPÍTULO 4.....</b>                                            | <b>24</b> |
| <b>ADOLESCENTE: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b> |           |
| <b>CAPÍTULO 5.....</b>                                            | <b>30</b> |
| <b>ADULTO: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b>      |           |
| <b>CAPÍTULO 6.....</b>                                            | <b>35</b> |
| <b>GESTANTE: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b>    |           |
| <b>CAPÍTULO 7.....</b>                                            | <b>40</b> |
| <b>IDOSO: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM</b>       |           |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                           | <b>46</b> |

# **CAPÍTULO 1:**

## **FUNDAMENTOS DO CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM**

---

### **1 INTRODUÇÃO**

A nutrição constitui um dos pilares fundamentais do cuidado integral em saúde, exercendo influência direta sobre o crescimento, o desenvolvimento, a manutenção das funções orgânicas, a prevenção de agravos e a recuperação do estado de saúde. Em todas as fases do ciclo vital, o estado nutricional adequado contribui para melhores desfechos clínicos, redução de complicações, menor tempo de internação e melhoria da qualidade de vida. Nesse contexto, a enfermagem ocupa posição estratégica, uma vez que está presente de forma contínua nos diferentes pontos da Rede de Atenção à Saúde, desde a atenção primária até os serviços de alta complexidade.

O profissional de enfermagem mantém contato direto e prolongado com o indivíduo, a família e a comunidade, o que possibilita uma observação ampliada das condições de saúde, incluindo aspectos nutricionais frequentemente negligenciados. Assim, a atuação da enfermagem no cuidado nutricional vai além da execução de procedimentos técnicos, abrangendo ações de avaliação, monitoramento, orientação, educação em saúde e articulação com a equipe multiprofissional. A identificação precoce de riscos nutricionais, quando realizada de forma sistematizada, contribui significativamente para a prevenção de agravos e para a promoção da saúde.

Este capítulo tem como objetivo apresentar os fundamentos do cuidado nutricional na enfermagem, enfatizando a importância da nutrição no cuidado integral e descrevendo as principais atribuições do enfermeiro nesse processo. O conteúdo é desenvolvido em nível introdutório, com linguagem acessível aos acadêmicos de graduação, buscando integrar conhecimentos teóricos à prática assistencial.

### **2 A NUTRIÇÃO COMO COMPONENTE ESSENCIAL DO CUIDADO INTEGRAL**

O conceito de cuidado integral em saúde pressupõe a compreensão do indivíduo em sua totalidade, considerando aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais. A nutrição está diretamente relacionada a esse conceito, pois reflete condições de vida, acesso aos alimentos, hábitos culturais, nível socioeconômico e estado de saúde.

Alterações no estado nutricional, como desnutrição, carências de micronutrientes ou excesso de peso, estão associadas ao aumento da morbimortalidade, à piora da resposta imunológica e ao surgimento ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias. Em crianças e adolescentes, a nutrição inadequada pode comprometer o crescimento e o desenvolvimento, enquanto em idosos está relacionada à fragilidade, à sarcopenia e à perda de autonomia funcional.

Nesse cenário, a enfermagem desempenha papel fundamental ao reconhecer que o cuidado nutricional não é atribuição exclusiva do nutricionista, mas responsabilidade compartilhada entre os membros da equipe de saúde. Cabe ao enfermeiro identificar sinais de risco, realizar triagens, registrar informações relevantes e promover ações educativas que estimulem escolhas alimentares saudáveis, respeitando as particularidades de cada indivíduo e contexto social.

### **3 PAPEL DA ENFERMAGEM NO CUIDADO NUTRICIONAL**

A atuação da enfermagem no cuidado nutricional é ampla e transversal, estando presente em diferentes níveis de atenção. Na Atenção Primária à Saúde, o enfermeiro participa ativamente de ações de promoção da saúde e prevenção de agravos, como o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento, o pré-natal, o cuidado ao idoso e as atividades educativas em grupos. No ambiente hospitalar, o profissional de enfermagem contribui para a prevenção da desnutrição hospitalar, para o monitoramento da aceitação alimentar e para a identificação de complicações relacionadas à terapia nutricional.

Além disso, o enfermeiro atua como elo entre o paciente e a equipe multiprofissional, facilitando a comunicação e garantindo a continuidade do cuidado. A sistematização da assistência de enfermagem (SAE) permite que as necessidades nutricionais sejam incorporadas ao plano de cuidados, fortalecendo a integralidade da assistência.

### **4 ATRIBUIÇÕES DA ENFERMAGEM NO CUIDADO NUTRICIONAL**

#### **4.1 REALIZAR TRIAGEM NUTRICIONAL**

A triagem nutricional é uma das principais atribuições da enfermagem no cuidado nutricional. Trata-se de um processo simples e rápido, cujo objetivo é identificar indivíduos em risco nutricional ou já desnutridos, possibilitando intervenções precoces. A triagem

pode ser realizada por meio de protocolos e instrumentos padronizados, adaptados ao ciclo de vida e ao nível de atenção à saúde.

No contexto hospitalar, a triagem nutricional deve ser realizada preferencialmente nas primeiras 24 a 48 horas de internação, contribuindo para a redução de complicações e do tempo de permanência hospitalar. Na atenção básica, a triagem auxilia na identificação de grupos vulneráveis, como gestantes, crianças pequenas, idosos e pessoas com doenças crônicas.

#### 4.2 OBSERVAR SINAIS CLÍNICOS RELACIONADOS À NUTRIÇÃO

A observação clínica é uma competência essencial da enfermagem e desempenha papel central na identificação de alterações nutricionais. Sinais como perda ou ganho de peso não intencional, palidez cutâneo-mucosa, edema, alterações na pele, cabelos e unhas, fraqueza muscular e fadiga podem indicar deficiências nutricionais ou desequilíbrios metabólicos.

Durante o exame físico, o enfermeiro deve manter um olhar atento e crítico, correlacionando os achados clínicos com a história de saúde e os hábitos alimentares do indivíduo. Essa observação contínua permite a detecção precoce de agravos e subsidia a tomada de decisão quanto à necessidade de encaminhamento para avaliação nutricional especializada.

#### 4.3 REGISTRAR INFORMAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS

O registro adequado das informações antropométricas é fundamental para o acompanhamento do estado nutricional. Medidas como peso, estatura, índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura, circunferência do braço e da panturrilha fazem parte da rotina de enfermagem e fornecem dados objetivos para a avaliação nutricional.

Esses registros devem ser realizados de forma sistemática, utilizando técnicas padronizadas e equipamentos adequados, garantindo a confiabilidade das informações. A análise evolutiva desses dados permite identificar tendências, avaliar a efetividade das intervenções e subsidiar o planejamento do cuidado.

#### 4.4 ORIENTAR PACIENTES E FAMILIARES

A educação em saúde é uma atribuição central da enfermagem e representa uma estratégia fundamental para a promoção da alimentação saudável. O enfermeiro atua como

educador, orientando pacientes e familiares sobre escolhas alimentares adequadas, práticas de higiene dos alimentos, aleitamento materno, alimentação complementar, prevenção de carências nutricionais e controle de doenças crônicas relacionadas à alimentação.

