



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA GESTANTES ASSISTIDAS NO PROGRAMA MÃE CORUJA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Food and nutrition for pregnant women assisted in the mãe coruja program: an experience report

Beatriz Cardoso Campos de Assunção¹, Yasmin Marques dos Santos¹, Camilla de Andrade Tenorio Cavalcanti¹, Débora Carla Monteiro de Oliveira¹, Edvania Jeronimo dos Santos², Elcyra Veronica Pereira de Alencar Bezerra³, Leopoldina Augusta Souza Sequeira de Andrade⁴ e Fernanda Cristina de Lima Pinto Tavares⁴.

RESUMO O período gestacional é uma condição fisiológica que pode interferir nas escolhas alimentares, crenças e saberes culturais, familiares e médicos. A educação alimentar e nutricional pode ser benéfica e apresenta importante contribuição para a redução de complicações prevalentes nesse período. Ademais, a criação de programas nacionais, apresenta-se como estratégia para reduzir impasses em áreas de vulnerabilidade. Nesse sentido, por meio de uma parceria do Departamento de Nutrição da UFPE com o Programa "Mãe Coruja Recife", promoveu-se oficinas para disseminar conhecimentos acerca da importância do aleitamento materno e da alimentação saudável e segura para gestantes e nutrizes. As oficinas, realizadas nas Unidades de Saúde da Família "Skylab" e "Vila União", foram divididas em três etapas: dinâmica sobre mitos e verdades da amamentação; palestra sobre os benefícios do aleitamento materno; e exposição do quantitativo de sódio e açúcar em produtos industrializados. É prudente pontuar que a experiência foi enriquecedora, pois obteve-se uma reflexão sobre a individualidade socioeconômica das mulheres, necessidade da acessibilidade da pessoa com deficiência nos serviços de saúde, bem como a importância da humanização dos profissionais de saúde. Conclui-se que as ações na Atenção Básica impulsionam a

Abstract

The gestational period is a physiological condition that can interfere with food choices, cultural, family and medical beliefs and knowledge. Food and nutritional education, therefore, can be beneficial and has an important contribution to reducing complications prevalent during this period. In addition, the creation of national programs is presented as a strategy to reduce deadlocks in areas of vulnerability. In this sense, through a partnership between the UFPE Department of Nutrition and "Mãe Coruja Recife", workshops were promoted to disseminate knowledge about the importance of breastfeeding and healthy and safe eating for pregnant women and nursing mothers. The workshops, held at the Family Health Units "Skylab" and "Vila União", were divided into three stages: dynamics on breastfeeding myths and truths; lecture on the benefits of breastfeeding; and exposure of the amount of sodium and sugar in processed products. It is prudent to point out that the experience was enriching, as it resulted in a reflection on the socioeconomic individuality of women, the need for accessibility for people with disabilities in health services, as well as the importance of humanizing health professionals. It is concluded that actions in Primary Care promote the dissemination of information to promote and maintain the well-being of the population, as well as supporting the training of professionals qualified to deal with the community.

Keywords: pregnancy; maternal nutrition; breast feeding; child nutrition.


¹ Discente de Graduação em Nutrição, Centro de Ciências da Saúde (CCS), Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

² Enfermeira da Prefeitura da Cidade do Recife (PCR).

³ Estatutária da Upinha Emocy Krause.

⁴ Docente do Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde (CCS), Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

Endereço de correspondência: Avenida da Engenharia, s/n, Cidade Universitária, 50670-420, Recife/PE; E-mail: beatriz.assuncao@ufpe.br.



disseminação de informações para a promoção e manutenção do bem-estar da população, bem como corroboram para a formação de profissionais capacitados para lidar com a comunidade.

Palavras-chave: gestação; nutrição materna; nutrição infantil; aleitamento materno.

INTRODUÇÃO


Os hábitos alimentares envolvem práticas, crenças, comportamentos e tabus, assim como estão associados aos aspectos antropológicos, culturais, socioeconômicos e psicológicos que envolvem o ambiente no qual o indivíduo está inserido. Por outro lado, o comportamento alimentar diz respeito às atitudes relacionadas às práticas alimentares contempladas nos hábitos, juntamente com os atributos socioculturais envolvidos com o alimento ou com o ato de se alimentar^{1,2}.

Durante a gestação, além das alterações fisiológicas que podem refletir nas escolhas alimentares, a mulher também está sujeita a novos aspectos, saberes e crenças, sejam eles familiares, culturais ou biomédicos. Desta forma, pode-se observar hábitos alimentares diferentes das mulheres não gestantes. Assim, torna-se pertinente compreender os hábitos alimentares de gestantes, devido ao fato de que a alimentação e a nutrição têm repercussões sobre a saúde da mãe e da criança^{1,2}.

