

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ – UFPI
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

MARIA CAMILA DE MOURA CARVALHO

**ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA ACERCA DA NUTRIÇÃO NA
GESTAÇÃO**

PICOS-PIAUI

2016

MARIA CAMILA DE MOURA CARVALHO

**ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA ACERCA DA NUTRIÇÃO NA
GESTAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí campus Senador Helvídio Nunes de Barros, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Me. Dayze Djanira Furtado de Galiza.

PICOS-PIAUI

2016

FICHA CATALOGRÁFICA
Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

C331e Carvalho, Maria Camila de Moura.
Elaboração de uma cartilha educativa acerca da nutrição na
gestação / Maria Camila de Moura Carvalho. – 2016.
CD-ROM : il.; 4 ¾ pol. (59 f.)
Monografia(Bacharelado em Enfermagem) – Universidade
Federal do Piauí, Picos, 2016.

Orientador(A): Prof^ª. Ma. Dayse Djanira Furtado de Galiza

1. Gestante-Cartilha Educativa-Nutrição. 2. Nutrição-
Gestação. 3. Educação em Saúde. I. Título.

CDD 610.7

MARIA CAMILA DE MOURA CARVALHO

**ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA ACERCA DA NUTRIÇÃO NA
GESTAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, da Universidade Federal do Piauí, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Data da aprovação 28/02/2016

BANCA EXAMINADORA

Dayze Djanira Furtado de Galiza
Prof.^a Me. Dayze Djanira Furtado de Galiza (Orientadora).

Universidade Federal do Piauí – UFPI/CSHNB

Presidente da Banca

Valéria Lima de Barros

Prof.^a Me. Valeria Lima de Barros

Universidade Federal do Piauí/UFPI – CSHNB

1º Examinador

Artemizia Francisca de Sousa

Prof.^a Me. Artemizia Francisca de Sousa.

Universidade Federal do Piauí/UFPI – CSHNB

2º Examinador

Enf. Esp. Rhaylla Maria Pio Leal Jaques

Universidade Federal do Piauí/ UFPI- CSHNB

Suplente

Algumas pessoas marcam nossas vidas para sempre, umas porque nos vão ajudando na construção, outras porque nos apresentam projetos de sonhos e outras nos desafiam a construí-las. Dedico este trabalho a minha mãe Maria da Assunção minha amiga, conselheira e acima de tudo meu grande exemplo de vida, a meus filhos Thiago e Maria Luiza motivo pelo qual luto tanto, a todos os meus familiares e amigos pelo apoio incondicional e a minha orientadora por toda dedicação e paciência para comigo.

AGRADECIMENTOS

Antes de agradecer a todos que contribuíram nesta realização da minha vida, gostaria de dizer o quanto estou feliz em concluir o curso de **Bacharelado em Enfermagem** na **Universidade Federal do Piauí**. Foi realmente um presente, apesar dos caminhos trilhados não terem sido fáceis, chegar até aqui exigiu muito esforço e dedicação. No entanto sei que estou concluindo apenas uma etapa da minha vida, sei que ainda vou encontrar muitos desafios pela frente, mas de já quero agradecer a todos que fizeram parte desse desafio.

Agradeço antes de tudo a Deus, um ser de infinita bondade, por ter me guiado nos momentos mais difíceis e ter me dado Fe e coragem para seguir a diante.

A minha amada mãe **Maria da Assunção de Moura Carvalho**, que é um exemplo de mulher, guerreira, determinada, amiga, que sempre me ensinou a fazer o que é certo, sempre apoiou as minhas escolhas e me deu força para poder prosseguir nessa jornada da melhor maneira possível. Mulher que sempre fez o possível e o impossível pra me ajudar nesse processo. Tenho muito a agradecer pela mãe maravilhosa que Deus me deu, a admiro imensamente.

Às minhas queridas irmãs **Maria Karoline de Moura Carvalho e Maria Natalice de Moura carvalho**, obrigado por todo apoio, carinho e dedicação para com meus filhos, amo muito as duas, do fundo do meu coração. Ao meu cunhado **Janio marcos dos Santos Leal** pela colaboração com o meu trabalho. A todos os meus familiares que sempre acreditaram e contribuíram com a minha formação.

Aos meus pequenos filhos **Thiago Carvalho Veloso e Maria Luiza de Carvalho Veloso** por ser a razão pela qual acordo todos os dias motivado a conquistar o melhor para o nosso futuro. Ao meu marido e companheiro **Marcos Rodrigues Veloso** pelo apoio, carinho e confiança que teve por mim.

Agradeço muitíssimo a minha orientadora **Dayze Djanira Furtado de Galiza**, que é um exemplo de pessoa pela sua competência e amor pela profissão, que esteve presente ao meu lado desde cedo na minha graduação repassando conhecimentos indispensáveis para minha formação. Obrigado pela paciência, pelos ensinamentos, pela confiança e pelo seu grande exemplo de determinação.