As orientações devem ser realizadas de forma clara, acessível e respeitosa, considerando o nível de escolaridade, a cultura, as condições socioeconômicas e as crenças do indivíduo. A comunicação efetiva fortalece o vínculo entre profissional e usuário, favorecendo a adesão às recomendações e o autocuidado.

#### 4.5 ENCAMINHAR À EQUIPE MULTIPROFISSIONAL QUANDO NECESSÁRIO

Embora a enfermagem desempenhe papel relevante no cuidado nutricional, algumas situações demandam avaliação e intervenção especializada. O encaminhamento oportuno ao nutricionista e a outros profissionais da equipe multiprofissional é essencial para garantir a integralidade do cuidado.

Cabe ao enfermeiro reconhecer seus limites de atuação e identificar critérios de encaminhamento, como risco nutricional elevado, presença de doenças crônicas complexas, necessidade de terapia nutricional específica ou ausência de resposta às orientações iniciais. A articulação entre os profissionais fortalece o trabalho em equipe e contribui para melhores resultados assistenciais.

### 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fundamentos do cuidado nutricional na enfermagem evidenciam que a nutrição é um componente indispensável da assistência em saúde. A atuação do enfermeiro, baseada na observação clínica, na triagem nutricional, no registro adequado de informações, na educação em saúde e na articulação multiprofissional, contribui significativamente para a promoção da saúde e a prevenção de agravos.

Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender esses fundamentos desde o início da formação é essencial para o desenvolvimento de uma prática profissional crítica, humanizada e comprometida com o cuidado integral. O fortalecimento das competências relacionadas ao cuidado nutricional amplia a capacidade de intervenção da enfermagem e reafirma seu papel estratégico no sistema de saúde.



## SITUAÇÃO 1

Um paciente adulto procura a unidade básica de saúde com queixas de cansaço frequente. Durante o atendimento, a enfermagem observa palidez cutânea e IMC abaixo do recomendado.

## REFLEXÃO:

Quais possíveis deficiências nutricionais podem estar relacionadas? Qual a conduta inicial da enfermagem?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **CAPÍTULO 2: NEONATO: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM**

---

### **1 INTRODUÇÃO**

O período neonatal compreende os primeiros 28 dias de vida e representa uma das fases mais sensíveis do ciclo vital humano. Trata-se de um momento marcado por intensas adaptações fisiológicas, metabólicas e nutricionais, em que o recém-nascido passa da vida intrauterina para o meio extrauterino. Nesse contexto, o cuidado nutricional assume papel central para a sobrevivência, o crescimento adequado e o desenvolvimento saudável do neonato.

A enfermagem exerce função essencial na assistência ao recém-nascido, especialmente na avaliação nutricional básica, na identificação precoce de sinais clínicos de risco e no apoio ao aleitamento materno. O acompanhamento sistemático do estado nutricional do neonato permite prevenir agravos, reduzir complicações e promover condições favoráveis ao crescimento e ao desenvolvimento neuropsicomotor. Assim, compreender os fundamentos da avaliação nutricional no período neonatal é indispensável para a formação do enfermeiro.

Este capítulo aborda os principais aspectos da avaliação nutricional do neonato, incluindo o aleitamento materno, os sinais clínicos relacionados à nutrição, a avaliação antropométrica e as alterações bioquímicas mais relevantes para a prática da enfermagem.

### **2 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL BÁSICA NO PERÍODO NEONATAL**

A avaliação nutricional básica do neonato tem como objetivo identificar precocemente situações de risco nutricional, orientar condutas assistenciais e subsidiar o cuidado integral. Durante o período neonatal, o crescimento é acelerado e as necessidades nutricionais são elevadas, tornando o recém-nascido particularmente vulnerável a déficits nutricionais.

**O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida** é recomendado por organismos nacionais e internacionais de saúde, por fornecer todos os nutrientes necessários ao crescimento adequado, além de fatores imunológicos que protegem o neonato contra infecções. O leite materno apresenta composição ideal de macro e micronutrientes, sendo de fácil digestão e altamente biodisponível.

Nesse contexto, a enfermagem desempenha papel fundamental no incentivo, apoio e manejo do aleitamento materno desde as primeiras horas de vida. A observação da pega correta, da sucção eficaz e da frequência das mamadas faz parte da rotina de cuidados, assim como a orientação à mãe e à família sobre a importância da amamentação exclusiva.

### **3 SINAIS NO EXAME FÍSICO RELACIONADOS À NUTRIÇÃO**

O exame físico do neonato constitui uma ferramenta essencial para a identificação de alterações relacionadas ao estado nutricional. A observação atenta e sistemática permite ao enfermeiro reconhecer sinais precoces de comprometimento nutricional e agir de forma oportuna.

#### **3.1 BAIXO PESO AO NASCER**

O baixo peso ao nascer, definido como peso inferior a 2.500 gramas, é um importante indicador de risco nutricional e está associado ao aumento da morbimortalidade neonatal. Pode estar relacionado à prematuridade, restrição do crescimento intrauterino ou condições maternas adversas, como desnutrição e doenças crônicas.

Recém-nascidos com baixo peso ao nascer apresentam maior risco de hipoglicemia, hipotermia, infecções e atraso no crescimento e desenvolvimento. A enfermagem deve monitorar rigorosamente o peso, a aceitação alimentar e os sinais vitais, além de reforçar o suporte ao aleitamento materno e, quando necessário, articular o cuidado com a equipe multiprofissional.

#### **3.2 HIPOTONIA**

A hipotonia neonatal caracteriza-se pela diminuição do tônus muscular e pode estar associada a deficiências nutricionais, distúrbios metabólicos ou condições neurológicas. Do ponto de vista nutricional, a hipotonia pode comprometer a sucção e a deglutição, dificultando a alimentação e contribuindo para a perda de peso.

O enfermeiro deve observar a postura, os movimentos espontâneos e a força de sucção do recém-nascido, identificando sinais de dificuldade alimentar. A atuação precoce da enfermagem, com orientações e encaminhamentos adequados, é essencial para prevenir agravos nutricionais.

### 3.3 ICTERÍCIA PROLONGADA

A icterícia neonatal é comum nos primeiros dias de vida; entretanto, quando se apresenta de forma prolongada, pode indicar alterações metabólicas ou dificuldades na alimentação. A icterícia relacionada à amamentação pode ocorrer quando há ingestão inadequada de leite materno, levando à menor eliminação da bilirrubina.

A enfermagem deve avaliar a coloração da pele e das mucosas, monitorar os níveis de bilirrubina e orientar a mãe quanto à frequência e à eficácia das mamadas. O acompanhamento cuidadoso contribui para a identificação precoce de situações que demandam intervenção clínica.

## 4 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DO NEONATO

A avaliação antropométrica é um componente central da avaliação nutricional do neonato, fornecendo dados objetivos sobre o crescimento e o desenvolvimento. As principais medidas utilizadas na prática da enfermagem incluem peso, comprimento e perímetro cefálico.

### 4.1 PESO

O peso é a medida antropométrica mais utilizada no período neonatal, permitindo avaliar o crescimento inicial e o estado nutricional. A perda de peso fisiológica nos primeiros dias de vida é esperada; no entanto, perdas excessivas ou dificuldade de recuperação do peso ao nascer podem indicar problemas na alimentação.

