

AÇÃO EDUCATIVA COM GESTANTES ATENDIDAS EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Aline Viana Santiago¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1498321375711116>

Anna Alice Rocha Vieira de Couto²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3365694445361755>

Ingridy Ravena Silva e Sousa³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3047833784141032>

Kamila Pereira Bezerra⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8538170746047400>

Stefany Vitoria Pimentel Mendes⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2658642954179989>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: O período gestacional é um período da vida da mulher caracterizada por diversas alterações fisiológicas, metabólicas, hormonais e psicológicas, necessárias para o adequado crescimento e desenvolvimento fetal. Durante a gestação ocorrem uma série de mudanças no corpo feminino para atendimento das demandas para desenvolvimento do bebê e dos anexos embrionários. Logo espera-se ganho de peso pela gestante para aumento dos estoques maternos de gordura e nutrientes, aumento dos tecidos maternos (útero, placenta, tecido adiposo e seios), formação do líquido amniótico, expansão do volume sanguíneo e crescimento do feto. Para atendimento das necessidades nutricionais durante o período gestacional é de fundamental importância práticas alimentares saudáveis e devidamente orientadas para que haja um bom desfecho para o binômio mãe-filho. Assim ações educativas em alimentação e nutrição são essenciais para a garantia da saúde materno-infantil, tanto no período da gravidez e quanto no puerpério, especialmente no que se refere à amamentação. A ação educativa foi realizada com gestantes de 23 a 36 anos atendidas pelo serviço de enfermagem de Unidade Básica de Saúde do município de Picos-PI, respeitando todas as etapas necessárias para planejamento, estruturação, execução e avaliação das intervenções educativas. A metodologia utilizada foi adequada ao público alvo, que participou ativamente da atividade e a avaliou como muito boa.

PALAVRAS-CHAVE: Gestação. Aleitamento Materno. Alimentação Saudável.

EDUCATIONAL ACTION WITH PREGNANT WOMEN ATTENDED IN BASIC HEALTH UNIT

ABSTRACT: The gestational period is a period of the woman's life characterized by several physiological, metabolic, hormonal and psychological changes, necessary for the adequate fetal growth and development. During pregnancy a series of changes occur in the female body to meet the demands for the development of the baby and embryonic attachments. Soon weight gain is expected by the pregnant woman for increased maternal stocks of fat and nutrients, increased maternal tissues (uterus, placenta, adipose tissue and breasts), formation of amniotic fluid, expansion of blood volume and growth of the fetus. To meet the nutritional needs during the gestational period is of fundamental importance healthy eating practices and properly oriented so that there is a good outcome for the mother-child binomial. Thus educational actions in food and nutrition are essential for the guarantee of maternal and child health, both in the period of pregnancy and in the puerperium, especially with regard to breastfeeding. The educational action was carried out with pregnant women aged 23 to 36 years served by the nursing service of the Basic Health Unit of the municipality of Picos-PI, respecting all the necessary steps for planning, structuring, execution and evaluation of educational interventions. The methodology used was appropriate to the target audience, who actively participated in the activity and evaluated it as very good.

KEY-WORDS: Pregnancy. Breastfeeding. Healthy Eating.

INTRODUÇÃO

A confirmação da gravidez implica em ajustes nutricionais, considerando a crescente demanda por nutrientes essenciais, tanto em termos de micronutrientes quanto de macronutrientes. Portanto, é fundamental adaptar o consumo energético da mãe para evitar qualquer restrição na oferta de nutrientes ao feto (Domingos CP, 2013).

