

## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS EM UM GRUPO DE GESTANTES ASSISTIDO NO CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTENCIA SOCIAL (CRAS) DO MUNICÍPIO DE CUITÉ PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Raíra da Silva Campos ([raira965@hotmail.com](mailto:raira965@hotmail.com)) <sup>1</sup>; Maria Tereza Lucena Pereira ([mariatereza-lucena@hotmail.com](mailto:mariatereza-lucena@hotmail.com)) <sup>1</sup>; Lorena Rayssa Gomes de Araújo ([lorena\\_rayssa@hotmail.com](mailto:lorena_rayssa@hotmail.com)) <sup>1</sup>; Davi Aires de Oliveira ([daviaairesad@gmail.com](mailto:daviaairesad@gmail.com)) <sup>1</sup>; Vanille Valério Barbosa Pessoa <sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde*

<sup>2</sup>*Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde*

**Resumo:** O objetivo do presente trabalho é relatar as experiências vividas por estagiárias do curso de Nutrição durante participação em um grupo de gestantes assistido pelo Centro de Referência em Assistência Social (CRAS). Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com enfoque em Alimentação e Nutrição, tendo como tema principal: “Orientações Nutricionais: Da gestação à primeira infância”. O estudo relata a experiência vivenciada por estudantes do curso de Nutrição, durante a disciplina de Estágio Supervisionado em Saúde Coletiva. O Grupo era composto por aproximadamente 20 mulheres assistidas por o programa, tendo as atividades realizadas no âmbito do CRAS, a partir de encontros semanais. As informações passadas foram de grande importância para o aprimoramento do conhecimento das gestantes sobre uma alimentação adequada durante esse período e da importância do aleitamento materno até o sexto mês de vida, bem como da alimentação complementar após essa fase, auxiliando na escolha dos alimentos a serem oferecidos e no esclarecimento de dúvidas quanto às técnicas a serem empregadas, visto que, durante as ações as mesmas participaram ativamente, expondo e tirando dúvidas sobre o tema. Contudo, conclui-se que a orientação nutricional coletiva para as gestantes pode auxiliar na melhoria da alimentação materna, refletindo assim, além de na saúde da mãe, principalmente no desenvolvimento e saúde do feto.

**Palavras-chave:** Gestação, Nutrição, Desenvolvimento fetal.

### INTRODUÇÃO

A gestação é um período que impõe necessidades nutricionais aumentadas, devido às transformações ocorridas no corpo da mãe para recebimento do feto, desta forma, a adequada nutrição é primordial para a saúde da mãe e do bebê. Gestantes devem consumir alimentos em variedade e quantidade específica, considerando e seguindo as recomendações para o período (MELERE et al., 2012).

Durante este período é de grande relevância o acompanhamento nutricional com relação aos alimentos permitidos e restritos, às doenças de base que podem acometer, ao ganho de peso adequado para cada período da gestação e, principalmente, a avaliação do índice de massa corporal. Já que o ganho de peso acentuado durante o período gestacional pode proporcionar o desenvolvimento de diversas

doenças metabólicas, como diabetes gestacional e obesidade infantil (SILVA et al., 2017).

Segundo Job (2007), uma alimentação balanceada com adequado fornecimento de nutrientes no período gestacional é de fundamental importância, pois é a fase na qual as exigências nutricionais são elevadas afim de permitir os ajustes fisiológicos no organismo materno e o desenvolvimento fetal. Intervir no consumo alimentar humano é uma tarefa complexa, pois a alimentação envolve dimensões biológicas, culturais, simbólicas e principalmente socioeconômicas (BERTIN et al., 2006).

