



EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM GESTANTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Fernanda Rayanny Lourenço Leite (1); Yasmin Lucena Dantas (2); Yana Balduino de Araújo (3)

(1) *Discente do curso de Medicina da Faculdade Ciências Médicas da Paraíba/FCM. Email: fernanda-rayanny2009@hotmail.com*

(2) *Discente do curso de Medicina da Faculdade Ciências Médicas da Paraíba/FCM. Email: yasanttas_@hotmail.com*

(3) *Enfermeira, Professora, Faculdade Ciências Médicas da Paraíba/FCM : yanabalduino@gmail.com*

Resumo: A educação em saúde representa uma ferramenta de grande valia para a Estratégia de Saúde da Família (ESF) uma vez que possibilita ações de prevenção e promoção da saúde. Conquanto, é fundamental que os profissionais dessa área se adequem a realidade e as necessidades da comunidade, discutindo temas pertinentes de forma clara e objetiva. Ciente dessa dimensão, discutir sobre os hábitos alimentares de gestantes é algo de grande relevância para esse público, uma vez que nessa fase estas necessitam de nutrientes que atentem para as suas necessidades metabólicas e para o desenvolvimento saudável do concepto. Desse modo, objetivou-se orientar esse público específico acerca da importância de manter uma dieta saudável e equilibrada durante esse período e no da amamentação, frente a todas as mudanças que ocorrem no seu organismo. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência vivenciado pelos alunos do primeiro período do curso de medicina da Faculdade de Ciências Médicas, realizada em abril de 2016, por meio de uma roda de conversa com oito gestantes que fazem uso dos serviços de uma Unidade de Saúde da Família no município de João Pessoa. Uma alimentação saudável promove benefícios a curto e em longo prazo, assim, é ideal associá-la à gravidez, promovendo benefícios pra o feto e para a gestante. Sendo assim, os acadêmicos discutiram sobre o que deve ser ingerido e o que deve ser evitado nesse período e no da amamentação. Além disso, eles incentivaram as ouvintes a participar de forma ativa, trazendo dúvidas, dicas ou até mesmo relatos de experiência que poderiam auxiliar as demais. Destaca-se, a importância de trabalhar a educação em saúde com a comunidade durante a vida acadêmica, uma vez que possibilita a associação entre a teoria e a prática, proporcionando trocas de conhecimentos e aperfeiçoando o trabalho em equipe, além de trazer inúmeros benefícios para a comunidade.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Gestação, Alimentação Saudável, Aleitamento.

INTRODUÇÃO:

A assistência à saúde, de acordo com a Lei Orgânica da Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS), deve envolver tanto as ações e serviços assistenciais quanto as atividades de prevenção de doenças e promoção da saúde (CARVALHO & SANTOS, 2002). Para Alves (2005), tais atividades são prioridade da educação em saúde, que podem ser realizadas tanto em espaços coletivos, como por exemplo os grupos educativos, quanto em espaços individuais, como as consultas. Trata-se, por conseguinte, de um recurso por meio do qual o conhecimento cientificamente formulado no âmbito da saúde, através da intermediação dos profissionais de saúde, alcança a vida cotidiana das pessoas, uma vez que a compreensão dos



condicionantes e determinantes do processo saúde-doença proporciona subsídios para a adoção de novas condutas e hábitos de saúde.

Dessa forma, defere-se que a promoção da saúde tem uma relação deveras estreita com a educação em saúde. Esta se estabelece por meio da participação popular, de suas crenças e valores, desejos, necessidades, opções, experiências de vida e da subjetividade, tudo isso no contexto sociopolítico e cultural dessa população. Tal participação requer envolvimento, solidariedade e compromisso, pois se trata de uma construção cotidiana na qual as decisões são tomadas em conjunto e estabelecidas com todos que fazem parte do processo educativo. É por meio dele que se mantêm o compromisso de trocar experiências e conhecimentos, a partir da pluralidade de histórias vividas, cada uma em sua singularidade (PENNA, 2007).

A educação em saúde representa uma ferramenta de grande valia para promoção e prevenção em todos os níveis de atenção, mas é principalmente na Estratégia de Saúde da Família (ESF) que se busca o fortalecimento e o embasamento de ações para melhoria da qualidade de vida da população assistida. Nesse aspecto, dedicar um espaço da educação em saúde para trabalhar questões que vão além do biológico com a população propulsionará o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e comportamentos favoráveis ao cuidado de saúde (ANDRADE *et al.*, 2013).