É de extrema relevância que a gestante mantenha um estado nutricional equilibrado e apropriado para a fase gestacional, com o objetivo de atenuar as alterações fisiológicas, hormonais e emocionais, proporcionando uma gravidez segura para ambos. Nesse contexto, o acompanhamento nutricional é fundamental, sendo recomendado inclusive antes da concepção, quando possível. Isso permite a prevenção e/ou controle do desenvolvimento de doenças tanto para a mãe quanto para o bebê (Moreira, *et.al.* 2015)

A análise do aporte nutricional durante a gravidez e seus potenciais impactos na mãe e no bebê é de grande importância, uma vez que ajustes simples podem influenciar os padrões alimentares da criança e, até mesmo, diminuir as chances de desenvolvimento de doenças neurológicas. Um conhecimento abrangente sobre a neuronutrição, tanto teórico quanto prático, oferece orientação e contribui para uma melhor qualidade de vida. Além disso, promove a maturidade em relação a informações menos difundidas, fornecendo uma justificativa significativa para a saúde e a prevenção, especialmente em um público frequentemente carente de informações embasadas cientificamente (Freitas *et al.*, 2010).

A gravidez é reconhecida como um período crítico, tanto para a mulher quanto para o feto, no contexto nutricional. A fonte principal de nutrientes para uma gestante deve originar-se de uma dieta equilibrada (Urbaniak et al., 2012).

Durante a gestação, o organismo materno passa por diversas adaptações, envolvendo ajustes fisiológicos essenciais para garantir um desenvolvimento fetal adequado. Durante esse intervalo, a ingestão alimentar da mãe desempenha um papel fundamental, sendo crucial para atender à significativa demanda nutricional, preservar o metabolismo e sustentar o desenvolvimento fetal (Cazzola R *et.al.*, 2010).

A dieta das gestantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares, considerando os hábitos alimentares individuais, buscando alcançar as necessidades energéticas e nutricionais e seu bem estar.

A alimentação das gestantes deve abranger uma diversidade de alimentos, seguindo as orientações dos guias alimentares. É importante levar em conta os hábitos alimentares individuais, visando atender às necessidades energéticas e nutricionais específicas, contribuindo para o bem-estar da gestante (Brasil,2012).

A prática da amamentação, existente há milênios, oferece benefícios amplamente reconhecidos nos aspectos nutricionais, imunológicos, cognitivos, econômicos e sociais. Essas vantagens são maximizadas quando a amamentação é mantida por no mínimo 2 anos, sendo fornecida exclusivamente como alimentação para o lactente nos primeiros seis meses de vida (World Health Organization, 2001).

Dessa forma, a ação educativa desenvolvida teve como objetivo estimular o aleitamento materno como prática fundamental para o desenvolvimento saudável e no combate a doenças.

METODOLOGIA

Para que houvesse um maior conhecimento sobre as características gerais, estado nutricional e dúvidas sobre alimentação saudável na gestação e aleitamento materno foi realizado o diagnóstico situacional junto ao público-alvo, o qual foi conduzido com a aplicação de um questionário que abordavam questões variadas relacionadas as características supracitadas. Com base no resultado do diagnóstico foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Aleitamento Materno (AM)
Público-Alvo	Gestantes de 23 a 36 anos
Dinâmica para sensibilização	Dinâmica : Como passar por dentro de uma folha de papel
Objetivo Geral	Estimular o Aleitamento Materno como prática fundamental para o desenvolvimento saudável e prevenção de doenças em bebês .

Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar as mães sobre os benefícios do aleitamento materno; - Destacar a importância da pega correta para garantir uma alimentação adequada para o bebê e conforto para ambos (mãe e filho); - Incentivar a participação ativa de familiares no processo do aleitamento materno.
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> -Importância do Aleitamento Materno -Técnica da pega correta ao seio -Apoio familiar e aleitamento materno
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Papel, Tesoura, Cartazes, Kit didático de amamentação, Folder, Placas com V ou F
Pessoal necessário para realização da Ação	Enfermeira, Nutricionista, Gestantes, Estudantes de Nutrição.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	16 de Janeiro de 2024
Local de realização da atividade	Unidade Básica de Saúde Vicente Baldoino – Junco, Picos, Piauí.
Tempo de duração da Atividade	1 hora
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Será realizada uma exposição dialogada, utilizando cartazes com informações sobre o tema e distribuição de <i>folder</i> educativo com as principais informações; Em seguida, será realizada uma demonstração utilizando o kit didático de amamentação, mostrando técnica de massagem e pega correta.
Estratégias para Avaliação da Ação	<i>Quiz</i> com perguntas de Verdadeiro (V) ou Falso (F)