Deste modo, o acompanhamento nutricional pode ser considerado um fator benéfico na prevenção de complicações e óbitos durante a gravidez, reduzindo os perigos associados a uma alimentação inadequada tanto para a saúde da mãe quanto do bebê. Além disso, ele contribui para resultados positivos no período pós-parto, favorecendo um prognóstico saudável nos primeiros anos de vida da criança e na manutenção da saúde da mulher, ao auxiliar na melhoria de sua qualidade de vida^{1,3}.

Neste sentido, a dieta das gestantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares, com a ingestão de nutrientes em quantidade adequada. Porém, é imprescindível respeitar os hábitos alimentares individuais, visando alcançar não somente as necessidades energéticas e nutricionais, mas também o bem-estar emocional^{1,2}.

No Brasil, a assistência pré-natal tem como uma de suas ações relacionada aos hábitos alimentares o acompanhamento e o monitoramento do ganho de peso no período gestacional e



o oferecimento de orientações nutricionais direcionadas às mulheres do início da gravidez até o final da amamentação. Assim, para combater os riscos associados a esse período, várias medidas de saúde materno-infantil foram implementadas, abrangendo desde a gravidez até o cuidado com o recém-nascido em todo o país^{1,4}.

No Estado de Pernambuco, além de aderir aos programas nacionais, foi introduzido o programa "Mãe Coruja Pernambucana" em 2007. Esse programa tem como objetivo principal a redução da mortalidade materna e infantil em áreas de maior vulnerabilidade do estado. Ele é implementado por meio de ações que envolvem diferentes setores e cuidados de saúde, concentrando-se no acompanhamento das gestantes durante o pré-natal, parto, pós-parto e nos primeiros cinco anos de vida da criança⁴.

Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) representa uma das estratégias essenciais no processo de cuidado do público materno infantil, sendo que as ações desse segmento devem estimular a autonomia do indivíduo para práticas alimentares saudáveis que valorizem e respeitem os aspectos culturais e regionais⁵.


Nesse sentido, além das ações de EAN, o nutricionista exerce várias atividades nas Unidades de Saúde, entre elas, a identificação de áreas de risco nutricional na comunidade, o diagnóstico e/ou monitoramento do estado nutricional da família e da comunidade e também o diagnóstico de problemas alimentares e nutricionais⁶.

Diante do exposto, esse projeto teve como objetivo central realizar oficinas para disseminar informações acerca da importância da alimentação saudável e segura para gestantes e nutrizes, bem como do aleitamento materno para o público inserido no programa "Mãe Coruja". Tais atividades também promoveram a vivência de estudantes do curso de nutrição matriculados na disciplina de "Nutrição em Saúde da Família" no contexto da Atenção Primária à Saúde.

METODOLOGIA

LOCAL DE EXECUÇÃO E POPULAÇÃO PARTICIPANTE

Trata-se de um relato de experiência vinculado à disciplina "Nutrição em Saúde da Família" do Departamento de Nutrição (DN) do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da



Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) - Campus Recife, em parceria com o programa "Mãe Coruja Recife".

As ações de educação alimentar e nutricional, cuja temática foi "alimentação saudável e segura para gestantes e nutrizes e aleitamento materno", realizadas por discentes e docentes, ocorreram nos dias 18 de agosto e 21 de setembro de 2023, nas Unidades de Saúde da Família (USF) "Skylab", localizada Av. Maurício de Nassau - Iputinga, Recife - PE, e "Vila União", localizada R. Nova Aliança, s/n - Iputinga, Recife - PE.

ETAPAS DESENVOLVIDAS

As ações de educação alimentar e nutricional, ocorreram no período da tarde e foram planejadas em três etapas (A, B e C). Ademais, a exposição do conteúdo ocorreu em formato de roda de diálogo, com o intuito de compreender as principais dúvidas das gestantes e fornecer informações essenciais sobre os assuntos.