Levo no meu coração pessoas com as quais compartilhei momentos inesquecíveis, foi com elas que passei os melhores e piores momentos durante esse período e levarei isto pelo resto da minha vida, agradeço a todas por fazerem parte da minha história, as minhas amigas irmãs que a enfermagem me deu, **Tamara Nyanne Moura Pinheiro de Araujo, Lara Janaína Soares, Polyana Lima Rodrigues, Cylea Abdalla Miranda Silva, Laudiane**

Rodrigues, Mariana dos Anjos, Isabel Pacheco, Hanna Raíssa, Layane Rabelo. Agradeço também aos demais integrantes da turma, são pessoas maravilhosas pelas quais tenho imenso carinho.

É o momento também de agradecer a todos os demais professores que contribuíram para minha formação com seus imensos conhecimentos, em especial **Francisca Teresa Galiza, DayzeDjanira Furtado de Galiza, Valéria Lima de Barros, Glauber Bezerra Mâcedo, Rhaylla Maria Pio Leal Jaques, Paula Valentina de Sousa Veras, Franklin Bispo, Luisa Helena de Oliveira Lima, Ana Roberta Vilarouca da Silva, Carla Carvalho Menezes, Rosa Dantas da Conceição.**

Agradeço também a banca examinadora, por ter aceito participar deste momento especial da minha vida.

Obrigada!

“Feliz o homem que encontrou a sabedoria e alcançou o entendimento, porque a sabedoria vale mais do que a prata, e dá mais lucro que o ouro”. (Provérbios 3, 13-14).

RESUMO

Ciente de que o prognóstico da gestação é influenciado pelo estado nutricional materno, é que se recomenda a avaliação do mesmo já na primeira consulta pois, sabe-se que a inadequação da dieta, que pode estar relacionada com a falta de conhecimento, aumenta os riscos de problemas durante a gravidez, partos e puerpério, por esse motivo requer um acompanhamento cada vez mais intenso. Dessa forma, objetivou-se elaborar uma cartilha educativa a cerca na nutrição na gestação de acordo com as necessidades das gestantes do município de Picos - PI. Trata-se de uma pesquisa derivada de um projeto maior intitulado “Elaboração de tecnologia educativa para promoção da saúde de gestantes” em que inicialmente avaliou-se o estado nutricional de 76 gestantes em acompanhamento pré natal nas unidades básicas de saúde do município no período de junho de 2014 a abril de 2015, essas informações serviram de subsidio para a criação da cartilha educativa, que foi elaborada com base nas informações encontradas no levantamento bibliográfico realizado para construção do material, tendo como resultado uma cartilha educativa com paginas contendo informações sobre alimentação saudável e gravidez, frequência da alimentação, alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez, consumo de leite, consumo da carne, benefícios das frutas ao organismo, higiene, conservação e preparo dos alimentos. Com isso concluiu-se que o consumo inadequado pode ser amenizado com a aquisição de conhecimento sobre a importância de alimentar-se bem nessa fase tão importante da vida da mulher que é a gestação.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Gestante. Enfermagem. Nutrição.

ABSTRACT

Aware that pregnancy outcome is influenced by the mother's nutritional status, it is recommended to evaluate it on the first consultation because it is known that the inadequacy of the diet, which can be related to lack of knowledge, increases the risks problems during pregnancy, childbirth and postpartum, therefore requires a follow increasingly intenso. Dessa way aimed to develop an educational booklet about nutrition during pregnancy according to the needs of women in the municipality of Picos - PI . Because it is a derived search of a larger project entitled "Educational technology development for promoting the health of pregnant women" who initially evaluated the nutritional status of 76 pregnant women in prenatal follow the basic units of county health from June 2014 to April 2015, this information served as a subsidy for the creation of an educational guide, which was prepared based on information found in the bibliographic survey for construction material, resulting in an educational booklet with pages containing information about healthy eating and pregnancy, feeding frequency, foods that should be consumed during pregnancy, consumption of milk, meat consumption, benefits of fruits to the body, hygiene, preservation and preparation of food. With this it was concluded that the inappropriate consumption can be mitigated with the acquisition of knowledge about the importance of eating well in this important phase of life of women who are pregnant.

Keywords: Health education. Pregnant. Nursing. Nutrition.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	OBJETIVO.....	14
2.1	Geral.....	14
2.2	Específicos.....	14
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	15
3.1	Gestação.....	15
3.2	Acompanhamento nutricional.....	16
3.3	Educação em saúde.....	18
4	METODOLOGIA.....	20
4.1	Tipo e natureza do estudo.....	20
4.2	PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DA CARTILHA.....	20
4.2.1	Sistematização do conteúdo.....	20
4.2.2	Seleção e elaboração das ilustrações.....	21
4.2.3	Composição da cartilha.....	21
4.2.4	Critérios editoriais utilizados.....	22
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
	REFERÊNCIAS.....	30
	APÊNDICES.....	32
	APÊNDICE A - Cartilha educativa.....	33

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um período em que o organismo da mulher passa por várias modificações e alterações, assim sendo, requer uma maior atenção no que se refere ao seu desenvolvimento em vários aspectos, dentre os quais a alimentação, pois, sabe-se que a inadequação da dieta aumenta os riscos de problemas durante a gravidez, partos e puerpério, por esse motivo requer um acompanhamento cada vez mais intenso.

