



ESCOLHAS OU IMPOSIÇÕES ALIMENTARES NA GESTAÇÃO? RELATO DE AÇÃO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Marcela Lethice Lacerda de Almeida¹, Antônio Germane Alves Pinto²,
Kaline Nayanne de Souza Oliveira³.

Resumo: O presente estudo trata-se de um relato de experiência, referente a ação de promoção à saúde realizada com gestantes do município de Iguatu – Ceará, na Estratégia Saúde da Família (ESF) Maria Zulene Medeiros de Araújo, a ação ocorreu devido a necessidade de esclarecer dúvidas das gestantes durante o período gravídico, período esse marcado por muitas incertezas por envolver diversas mudanças na vida da gestante e de sua família. Objetivou-se, nesta atividade, realizar uma educação em saúde a fim de promover espaço de discussão sobre escolhas alimentares e alimentação saudável durante a gestação. Fazendo uso de alguns objetos e alimentos, industrializados e naturais. A equipe avaliou positivamente a ação proposta, bem como as participantes. A limitação no processo foi o pouco tempo e a falta de continuidade das ações. Por conseguinte a promoção de saúde é de extrema importância pois é uma das garantias do Sistema Único de Saúde – SUS de tentar manter uma melhor qualidade de vida para a população, e a atenção primária é o local mais apropriado para essas ações, pois é a porta de entrada dos serviços de saúde e ordenadora das redes de atenção.

Palavras-chave: Gestação. Promoção da Saúde. Dieta saudável.

1. Introdução

A gravidez é um acontecimento fisiológico que envolve diversas mudanças na vida da gestante e de toda a sua família. Nela, alterações fisiológicas, metabólicas e endócrinas acontecem a todo momento, constituindo-se, assim, um período de grande vulnerabilidade, principalmente, quanto ao estado nutricional inicial, ganho de peso gestacional e consumo alimentar que têm implicações diretas na saúde materno infantil (CARVALHO et al., 2022).

O pré-natal é um acompanhamento que tem como objetivo ofertar cuidados às gestantes, a fim de manter um período gravídico sem intercorrências, beneficiando a gestante e o feto. Essa assistência é considerada uma ótima medida preventiva, com um papel essencial na detecção precoce de patologias e na prevenção de doenças e agravos (CASTRO et al., 2013).

A mulher nesse período necessita que ser acolhida, precisa compartilhar não apenas suas queixas, mas suas dúvidas, inseguranças, medos, e que não

¹ Universidade Regional do Cariri, email: marcela.lacerda@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: germane.pinto@urca.br

³ Prefeitura Municipal de Iguatu, Ceará, email: kalinenso@gmail.com

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



só elas tenham esse espaço, mas que os seus familiares e sua rede de apoio, também sejam acolhidos no cuidado integral. Ao passo que o período gestacional é cercado por dúvidas e mudanças, eles demandam um espaço para troca de experiências e saberes, e o grupo de gestantes torna-se um lugar favorável para conversas sobre temáticas pertinentes nesta fase da vida da mulher. Uma das maiores preocupações relatadas pelas gestantes é acerca do ganho de peso.

Diante do exposto, faz-se necessário que a equipe multiprofissional da Estratégia Saúde da Família aborde questões sobre a alimentação saudável no período gestacional.

2. Objetivo

Promover espaço de discussão sobre escolhas alimentares e alimentação saudável com gestantes acompanhadas por uma Equipe de Saúde da Família.

3. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. Realizado por equipe multiprofissional de Saúde da Família, em território com uma população de 5416 pessoas; 70 gestantes, 20 com risco gestacional alto, seis delas apresentavam algumas das seguintes condições: doenças hipertensivas na gestação (DHG), hipertensão arterial sistêmica crônica (HAS), diabetes mellitus (DM) e gestacional (DMG). Esses números retratam um bairro urbano em expansão, com população jovem e em idade reprodutiva.

A atividade aconteceu em equipamento da Assistência Social no território, pois a Unidade não tinha a ambiência adequada para reuniões com muitas pessoas. Foi organizado o ambiente para facilitar a conversa, com participantes sentadas frente à mesa, em semicírculo, de modo a possibilitar boa visualização. Foram utilizados: mesa grande e artigos de cozinha. A equipe juntou recursos financeiros próprios para compra de itens alimentares para a exposição, dentre eles: industrializados (macarrão instantâneo, refrigerante e tempero pronto), embutidos (salsicha, mortadela e carne em lata), frutas (banana, manga, melancia, laranja e tomate), legumes (batata, cenoura, jerimum e alface) guloseimas (biscoito recheado e salgadinho de pacote).

4. Resultados

O tempo programado para ação foi de 20 minutos e compareceram quatorze gestantes, a maioria estava agendada para atendimento clínico naquele dia.

A temática alimentação saudável no período gestacional foi escolhida, dentre um dos motivos, o fato de muitas das gestantes serem de risco, e que as condições mais frequentes eram HAS, DM, DHG, e DMG, fazendo-se necessário uma alimentação mais adequada para evitar complicações maiores ao binômio materno-fetal.