A Secretaria de Assistência Social representa um órgão institucional localizado no primeiro nível hierárquico da administração municipal, responsável pela elaboração e execução da Política de Assistência Social do município. Com o objetivo de prestar serviços à indivíduos em situação de vulnerabilidade através de ações inerentes às políticas de superação da pobreza, promoção e garantia dos direitos humanos (SEMZEZEM; ALVES, 2013)

A Assistência Social deve ofertar serviços que impulse o fortalecimento das famílias e desenvolva sua autonomia, oferecendo suporte para que possam superar eventuais dificuldades e que tenham acesso aos direitos sociais, evitando o rompimento de laços. Também deve apoiar e incentivar o fortalecimento da comunidade, incentivando sua mobilização e, quando necessário, ofertando benefícios e abrigos, para que a sobrevivência seja garantida em momentos críticos. Tais benefícios podem ser executados por meio de ações desenvolvidas no âmbito do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), do Programa Bolsa Família, além de outros programas (MDS, 2015).

É de suma importância a vivência de experiências nesse âmbito, principalmente quando se agrega a esses espaços assuntos relacionados à alimentação e nutrição. Principalmente ao que se concerne à gestação, fase tão importante do ciclo de vida, e que carece de atenção redobrada devido as necessidades intensificadas. Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho é relatar as experiências vividas por estagiários do curso de Nutrição durante participação em um grupo de gestantes assistido pelo Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), durante a disciplina de Estágio Supervisionado em Saúde Coletiva.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com enfoque em Alimentação e Nutrição, tendo como tema principal: “Orientações Nutricionais: Da gestação à primeira infância”. O estudo relata a experiência vivenciada por estudantes do curso de Nutrição, durante a disciplina de Estágio Supervisionado em Saúde Coletiva, por um período de aproximadamente 2 meses, sob a supervisão da supervisora local e da professora coordenadora da disciplina.

O Grupo de Gestantes era composto por aproximadamente 20 mulheres, residentes no município de Cuité-PB e que eram assistidas por o programa de assistência social. As atividades foram realizadas no âmbito do CRAS, a partir de encontros semanais, um a cada semana, somando ao final quatro momentos, onde estes foram contemplados com temas específicos, escolhidos a partir do cronograma gestacional e das necessidades identificadas no grupo.

Os encontros foram organizados em três temas: Alimentação Durante a Gestação; Aleitamento Materno e Alimentação da Nutriz; e Alimentação Complementar Após os 6 meses de vida. Ambos foram expostos por meio de apresentação oral, apresentação de slides com o auxílio do recurso visual DataShow, realização de debates para o esclarecimento de dúvidas, atividades sobre “mitos e verdades” que envolvem a gestação, o parto e o pós-parto, além de dinâmicas que proporcionassem a interação e comunhão entre as integrantes do grupo, estagiárias e os funcionários do serviço.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No primeiro encontro, foram abordados assuntos gerais relacionados à Alimentação durante a gestação, onde foram apresentadas temáticas pertinentes às necessidades da gestante nesse período, ganho de peso adequado em cada trimestre, bem como os principais nutrientes necessários em cada fase do ciclo. Além de debates acerca das dúvidas recorrentes sobre o tema e da realização de uma dinâmica de interação, onde esta serviu como um veículo de aproximação entre as gestantes, promovendo o vínculo de confiança e favorecendo a fixação dos assuntos e o esclarecimento de dúvidas, de acordo com o que foi relatado pelas gestantes.

Os maus hábitos alimentares refletem de modo prejudiciais tanto para a saúde da grávida quanto para a saúde do feto, já que podem ocasionar sérias complicações e dificuldades, como exemplos podem ser citados diabetes gestacional, hipertensão, pré-eclâmpsia ou mesmo aborto. Já para a saúde do feto,

os maus hábitos alimentares podem ser ainda mais preocupantes, já que pode ter consequência o baixo peso ao nascer. Dessa forma, a fim de reduzir complicações futuras, é necessário que haja o exercício da orientação nutricional nesse público, de forma constate, a fim de que estas priorizem o consumo de alimentos mais saudáveis, como exemplo, os naturais associados ao estilo de vida saudável (SANTOS et al., 2013).