Ciente de que o prognóstico da gestação é influenciado pelo estado nutricional materno, o Ministério da Saúde recomenda a avaliação do mesmo já na primeira consulta, assim como nas subsequentes, quando também deve ser analisado o ganho de peso gestacional, por meio da medida do peso e da altura e do cálculo da semana gestacional. Esses achados possibilitam a classificação do índice de massa corporal por semana gestacional e servem de norte para a orientação alimentar da gestante (BRASIL, 2012).

Uma das estratégias para auxiliar no controle da nutrição na gestação é o acompanhamento do ganho de peso durante a gravidez, que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, trata-se de um procedimento de baixo custo e grande utilidade na realização de intervenções necessárias para o desenvolvimento adequado da gestação, tendo em vista que podem surgir complicações durante esse período em decorrência do desequilíbrio nutricional que pode implicar em riscos tanto para a mãe como para o feto (SAUNDERS; SANTOS; PADILHA, 2011).

Outra estratégia amplamente utilizada é a orientação da gestante quanto à necessidade de adotar uma alimentação saudável e adequada durante o período gestacional, para que essa seja suficiente tanto para suprir as suas necessidades nutricionais, quanto para proporcionar crescimento e desenvolvimento adequado ao feto.

Dessa maneira, os profissionais que atuam durante o acompanhamento pré-natal, têm um papel importante no desenvolvimento de atividades educativas que possam servir de estratégias para melhorar o conhecimento dessas mulheres sobre sua situação alimentar e nutricional, além de buscar com isso promover práticas de alimentação saudável, procurando adequar as referências presentes na cultura alimentar da gestante a uma forma de alimentação mais saudável e equilibrada (BRASIL, 2013).

Nesse sentido, Oliveira; Lopes; Fernandes (2014) afirmam que órgãos nacionais e internacionais de saúde recomendam que, sejam realizadas atividades de educação em saúde que busquem oferecer a gestante orientação nutricional saudável e adequada, com o intuito de

promover melhores condições de saúde e bem estar para mãe e feto, devem ser adotadas, tendo em vista sobre tudo o grande índice de gestantes que apresentaram dietas inadequadas.

Por tal motivo o manual do pré-natal recomenda que sejam realizadas orientações durante as consultas podendo, essas orientações ser feitas por qualquer profissional de saúde inclusive o enfermeiro, é importante que a gestante esteja consciente do seu estado nutricional e que o profissional que a acompanha, saiba orientá-la e motivá-la a ter hábitos alimentares saudáveis durante esse período (BRASIL, 2012).

Desse modo a prática de educação em saúde desenvolvida pela enfermagem durante o pré-natal tem sido fundamental na melhora da assistência, no entanto, nem sempre as informações repassadas durante uma palestra ou mesmo as orientações prestadas durante as consultas ficam retidas na memória das mulheres o que sugere a necessidade de um material de suporte para consultas posteriores. Nesse contexto os materiais de ensino podem ter um impacto positivo na educação de pacientes e ser capaz de ajudá-los a responder as perguntas que possam surgir quando esse não estiver interagindo com o profissional de saúde.(OLIVEIRA; LOPES; FERNANDES, 2014).

De acordo com Ministério da Saúde existe um alto índice de grávidas com situação nutricional preocupante, sendo por tanto essencial que durante o pré-natal a mulher receba atendimento que contemple ações de avaliação nutricional, devido a necessidade de acompanhar o ganho de peso durante esse período, bem como, a prestação de informações sobre prática de alimentação saudável (BRASIL, 2013).

De mais a mais, Niquini et al. (2012), afirma que os materiais educativos a serem utilizados pelos profissionais devem possibilitar o processo de ensino-aprendizagem por meio da interação mediada pelo locutor, receptor e material escrito, essa interação se torna mais eficiente quando a linguagem utilizada é acessível para facilitar o entendimento e cooperar com a melhora do conhecimento do usuário. Diante do exposto pretende se saber: de que forma pode se contribuir para melhorar o conhecimento das gestantes de Picos a cerca da nutrição na gestação ?

O presente estudo se faz necessário, pois, a partir de pesquisas realizadas para criar o índice de alimentação saudável para gestantes brasileiras, constatou-se que 62,6% delas apresentaram dietas classificadas como “precisando de melhorias”, dessa maneira nota-se que existe um alto índice de gestantes que terminam o pré-natal com situação nutricional inadequada, sendo que um dos principais fatores para essa condição pode ser a falta de conhecimento.