A enfermagem deve realizar a pesagem de forma padronizada, registrar os valores corretamente e acompanhar a evolução ponderal do recém-nascido.

Figura 1. Demonstração da verificação do peso.

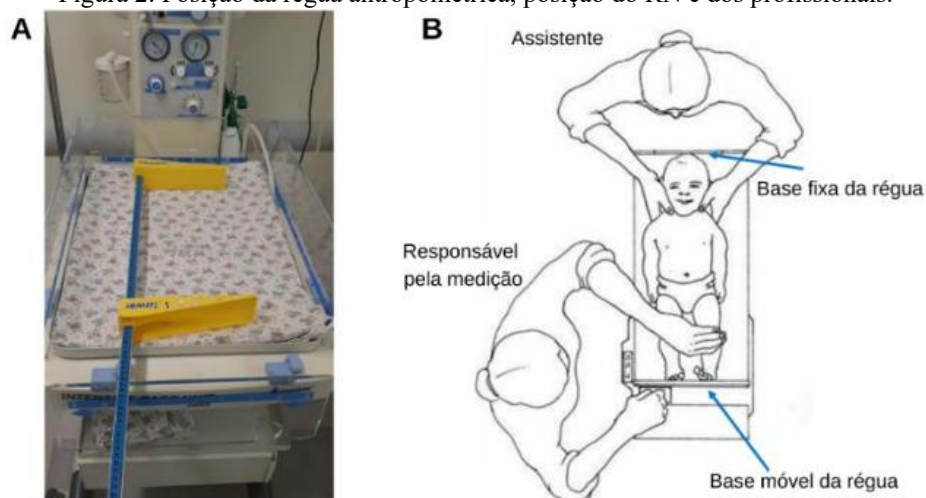


## 4.2 COMPRIMENTO

O comprimento avalia o crescimento linear e reflete o desenvolvimento ósseo do neonato. Alterações nessa medida podem indicar restrição do crescimento intrauterino ou condições clínicas que impactam o desenvolvimento.

O registro adequado do comprimento contribui para a avaliação global do crescimento e deve ser associado a outras medidas antropométricas.

Figura 2. Posição da régua antropométrica, posição do RN e dos profissionais.



## 4.3 PERÍMETRO CEFÁLICO

O perímetro cefálico é um importante indicador do crescimento cerebral e do desenvolvimento neurológico. Medidas abaixo ou acima dos valores de referência podem sinalizar alterações no desenvolvimento e demandam acompanhamento cuidadoso.

A enfermagem tem papel essencial na mensuração correta do perímetro cefálico e no monitoramento de sua evolução ao longo do tempo.

Figura 3. Mensuração do perímetro cefálico.



## 5 PRINCIPAIS ALTERAÇÕES BIOQUÍMICAS NO NEONATO

Os exames bioquímicos complementam a avaliação nutricional e auxiliam na identificação de alterações metabólicas que podem comprometer a saúde do recém-nascido.

### 5.1 GLICEMIA NEONATAL

A glicemia neonatal deve ser monitorada especialmente em recém-nascidos de risco, como prematuros e aqueles com baixo peso ao nascer. A hipoglicemia pode resultar em danos neurológicos se não identificada e tratada precocemente.

### 5.2 BILIRRUBINAS

A dosagem de bilirrubinas é fundamental para a avaliação da icterícia neonatal. Valores elevados exigem monitoramento rigoroso e intervenções adequadas para evitar complicações.

### 5.3 HEMOGLOBINA

A avaliação da hemoglobina permite identificar anemia neonatal, que pode estar relacionada a condições maternas ou perdas sanguíneas. A enfermagem deve estar atenta aos resultados laboratoriais e correlacioná-los com os achados clínicos.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O cuidado nutricional no período neonatal é essencial para garantir a sobrevivência, o crescimento e o desenvolvimento saudável do recém-nascido. A enfermagem desempenha papel central nesse cuidado, atuando na avaliação nutricional básica, na identificação de sinais clínicos, no acompanhamento antropométrico e na interpretação de alterações bioquímicas.

Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender os fundamentos da avaliação nutricional do neonato é fundamental para o desenvolvimento de uma prática profissional segura, humanizada e baseada no cuidado integral. O fortalecimento dessas competências contribui para a qualificação da assistência neonatal e para a promoção da saúde desde o início da vida.



## SITUAÇÃO 2

Recém-nascido com dificuldade de sucção e perda de peso nos primeiros dias de vida.

## DISCUSSÃO:

Qual a importância do apoio da enfermagem ao aleitamento materno?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CAPÍTULO 3: CRIANÇA: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM

---

### 1 INTRODUÇÃO

A infância constitui uma fase fundamental do ciclo de vida, marcada por intenso crescimento físico, desenvolvimento cognitivo e consolidação de hábitos alimentares que podem repercutir ao longo de toda a vida. Trata-se de um período crítico tanto para a prevenção da desnutrição quanto para o controle do excesso de peso e da obesidade infantil, condições que representam importantes desafios de saúde pública.

Nesse contexto, o cuidado nutricional assume papel central na promoção da saúde infantil. A enfermagem, por estar em contato direto e contínuo com a criança e sua família nos diferentes níveis de atenção à saúde, desempenha função estratégica na avaliação do estado nutricional, na identificação precoce de alterações e na orientação para práticas alimentares saudáveis. A atuação do enfermeiro contribui de forma significativa para a prevenção de agravos nutricionais e para o desenvolvimento saudável da criança.

Este capítulo aborda os principais aspectos nutricionais da infância, as alterações no exame físico relacionadas ao estado nutricional, a avaliação antropométrica e as alterações bioquímicas mais frequentes, destacando o papel da enfermagem na assistência à criança.

### 2 ASPECTOS NUTRICIONAIS NA INFÂNCIA

A alimentação adequada durante a infância é essencial para garantir crescimento e desenvolvimento satisfatórios, além de fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças. As necessidades nutricionais da criança variam conforme a idade, o ritmo de crescimento e o nível de atividade física, exigindo atenção constante dos profissionais de saúde.

A infância é considerada uma fase crítica para a **prevenção da desnutrição**, especialmente em contextos de vulnerabilidade social, onde o acesso a alimentos de qualidade pode ser limitado. A desnutrição infantil está associada ao atraso no crescimento, maior suscetibilidade a infecções e prejuízos no desenvolvimento cognitivo.

Por outro lado, observa-se um aumento expressivo da **obesidade infantil**, relacionada ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, associado ao sedentarismo. O excesso de peso na infância aumenta o

risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias, ainda em idades precoces.

A enfermagem atua de forma preventiva e educativa, orientando pais e responsáveis sobre a importância de uma alimentação equilibrada, do estímulo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados e da promoção de hábitos de vida saudáveis desde os primeiros anos de vida.

### **3 ALTERAÇÕES NO EXAME FÍSICO RELACIONADAS À NUTRIÇÃO**

O exame físico é uma ferramenta essencial na avaliação do estado nutricional da criança. A observação cuidadosa permite ao enfermeiro identificar sinais clínicos que podem indicar deficiências ou excessos nutricionais.

#### **3.1 BAIXA ESTATURA**

A baixa estatura para a idade é um importante indicador de comprometimento do crescimento linear e pode estar relacionada à desnutrição crônica, infecções recorrentes ou condições socioeconômicas desfavoráveis. Crianças com déficit de estatura podem apresentar prejuízos no desenvolvimento físico e cognitivo.