Isso também foi de acordo com um estudo de Miranda (2006), em que ele traz as dinâmicas em grupo como uma forma de aprendizagem, gerada de várias formas aos seus integrantes, tanto na vivência pessoal como na interpessoal.

No segundo encontro (Imagem 1), foi dado enfoque aos conteúdos relacionados ao período após a gestação, período em que se refere ao Aleitamento Materno e à Alimentação da Nutriz, já que proporciona dúvidas frequentes a respeito da importância, benefícios, alimentos a serem evitados pela nutriz, bem como quanto às técnicas corretas de pega etc., além do esclarecimento dos decorrentes mitos sobre a fase.

Imagem 1: Segundo encontro do Grupo de Gestantes. Fonte: Própria



Já que a maternidade gera certa insegurança em relação à capacidade de alimentar, cuidar do filho, gerando assim tais mitos que levam a efetivação do desmame precoce do tipo “meu leite é pouco, fraco, insuficiente”, “meu leite

secou”, “concepção das avós”, “peito pequeno não produz leite suficiente”, “a produção do leite só começa passando três dias”, “se amamentar a mama cai”, “as fórmulas artificiais são quase como leite materno”, “o leite materno não mata a sede do bebê”, “bebê não quis pegar o peito” (MARQUES, COTTA, ARAÚJO, 2009; ARAÚJO et al., 2008).

De acordo com Rosa et al. (2009), é recomendado pela Organização Mundial de Saúde que a promoção e o apoio ao aleitamento materno seja prioridade da saúde pública. Desta forma, o incentivo ao aleitamento materno exclusivo é crucial, já que ajuda a identificar falhas na promoção da amamentação, proporcionando o estabelecimento de novas políticas locais.

Já no terceiro encontro (Imagem 2), foram tratados assuntos mais relacionados à Alimentação Complementar após os 6 meses. Na oportunidade, além de serem abordados assuntos referentes à importância de se introduzir uma alimentação completa e variada após o 6º mês de vida, também foram expostas orientações quanto a preparação dos alimentos, “papinhas” etc., no intuito de auxiliar, de maneira geral, nas principais dificuldades encontradas nessa fase.

Imagem 2: Terceiro encontro do Grupo de Gestantes. Fonte: Própria



Segundo Borges (2017), é de importância imprescindível a orientação quanto a adequada introdução de novos alimentos a partir dos

seis meses de idade, disponibilizando uma variedade de alimentos saudáveis, pois é neste período que a criança inicia seu processo de aquisição de preferências alimentares, responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo.

Tais orientações merecem minuciosa atenção e engajamento por parte dos profissionais de saúde e da família, assim sendo, o nutricionista tem fundamental importância no fornecimento de orientações adequadas quanto à escolha destes alimentos, e assim viabilizar meios para que elas alcancem seu potencial biológico e cresçam com maior qualidade de vida. Objetiva-se assim a melhor nutrição possível para a demanda de um corpo que ainda está em desenvolvimento e é imaturo (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

No último encontro, foi realizado a Culminância do grupo (Imagem 3). Onde foi realizada uma dinâmica com objetivo de retomar todos os temas trabalhados durante os encontros e também como um momento de confraternização. Neste momento também houve a entrega da Cartilha da Gestante (Imagem 4), criada pelas estagiárias, onde consta todas as informações transpassadas nos encontros, de forma simples e didática, intitulada por: “Orientações Nutricionais: Da gestação à primeira infância”, sendo este finalizado pela prática da comensalidade.

Imagem 3: Culminância com entrega de Cartilha da Gestante. Fonte: Própria



As experiências vividas no Grupo supriram as carências de conhecimento em relação à alimentação adequada durante e após a gestação, promovendo a saúde do binômio mãe e filho, no que compreende a nutrição e ao desenvolvimento fetal. De acordo com Silva (2014), por ser a gestação um processo que acarreta uma série de transformações no organismo materno, considera-se que o contexto nutricional deve ser visto como um fator determinante para a saúde da gestante e de seu concepto. Assim, é nítida a importância da realização das ações afirmativas voltadas a esse público-alvo com ênfase na orientação alimentar.