Contudo, sendo o profissional de enfermagem o principal responsável pela maior parte do acompanhamento durante o pré-natal e por passar as informações necessárias a gestante, é fundamental a criação de um material educativo para auxiliá-lo nesse processo, visto que são muitos os pontos a serem discutidos e nem sempre todas as informações repassadas ficaram retidas na memória de suas pacientes, dessa forma a cartilha educativa funciona como material de suporte para a qual a gestante vai recorrer sempre que necessitar, o uso desse tipo de recurso é indicado por ser uma ferramenta didática muito utilizada como meio de comunicação, podendo ter impacto positivo na educação de pacientes.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Elaborar cartilha educativa acerca da nutrição na gestação de acordo com a necessidade encontradas.

2.2 Específicos

- Fazer um levantamento bibliográfico na literatura para a seleção do conteúdo a ser trabalhado
- Formular e estruturar o texto e as imagens que serão usadas para compor a cartilha educativa;
- Realizar a diagramação e edição do material.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Gestação

A gestação é caracterizada por um período de intensas modificações fisiológicas, metabólicas, endócrinas e psicológicas no corpo da mulher, é um período em que se requer mais cuidado em todos os aspectos e no tocante a alimentação não é diferente, pois as necessidades nutricionais e a ingestão alimentar mudam e devem ser acompanhadas visto que, o estado nutricional e o ganho de peso materno influenciam o risco de morbimortalidade da mãe, do feto e a saúde do futuro adulto (ROSA; MOLZ; PEREIRA, 2014).

Por tratar-se de um período adaptativo em que o organismo da mulher tende a procurar uma forma de manter o funcionamento adequado para proporcionar crescimento e desenvolvimento do conceito, este é marcado por diversas mudanças fisiológicas no corpo materno, que tem por objetivo prepará-la da melhor maneira possível para a concepção de um novo indivíduo, (BARRETTO; OLIVEIRA, 2010).

Este período de nove meses ou aproximadamente 40 semanas é dividido em primeiro, segundo e terceiro trimestre, cada um deles marcado por mudanças específicas que exigem cuidados, os quais podem influenciar positivamente ou negativamente no prognóstico da gestação (ALENCAR L. H., 2011).

O primeiro trimestre gestacional é marcado por algumas alterações hormonais, em decorrência das quais podem acontecer enjoos, vômitos, fadiga e alterações nas mamas, é um período muito importante da gestação no que se refere a alimentação, pois devido as alterações citadas anteriormente o consumo alimentar pode ser insuficiente (BARROS et. al 2004).

O segundo trimestre é o período onde ocorrem mudanças de ampla importância para o desenvolvimento do feto, devido à extrema dependência do organismo fetal para seu crescimento e desenvolvimento adequado, na qual a principal fonte de nutrientes é composta pelas reservas nutricionais e ingestão alimentar materna, sendo por tanto um período que requer cuidados, também pode ser um momento em que a ingestão alimentar aumenta, pois geralmente passou a fase das náuseas e a mulher sente-se melhor para alimentar-se (ROSA; MOLZ; PEREIRA, 2014).

O terceiro trimestre, por sua vez, é marcado pelos sintomas de desconforto, tais como inchaço, varizes, insônia e dores nas costas, pois o bebê já está crescendo e, conseqüentemente, passa a pressionar os órgãos internos da mãe nessa fase o consumo pode diminuir devido a pressão que o útero materno faz sobre o estômago diminuindo seu tamanho e sobre o intestino retardando o seu peristaltismo (BARROS et. al 2004).

Dessa forma, os profissionais da saúde devem se preocupar com a nutrição na gestação a partir do momento em que a mulher se descobre grávida, pois as mesmas tendem a se preocupar com o bebê e passam a comer mais e muitas vezes guiadas pelo mito de que durante a gestação tem que comer por dois (BAIÃO; DESLANDES, 2008). Muitas vezes não compreendem que o propósito do aumento do consumo de alimentos visa tão somente suprir as necessidades da mãe e do feto, evitando que ocorra uma competição entre eles caso a quantidade de alimento ingerida seja insuficiente (ANDRETO, 2006).

Percebendo isso o Ministério da Saúde trouxe informações relevantes sobre a nutrição na gestação no caderno de atenção básica 32 referente ao pré-natal de baixo risco, possibilitando aos profissionais prenatalistas adquirir conhecimentos sobre o tema para que orientem as suas pacientes de forma correta e com qualidade (BRASIL, 2012).

3.2 Acompanhamento nutricional

O acompanhamento nutricional das gestantes é tão importante que se tornou parte do protocolo da assistência pré-natal, essencialmente em razão das necessidades de melhorar o cuidado no pré-natal e vem sendo considerada uma importante conquistas em termos de saúde pública devido à possibilidade de redução dos determinantes da morbimortalidade neonatal (ROSA; MOLZ; PEREIRA, 2014).