Para que ocorra esse processo de educação na área da saúde, é necessária a compreensão por parte de todos os profissionais da saúde da realidade vivenciada pela comunidade assistida, de modo que a transmissão e construção do conhecimento, em consonância com a população, seja adequada e qualificada de acordo com os aspectos sociais e as questões pertinentes na saúde desse público, dessa maneira o conhecimento poderá ser efetivado. Dessa forma, as atividades educativas desenvolvidas devem retratar temas comuns na vivência diária do grupo alvo, para que o serviço de saúde funcione de maneira prática e sirva de aprendizado. Assim, pode-se induzir um pensamento crítico e promover mudanças no cotidiano dessas pessoas (FERREIRA & SOARES, 2016).

Nessa perspectiva, atenta-se de modo especial para a saúde da mulher no período gestacional, haja vista ser uma fase delicada na qual são necessários cuidados especiais para prevenção de doenças e promoção da saúde tanto da gestante quanto do concepto. Afinal, o período gestacional é único e especial na vida da mulher, no qual a experiência de tornar-se mãe confunde-se muitas vezes com medos, incertezas e inseguranças. Trata-se, portanto, de um evento biopsicossocial, pois está cercado de valores sociais, emocionais e culturais (TEDESCO *et al.*, 2004).



O Ministério da Saúde recomenda que na base da atenção pré-natal esteja a promoção da educação e a cidadania, e que isso seja feito através de uma série de medidas que propõe atingir mais efetivamente a atenção primária à mulher gestante, conduzindo-a ao desenvolvimento de uma gestação segura e saudável, que por sua vez, culmine com o nascimento seguro e humanitário. A educação em saúde por meio da abordagem grupal de gestantes foi, então, estabelecida como uma das principais estratégias para a qualificação da atenção à saúde gestacional (FRANK, 2009).

Por fim, Rios *et al.* (2007) acreditam que a concretização de ações educativas no decorrer das etapas do ciclo grávido-puerperal é de grande importância, haja vista a gestação e o nascimento serem momentos únicos para cada mulher, bem como uma experiência peculiar no universo feminino, sendo, portanto, importante que os profissionais de saúde assumam uma postura de educadores que compartilham os saberes, buscando restituir à mulher sua autoconfiança para viver a fase gestacional, o parto e o puerpério.

Perante esse panorama, defere-se que é importante contribuir para a melhoria das ações educativas direcionadas às mulheres em período gestacional nas unidades de saúde, pois, expor e atender às intercorrências e alterações vivenciadas durante a gestação beneficia a mulher tanto no que tange ao enfrentamento destas, quanto ao alívio. Sendo assim, vale salientar que é direito das gestantes serem informadas sobre os cuidados de saúde e participarem das decisões que influenciam diretamente suas vidas e sua saúde. Nessa perspectiva, concretizam-se as chances das gestantes adotarem medidas de autocuidado visando o alcance de metas de saúde (SOUZA *et al.*, 2011).

Diante disso os acadêmicos de medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, realizaram uma atividade educativa em uma Unidade de Saúde da Família, localizada no bairro Jardim Cidade Universitária, no município de João Pessoa, como proposta da disciplina Atenção em Saúde I, no primeiro semestre de 2016. A proposta da atividade de educação em saúde foi discutir sobre a importância da alimentação saudável no período gravídico-puerperal e durante o aleitamento materno. Assim, objetivo deste trabalho foi relatar a realização de uma atividade educativa sobre alimentação saudável e aleitamento materno em uma USF do município de João Pessoa-PB.

METODOLOGIA

O presente artigo se trata de um tipo relato de experiência vivenciado pelos alunos do primeiro período do curso de medicina da Faculdade de Ciências Médicas, que resultou de



uma atividade de educação em saúde realizada na Unidade de Saúde da Família, localizada no bairro Jardim Cidade Universitária, no município de João Pessoa, proposta pela disciplina Atenção em Saúde I.

A atividade ocorreu no dia 19 abril de 2016 em uma sala de reunião, na própria USF. Participaram da ação, oito gestantes, com idades e períodos gestacionais variados. Para que a ocorrência dessa atividade atingisse o maior público possível, foram distribuídos com um mês de antecedência panfletos na sala de espera da USF, informando o tema que seria discutido, a data e o horário.

A ação se estabeleceu em uma tarde, por meio de uma conversa informativa ressaltando a importância de manter uma alimentação saudável durante toda a gravidez e amamentação, e dando ênfase ao que não deve ser ingerido durante esse período. A conversa foi dirigida pelos estudantes, assistidos pelas gestantes, professora juntamente com uma nutricionista da própria Unidade.