A enfermagem deve acompanhar o crescimento linear por meio de medidas regulares de estatura, utilizando curvas de crescimento adequadas para a idade e o sexo. A identificação precoce da baixa estatura possibilita intervenções oportunas e encaminhamento para avaliação multiprofissional quando necessário.

#### **3.2 PALIDEZ**

A palidez cutaneomucosa é um sinal clínico frequentemente associado à anemia, especialmente à deficiência de ferro, uma das carências nutricionais mais comuns na infância. A anemia pode comprometer o rendimento escolar, a imunidade e o desenvolvimento neuropsicomotor.

O enfermeiro deve estar atento à coloração da pele, mucosas e leito ungueal, correlacionando esses achados com dados laboratoriais e histórico alimentar da criança. A orientação sobre alimentação rica em ferro e a adesão à suplementação, quando indicada, fazem parte da assistência de enfermagem.

### 3.3 ATRASO NO DESENVOLVIMENTO

O atraso no desenvolvimento pode manifestar-se por dificuldades motoras, cognitivas ou de linguagem e, em alguns casos, está relacionado a deficiências nutricionais, especialmente nos primeiros anos de vida. A inadequação nutricional pode afetar diretamente o desenvolvimento neurológico da criança.

A enfermagem desempenha papel fundamental na vigilância do desenvolvimento infantil, identificando sinais de alerta e orientando a família quanto à importância de uma alimentação adequada e do acompanhamento regular nos serviços de saúde.

## 4 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DA CRIANÇA

A avaliação antropométrica é um dos principais métodos utilizados para monitorar o crescimento e o estado nutricional da criança. Ela fornece dados objetivos que auxiliam na identificação de desvios nutricionais e na tomada de decisões clínicas.

### 4.1 PESO PARA IDADE

O indicador peso para idade avalia o crescimento geral da criança e permite identificar situações de baixo peso ou excesso de peso. Embora seja um indicador importante, deve ser interpretado em conjunto com outros parâmetros antropométricos.

A enfermagem é responsável pela aferição correta do peso, pelo registro adequado e pela análise da evolução ao longo do tempo, utilizando as curvas de crescimento recomendadas.

### 4.2 ESTATURA PARA IDADE

O indicador estatura para idade avalia o crescimento linear e é fundamental para identificar déficits de crescimento crônico. Valores abaixo do esperado indicam possível atraso no crescimento, exigindo investigação e acompanhamento contínuo.

O enfermeiro deve realizar a mensuração da estatura de forma padronizada e acompanhar sua evolução, orientando a família sobre a importância do acompanhamento regular.

### 4.3 IMC PARA IDADE

O índice de massa corporal (IMC) para idade é utilizado para avaliar o estado nutricional da criança, permitindo identificar magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Esse indicador é essencial no contexto atual, diante do aumento da obesidade infantil.

A enfermagem utiliza o IMC para idade como ferramenta de vigilância nutricional e base para ações educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis.



**Para acessar todas as curvas de crescimento clique no link:**

<https://www.roteirosdepediatria.com/c%C3%B3pia-curvas-de-crescimento>

## 5 ALTERAÇÕES BIOQUÍMICAS FREQUENTES NA INFÂNCIA

As alterações bioquímicas complementam a avaliação nutricional e auxiliam na confirmação de deficiências específicas que podem não ser evidentes apenas pelo exame físico.

### 5.1 HEMOGLOBINA

A dosagem de hemoglobina é fundamental para o diagnóstico de anemia, condição frequente na infância. A anemia ferropriva pode impactar negativamente o desenvolvimento cognitivo e o desempenho escolar.

### 5.2 FERRITINA

A ferritina é um importante marcador das reservas de ferro no organismo. Níveis reduzidos indicam deficiência de ferro, mesmo antes do aparecimento da anemia, permitindo intervenções precoces.

### 5.3 VITAMINA A

A deficiência de vitamina A pode comprometer a visão, a imunidade e o crescimento da criança. A avaliação dessa vitamina é especialmente importante em populações vulneráveis.

A enfermagem deve correlacionar os resultados laboratoriais com os achados clínicos e o contexto social da criança, orientando a família e articulando o cuidado com a equipe multiprofissional.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O cuidado nutricional na infância é essencial para garantir crescimento e desenvolvimento adequados, prevenindo agravos que podem se estender para a vida adulta. A enfermagem desempenha papel central nesse processo, atuando na avaliação nutricional, na identificação de alterações clínicas, no acompanhamento antropométrico e na educação em saúde.

Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender os aspectos nutricionais da infância e suas implicações na prática assistencial é fundamental para o desenvolvimento de uma atuação profissional qualificada, humanizada e comprometida com a promoção da saúde infantil.



### **SITUAÇÃO 3**

Criança de 4 anos com histórico de infecções recorrentes e alimentação restrita.

### **PERGUNTA:**

Quais orientações nutricionais a enfermagem pode fornecer à família?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **CAPÍTULO 4:** **ADOLESCENTE: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA** **ENFERMAGEM**

---

### **1 INTRODUÇÃO**

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por intensas transformações físicas, hormonais, psicológicas e sociais. Esse período do ciclo de vida é marcado por crescimento acelerado, maturação sexual e consolidação de comportamentos e hábitos que podem influenciar de forma significativa a saúde ao longo da vida. Nesse contexto, a nutrição adequada assume papel essencial para garantir o desenvolvimento saudável do adolescente.

A enfermagem, por sua atuação próxima e contínua junto a esse público nos serviços de saúde e no ambiente escolar, desempenha papel estratégico na avaliação nutricional, na identificação de riscos e na promoção de hábitos alimentares saudáveis. A compreensão dos aspectos nutricionais da adolescência é fundamental para que o enfermeiro atue de forma qualificada, preventiva e educativa.

Este capítulo aborda os principais aspectos nutricionais da adolescência, a avaliação antropométrica, as alterações bioquímicas mais frequentes e o papel da enfermagem no cuidado nutricional ao adolescente.

### **2 ASPECTOS NUTRICIONAIS NA ADOLESCÊNCIA**

A adolescência é caracterizada por um período de crescimento acelerado e profundas mudanças hormonais, que resultam em aumento das necessidades energéticas e nutricionais. Durante essa fase, ocorre ganho significativo de peso e estatura, além de mudanças na composição corporal, como aumento da massa muscular nos meninos e maior acúmulo de gordura corporal nas meninas.

As demandas nutricionais elevadas exigem uma alimentação equilibrada, rica em macro e micronutrientes, para sustentar o crescimento e o desenvolvimento adequados. Entretanto, é comum que adolescentes apresentem padrões alimentares inadequados, marcados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, e pela baixa ingestão de frutas, verduras e legumes.

Além disso, fatores psicossociais, como a busca por padrões estéticos, a influência do grupo social e a exposição às mídias digitais, podem contribuir para comportamentos

alimentares de risco, como dietas restritivas, transtornos alimentares e uso inadequado de suplementos. A enfermagem tem papel fundamental na identificação desses comportamentos e na orientação para práticas alimentares saudáveis e seguras.