No Brasil, a avaliação nutricional e antropométrica das gestantes é baseada nas recomendações internacionais e existem sérios questionamentos sobre esse método e sobre a validade dele para a população brasileira (BARROS; SAUNDERS; LEAL, 2008)

Para a rede de atenção básica, é importante realizar uma avaliação do consumo alimentar pois sabe-se que a identificação precoce da inadequação do estado nutricional das gestantes contribui para uma intervenção oportuna resultando em impacto positivo nas condições de nascimento da criança (BARROS; SAUNDERS; LEAL, 2008).

Ademais, hábitos alimentares não saudáveis prejudicam ainda mais as mulheres durante o período da gestação, pois nessa fase, o desejo de comer alimentos com altos valores

energéticos, pobres em fibras e rico em gorduras e carboidratos simples, tende a aumentar, promovendo o ganho de peso excessivo (MARTINS; BENICIO, 2011) que poderá levar a obesidade e suas consequências como hipertensão arterial, diabete gestacional (MARTINS; BENICIO, 2011). Sendo assim, a escolha dos alimentos e a quantidade a ser consumida é muito importante durante esse período, para não ter consequências durante a gravidez e na hora do parto (BAIÃO; DESLANDES, 2010).

Por outro lado, o consumo insuficiente de alimento pode trazer consequências serias para o binômio mãe e feto, de acordo com Guerra; Heyde; Mulinari(2007), gestantes com ganho de peso insuficiente apresentam maiores riscos de gerarem recém-nascidos com peso inadequado, podendo comprometer o crescimento pós-natal, com maior risco de morbidade no primeiro ano de vida.

A forma mais utilizada nos dias atuais e mais recomenda para realizar esse acompanhamento é o cálculo do Índice de Massa Corporal que é um indicador bastante utilizado para determinar e monitorar o ganho de peso da gestante baseado no estado nutricional pré-gestacional, pois proporciona informações sobre as reservas energéticas, outro indicador é o consumo alimentar que interfere diretamente sobre o resultado do conceito. Quando há consumo inadequado de nutrientes pela mãe, deve-se considerar o período da gestação em que ocorre, o quão grave é essa inadequação e por quanto tempo persiste (GUERRA; HEYDE; MULINARI, 2007).

É inegável que a inadequação do consumo alimentar esta associada a vários fatores como: socioeconômicos, culturais e falta de conhecimento, porém ,para estabelecer a adequação deste consumo e a orientação correta e é necessário estudar o consumo alimentar,porém, trata-se de um procedimento complexo, uma vez que a alimentação envolve dimensões biológicas, socioeconômicas, culturais e simbólicas (MARTINS; BENICIO, 2011).

A grande demanda por assistência nutricional no pré-natal geralmente é devido ao estado nutricional pré-gestacional e gestacional comprometidos com desfechos negativos para a mulher e para o recém-nascido bem como, a associação do recebimento de assistência nutricional com a melhora no consumo de energia e nutrientes, reforçam a importância dessa assistência no pré-natal (NIQUINI et al., 2012).

Por tanto, durante esse período as gestantes devem se alimentar de forma saudável, observando as indicações dos guias nutricionais para atingir o necessário para nutrir o feto (MELERE et al., 2013).

Uma forma de realizar as orientações nutricionais é através da educação em saúde que pode ser realizada individualmente ou em grupo e que na maioria das vezes fica por conta do enfermeiro por ser o principal contato da mulher durante o pré-natal.

3.3 Educação em saúde

A assistência à gestante constitui-se numa excelente oportunidade para a orientação da mesma sobre a alimentação, pois sabe-se que a necessidade de manter os pacientes informados é amplamente reconhecida e praticada nos atendimentos clínicos, sendo assim muito conveniente a ser realizada no pré-natal (OLIVEIRA; LOPES; FERNADES, 2014).

Tal fato motiva a produção de materiais impressos para diversos propósitos, como: orientar e adaptar comportamentos, promover a saúde, prevenir futuros acometimentos ou informar sobre riscos e estilos saudáveis de vida. Assim, de uma forma geral, os materiais impressos usados na educação em saúde têm como objetivo divulgar conteúdos considerados importantes para a prevenção ou tratamento de enfermidades (FREITAS; FILHO, 2011).

Desse modo a educação em saúde representa um importante instrumento facilitador para a capacitação da comunidade, contribuindo para a promoção da saúde. Assim, trabalhadores de saúde e usuários precisam estabelecer uma relação dialógica pautada na escuta terapêutica, no respeito e na valorização das experiências, das histórias de vida e da visão de mundo. Para desenvolver estas ações, é necessário o conhecimento destas práticas educativas por parte destes trabalhadores, considerando que é essencial conhecer o olhar do outro, interagir com ele e reconstruir coletivamente saberes e práticas cotidianas (CERVERA; PARREIRA; GOULART, 2011).