Etapa A - Desconstruindo mitos da amamentação

O primeiro encontro com as participantes do programa "Mãe Coruja Recife" ocorreu em agosto, mês de incentivo ao aleitamento materno e, portanto, teve como enfoque a desconstrução de crenças errôneas acerca da amamentação. De início, foi realizada a dinâmica intitulada como "Mitos e Verdades da Amamentação" (Figura 1), onde foram distribuídas placas verdes (representam "verdade") e vermelhas (representam "mito") para as gestantes, as quais foram utilizadas como respostas para as seguintes perguntas:

- (1) Existe leite materno fraco?
- (2) A composição nutricional do leite materno varia durante a mamada?
- (3) O bebê precisa ser amamentado a cada 3 (três) horas?
- (4) O leite materno não mata a sede do bebê?
- (5) Quanto mais o bebê mama, mais leite a mãe produz?
- (6) É preciso revezar os seios durante a amamentação?

Outrossim, vale salientar que após cada pergunta, a temática foi discutida, a fim de solucionar as dúvidas das gestantes.

Etapa B - Benefícios do aleitamento materno e nutrição durante a gestação

Na segunda etapa, foi realizada uma palestra, durante a qual foi abordada a relevância do aleitamento materno, bem como a alimentação segura para gestantes, destacando-se as seguintes questões: (1) o impacto do aleitamento na perda de peso pós-gestação e na recuperação do corpo da mulher; (2) o papel da amamentação na redução de riscos de neoplasias e outras doenças crônicas não transmissíveis; (3) a contribuição do aleitamento para a criação de laços afetivos entre mãe e filho; (4) os efeitos positivos do leite materno e da prática da amamentação no desenvolvimento físico e cognitivo da criança; (5) consumo de crustáceos e alimentos crus no período gestacional; e (6) alimentação rica em ferro para gestantes e nutrízes.

Figura 1. Dinâmica de "Mitos e Verdades da Amamentação".

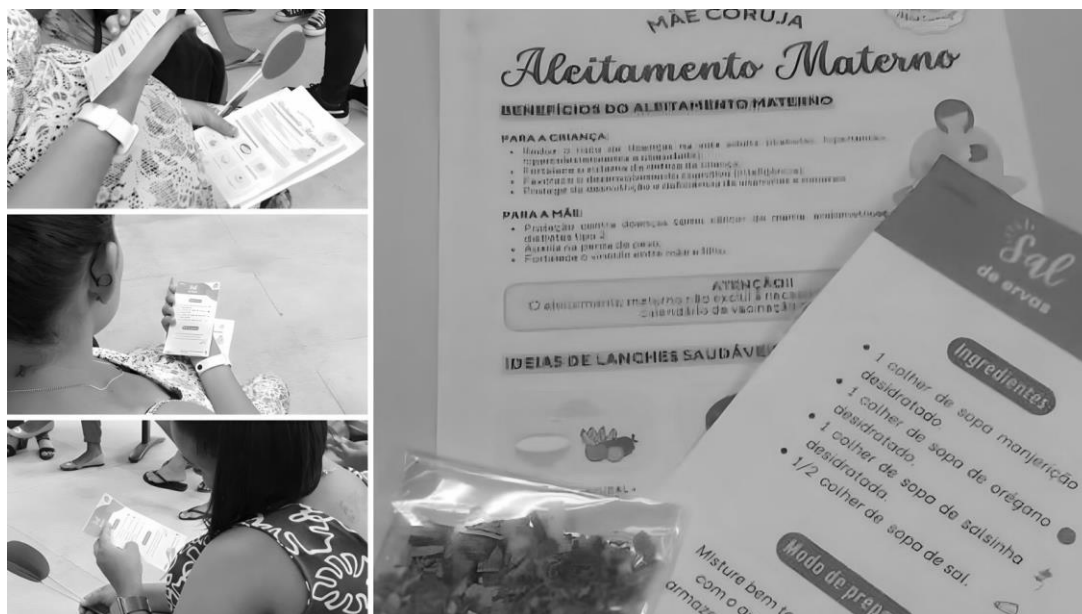


As participantes foram encorajadas a questionar e compartilhar suas experiências anteriores, promovendo a troca de conhecimento, não apenas entre os discentes e as gestantes, mas também entre as próprias mulheres presentes. Posteriormente, o grupo recebeu folhetos informativos contendo os seguintes tópicos: (1) os principais benefícios do aleitamento para a mãe e o bebê; (2) opções de lanches simples e saudáveis para gestantes e nutrizes; e (3) receita de sal de ervas (Figura 2).