RESULTADO ESPERADO DA AÇÃO

Nesta ação educativa espera-se que seja promovida a conscientização das mães quanto a importância da amamentação, a forma e o tempo necessário que devem realizar a prática do aleitamento materno exclusivo. Que elas consigam compreender os benefícios da amamentação para o bebê, como também para elas e que sejam conscientes da importância da nutrição adequada nessa fase da vida. Que essa ação obtenha resultados positivos, indicando uma ação educativa eficaz, onde irá contribuir para a saúde e o bem

estar da mãe e do bebê.

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

No início da intervenção foi realizada uma breve apresentação das alunas, em seguida, foi desenvolvida a apresentação da gestante, onde ela falou o seu nome, qual o número de sua gestação e relatou sobre as expectativas e medos em relação à amamentação. Logo após, teve a execução da dinâmica: cortar uma folha de papel ,tamanho A4, de forma que o mesmo passe pelo corpo da mulher sem rasgar. A gestante recebeu uma folha, a tesoura e deveria fazer um corte para tentar passar o seu corpo por dentro da folha, onde deveria encarar as dificuldades encontradas nesse processo.

A dinâmica funcionou com um propósito planejado e teve como objetivo principal: demonstrar as dificuldades que são encontradas em algumas fases da vida e mostrar que para tudo existe uma solução possível, enfatizando que o processo de amamentar é multidimensional e envolve aspectos variados e que é um período onde apresenta inúmeras dificuldades. Foi enfatizado pelo grupo que sempre há maneiras para enfrentar essas dificuldades e que existe uma rede de apoio para colaborar com o sucesso deste processo tão delicado, que é amamentar. A dinâmica inicial constituiu-se em atividade que envolveu o público-alvo em sua execução e conseguiu repassar a mensagem central da dinâmica.

Estratégias utilizadas para execução da ação

Para a execução da ação educativa para gestantes sobre a importância do aleitamento materno, optou-se por uma abordagem que combinou minia Exposição dialogada com o auxílio de cartazes, técnicas de demonstração da massagem e pega correta ao seio (com auxílio de boneca e avental com seios) e distribuição de *folder* educativo com todas as informações da ação e um *QRcode* para acesso a um guia de orientação do Ministério da Saúde . Essas estratégias foram escolhidas para proporcionar uma experiência educativa abrangente e acessível.

Felizmente, as estratégias utilizadas cumpriram suas funções conforme o planejamento, contribuindo para uma compreensão facilitada por parte da gestante. A ação dialogada permitiu a interação, enquanto os cartazes e *folder* ofereceram suporte visual e informativo.

As estratégias foram consideradas adequadas ao público-alvo, visto que proporcionaram um ambiente de fácil compreensão, informativo e acolhedor para a gestante. A combinação de abordagens atendeu às diferentes formas de apreensão de importantes informações para gerar os conhecimentos necessários.

Embora a execução tenha sido bem-sucedida, é importante identificar áreas de melhoria. Possíveis falhas podem incluir a necessidade de maior interatividade ou a incorporação de elementos mais dinâmicos para manter o interesse. Isso ajudará a identificar lacunas específicas e áreas que requerem ajustes para garantir uma abordagem

aprimorada na próxima iniciativa educativa para gestantes.

Avaliação de aprendizagem

Para a realização da intervenção utilizou-se de cartazes ilustrativos, abordando sobre a importância, benefícios e dicas sobre amamentação, bonecas e papel e tesoura, juntamente com um *folder* educativo para as gestantes. E para avaliação da aprendizagem das informações repassadas foi utilizada como estratégias um *Quiz com opções de resposta* de “verdadeiro e falso”, onde foram realizadas perguntas para o público-alvo que, com a utilização de placas de verdadeiro e falso, respondeu as mesmas. Houve acerto da totalidade das perguntas, sinalizando que as explicações realizadas pelo grupo, utilizou linguagem acessível, conteúdo de interesse das gestantes, facilitou a compreensão das informações repassadas.