Por tal motivo tem se observado o uso cada vez mais frequente de material educativo impresso, pois o mesmo possibilita o processo de ensino-aprendizagem por meio de interações mediadas pelo locutor (enfermeiro), paciente e família (leitor) e o material educativo escrito (objeto do discurso), assim sendo, observa-se que, a educação desempenha papel de destaque na equipe multidisciplinar, para a promoção do auto-cuidado no sujeito (OLIVEIRA; LOPES; FERNANDES, 2014).

Ademais, o uso desses materiais tem sido utilizado para melhorar o conhecimento, a satisfação, a aderência ao tratamento e o auto-cuidado de pacientes, no entanto recomendando-se o uso do material educativo escrito por profissionais de saúde, como

ferramenta de reforço das orientações verbalizadas, pois o mesmo conhece e tem maior propriedade para elaborar o material pertinente e com informações relevantes (ROBERTE; HOGA; GOMES, 2012).

Sendo assim, os materiais educativos impressos podem ter impacto positivo na educação de pacientes e ser capaz de ajudá-los a visualizar melhor as informações repassadas por meio de algo palpável, visto que muitas não retêm as informações que são apenas verbalizadas (OLIVEIRA; LOPES; FERNADES, 2014).

Com tudo chega-se a conclusão de que o uso desses materiais ajuda e facilita tanto no repasse de informações, quanto no incentivo por adquirir hábitos alimentares mais saudáveis.

4 METODOLOGIA

O presente estudo está inserido em um projeto de pesquisa maior intitulado *Elaboração de Tecnologias Educativas Para a Promoção da Saúde de Gestantes*, composto por várias etapas. A primeira consistiu em avaliar o consumo alimentar das gestantes do município de Picos, para a partir daí elaborar uma tecnologia educativa capaz de melhorar o comportamento encontrado que é objetivo do presente estudo. Depois dessa fase acontecerá o processo de validação e implementação do material produzido.

4.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo qualitativo do tipo descritivo transversal, no qual foi elaborado um instrumento educativo sobre a nutrição na gestação (cartilha educativa). Segundo Gil (2010) a pesquisa descritiva é aquela que tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou que nesse caso vai ser a descrição do processo de construção de um material educativo.

Já o estudo transversal significa que aconteceu em um período determinado de tempo, tendo em vista que a elaboração do material educativo aconteceu em um período de tempo determinado. Vale ressaltar que a pesquisa desenvolveu-se ao longo de um processo que envolve inúmeras fases, desde a adequada formulação do problema até a satisfatória apresentação dos resultados.

O presente estudo é parte do projeto maior intitulado “Elaboração de tecnologia educativa para promoção da saúde de gestantes”, submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Piauí (UFPI), com Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) N°: 26207614.0000.5214.

Para a realização do mesmo, foram respeitados os aspectos ético-legais, em conformidade com as normas de pesquisa em saúde envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução N° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2013).

4.2 Processo de construção da cartilha

4.2.1 Sistematização do conteúdo

Para seleção do conteúdo a compor a cartilha foram consideradas as informações obtidas em um estudo anterior, no qual se procedeu a uma avaliação nutricional das gestantes bem como seus hábitos de higiene armazenamento e conservação dos alimentos. Essas informações serviram de subsídio para a criação do material educativo.

O próximo passo foi o levantamento bibliográfico feito para garantir ao leitor que as informações presentes são confiáveis, pois tal fato é indispensável a qualquer estudo que busque formular conceitos em determinada população.

O conteúdo teórico da cartilha foi escolhido com base nas orientações do Ministério da Saúde presentes no Caderno de Atenção Básica numero 32 que trata do acompanhamento pré-natal de baixo risco, a partir do qual achou-se pertinente seguir o Guia Alimentar do Ministério da Saúde, composto por seis diretrizes, conforme é detalhado no quadro abaixo, sendo o mesmo utilizado para fornecer as informações que foram usadas na criação da cartilha educativa. (BRASIL, 2008).

Quadro 01 - Diretrizes Do Guia Alimentar DIRETRIZES	O QUE ABORDA
1	Alimentação saudável e as refeições.
2	Cereais, tubérculos e raízes.
3	Frutas, legumes e verduras.
4	Consumo de feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína.
5	Leite e derivados, carnes e ovos.
6	Gorduras, açúcares e sal.