### 3 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DO ADOLESCENTE

A avaliação antropométrica é um instrumento essencial para o acompanhamento do crescimento e do estado nutricional do adolescente. Ela permite identificar precocemente situações de magreza, sobrepeso ou obesidade, bem como orientar intervenções adequadas.

#### 3.1 IMC PARA IDADE

O índice de massa corporal (IMC) para idade é o principal parâmetro utilizado na avaliação do estado nutricional do adolescente. Esse indicador permite avaliar a presença de magreza, eutrofia, sobrepeso ou obesidade, devendo ser interpretado de acordo com as curvas de crescimento específicas para idade e sexo.

A enfermagem deve realizar a aferição correta do peso e da estatura, calcular o IMC e registrar os dados de forma adequada, acompanhando a evolução ao longo do tempo. A interpretação do IMC deve considerar o estágio de crescimento e as mudanças corporais próprias da adolescência.



**Para acessar todas as curvas de crescimento clique no link:**

<https://www.roteirosdepediatria.com/c%C3%B3pia-curvas-de-crescimento>

#### 3.2 ESTÁGIO PUBERAL E CRESCIMENTO

A avaliação do estágio puberal é fundamental para a correta interpretação do crescimento e do estado nutricional do adolescente. O início e a progressão da puberdade influenciam diretamente o ganho de estatura e a composição corporal.

A enfermagem deve associar os dados antropométricos ao estágio puberal, respeitando as particularidades individuais e garantindo uma abordagem ética, acolhedora e respeitosa. Essa associação permite uma avaliação mais precisa e evita interpretações equivocadas dos indicadores nutricionais.

Figura 4. Desenvolvimento Puberal de Tanner.



## 4 ALTERAÇÕES BIOQUÍMICAS FREQUENTES NA ADOLESCÊNCIA

As alterações bioquímicas desempenham papel importante na avaliação nutricional do adolescente, auxiliando na identificação de deficiências que podem comprometer o crescimento, a saúde óssea e o bem-estar geral.

### 4.1 FERRO

A deficiência de ferro é comum na adolescência, especialmente entre as meninas, devido ao início da menstruação, e entre adolescentes com alimentação inadequada. A anemia ferropriva pode causar fadiga, diminuição do rendimento escolar e prejuízos no desenvolvimento.

A enfermagem deve estar atenta aos sinais clínicos de anemia e aos resultados laboratoriais, orientando sobre o consumo de alimentos ricos em ferro e a adesão à suplementação quando indicada.

## 4.2 CÁLCIO

O cálcio é essencial para a formação e a consolidação da massa óssea, processo que ocorre de forma intensa durante a adolescência. A ingestão inadequada desse mineral pode comprometer a saúde óssea e aumentar o risco de osteoporose na vida adulta.

A enfermagem desempenha papel importante na orientação sobre o consumo de alimentos fontes de cálcio, como leite e derivados, bem como na promoção de hábitos de vida saudáveis.

## 4.3 VITAMINA D

A vitamina D é fundamental para a absorção do cálcio e para a saúde óssea. A deficiência dessa vitamina tem sido observada com frequência entre adolescentes, devido à baixa exposição solar e a hábitos alimentares inadequados.

A avaliação dos níveis de vitamina D e a orientação quanto à exposição solar segura e à alimentação adequada fazem parte das ações de cuidado nutricional da enfermagem.

## 5 O PAPEL DA ENFERMAGEM NO CUIDADO NUTRICIONAL AO ADOLESCENTE

A enfermagem atua de forma estratégica no cuidado nutricional ao adolescente, realizando avaliação nutricional, identificando fatores de risco e promovendo educação em saúde. A abordagem deve ser acolhedora, respeitando a autonomia, a privacidade e as particularidades dessa fase do ciclo de vida.

O enfermeiro deve estimular hábitos alimentares saudáveis, a prática regular de atividade física e o autocuidado, além de articular o cuidado com a equipe multiprofissional quando necessário. A atuação preventiva da enfermagem contribui para a promoção da saúde e para a prevenção de agravos nutricionais que podem se estender para a vida adulta.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cuidado nutricional na adolescência é essencial para garantir crescimento e desenvolvimento adequados, bem como para prevenir agravos nutricionais e doenças crônicas. A enfermagem desempenha papel central nesse processo, atuando na avaliação antropométrica, no monitoramento de alterações bioquímicas e na educação em saúde.

Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender os aspectos nutricionais da adolescência e suas implicações na prática assistencial é fundamental para

o desenvolvimento de uma atuação profissional qualificada, ética e comprometida com a promoção da saúde ao longo do ciclo de vida.



## SITUAÇÃO 4

Adolescente com queixa de fadiga e baixo rendimento escolar.

## DISCUSSÃO:

Qual a relação com anemia ferropriva?

[illegible]

## **CAPÍTULO 5:** **ADULTO: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA** **ENFERMAGEM**

---

### **1 INTRODUÇÃO**

A fase adulta do ciclo de vida é caracterizada por relativa estabilidade do crescimento, porém marcada por importantes mudanças metabólicas, comportamentais e sociais que impactam diretamente o estado nutricional e a saúde. Nesse período, observa-se maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e dislipidemias, muitas das quais estão fortemente relacionadas aos hábitos alimentares e ao estilo de vida.

A enfermagem exerce papel fundamental na avaliação nutricional do adulto, atuando na prevenção, no controle e no acompanhamento dessas condições crônicas. A identificação precoce de alterações nutricionais e metabólicas contribui para intervenções oportunas e para a promoção da saúde, reduzindo complicações e melhorando a qualidade de vida.

Este capítulo aborda a avaliação nutricional do adulto, os principais achados no exame físico, a avaliação antropométrica e a atuação da enfermagem no cuidado nutricional nessa fase do ciclo de vida.

### **2 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DO ADULTO**

A avaliação nutricional do adulto está fortemente relacionada à presença ou ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Mudanças no metabolismo, sedentarismo, alimentação inadequada e fatores psicossociais contribuem para o aumento da prevalência dessas condições.

A enfermagem deve realizar uma avaliação nutricional abrangente, considerando dados antropométricos, sinais clínicos, histórico alimentar, condições socioeconômicas e presença de comorbidades. Essa avaliação permite identificar fatores de risco, orientar mudanças no estilo de vida e acompanhar a efetividade das intervenções propostas.

Além disso, o acompanhamento contínuo realizado pela enfermagem nos diferentes níveis de atenção à saúde possibilita o fortalecimento do autocuidado e a adesão ao tratamento, especialmente em indivíduos com doenças crônicas.

### 3 ALTERAÇÕES NO EXAME FÍSICO RELACIONADAS À NUTRIÇÃO

O exame físico é uma ferramenta essencial na prática da enfermagem, permitindo a identificação de sinais clínicos associados ao estado nutricional do adulto. Algumas alterações são frequentes e merecem atenção especial.

#### 3.1 OBESIDADE ABDOMINAL

A obesidade abdominal caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura na região central do corpo e está associada a maior risco cardiovascular e metabólico. Esse tipo de obesidade está diretamente relacionado ao desenvolvimento de hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares.

A enfermagem deve observar a distribuição da gordura corporal, orientar sobre hábitos alimentares saudáveis e estimular a prática regular de atividade física, além de realizar o monitoramento contínuo dos indicadores antropométricos.

