

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE GESTANTES E MÃES ATENDIDAS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE BELÉM – PA.

Luiz Wagner Favacho Paixão¹; Camille Dayane Cordeiro Miranda¹; Joicy Ferreira Martins¹; Samia Aviz Pinho¹; Thayana de Nazaré Araújo Moreira²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
luypaixao9@gmail.com

Introdução: Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis¹. A partir do exposto ressalta-se o quanto a educação alimentar e nutricional é fundamental na assistência as gestantes e mães na atenção primária no contexto da promoção a saúde e prevenção de doenças. Ao levar em consideração sua importância quando consideramos os resultados de sua efetividade a médio e longo prazo na diminuição de filas de espera em unidades básicas de saúde, onze acadêmicos e a docente da disciplina Educação Alimentar e Nutricional (EAN) do curso de Nutrição do terceiro ano da Universidade Federal do Pará (UFPA) no decorrer das aulas práticas no período de 31 de Agosto de 2016, dia do Nutricionista, executaram educação alimentar e nutricional por meio de utilização de cartaz com informações de alimentos que devem ser consumidos para evitar certas carências nutricionais durante e após a gestação e folders a respeito dos cuidados especiais com a alimentação de gestantes e, sobre a importância do aleitamento materno exclusivo durante os seis primeiros meses de vida, bem como da melhor posição e pega correta na hora do ato de amamentar para as gestantes e mães de uma unidade básica de saúde Belém-Pa. Haja vista que as ferramentas apresentam-se de diversas maneiras, entre elas as Ferramentas Educacionais, que são dispositivos para a mediação de processos educacionais, utilizados por educadores e educandos, podendo ser usados em vários tipos de educação, dentre elas, a educação em saúde e nutricional². Foi escolhido, como estratégia integrativa, o uso de cartaz e folders estilizados visando uma ação bem sucedida com o público presente. O cartaz e folders incluíam as principais informações sobre os assuntos proposto, tal como uma estimulação a troca de interatividade por parte dos acadêmicos com as mães e gestantes, sendo esta ultima, meio para o encorajamento e avaliação na aprendizagem na educação alimentar e nutricional. As informações repassadas foram cuidadosamente escolhidas de modo que a responsabilidade principal dos acadêmicos de nutrição foi ampliar o conhecimento dessas mulheres em educação alimentar e nutricional para prevenir doenças com medidas simples e comportamentais, sempre respeitando suas bases culturais, de forma que a população em questão aumente seu empoderamento, melhorando assim a qualidade de vida da família³. **Objetivos:** Referir à experiência de acadêmicos de nutrição por meio de educação alimentar e nutricional com gestantes e mães para que reflita na saúde de seus filhos em uma unidade básica de saúde Belém-PA. **Descrição da Experiência:** No dia 31 de agosto de 2016, às 08:00 horas da manhã, iniciou-se a educação alimentar e nutricional. O tema principal foi: “Alimentação na Gestação” com subitens “Aleitamento Materno Exclusivo, Cuidados especiais com a alimentação de Gestantes e Pega Correta”. A atividade foi dividida em quatro etapas: O acolhimento do público, identificação da equipe, apresentação do cartaz informativo, seguido das apresentações dos três tipos de folders e a entrega dos folders informativos. No decorrer da identificação da equipe, buscou-se envolver os que iriam apresentar os informativos de maneira despretensiosa utilizando linguagem menos científica e de fácil compreensão por parte dos presentes, com intuito de promover um maior proveito dos mesmos em assistir a apresentação. Durante a

atividade foi tomada essa postura por todos os acadêmicos, considerando-se por em exercício a interatividade. O cartaz foi estruturado com: título, ilustração e texto. Incluía as principais informações a respeito de possíveis carências nutricionais que acometem as gestantes durante a gestação, e quais os alimentos que evitariam essas carências, a saber: carência do mineral ferro, vitamina B12, ácido fólico, vitamina A, cálcio, vitamina D, entre outras, e os alimentos que foram mencionados foram de origem animal e vegetal como carnes e ovos, leites e derivados e as verduras verdes folhosas legumes como a cenoura e a abóbora e frutas como o abacate, açaí, manga, entre outras. Ao fim da apresentação do cartaz, iniciou-se a apresentação do primeiro folder, titulado: “Importância do Aleitamento Materno Exclusivo”, este, foi preparado a fim de mostrar o quanto é primordial que esse ato seja mantido para o bem estar da criança. No folder continha informações sobre: a importância da amamentação, quais os benefícios e quais os malefícios que criança terá se essa prática for cumprida ou descumprida. No segundo momento, foi realizada a exposição do folder “Cuidados especiais com a alimentação de gestantes” onde continha afirmações a respeito de quais alimentos devem ser evitados e chás proibidos que tem características abortivas. Por fim, foi o folder titulado: “Pega correta no ato de amamentar” onde foram mostrados os 12 passos para uma pega correta, além da distribuição de vidros como brinde de incentivo à ordenha com orientações a respeito de armazenamento e administração do leite materno em situações em que a lactente esteja ausente. A atividade foi aberta para perguntas e o público pode interagir bastante com seus relatos de experiência, sanando dúvidas, o que estendeu a abordagem por um tempo mais prolongado, durando em torno de uma hora à uma hora e meia. **Resultados:** Após a realização de educação alimentar e nutricional, foi constatado pelos acadêmicos que os objetivos haviam sido alcançados; o de informar e interagir com o público presente respeitando suas limitações de conhecimento a cerca do tema por meio do uso de linguagem clara e simples. O interesse do público a explicação também foi nítido, todos se mantiveram atentos em todo decorrer da ação. Foi comprovado o interesse, também pelas perguntas feitas à equipe expositora. Logo, ocorreu uma ação integral satisfatória, além de promover a interação e troca de conhecimentos entre os facilitadores e gestantes e mães, ou seja, conhecimento científico complementando o conhecimento empírico e vice versa. **Conclusão/Considerações Finais:** Ao término da ação em educação alimentar e nutricional, percebeu-se a relevância e interesse dos presentes nos assuntos abordados, por meio das indagações feitas sobre os assuntos e outros que não foram mencionados durante a ação aos expositores e a outros acadêmicos que estavam ali presente. Em virtude disso, essa atividade pode tornar-se uma ferramenta para a equipe de saúde da referida unidade, na edificação do conhecimento desta população incentivando-a assim a ir às consultas de rotinas.

Referências:

1. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.