Nesse sentido, propôs-se que as gestantes ouvissem e participassem ativamente da roda de conversa, exteriorizando dúvidas e até mesmo compartilhando experiências vivências durante esse período, ou em gestações anteriores. Ao final da atividade foi distribuído um lanche saudável e uma garrafa de água, na qual foi insistido que esta deveria acompanhá-las diariamente proporcionando uma maior hidratação. Os registros de toda a atividade realizada se fizeram por meio de fotografias e materiais escritos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Juntamente com as gestantes da USF Eucaliptos, foi realizada uma roda de conversa sobre o que seria uma alimentação saudável para elas e o que não é recomendado. Primeiramente, os alunos chegaram à unidade e recepcionaram as gestantes, direcionando-as para o local onde seria realizada a palestra, e começaram falando sobre a importância de manter uma alimentação saudável durante toda a vida, pois ela consiste em uma das melhores formas de cuidar da saúde, seja física ou mental, obtendo bons resultados a curtos e longos prazos. Mas, é principalmente no período da gestação que os cuidados com a alimentação devem ser redobrados para que os nutrientes ingeridos sejam suficientes para suprir o crescimento saudável do feto e atentar as necessidades do metabolismo materno (TEIXEIRA *et al.*, 2015).



Em um segundo momento, os alunos fizeram uma explanação sobre as mudanças que ocorriam nesse período, uma vez que a gestação é uma fase marcada por inúmeras alterações no corpo da mulher, que causam diversas alterações fisiológicas, além disso, a gravidez gera expectativas e em alguns casos podem trazer frustrações. Mediante todas essas modificações, é necessário que ocorra ações da equipe multidisciplinar voltadas para esse grupo, que atentem para todas essas transformações. Sabe-se que durante a gravidez ocorre um aumento natural do peso ao longo dos nove meses, e com isso há uma demanda maior para determinados nutrientes. Nesse aspecto, cabe aos profissionais da saúde orientá-las acerca da dieta mais adequada (BAIÃO & DESLANDES, 2008).

Todo o processo de gravidez inicia-se antes mesmo de ocorrer à fecundação, ou seja, decorre da identificação da pessoa como mulher, passando da infância para a adolescência, com toda mudança física e hormonal. Ao longo do processo de amadurecimento, a mulher passa a encarar a maternidade como uma possibilidade, passando a desejá-la e por fim, a engravidar. Somam-se a esses desejos uma carga de fatores externos, como aspectos culturais, econômicos e religiosos, que influem na decisão de ser mãe ou de adiá-la, ou até mesmo de não ser (PICCINI *et al.* 2008)

Por convenção, a gravidez é dividida em três trimestres, pois facilita o acompanhamento médico e a realização do pré-natal, envolvendo também a formação dos principais sistemas do feto. Sendo assim, os alunos se atentaram para essas modificações, e ressaltaram sobre os acontecimentos que marcam o primeiro trimestre e quais nutrientes devem ser ingeridos durante esse período. Nesses primeiros três meses de gestação, talvez a mulher possa não sentir grandes diferenças, pelo fato das mudanças estarem acontecendo apenas internamente, mas ele é marcado por um aumento da frequência cardíaca e do volume do seu sangue e fase de importante desenvolvimento das partes vitais do bebê, como o sistema nervoso. Nesse período, a ingestão de ferro, ácidos fólicos e líquidos é importante (CAMACHO *et al.*, 2010).

O ácido fólico desempenha um papel chave na redução do risco de desenvolvimento de malformações do tubo neural do bebê, o seu consumo deve-se iniciar três meses antes da concepção e manter-se durante todo o primeiro trimestre. Além de comprimidos administrados por via oral, é indicado que a mulher coma alimentos ricos em ácido fólico, tais como: lentilhas, quiabo, fígado e espinafre. As fontes de ferro são carne vermelha, fígado, aves, peixes e as verduras de folhas escuras e vegetais como soja, trigo, milho, feijão e grão de bico. Também são importantes alimentos ricos em fibras, como cereais, frutas e pães



integrais. É essencial ingerir também proteínas, como: leite, iogurte, queijo, ovos e alimentos com cálcio (TEIXEIRA *et al.* 2015).