#### 3.2 HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial sistêmica é uma condição crônica comum na fase adulta e possui forte relação com o consumo excessivo de sódio, o excesso de peso e o sedentarismo. Durante o exame físico, a aferição correta da pressão arterial é uma atribuição essencial da enfermagem.

A atuação do enfermeiro inclui o acompanhamento dos níveis pressóricos, a orientação nutricional quanto à redução do consumo de sal e alimentos ultraprocessados, e o incentivo a mudanças no estilo de vida.

#### 3.3 PERDA DE MASSA MUSCULAR

A perda de massa muscular pode ocorrer na fase adulta em decorrência do sedentarismo, de doenças crônicas, de dietas inadequadas ou de processos inflamatórios. Essa condição pode comprometer a funcionalidade e aumentar o risco de incapacidade ao longo do tempo.

A enfermagem deve estar atenta a sinais de diminuição da força muscular e orientar quanto à importância da alimentação adequada em proteínas e da prática de exercícios físicos, especialmente os de fortalecimento muscular.

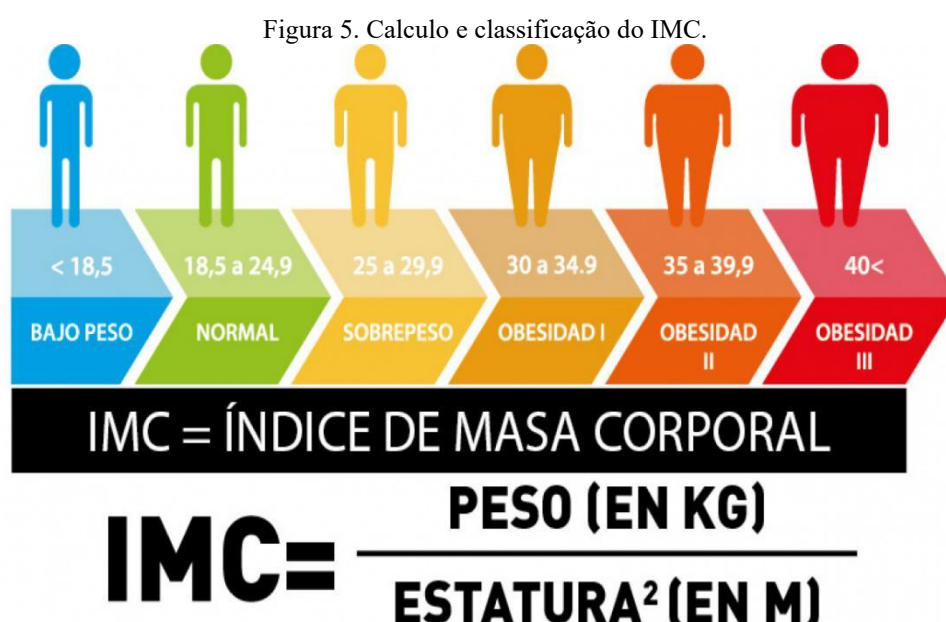
## 4 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DO ADULTO

A avaliação antropométrica é um componente central da avaliação nutricional do adulto, permitindo a classificação do estado nutricional e a estimativa de riscos à saúde.

### 4.1 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O índice de massa corporal é amplamente utilizado para a classificação do peso corporal em adultos. Ele permite identificar baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade, sendo um importante indicador para o planejamento das ações de cuidado.

A enfermagem deve realizar a mensuração correta do peso e da estatura, calcular o IMC e registrar os dados no prontuário, acompanhando a evolução ao longo do tempo.



### 4.2 CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA

A circunferência da cintura é um indicador fundamental para a avaliação do risco cardiovascular. Valores elevados estão associados a maior risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, independentemente do IMC.

A aferição da circunferência da cintura deve ser realizada de forma padronizada pela enfermagem, sendo um instrumento simples, porém altamente relevante, para a identificação de riscos e para o direcionamento das orientações nutricionais.

## **5 O PAPEL DA ENFERMAGEM NO CUIDADO NUTRICIONAL AO ADULTO**

A enfermagem atua de maneira contínua no cuidado nutricional ao adulto, desempenhando funções que vão desde a avaliação e o monitoramento até a educação em saúde. O enfermeiro é responsável por orientar o indivíduo sobre alimentação saudável, controle do peso, redução do consumo de sal, açúcar e gorduras, além de estimular a prática de atividade física regular.

A atuação integrada com a equipe multiprofissional é essencial para o manejo adequado das doenças crônicas não transmissíveis. O encaminhamento para outros profissionais, como nutricionistas e educadores físicos, deve ser realizado sempre que necessário.

Além disso, a enfermagem desempenha papel fundamental no fortalecimento do vínculo com o usuário, favorecendo a adesão ao tratamento e promovendo o autocuidado.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O cuidado nutricional na fase adulta é um componente essencial da assistência em saúde, especialmente diante da alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. A avaliação nutricional adequada, aliada à observação clínica e à avaliação antropométrica, permite intervenções precoces e eficazes.

A enfermagem, por sua atuação próxima e contínua junto ao adulto, possui papel estratégico na promoção da saúde, na prevenção de agravos e no controle das condições crônicas relacionadas à nutrição. Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender esses aspectos é fundamental para o desenvolvimento de uma prática profissional qualificada, humanizada e comprometida com o cuidado integral.



### SITUAÇÃO 5

Adulto com sobrepeso e glicemia alterada em exame de rotina.

### REFLEXÃO:

Qual o papel da enfermagem na educação alimentar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **CAPÍTULO 6:**

### **GESTANTE: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM**

---

#### **1 INTRODUÇÃO**

A gestação é um período de profundas transformações fisiológicas, metabólicas e emocionais, que demandam cuidados específicos para garantir a saúde materna e o adequado desenvolvimento fetal. Nesse contexto, a nutrição assume papel central, sendo um dos principais determinantes dos desfechos maternos e perinatais.

A enfermagem atua de forma contínua durante o pré-natal, acompanhando a gestante em diferentes níveis de atenção à saúde. Cabe ao enfermeiro identificar precocemente riscos nutricionais, realizar avaliações sistemáticas, orientar a gestante e promover práticas alimentares saudáveis. O cuidado nutricional adequado durante a gestação contribui para a prevenção de complicações como anemia, diabetes gestacional, ganho de peso inadequado e restrição do crescimento fetal.

Este capítulo aborda a importância da nutrição no pré-natal, a avaliação antropométrica da gestante, as principais alterações bioquímicas e o papel da enfermagem no cuidado nutricional durante a gestação.

#### **2 IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO PRÉ-NATAL**

A nutrição adequada durante o pré-natal é fundamental para atender às necessidades aumentadas de energia e nutrientes da gestante e do feto. Durante a gravidez, ocorre aumento do volume sanguíneo, crescimento dos tecidos maternos, formação da placenta e desenvolvimento fetal, processos que exigem aporte nutricional adequado.

Uma alimentação equilibrada contribui para a saúde materna, reduzindo o risco de deficiências nutricionais, infecções e complicações obstétricas. Para o feto, a nutrição adequada está diretamente relacionada ao crescimento intrauterino, ao desenvolvimento de órgãos e sistemas e à prevenção de baixo peso ao nascer.