Etapa C - Sódio e açúcar nos rótulos de alimentos industrializados

Na última etapa da ação, foi realizada a exposição de alguns produtos industrializados (molho de tomate, macarrão instantâneo, queijo ralado, biscoito de amido de milho, biscoito salgado cream cracker, refrigerante e mingau em pó industrializado), a partir da qual foi questionado ao grupo quais dos alimentos estavam comumente presentes nas refeições da família. Nesse momento, foi demonstrado a quantidade de sal e açúcar presentes em cada um dos produtos, comparando-as com as quantidades recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, foi evidenciando as consequências e a relação do consumo excessivo desses elementos com o desenvolvimento de doenças durante o período gestacional (Diabetes Mellitus Gestacional, sobrepeso e aumento da pressão arterial) (Figura 3).

Figura 2. Folhetos distribuídos e sal de ervas.



Além disso, abordou-se a importância da alimentação saudável, através de dicas para a composição de refeições mais equilibradas, assim como a importância da leitura dos rótulos das embalagens com ênfase nos ingredientes e a quantidade de sódio e açúcar presente neles

(Figura 3). Após a discussão, as participantes foram divididas em três grupos, cada um responsável pela montagem de uma refeição (desjejum, almoço e jantar). Posteriormente, foi feita uma análise conjunta pelas discentes e docentes presentes, fornecendo orientações para tornar as refeições mais saudáveis e adequadas (Figura 4).

Figura 3. Exposição da quantidade de sal e açúcar em alimentos industrializados.



Figura 4. Dinâmica de montagem de refeições pelas gestantes.





RESULTADOS E DISCUSSÃO

EXPERIÊNCIA NO OLHAR DAS DOCENTES

O processo do componente curricular eletivo Nutrição em Saúde da Família tem duração de um semestre e contou com o comprometimento total das docentes envolvidas. Tal espaço de aprendizado foi responsável por estimular os discentes a refletirem, adquirirem conhecimentos e socializarem sobre alimentação e nutrição na atenção básica de saúde, bem como possibilitou uma visão acerca da importância da interdisciplinaridade nas ações de Educação Alimentar e Nutricional, assim como relatado por Conte et al.⁷. Ademais, as atividades desempenhadas pelos estudantes, em todos os encontros, foram criativas, demonstraram cooperação, coletividade, cultivo de valores positivos e reflexão crítica na busca de soluções às situações particulares a cada grupo populacional acompanhado.


O processo de construção e trabalho em equipe na promoção da saúde e educação alimentar e nutricional e o contato com a atenção primária em saúde foi uma experiência de extrema relevância. Nesse sentido, é importante considerar a necessidade desses tipos de ações e interações teórico-práticas para formação profissional, em especial a formação para o SUS, e em um contexto pós-pandemia.

Além disso, as ações em parceria com o Mãe Coruja Recife reforçam o vínculo universidade-serviço e o pilar da extensão universitária, por meio da qual, segundo De Oliveira et al.⁸, promove à população o conhecimento sistemático desenvolvido no ambiente da Instituição de Ensino Superior.

Em adição ao supracitado, o programa incluído na rede municipal de Recife desde 2014 não conta com nutricionistas em sua equipe, variando a possibilidade de explanação das temáticas de alimentação e nutrição com a articulação com um profissional da equipe Nasf/E-multi, quando existe esse profissional no território e compatibilidade de agendas. Desta forma, as ações de nutrição desenvolvidas no curso da disciplina em parceria com a equipe do Mãe Coruja foram muito bem recebidas e elogiadas, demandando pedidos de continuidade via projeto de extensão.

EXPERIÊNCIA NO OLHAR DAS DISCENTES

As ações práticas e interativas de educação alimentar e nutricional no contexto materno-infantil para o projeto "Mãe Coruja Recife" foram experiências enriquecedoras e produtivas,



especialmente para as discentes. Desde o planejamento dos materiais até a execução das oficinas, foi possível perceber o olhar empático, atencioso e acolhedor da equipe envolvida no projeto, de modo a impulsionar a formação de laços, o que, conseqüentemente, permitiu uma maior facilidade em repassar os conhecimentos para a comunidade.

É prudente pontuar a importância da realização de ações assistenciais no segmento materno-infantil para a Atenção em Saúde, visto que os encontros coletivos realizados auxiliaram no diagnóstico e resolução de problemas da população através do uso de metodologias diferentes, as quais auxiliaram na compreensão dos ouvintes acerca de temas de importância para o binômio mãe e filho.