Quanto ao processo de aleitamento, que sucede a gravidez, foi importante que os alunos fizessem uma respalda sobre esse momento, pois esse processo vai além de nutrir a criança, uma vez que envolve a interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, na sua imunidade, em seu desenvolvimento psíquico-motor, além de ter repercussões na saúde física e psíquica da mãe. Desse modo, durante a amamentação é importante manter e cultivar os hábitos saudáveis adotados na gravidez. Manter uma dieta rica em grãos e cereais integrais, frutas e verduras, e alimentos que sejam boas fontes de proteínas, cálcio e ferro são fundamentais. Não muda muita coisa em relação aos alimentos na gravidez, já que a mãe continua passando nutrientes para o bebê através da amamentação (BRASIL, 2015).

Também foi discutido sobre os alimentos, que devem ser evitados durante a gravidez e na amamentação. Devem-se evitar os que possuem cafeína, pois o seu excesso pode interferir no crescimento e desenvolvimento do bebê, resultando em recém-nascidos com baixo peso: café, Coca-Cola e chocolates. O álcool também não deve ser ingerido durante toda a gravidez e amamentação, pois pode causar a síndrome alcoólica fetal e distúrbios no aprendizado; os efeitos do álcool são mais severos no início da gestação, quando os órgãos do bebê estão sendo formados. Além disso, devem-se evitar carnes cruas, malpassadas ou defumadas, como as carnes bovinas, de porcos, aves de caça além de peixes crus. Prestar atenção nos alimentos gordurosos e com muita concentração de açúcar, eles devem ser ingeridos com moderação (PACHECO *et al.* 2007).

No final das discussões, foi possível conhecer um pouco sobre cada gestante, identificando aquelas que já haviam adentrado na maternidade, ou seja, já haviam engravidado anteriormente. De fato, as que estavam na primeira gravidez tiveram mais dúvidas e dificuldades de como lidar com todas essas mudanças que estavam ocorrendo. Sendo assim, as mães de segunda viagem possibilitaram uma troca de experiências, que se somaram as informações discutidas durante a atividade. As principais queixas se referiam ao enjojo, a desejos compulsivos e como seria a alimentação depois da gravidez, assim algumas mães compartilharam sobre dicas que aliviavam os enjoos e os desejos, como também falaram da importância de manter bons hábitos durante o período da amamentação, uma vez que alguns alimentos ingeridos pela mãe, e passado indiretamente para o filho, por meio do aleitamento, causam cólicas no bebê.



Para um primeiro encontro, as gestantes mostraram-se bastante receptivas e participativas, algumas se opuseram a fazer mudanças na alimentação, relatando que não gostavam de determinados alimentos. Entretanto, orientamos que elas optassem por outros alimentos que possuíssem o mesmo teor nutricional. Ao final das discussões, percebemos que todas as grávidas haviam participado, seja para tirar dúvidas ou fazer um pequeno relato de experiência.

Ao término de toda a atividade foram distribuídas garrafas de água com o intuito de lembrar a importância de se hidratar durante qualquer fase da vida, principalmente nessa que elas estavam vivenciando. E, por último, como lanche foi servido salada de frutas, sanduíche natural e iogurte, para que servissem de exemplo como lanches saudáveis. Os quais deveriam ser aplicados no dia a dia delas.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, as intervenções da atividade realizada na USF, em João Pessoa-PB, possibilitaram um aprendizado mútuo, através da transmissão de conhecimentos sobre o processo de engravidar, sobre os sintomas e as mudanças que ocorrem a cada trimestre, focando a importância de se nutrir adequadamente, principalmente durante esse período e no da amamentação. Além disso, foram desvendados alguns mitos e esclarecida algumas verdades sobre o que pode e o que não pode ingerir durante essa fase.

Ao final da apresentação, foi possível conhecer um pouco sobre a história das gestantes presentes, algumas compartilharam experiências vivenciadas durante a gestação, e em gestações anteriores, que se mostraram como uma importante ferramenta de aprendizado, principalmente para aquelas que seriam mães de primeira viagem, ressaltaram problemas que tiveram durante o período e deram dicas.

Desse modo, os profissionais e estudantes da saúde que vivenciam corriqueiramente as USF's, percebem a necessidade de discutir temas que promovam a saúde coletiva por meio da educação em saúde, permitindo, dessa forma, a transformação da realidade do público assistido por meio da conscientização crítica dos indivíduos. Nesse aspecto, o processo contínuo de interação entre a equipe de saúde e a comunidade, permite uma postura de "escuta atenta", possibilitando trocas de conhecimento e formas de cuidados diferenciados.