Fonte: Brasil, 2008

4.2.2 Seleção e elaboração das ilustrações

Considerou-se importante o uso de ilustrações como ferramenta de incentivo a leitura, e facilitador do processo de aprendizagem, por tal motivo é que se escolheu para compor a cartilha desenhos simples de fácil compreensão e que interagem com o texto, pois como visto em outros estudos, as ilustrações são um excelente recurso usado principalmente para chamar a atenção a uma determinada informação. Para tal foram utilizadas ilustrações originais, por considerar ser um atrativo a mais as mesmas foram feitas por um profissional em ilustração e colaborador do estudo, com base em pesquisa realizada em livros e outros materiais educativos

4.2.3 Composição da cartilha

Algumas reflexões se fazem necessárias antes do processo de organização dos conteúdos (elaboração e disposição dos textos propriamente ditos): como por exemplo a análise do conteúdo como um todo, em busca da coerência interna do material, visando construir um material que busque ampliar a visão do paciente a cerca do que se pretende informar. Estruturar de forma clara de modo que propicie fácil manuseio e identificação de cada uma de suas partes. Com base neste roteiro, foi elaborada a apresentação do material e feita a adequação do conteúdo da cartilha com a exploração apenas dos pontos relevantes, visto que a inclusão de todo conteúdo seria excessivo e certamente prejudicaria a didática do material. Buscando ainda utilizar-se de uma linguagem simples de fácil entendimento e com um ar de pessoalidade para tornar-se ainda mais atrativo para o leitor.

Após este trabalho, foi feita a organização estrutural e de formato do material. Para tal recorreu-se a um profissional especializado para realizar o trabalho de edição e diagramação da cartilha e sua transformação para um formato passível de impressão.

4.2.4 Critérios editoriais utilizados

Os critérios adotados pelos profissionais de comunicação, para a confecção desse material foram os seguintes: estabelecer uma abordagem clara e pontual do conteúdo, mas com o intuito de ser o mais completa possível trazendo informações relevantes para o futuro leitor, facilitar a leitura por meio da simplificação visual de seu conteúdo, buscando adotar na cartilha um caráter simplório que permita a aquisição de conhecimento por meio de uma linguagem compreensível para a maior parte das pessoas, a utilização de texto limpo sem contrastes visuais de fundo que possam prejudicar a leitura, ilustrações claras e condizentes com a realidade do publico alvo interagindo com o texto espaçamento amplo e letras maiores que as usuais podendo dessa forma permitir sua leitura em varias situações.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a elaboração de algum material educativo destinado a uma determinada população se faz necessário conhecer a mesma, sendo assim as informações colhidas e analisadas na primeira fase da pesquisa proporcionaram um entendimento sobre as características das gestantes e seu consumo alimentar, pois de acordo com Toral, Conti e Slater (2009) a identificação dos principais fatores que modulam o comportamento alimentar é imprescindível para a adaptação de teorias que possam vir a fundamentar a intervenção nutricional.

Dessa maneira foi seguido o estudo realizado anteriormente o qual buscou avaliar o consumo alimentar das gestantes atendidas nas unidades básicas de saúde, obtendo um resultado onde se percebeu que de acordo com os grupos alimentares a maioria da população estudada apresentou um baixo consumo principalmente de frutas e vegetais, menor até do que o recomendado pelo Ministério da Saúde. Fato também encontrado no estudo de Rosa et al.(2014), onde somente 40,0% da população estudada consumiam vegetais e 46,67% frutas 5 ou mais vezes por semana.

Em relação a higiene e conservação dos alimentos mostrou-se que as mesmas acontecem de forma inadequada na qual a higienização não é suficiente e a conservação esta prejudicada devido ao armazenamento errado principalmente dos alimentos perecíveis que requer refrigeração, o que também foi observado no estudo de Leite et al. (2009) onde notou-se que os índices mais baixos de adequação das boas práticas de higiene e conservação de alimentos foram vistos para os itens relacionados à prevenção da contaminação cruzada (31%) e conservação de gêneros alimentícios sob refrigeração (44%).

Com base nessas premissas a proposta nesse estudo foi construir um material educativo para melhorar o conhecimento das gestantes acerca da alimentação e servir de suporte para os profissionais prenatalistas na busca de melhorar o repasse de informações contendo orientações relacionadas ao consumo, higiene, armazenamento e preparo dos alimentos que como observado encontra-se prejudicada.

Desse modo a escolha de construir uma cartilha educativa se deu devido à importância de reforçar as orientações prestadas durante a consulta, para que as próprias gestantes possam de certa forma melhorar a alimentação sem depender da intervenção direta e constante do profissional proporcionando o incentivo ao autocuidado.

Sendo assim, esse instrumento visa não apenas melhorar o conhecimento das mulheres a cerca da nutrição, mas também facilitar as ações de educação em saúde prestadas pelos profissionais que a acompanha durante o pré-natal, pois as mesmas são fundamentais na escolha do que será consumido, e nem sempre as informações repassados ficam retidas na

memória da mulher, no entanto segundo o Ministério da Saúde para que isso aconteça é necessário que a gestante esteja consciente do seu estado e disposta a adquirir hábitos alimentar e saudáveis, mas para isso é necessário que a mesma seja incentivada a tal por meio de praticas de educação em saúde (BRASIL, 2012).

Por esse motivo se procedeu a criação de um material que possa atuar como suporte por meio de uma abordagem clara e pontual do conteúdo, mas com o intuito de ser o mais completa possível trazendo informações relevantes para as usuárias.