Imagem 4: Cartilha da Gestante. Fonte: Própria



## CONCLUSÃO

As informações passadas foram de grande importância para o aprimoramento do conhecimento das gestantes sobre uma alimentação adequada durante esse período e da importância do aleitamento materno até o sexto mês de vida, bem como da alimentação complementar após essa fase, auxiliando na escolha dos alimentos a serem oferecidos e no esclarecimento de dúvidas quanto às técnicas a serem empregadas, visto que, durante as ações as mesmas participaram ativamente, expondo e tirando dúvidas sobre o tema.

Contudo, concluímos que a orientação nutricional coletiva para as gestantes pode auxiliar na melhoria da alimentação materna, refletindo assim, além de na saúde da mãe, principalmente no desenvolvimento e saúde do feto, tanto na fase infantil quanto na fase adulta. Outra melhoria observada é a redução no desmame precoce, já que as grávidas se tornam mais conscientes quanto aos benefícios e da importância do aleitamento materno para um desenvolvimento saudável do bebê e para sua saúde.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, O. D.; CUNHA, A. L.; LUSTOSA, L. R.; NERY, I. S. MENDOÇA, R. C. M.;

BERTIN, R. L; PARISENTI, J; PIETRO, P, F; VASCONCELO, F, A, G; Métodos de avaliação do consumo alimentar de gestantes: uma revisão. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 6, n. 4, p. 383-390, 2006.

BORGES, H. V. F. W. Projeto de desenvolvimento de papinhas orgânicas para crianças na fase de introdução alimentar. Trabalho de Conclusão do Curso, Florianópolis, 2017.

CAMPELO, S. M. A. Aleitamento materno: fatores que levam ao desmame precoce. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, v. 61, n.4, p.488-492, 2008.

CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B. ; SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de escola de Belo Horizonte-MG. **Jornal de Pediatria**. 2010.

MARQUES, E. S; COTTA, R. M.M.; ARAÚJO, R. M. A. Representação sociais de mulheres que amamentam sobre a amamentação e o uso de chupeta. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, v. 62, n.4, p.562-569, 2009.

MELERE, C; HOFFMANN, J, F; NUNES, M, A, A; DREHMER, M; BUSS, C; OZCARIZ, S, G, I; SOARES, R, M; MANZOLLI, P, P; DUNCAN, B, B; CAMEY, S, A. Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 1, p. 20-28, 2012.

MIRANDA, S. Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários. Campinas (SP): Papirus; 2006.

JOB, H. G. C. Nutrição na gestação. **Revista Racine**, São Paulo, v. 17, n. 100, p. 88-96, 2007.

ROSA, C.D. et al. Prática da amamentação em puérperas na unidade de alojamento conjunto. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, v.27, n.1, p.18-21, 2009.

SANTOS, A. M.; PICCOLOTTO, G.; BENUTE, G. R. G.; SANTOS, N. O.; LUCIA, M. C. S.; FRANCISCO, R. P. V. Transtorno alimentar e picacismo na gestação: revisão de literatura. *Psicologia Hospitalar*. (São Paulo) vol.11, n°2, São Paulo jul. 2013. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-74092013000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092013000200004)>. Acesso em: 21 mai. 2018.

SEMZEZEM, P.; ALVES, J. L. Vulnerabilidade social, abordagem territorial e proteção na Política de Assistência Social. **Serviço Social em Revista**, v. 16, n. 1, p. 143-166, 2013.

SILVA, L. S. et al. Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v. 8, n° 1, 2015, p (3-16), 2014.

SILVA, P. L. N.; OLIVEIRA, J. S.; SANTOS, A. P. O.; VAZ, M. D. T. Cuidados pré-natais e puerperais às gestantes de um centro de saúde de Minas Gerais quanto ao risco de pré-eclâmpsia: aspectos clínicos, nutricionais e terapêuticos. **J. Health Biol Sci.**, 2017.