Nessa concepção, para que a educação permanente na comunidade tenha um espaço de discussão entre a teoria e a prática, é necessária a contribuição de todos os profissionais. Esse



fato revela a importância de iniciarmos o processo de educação, no caso por meio de palestras, durante a nossa vida acadêmica, uma vez que temos a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos e as experiências obtidas no decorrer da graduação.

Além disso, foi possível observar um pouco das dinâmicas e as relações existentes entre os profissionais da USF e dos usuários. Desde o início do planejamento da atividade tais profissionais mostraram-se bastante acessíveis, ajudando a divulgar o evento e a esclarecer dúvidas sobre o tema abordado. Sendo assim, acompanhar a saúde da população, discutir temas pertinentes e esclarecer dúvidas dos usuários possibilita benefícios mútuos, para os alunos por meio do aprendizado prático e para a população, uma vez que permite medidas de prevenção e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. C. V. de *et al.* Planejamento das ações educativas pela equipe multiprofissional de Estratégia Saúde da Família. *O Mundo da Saúde*. São Paulo, V. 3, n.1: p. 439-449, jan., 2013.

ALVES, V.S.. Um modelo de educação em saúde para o Programa Saúde da Família: pela integralidade da atenção e reorientação do modelo assistencial. *Interface*, Botucatu, V.9, n.16: p. 19-27, jan., 2005.

BAIÃO, M. R; DESLANDE, S. F. Grávidas e comportamento alimentar em gestantes de uma comunidade urbana de baixa renda no município do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, V. 24, n.11: p. 2633-2642, nov, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 f. il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23)

BRASIL, Ministério da Saúde. Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher: bases de ação programática. Brasília: Ministério da Saúde; 1984.

CAMACHO, K. G. et al. Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes. *Ciencia y Enfermeria*, Concepcion, V. 16, n.2: p.115-125, Jan/Fev., 2010

CARVALHO, G. I.; SANTOS, L. Sistema Único de Saúde: comentários à lei orgânica de saúde (Leis n. 8.080/90 e n. 8.142/90). 3.ed. Campinas: Editora da UNICAMP, 2002. p.33-53



FERREIRA, A. R. A.; SOARES, R. T. da S. A importância das ações educativas realizadas pelo enfermeiro do programa saúde da família (PSF). Disponível em: <<http://apps.cofen.gov.br/cbcenf/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I15248.E8.T4328.D4A.P.pdf>> Acessado em: 02/05/2016.

FRANK, T. C. Educação em Saúde no Pré-Natal: uma parceria FAG e ROTARY em prol da gestação e parto seguros. 100 f., Monografia (graduação) - Curso de Enfermagem da Faculdade Assis Gurgacz (FAG), 2009

PACHECO, A. H. R. N. *et al.* Consumo de cafeína entre gestantes e a prevalência do baixo peso ao nascer e da prematuridade: uma revisão sistemática. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n12/01.pdf>> Acesso em: 02/05/2016

PENNA, C. M. M. Realidade e imaginário no processo de viver de moradores em um distrito brasileiro. *Texto Contexto Enfermagem*, São Paulo, V. 16, n.1: p: 80-88, Jan-Mar, 2007.

PICCINI, C. A. *et al.* Gestação e a constituição da maternidade. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 13, n. 1: p. 63-72, jan./mar., 2008.

RIOS, C. T. F.; VIEIRA, N. F. C. Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, V. 12, n. 2: p. 125-135, abr., 2007.

SOUZA, V. B.; ROECKER, S.; MARCON, S. S.; Ações educativas durante a assistência pré-natal: percepção de gestantes atendidas na rede básica de Maringá-PR. *Rev. Eletr. Enf.* [Internet], V. 13, n.2: p. 199-210, Abr/jun; 2011. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v13/n2/v13n2a06.htm>>. Acessado em: 16/05/2017.

TEDESCO, R. P.; FILHO, N. L. M.; MATHIAS, L.; BENEZ, A. L.; CASTRO, V. C. L.; BOURROUL, G. M.; REIS, F. I. Fatores determinantes para as expectativas de primigestas acerca da via de parto. *Revista Brasileira Ginecologia e Obstetrícia*. Rio de Janeiro, V.26, n.10: p 1203-1225, nov-dez, 2004.

TEIXEIRA; D. *et al.* Alimentação e nutrição na gravidez. Disponível em: <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444899925/Alimentacaoenutricaoenagravidez.pdf>. Acessado em: 16/05/2017.