

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NAS PRÁTICAS ALIMENTARES DO PERÍODO GRAVÍDICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Erika Rêgo da Cruz¹; Ana Paula Oliveira Gonçalves²; Barbara Lima Santos³; Elielson Paiva Sousa⁴; Jayme Renato Maia Abreu Cordeiro⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestre em Programas de Saúde pela Escola Nacional de Saúde Pública/FIOCRUZ, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

erikarrego@gmail.com

Introdução: A educação em saúde deve estar pautada em uma conjuntura que propicie a manutenção da saúde e sua promoção, não apenas dos sujeitos sob risco de adoecer, mas de toda população, não devendo as práticas educativas se restringirem a transmissão de conteúdo, mas também que ela conquiste o empoderamento do sujeito no gerenciamento de sua vida, o que corrobora para o pleno exercício de construção da cidadania¹. O pré-natal é uma experiência especial no universo feminino, repleto de momentos únicos, mas também marcado de inseguranças quanto ao autocuidado, pois nesta fase ocorre diversas mudanças no corpo, sejam físicas, psicológicas, surgimento de necessidades distintas desta fase, caracterizando assim também como um momento de intensa aprendizagem para a gestante, onde os profissionais de saúde devem assumir uma postura de educador. Através de ações educativas participativas é possível compartilhar saberes, informar a mulher quanto às modificações em seu corpo, além de estimular a sua verbalização, para exposição de dúvidas, buscando com que a gestante interfira, dialogue e se sinta capaz, propiciando o fortalecimento pessoal e tendo como perspectiva ajudar essa gestante a ajudar-se, fazendo-a agente de seu cuidado, com uma postura crítica e reflexiva². O conhecimento científico sobre a alimentação do período gravídico indica que as necessidades nutricionais aumentam significativamente dependendo do trimestre em que se encontra, aconselhando-se mudanças na dieta na gravidez que favoreçam a saúde da mãe e do filho, reduzindo o risco de complicações durante a gravidez e algumas doenças no bebê, entretanto sabe-se que alguns fatores podem contribuir para esta alimentação como crenças, recursos materiais disponíveis, condições sociais, questões na autoestima com ganho de peso excessivo, questões fisiológicas como enjoos, vômitos, dentre outros³. Um ganho de peso inadequado pode favorecer o aumento do risco de atraso de crescimento intrauterino e mortalidade perinatal, assim como o ganho elevado pode levar ao aumento do peso do feto ao nascimento além de ocasionar aumento do risco de complicações na vida adulta. Afirma-se, portanto, que o ganho de peso na gravidez deve estar favorável ao equilíbrio dos benefícios de um crescimento fetal saudável com os riscos de complicações no pós-parto para mãe e filho. Por conseguinte, uma alimentação equilibrada poderá não só manter a mãe saudável durante toda gravidez, mas também contribuir para um bom trabalho de parto e estabelecer alicerces para o crescimento saudável do seu filho⁴.

Objetivos: estimular as usuárias grávidas de uma unidade municipal de saúde a refletir sobre seus hábitos alimentares, e adotar práticas saudáveis para melhoria ou manutenção do seu autocuidado, além de relatar a experiência vivenciada para incentivar o desenvolvimento de novas tecnologias voltadas para alimentação saudável no período gravídico. **Descrição da Experiência:** O estudo foi vivenciado pelos acadêmicos do 3º semestre do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pará, no mês de junho de 2017, durante as aulas práticas da disciplina Atenção Integral à Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente em uma unidade municipal de saúde de Belém-Pará, tendo

como público alvo gestantes matriculadas no Programa de Pré-natal na unidade. A atividade se desenvolveu na sala de acolhimento do pré-natal. A ação educativa foi realizada no formato de programa de auditório, que foi nomeado “ Bem Gestar” , e teve por subtítulo: “ a importância de uma boa alimentação na gestação” , onde as usuárias e seus acompanhantes representavam o público do auditório, e os discentes representaram os apresentadores do programa, o nutricionista convidado, além de uma discente que simulou ser uma atriz convidada e que estava grávida. Inicialmente foram distribuídas placas nas cores verde e vermelha ao público do auditório (gestantes), pois os apresentadores (discentes) faziam algumas afirmativas, no decorrer do programa, quanto alguns hábitos alimentares do período gravídico, devendo o público mostrar a placa verde quando concordasse com as afirmativas e vermelha quando discordasse. Em seguida foram simuladas algumas perguntas oriundas de internautas curiosos quanto alguns hábitos alimentares da gestante, como os referentes ao intervalo alimentar, nutrientes e alimentos importantes para o primeiro trimestre, alimentos ricos em ácido fólico, equilíbrio alimentar para mãe e feto, houve também as afirmativas para serem analisadas pelo auditório quanto a sua veracidade, relacionadas a questões como ingestão de café, chás, desejos da gravidez repercutindo no fenótipo da criança, picamálacia, relação dos enjoos com os desejos, dentre outros. Tais questionamentos e afirmativas foram sendo comentados um a um, explicadas e desmistificadas na fala do discente que representava o nutricionista, havendo também participação e interação com os convidados (gestantes, acompanhantes e demais discentes). Em um terceiro momento foi distribuído ao público um bolo saudável a base de arroz para degustações.

Resultados: A ação educativa obteve excelentes resultados, que alcançaram os objetivos da ação, pois as gestantes foram participativas, esclareceram muitas dúvidas, foi também possível perceber que alguns mitos oriundos da cultura foram esclarecidos com louvor, sendo aceito pelas usuárias as explicações dadas pelos discentes, cremos que as grávidas presentes haviam demonstrado um conhecimento superficial sobre a importância de uma alimentação saudável para a díade mãe e feto nesse período, ressalta-se ainda a excelente aceitação das grávidas de um cardápio saudável e prazeroso ao paladar, desmitificando a ideia de que uma alimentação saudável não possa ser rica em sabor e em nutrientes, pois todas degustaram e aprovaram o bolo de arroz oferecido, além disto se dispuseram em seguir as orientações alimentares transmitidas. **Conclusão ou Considerações Finais:** A educação é uma prática que está sujeita à organização de uma sociedade, todos os profissionais de saúde tem o compromisso de criar condições que possibilitem essa prática, para promover a interação, investigação e intervenção na realidade de seus pacientes, com o intuito de mudá-la, transformá-la ou mesmo adequá-la a condições que propiciem a sua saúde. Constatou-se que as informações e conhecimento construído através da ação educativa, estimulou a reflexão das usuárias e o comprometimento da mudança de hábitos alimentares, o que reafirma que tais práticas educativas funcionam como ferramentas de empoderamento para a população que por meio das informações, do conhecimento construído, contribui para o melhoramento do autocuidado, intervindo positivamente no processo saúde-doença.

Descritores: Educação em saúde, Alimentação, Gravidez.

Referências:

1. Pereira AL. Educação em Saúde. Ensinando a Cuidar em Saúde Pública. Difusão. 2003.

2. Rios CTF, Vieira NFC. Ações Educativas no Pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2007; 12;(2):477-486
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). *Ciência e Saúde Coletiva*. 2010;15(2):3199-3206.
4. Teixeira D, Pestana D, Calhau C, Vicente L, Graça P. Alimentação e Nutrição na Gravidez. Lisboa: PNPAS. 2015; 28 p.