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



A equipe buscou formas de discutir sobre alimentação e escolhas alimentares, de modo que levasse em consideração as vulnerabilidades dos contextos socioculturais, econômicos e condições de saúde. Durante a conversa foi resgatado os conhecimentos prévios que as gestantes tinham e suas vivências na escolha dos alimentos. Esse processo, aliado ao conhecimento da sua condição de risco, possibilitou auxílio necessário às mudanças ou na manutenção de hábitos saudáveis, para que essas comorbidades fossem controladas, minimizando os riscos de complicações decorrentes delas.



imagem 01: fonte arquivo pessoal.

Para tanto, houve a exposição dos alimentos. As participantes os escolhiam, de acordo com suas escolhas habituais, e repassavam para o grupo o seu ponto de vista, logo após, abria-se espaço para as trocas e discussões. O momento foi mediado pela nutricionista, que aproveitou para desmistificar alguns mitos sobre alimentos e relacioná-los com as condições de saúde que exigiam restrições alimentares.

Durante a atividade, pode-se observar que a escolha de alimentos vai além das questões pessoais, perpassa por questões culturais, pela mídia e por desconhecimento dos malefícios que alguns alimentos podem trazer ao nosso organismo. Somado a isso, as gestantes ainda tinham e têm arraigado aquele ditado popular de que devem comer por dois. Essas atitudes colaboram para o ganho de peso excessivo, elevações de pressão arterial e níveis glicêmicos, dentre outras alterações deletérias ao organismo.

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



Ao final, podemos comprovar que falar de alimentação saudável para a geração do “fast-food”, para uma população vulnerável, com poder aquisitivo reduzido é muito complicado. Muitos têm apenas o básico para não morrer de fome, mas podemos ajudar e orientar a escolha dos alimentos, as trocas por alimentos com melhor valor nutricional, dentro das possibilidades encontradas.

Destaca-se também, que algumas mulheres têm pouco acesso aos alimentos, sendo sua quantidade insuficiente, entretanto pode-se atuar e influenciar na escolha, e nas trocas por alimentos com melhor valor nutricional e baixo custo, dentro das possibilidades socioeconômicas encontradas.

A equipe avaliou positivamente a ação proposta, bem como as participantes, por meio dos relatos verbais. Como fragilidade do processo: o pouco tempo e a falta de continuidade das ações. Outro ponto a ser refletido é que quando se fala em alimentação, faz-se necessária uma articulação intra e intersectorial da equipe, para a garantia de uma alimentação minimamente adequada à gestante, família e comunidade.

O acompanhamento dos resultados dessa ação a longo prazo se deu, individualmente, durante as consultas pré-natais, de acordo com as condições de saúde e socioeconômicas de cada uma.



imagem 02: fonte arquivo pessoal.

5. Conclusão

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



Os profissionais sabem o quanto é difícil reunir pessoas para trabalhar promoção da saúde, e usa a vinda das usuárias para as consultas agendadas, como um momento para desenvolver essas ações. Mas compreende-se que outras estratégias devem ser pensadas para que se adequem ao maior número de pessoas.

Sabe-se que ações pontuais não resolverão a fome e a alimentação inadequada da população. Entende-se que essa temática deve ser trabalhada em todos os contextos e fases do ciclo de vida, por meio de parcerias e articulação em rede de maneira a atingir o maior número de pessoas do território.

Reitera-se que os grupos de educação em saúde possibilitam troca de experiências e aproximação com a realidade local que permite o acompanhamento integral e longitudinal das famílias e comunidades, porém não é a única estratégia a ser utilizada. Afinal, promover saúde é uma das garantias do Sistema Único de Saúde – SUS, e a atenção primária é o local mais apropriado para essas ações, pois é a porta de entrada dos serviços de saúde e ordenadora das redes de atenção.

Como sugestão para potencializar seria trabalhar a promoção da saúde, as competências dos promotores da saúde com a equipe, pois viu-se que alguns profissionais enxergavam a ação como um trabalho a mais, não havendo engajamento, de modo a fragilizar o trabalho coletivo.

6. Agradecimentos

Agradeço ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP), ao orientador Antônio Germane Alves Pinto e à enfermeira e mestre em saúde da família Kaline Nyanne de Souza Oliveira.

7. Referências

CASTRO, Danielle Freitas Alvim de; FRACOLLI, Lislaine Aparecida. Qualidade de vida e promoção da saúde: em foco as gestantes. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 2, p. 159-165, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/002407664>> Acesso em: 12 de nov. de 2022.

CARVALHO, T. O. *et al.* (In)Segurança Alimentar e fatores associados em domicílios com gestantes assistidas pelo Programa Bolsa Família. **Segur. Aliment. Nutr.**, v. 29, p. 1-9. e022014. 2022. DOI: 10.20396/v29i00.8664290.