No que diz respeito às docentes orientadoras da vivência pedagógica, primeiramente, observou-se a eloqüência e respeito com a comunidade, de modo a repassar conhecimentos acadêmicos de saúde pública e de nutrição, bem como compartilhar suas experiências de vida de forma acolhedora. Sendo assim, proporcionou uma experiência semelhante ao relatado no estudo de Malumbres e Barreto⁹. Tal abordagem contribuiu para o conhecimento prático das discentes quanto ao manejo da comunicação e escuta ativa para com a população atendida, principalmente, na Atenção Básica, o que corrobora para a formação dos futuros profissionais nutricionistas pelo caráter pedagógico de aproximação da teoria à prática, bem como relatado em um estudo realizado por Corrêa e colaboradores¹⁰.

Quanto ao grupo de gestantes participantes do programa, essas relataram experiências e sentimentos vividos durante a(s) gravidez(es), assim como o olhar individual de cada uma acerca de alguns aspectos alimentares, o que auxiliou na compreensão da individualidade de cada mulher e de cada contexto gestacional. Diante disso, foi possível vivenciar a singularidade em relação à vulnerabilidade, segurança alimentar, situação socioeconômica, idade, escolaridade e raça.

Ademais, no contexto da oficina, em uma das Unidades de Saúde da Família, foi necessário a adaptação da palestra para a inclusão de uma paciente surda que, de acordo com Pereira et al.¹¹ é um direito das pessoas com deficiência física, o que culmina na seguridade de valores sociais. Nesse sentido, foi possível refletir sobre a acessibilidade em saúde, o que é essencial no contexto das USFs, mas que, muitas vezes, é negligenciado, especialmente no que diz respeito às gestantes. Em adição, tal vivência fortaleceu a importância do atendimento humanizado e inclusivo e a aplicação prática dos princípios do SUS.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho de educação alimentar e nutricional com gestantes inseridas no programa "Mãe Coruja Recife" viabiliza a troca de conhecimentos com a comunidade, a construção do conhecimento acadêmico e sensibilidade para adaptação da metodologia de ensino em diferentes contextos socioeconômicos no âmbito da saúde pública.

Além disso, as ferramentas pedagógicas utilizadas foram cruciais durante a vivência, possibilitando a autonomia e impulsionando a formação de profissionais humanizados e preparados para lidar com situações adversas e não planejadas.

Outrossim, entende-se a importância das ações de promoção da saúde, na área da Nutrição, como espaço aberto para o debate de ideias e trocas de conhecimentos, ampliando significativamente os horizontes da população, bem como conscientizando acerca da importância de uma alimentação saudável e segura para a manutenção do bem-estar físico, mental e social e da qualidade de vida

REFERÊNCIAS

1. GOMES, Caroline de Barros *et al.* Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2293-2306, 2019.
2. NASCIMENTO, Verônica Silva *et al.* Comportamentos alimentares no período gestacional: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, v. 42, n. 2, 2023.
3. LUCINDO, Ana Laura Martins Marra Magno; DE SOUZA, Gabriella Soares. A nutrição materna como ponto chave na prevenção de doenças e no desenvolvimento fetal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5489-5497, 2021.
4. LIMA, Suzanne Santos *et al.* Avaliação do impacto de programas de assistência pré-natal, parto e ao recém-nascido nas mortes neonatais evitáveis em Pernambuco, Brasil: estudo de adequação. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.
5. SANTOS, Jamille Lima; LIBERALINO, Laura Camila Pereira. Intervenções de educação alimentar e nutricional na gestação. **Cadernos ESP**, v. 15, n. 1, p. 87-98, 2021.
6. GEUS, Laryssa Maria Mendes *et al.* A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 797-804, 2011.
7. CONTI, Marta Helena Souza De *et al.* Relato de experiência: gestação, vida e saúde. **InterAção, Bauru**, v. 01, n. 01, p. 69-82, 2021.



8. DE OLIVEIRA, Lucia Conde *et al.* Diálogos entre Serviço Social e educação popular: reflexão baseada em uma experiência científico-popular. **Serviço Social & Sociedade**, p. 381-397, 2013.

9. MALUMBRES, Pâmela Cristhiane; BARRETO, Ivana Cristina de H. Cunha. Grupo de gestantes: o relato de uma experiência. **Enfermagem Revista**, v. 19, n. 1, p. 47-63, 2016.

10. CORRÊA, Luciara Bilhalva; LUNARDI, Valéria Lerch; DE CONTO, Suzana Maria. O processo de formação em saúde: o saber resíduos sólidos de serviços de saúde em vivências práticas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 60, n. 1, p. 21–25, fev. 2007.

11. PEREIRA, Luciane Maria Fagundes *et al.* Acessibilidade e crianças com paralisia cerebral: a visão do cuidador primário. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 2, p. 299–306, jun. 2011.