A enfermagem desempenha papel essencial na educação em saúde, orientando sobre escolhas alimentares saudáveis, fracionamento das refeições, consumo adequado de micronutrientes e importância da suplementação quando indicada. A atuação preventiva no pré-natal contribui para melhores desfechos maternos e neonatais.

### 3 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DA GESTANTE

A avaliação antropométrica é um componente fundamental do acompanhamento pré-natal, permitindo o monitoramento do estado nutricional da gestante e a identificação de riscos associados ao ganho de peso inadequado.

#### 3.1 IMC PRÉ-GESTACIONAL

O índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional é utilizado para a classificação inicial do estado nutricional da mulher antes da gestação ou no início do pré-natal. Essa classificação orienta as recomendações de ganho de peso ao longo da gravidez.

A enfermagem deve registrar o peso e a estatura da gestante, calcular o IMC pré-gestacional e utilizar essa informação como referência para o acompanhamento. O IMC pré-gestacional auxilia na identificação de riscos associados ao baixo peso, sobrepeso ou obesidade, permitindo intervenções precoces.

#### 3.2 GANHO DE PESO GESTACIONAL

O monitoramento do ganho de peso ao longo da gestação é essencial para avaliar a adequação do estado nutricional. Ganho de peso insuficiente ou excessivo pode estar associado a complicações maternas e fetais, como restrição do crescimento intrauterino, parto prematuro, hipertensão gestacional e diabetes gestacional.

A enfermagem deve acompanhar o ganho de peso em todas as consultas de pré-natal, registrar os valores e orientar a gestante quanto à importância de manter o ganho de peso dentro dos limites recomendados.

Tabela 1. IMC pré-gestacional e programação do ganho de peso durante a gestação.

| IMC Pré-gestacional  | IMC (KG/m <sup>2</sup> ) | Ganho de Peso Total Durante a Gestação (Kg) | Ganho de peso Semanal (a partir da 13ª semana) |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Baixo Peso</b>    | <b>&lt;18,5</b>          | 12,5 a 18                                   | 0,5                                            |
| <b>Peso Adequado</b> | <b>18,5 a 24,9</b>       | 11,5 a 16                                   | 0,4                                            |
| <b>Sobrepeso</b>     | <b>25,0 a 29,9</b>       | 7,0 a 11,5                                  | 0,3                                            |
| <b>Obesidade</b>     | <b>&gt;30</b>            | 5,0 a 9,1                                   | 0,2                                            |

## **4 ALTERAÇÕES BIOQUÍMICAS FREQUENTES NA GESTAÇÃO**

A avaliação bioquímica é um importante complemento da avaliação nutricional da gestante, permitindo a identificação de deficiências e alterações metabólicas que podem impactar a saúde materna e fetal.

### **4.1 HEMOGLOBINA**

A diminuição dos níveis de hemoglobina é comum durante a gestação, principalmente devido ao aumento do volume plasmático. No entanto, valores baixos podem indicar anemia, geralmente associada à deficiência de ferro.

A enfermagem deve monitorar os níveis de hemoglobina, identificar sinais clínicos de anemia e orientar quanto ao consumo de alimentos ricos em ferro e à adesão à suplementação prescrita.

### **4.2 GLICEMIA**

O acompanhamento da glicemia é fundamental para a detecção precoce do diabetes gestacional, condição que pode trazer riscos tanto para a mãe quanto para o feto. Alterações nos níveis glicêmicos exigem acompanhamento rigoroso e orientações nutricionais específicas.

A enfermagem atua no monitoramento dos exames, na orientação sobre alimentação adequada e na promoção do autocuidado, contribuindo para o controle glicêmico durante a gestação.

### **4.3 ÁCIDO FÓLICO**

O ácido fólico é um micronutriente essencial durante a gestação, especialmente no período pré-concepcional e no primeiro trimestre, sendo fundamental para a prevenção de defeitos do tubo neural.

A enfermagem deve orientar sobre a importância da suplementação de ácido fólico, reforçando a adesão ao uso conforme as recomendações do pré-natal.

## **5 O PAPEL DA ENFERMAGEM NO CUIDADO NUTRICIONAL À GESTANTE**

A enfermagem desempenha papel central no cuidado nutricional à gestante, atuando na avaliação, no monitoramento e na educação em saúde. O enfermeiro deve realizar

triagem nutricional, acompanhar o ganho de peso, interpretar exames laboratoriais e orientar a gestante de forma clara e acessível.

A abordagem deve ser humanizada, respeitando as particularidades culturais, sociais e emocionais da mulher. A atuação integrada com a equipe multiprofissional é essencial para o manejo adequado das intercorrências nutricionais e metabólicas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O cuidado nutricional durante a gestação é fundamental para a promoção da saúde materna e fetal. A avaliação antropométrica, aliada ao acompanhamento bioquímico e às orientações nutricionais, contribui para a prevenção de complicações e para melhores desfechos gestacionais.

A enfermagem, por sua atuação contínua no pré-natal, possui papel estratégico na promoção de uma gestação saudável. Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender a importância da nutrição nesse período é essencial para o desenvolvimento de uma prática profissional qualificada, ética e comprometida com o cuidado integral.



## SITUAÇÃO 6

Gestante com ganho de peso insuficiente no segundo trimestre.

### DISCUSSÃO:

Quais orientações podem ser fornecidas pela enfermagem?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **CAPÍTULO 7: IDOSO: AVALIAÇÃO E CUIDADO NUTRICIONAL NA ENFERMAGEM**

---

### **1 INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, trazendo importantes desafios para os sistemas de saúde. A pessoa idosa apresenta mudanças fisiológicas, metabólicas e funcionais que impactam diretamente o estado nutricional, tornando esse grupo mais vulnerável a agravos como desnutrição, sarcopenia, deficiência de micronutrientes e doenças crônicas.

Nesse contexto, a avaliação nutricional do idoso é um componente essencial do cuidado integral em saúde. A enfermagem, por sua atuação contínua junto à pessoa idosa nos diferentes níveis de atenção, desempenha papel fundamental na identificação precoce de riscos nutricionais, no monitoramento do estado nutricional e na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Este capítulo aborda a avaliação nutricional do idoso, a avaliação antropométrica, as principais alterações bioquímicas e o papel da enfermagem no cuidado nutricional nessa fase do ciclo de vida.

### **2 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DA PESSOA IDOSA**

A avaliação nutricional do idoso deve considerar as particularidades do processo de envelhecimento. Alterações fisiológicas, como redução do apetite, diminuição da percepção do paladar e do olfato, alterações na mastigação e deglutição, além de mudanças no trato gastrointestinal, podem comprometer a ingestão alimentar.

O envelhecimento pode levar à desnutrição, caracterizada pela ingestão inadequada de energia e nutrientes, e à sarcopenia, definida pela perda progressiva de massa e força muscular. Essas condições estão associadas ao aumento do risco de quedas, fragilidade, dependência funcional, hospitalizações e mortalidade.

A enfermagem deve realizar uma avaliação nutricional abrangente, considerando histórico alimentar, condições clínicas, uso de medicamentos, capacidade funcional, estado cognitivo e aspectos sociais. Essa abordagem integral permite identificar fatores de risco e planejar intervenções adequadas.

### 3 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DO IDOSO

A avaliação antropométrica é uma ferramenta importante para o acompanhamento do estado nutricional da pessoa idosa. No entanto, os parâmetros utilizados devem ser interpretados de forma ajustada, considerando as mudanças corporais próprias do envelhecimento.

#### 3.1 IMC PARA IDOSOS

O índice de massa corporal (IMC) para idosos é utilizado de forma ajustada em relação aos adultos, uma vez que pequenas variações de peso podem ter impactos significativos na saúde dessa população. Valores muito baixos ou muito elevados estão associados a maior risco de morbimortalidade.

A enfermagem deve aferir corretamente o peso e a estatura, ou estimá-los quando necessário, calcular o IMC e interpretar os resultados de acordo com os critérios específicos para idosos. O acompanhamento periódico permite identificar tendências de perda ou ganho de peso ao longo do tempo.

Tabela 2. Classificação do IMC para pessoas com idade superior à 60 anos.

| VALOR DO IMC  | CLASSIFICAÇÃO |
|---------------|---------------|
| Menor que 22  | Baixo peso    |
| De 22 a 27    | Normal        |
| De 27 a 29,99 | Sobrepeso     |
| Maior que 30  | Obesidade     |

#### 3.2 CIRCUNFERÊNCIA DA PANTURRILHA

A circunferência da panturrilha é um importante indicador da massa muscular em idosos, sendo amplamente utilizada na prática clínica. Valores reduzidos podem indicar perda de massa muscular e risco de sarcopenia.

A aferição da circunferência da panturrilha é uma medida simples, de baixo custo e de grande relevância para a prática da enfermagem. Sua utilização auxilia na identificação precoce de fragilidade e na implementação de estratégias de cuidado.

Figura 6. Aferição da circunferência da panturrilha.



Tabela 3. Classificação da circunferência da panturrilha.

| CIRCUNFERÊNCIA PANTURRILHA: SEXO MASCULINO (cm) |                 |            |
|-------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Idade                                           | Alteração Grave | Referência |
| 20-39                                           | $\leq 33,0$     | 39,1       |
| 40-49                                           | $\leq 34,7$     | 40,0       |
| 50-69                                           | $\leq 33,5$     | 39,4       |
| 69-79                                           | $\leq 32,3$     | 37,7       |

| CIRCUNFERÊNCIA PANTURRILHA: SEXO FEMININO (cm) |                 |            |
|------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Idade                                          | Alteração Grave | Referência |
| 20-39                                          | $\leq 31,8$     | 37,6       |
| 40-49                                          | $\leq 32,8$     | 38,5       |
| 50-69                                          | $\leq 31,9$     | 37,6       |
| 69-79                                          | $\leq 31,1$     | 32,2       |

#### 4 ALTERAÇÕES BIOQUÍMICAS FREQUENTES NO ENVELHECIMENTO

A avaliação bioquímica complementa a avaliação nutricional do idoso, permitindo identificar deficiências e alterações metabólicas que podem comprometer a saúde e a funcionalidade.

#### 4.1 ALBUMINA

A albumina sérica é um marcador utilizado para avaliar o estado nutricional e inflamatório. Níveis reduzidos podem estar associados à desnutrição, inflamação crônica e maior risco de complicações clínicas.

A enfermagem deve interpretar os níveis de albumina de forma criteriosa, considerando o contexto clínico do idoso e associando os dados laboratoriais à avaliação global do estado nutricional.

#### 4.2 VITAMINA B12

A deficiência de vitamina B12 é frequente em idosos, devido à redução da absorção gastrointestinal e ao uso de determinados medicamentos. Essa deficiência pode causar anemia, alterações neurológicas e comprometimento cognitivo.

A enfermagem deve estar atenta aos sinais clínicos de deficiência de vitamina B12 e orientar quanto à importância da avaliação laboratorial e da suplementação quando indicada.

#### 4.3 VITAMINA D

A vitamina D é essencial para a saúde óssea, muscular e imunológica. A deficiência dessa vitamina é comum na população idosa, especialmente devido à menor exposição solar e à ingestão alimentar inadequada.

A avaliação dos níveis de vitamina D e a orientação sobre exposição solar segura, alimentação adequada e suplementação fazem parte do cuidado nutricional prestado pela enfermagem.

### 5 O PAPEL DA ENFERMAGEM NO CUIDADO NUTRICIONAL AO IDOSO

A enfermagem exerce papel central no cuidado nutricional à pessoa idosa, atuando na avaliação, no monitoramento e na educação em saúde. O enfermeiro deve identificar precocemente sinais de desnutrição e sarcopenia, orientar sobre alimentação adequada e estimular a prática de atividades físicas compatíveis com a condição funcional do idoso.

A atuação integrada com a equipe multiprofissional é essencial para o manejo adequado das alterações nutricionais, garantindo cuidado contínuo e humanizado. O

envolvimento da família e dos cuidadores também é fundamental para o sucesso das intervenções.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O cuidado nutricional na velhice é fundamental para a manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida. A avaliação nutricional adequada, aliada à avaliação antropométrica e bioquímica, permite intervenções precoces e eficazes.

A enfermagem, por sua proximidade com a pessoa idosa, desempenha papel estratégico na promoção da saúde e na prevenção de agravos nutricionais. Para os acadêmicos de graduação em enfermagem, compreender as especificidades do cuidado nutricional ao idoso é essencial para o desenvolvimento de uma prática profissional qualificada, ética e comprometida com o cuidado integral ao longo do ciclo de vida.



### SITUAÇÃO 7

Idoso com perda de peso não intencional e dificuldade de mastigação.

### REFLEXÃO:

Como a enfermagem pode atuar na prevenção da desnutrição?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFERÊNCIAS

---

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atenção básica: envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CAMPBELL, William W.; EVANS, William J. **Nutrition, exercise, and aging**. Boca Raton: CRC Press, 2017.

FAO. WHO. **Sustainable healthy diets: guiding principles**. Rome: FAO, 2019.

GIBNEY, Michael J. et al. **Introduction to human nutrition**. 3rd ed. Oxford: Wiley-Blackwell, 2020.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Nutrition during pregnancy and lactation: an implementation guide**. Washington, DC: National Academies Press, 1992.

MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 15. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.

ROSS, A. Catharine et al. **Modern nutrition in health and disease**. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2020.

SILVA, Silvia Maria Franciscato Cozzolino da; MURA, Joana D'Arc Pereira. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. 3. ed. São Paulo: Roca, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 5. ed. São Paulo: SBP, 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA; DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE NUTROLOGIA. **Guia prático de alimentação – da criança de 0 a 5 anos**. [S.l.]: SBP, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA; DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE NUTROLOGIA. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar e do adolescente**. 2. ed. São Paulo: SBP, 2008.

UNICEF; WHO; WORLD BANK GROUP. **Levels and trends in child malnutrition**. Geneva: WHO, 2023.

VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

WAITZBERG, Dan L. **Nutrição do idoso**. São Paulo: Atheneu, 2018.

WAITZBERG, Dan Linetzky. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 6. ed. São Paulo: Atheneu, 2022.

WHO. **Healthy diet**. Geneva: World Health Organization, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Nutrition for pregnant and lactating women**. Geneva: WHO, 2020.

REALIZAÇÃO:



ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



[WWW.SEVENPUBLI.COM](http://WWW.SEVENPUBLI.COM)

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.