Dificuldades encontradas

Não se enfrentou quaisquer contratempos significativos em relação à execução ou ao local da intervenção. A escolha de um local próximo para todas as integrantes eliminou a necessidade de despesas adicionais com transporte, e a acessibilidade do local facilitou nossa chegada sem incidentes.

Em relação à execução, a única dificuldade encontrada foi a limitação no número de gestantes participantes na atividade, o que não se constituiu em impedimento para a continuidade da execução da ação educativa, que transcorreu normalmente. Nesse contexto é importante pontuar que há intercorrências que estão além do controle do grupo e devem ser enfrentadas da melhor maneira possível, com os recursos disponíveis naquele momento.

Aprendizado

A execução da ação educativa na prática destacou a eficácia de disseminar informações precisas de maneira objetiva e clara. Isso não apenas se revelou essencial para o entendimento do público-alvo, mas também proporcionou valioso aprendizado para nós, acadêmicos responsáveis pela intervenção. Nosso objetivo constante é aprimorar conhecimentos e analisar as áreas em que o público enfrenta mais desafios e dúvidas e isso é possível observar melhor quando colocado em prática.

Diante a ação, identificamos as dúvidas frequentes, conforme prevíamos e conseguimos esclarecê-las por meio da ação educativa. Na escola de alimentação e nutrição (EAN), reconhecemos a importância crítica desse processo para a promoção da saúde, prevenção de doenças e aprimoramento do bem estar geral. Essa abordagem demonstrou ter um impacto positivo tanto em nível individual quanto comunitário.

Com isso houve o aprendizado de que, para o sucesso de uma intervenção, se faz necessário a utilização de uma combinação de estratégias para prender chamar a atenção do público-alvo, como também para fixar as informações com maior efetividade. Também

pode-se identificar a necessidade de uma maior divulgação e incentivo do local para que o número de gestantes fosse maior na intervenção. E por fim percebeu-se que nem tudo ocorre de acordo com o planejamento realizado e assim, é necessário estar preparado para lidar com estas situações adversas que ocorrerem e seguir com a intervenção educativa sem maiores prejuízos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, considerou-se a realização de ação educativa voltada para gestantes foi bastante produtiva, obtendo com êxito de 100% de acertos do *quiz* realizado no final. No entanto, se faz necessário mais incentivo para que o número de gestantes, em intervenções sobre alimentação saudável na gestação e aleitamento materno, seja maior, pois este o processo gestacional é muito delicado e geralmente apresenta inúmeras dúvidas no universo da maternidade, que podem ser facilmente sanadas com as ações educativas em alimentação e nutrição.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério Da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. **Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Atenção ao pré-natal de baixo risco.** Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2012.
- CAZZOLA, R.;et al. Age- and dosedependent effects of an eicosapentaenoic acidrich oil on cardiovascular risk factors in healthy male subjects. **Atherosclerosis** 2007; 193: 159-167
- DOMINGOS, C.P. **Importância do estado nutricional da grávida no decurso da gestação.** 2013. 60 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013. Acesso em: 04 Dez de 2023
- FREITAS, E.S.;et al. **Recomendações nutricionais na gestação.** Revista Destaques Acadêmicos, CCBS/ UNIVATES. 2010; 2(3): 81- 95.
- MOREIRA, M.A.;et al. **Perfi I nutricional de gestantes acompanhadas em uma unidade de saúde da família.** Revista Saúde e Desenvolvimento. 2015; 8(4): 160-173.
- URBANIĄK, T.; **Wpływ suplementacji diety na mase urodzeniowa noworodka [Influence of dietary supplementation on newborn weight.** Przegl Lek. 2012; 69(10): 1015-20. Polish. PMID: 23421082.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health Geneva:** WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2004.

ANEXO 4

Imagens 4:

