

# O PAPEL DA ENFERMAGEM NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE GESTANTES: DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Widson Davi Vaz de Matos<sup>1</sup>; Evelyn Cristina da Silva Coelho<sup>1</sup>; Helloyza Halana  
Fernanda Aquino Pompeu<sup>1</sup>; Camila Cristina Girard Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Mestrado  
Universidade Estadual do Pará (UEPA)  
widsonenf@yahoo.com

**Introdução:** Durante o período gestacional, o corpo sofre uma série de alterações de cunho físico, hormonal e mental, no qual uma nova configuração fisiológica tende a se sobressair diariamente<sup>1</sup>. E algumas dessas alterações geram preocupações que as futuras mães têm ao longo da gestação: medo de ganhar peso em excesso, de ter estrias, de não conseguir perder peso após o parto, porém devem ficar tranquilas, pois ganhar peso é esperado e é possível fazê-lo de forma saudável, para que tudo volte ao normal no tempo certo e seu bebê se desenvolva adequadamente<sup>2</sup>. A fase da gestação e da amamentação são etapas da vida em que os cuidados com a saúde e alimentação se tornam ainda mais importantes<sup>2</sup>. Uma vez que, em meio a tantas mudanças metabólicas, a adaptação de uma série de fatores externos é de fundamental importância para que se tenha uma progressão de qualidade no período gestacional. E uma das medidas relevantes é a mudança ou adaptação do quadro alimentar das grávidas, proporcionando uma alimentação saudável durante o período gravídico. De modo que, mãe e bebê se beneficiarão dela, já que a mãe bem nutrida é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento fetal, ressaltando que com uma dieta balanceada há redução nos riscos de complicações gestacionais, além de manter o peso ideal e evitar patologias obstétricas como diabetes e hipertensão gestacional. Com isso, o Ministério da Saúde, torna acessível e aconselhável o seguimento de dez passos para uma alimentação saudável na gravidez, os quais incluem a quantidade de refeições diárias, alimentos que devem ser inclusos, redução de sal e comidas gordurosas, a não prática do tabagismo e etilismo e a prática de atividades físicas de acordo com orientação profissional específica<sup>2</sup>. Todavia, é relevante considerar que em cada grupo etário ou curso de vida, o consumo de alimentos e os modos de se alimentar podem ser influenciados por questões fisiológicas e emocionais, pela cultura, pela situação socioeconômica e nem sempre vão estar de acordo com o conhecimento científico em nutrição<sup>3</sup>. A realização de ações educativas no decorrer de todas as etapas do ciclo grávido-puerperal é muito importante, mas é no pré-natal que a mulher deverá ser melhor orientada para que possa viver o parto de forma positiva, ter menos riscos de complicações no puerpério e mais sucesso na amamentação<sup>4</sup>. A Lei n.º 7.498 de 25 de junho de 1986, que dispõe sobre o exercício da enfermagem, ressalta que cabe a enfermagem prestar assistência integral à gestante, tornando a consulta de enfermagem um instrumento importante, pois têm como finalidade garantir a extensão da cobertura e melhoria da qualidade do pré-natal<sup>5</sup>. Diante disto, ações educativas devem ser desenvolvidas por todos os profissionais que integram a equipe da unidade de saúde, a fim de que o diálogo ocorra entre os diferentes saberes, contribuindo para a promoção de práticas alimentares saudáveis condizentes com o cotidiano das gestantes, com suas demandas objetivas e com sua subjetividade, em busca de um melhor resultado, em busca de sensibilizar a população a adotar práticas para sua melhoria ou manutenção. **Objetivos:** Orientar sobre os benefícios da alimentação saudável durante a gravidez enfatizando a importância do pré-natal e identificar o grau de conhecimento das gestantes sobre a temática abordada. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, vivenciado pelos acadêmicos do 3º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Universidade do Estado do Pará, no mês de agosto de 2015, durante as

aulas práticas da disciplina enfermagem obstétrica em um hospital materno infantil de referência no município de Belém no Estado do Pará, tendo como o público alvo gestantes que aguardavam consulta na sala de espera da instituição, independente do período gestacional. Utilizou-se técnica de observação para posterior discussão. A atividade se desenvolveu mediante uma palestra na sala de acolhimento, local destinado para as gestantes aguardarem o atendimento. Para auxiliar a explicação utilizou-se um banner auto ilustrativo contendo informações e dicas para uma alimentação adequada na gravidez informando os dez passos necessários afim de que a gestante siga uma dieta saudável, tais passos são: realizar, no mínimo, cinco refeições durante o dia, não ultrapassando 3 horas de intervalo entre elas; e beber, no mínimo, 2 litros de água durante esses intervalos; incluir cereais nas refeições, preferencialmente nas formas naturais; consumir legumes e verduras nas refeições e três ou mais porções de frutas; incluir na nutrição feijão com arroz; consumir diariamente leite, derivados e carnes, aves, peixes ou ovos; diminuir o consumo de gorduras; evitar refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos recheados e outras guloseimas; reduzir a quantidade de sal (sódio) consumido; evitar consumir alimentos industrializados com alto teor de sal; evitar o fumo e o consumo de bebidas alcóolicas, praticar de forma regular atividade física, conforme instrução profissional. Ao final da exposição sucedeu-se com uma dinâmica envolvendo perguntas e respostas, a fim de garantir que o repasse das informações foi absorvido com sucesso. E para finalizar, após os questionamentos, disponibilizaram-se folders informativos ao público.

**Resultados:** A ação educativa teve considerável participação de gestantes, o que contribuiu para maiores questionamentos e curiosidades sobre a temática. Demonstraram conhecimento superficial sobre a adequada ingestão de alimentos, quais as consequências na qualidade da evolução gestacional e na prevenção de doenças na gravidez. Destacando que as primigestas representaram o grupo com menor conhecimento sobre os assuntos abordados, visto que apresentaram o maior número de dúvidas em relação as multigestas, uma vez que estas já haviam recebido orientações nas gestações anteriores, mesmo que brevemente. Foi satisfatória a compreensão do conteúdo repassado na palestra, visto que, durante o intercâmbio de perguntas, obtivemos respostas positivas das gestantes.

**Conclusão/Considerações Finais:** A utilização da prática educativa contribuiu no desenvolvimento de uma atividade pautada na realidade dos problemas e do cotidiano das pessoas, com tal abordagem verificamos que o objetivo de orientar sobre a alimentação saudável na gravidez, foi alcançado com êxito, contribuindo tanto para gestação de qualidade das mulheres presentes, quanto para nossa formação como futuros enfermeiros, capazes de identificar problemáticas sociais e solucionar-las através da abordagem dinâmica, participativa e educativa e contribuiu no processo de ensino-aprendizagem de todos os envolvidos, inclusive no fortalecimento da formação de enfermeiros críticos e reflexivos.

### Referências:

1. Baião MR, Deslandes SF. Gravidez e comportamento alimentar em gestantes de uma comunidade urbana de baixa renda no Município do Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2008 ;24;(11): 2633-42.
2. Senado federal: Secretaria de gestão de pessoas. Orientações Nutricionais: da gestação à primeira infância. Brasília: Senado Federal, Biênio2015-2017.
3. Baião MR, Deslandes SF. Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).Ciênc saúde coletiva.2010 ;15(2):3199-3206.

4. Rios CTF, Vieira NFC. Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde. Ciênc saúde coletiva. 2007; 12;(2):477-486.
5. Regulamentação do Exercício da Enfermagem, e dá outras providências. Lei 7.498, de 25 de junho de 1986.