Como pode ser observado na figura 01, que fala sobre a importância de consumir alimentos de todos os grupos alimentares, sendo fundamental para tal conhecê-los, que para Drehmer et al, (2010) envolve uma serie de fatores que podem estar relacionados a condição socioeconômica e escolaridade da gestante, mas também pode ser associado a cultura alimentar da mesma.

Ademais, Oliveira, Lopes e Fernandes (2014) dizem que um material educativo produzido eficazmente pode mudar a realidade de uma população, por esse motivo deve se considerar o que se pretende informar e sua expectativa. Dessa maneira observa-se que um material educativo pode influenciar na escolha alimentar das gestantes estudadas bem como melhorar na qualidade do que é consumido.

Sendo assim a principal proposta da criação desta cartilha foi a de ampliar o potencial da gestante e da sua família, pois trata se de um suporte aos profissionais e às gestantes, para que superem dúvidas e dificuldades que permeiam o processo de gestação.

No entanto para elaborar um material com informações fidedignas é necessário dispor de um referencial confiável e por tal motivo a principal fonte de informação para tal, foi o Guia Alimentar Para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2008 e 2014) e o Caderno de atenção Básica Numero 32 Atenção ao pré-natal de Baixo Risco (2012). Foram escolhidos por ser o material que mais se aproxima da realidade do publico alvo e por ser de fácil acesso para a enfermagem e demais profissionais que tenham interesse em conhecer as recomendações do ministério da saúde, sendo desse modo considerado um excelente referencial para tal.

Corroborando Reberte, Hoga e Gomes (2012) afirmam que a enfermagem nesse contexto pode atuar tanto nas intervenções de educação em saúde comunicando conteúdos, quanto na construção de materiais educativos e avaliando recursos educativos produzidos para melhorar o conhecimento dos pacientes, visto que são os principais responsáveis pela maior parte do acompanhamento das gestantes mas que para tal é essencial dispor de um referencial confiável.

Em concordância, o Ministério da Saúde (2014) diz que, no acompanhamento nutricional da gestante além de serem consideradas as questões biológicas deve ser levado em consideração o contexto familiar e socioeconômico o qual esta inserida, sendo necessário por tanto refletir sobre estratégias que possam garantir à adesão dessa mulher a prática alimentar adequada.

Nota-se com isso um interesse dos órgãos federativos responsáveis pela saúde em melhorar o estado nutricional das mulheres brasileiras durante a gestação, pois mesmo depois da implantação da avaliação nutricional como parte do pré-natal ainda se faz presente um considerável numero de mulheres que terminam a gestação com estado nutricional inadequada sendo que esse é um fator determinante para o crescimento e desenvolvimento do bebê (SANTOS et al., 2014).

A pesar do que foi mencionado, o que tem-se observado atualmente é que de acordo com o Guia Alimentar Para a População Brasileira o consumo alimentar de uma forma geral tem se tornado cada vez mais industrializado, incentivado pelo fácil acesso, pela praticidade e pelo incentivo da mídia a alimentos que em sua maioria tem auto valor calórico e pouco valor nutritivo, perdendo com isso a qualidade da alimentação (BRASIL, 2014).

Nesse ponto, vale ressaltar, que o material educativo em discussão traz informações sobre o consumo de alimentos naturais, frequência da alimentação como é observado no apêndice A na parte referente a frequência da alimentação e alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez, benefícios do consumo de frutas e legumes também no apêndice A no local que se refere aos benefícios do consumo de frutas para o organismo materno e para o desenvolvimento do feto, além de incentivar aos bons hábitos alimentares.

É importante destacar o que Santos et. al. (2014) concluiu em seu estudo garantindo que a alimentação fora do lar pode estar relacionada a um consumo alimentar excessivo e não equilibrado no que se refere à composição e qualidade dos nutrientes, podendo levar ao consumo alimentar exagerado e, conseqüentemente ao ganho ponderal excessivo, por tal motivo no tópico da cartilha que fala sobre os alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez apêndice A, tem uma sugestão do consumo de frutas nos lanches entre as principais refeições e como parte delas também, procurando com isso incentivar o consumo de alimento saudável mesmo fora de casa.

Por tanto nota-se que a busca pelo resgate dos hábitos alimentares saudáveis e pelo aumento do consumo de frutas, legumes e hortaliças tem se tornado constante visto que a população tem apresentado cada vez mais doenças relacionadas ao consumo alimentar

inadequado, com a gestante o cuidado deve ser redobrado devido ao fato dela necessita de um aporte nutricional maior e rico em nutrientes que favoreçam um bom desenvolvimento a sua gestação (ROSA, MOLZ, PEREIRA 2014).

Alem do que foi mencionado para o processo de construção dessa cartilha, foram considerados aspectos para motivar a leitura e o aprendizado das gestantes por meio da disposição estratégica do conteúdo e das ilustrações, pois para Martins et.al.(2012) esse é um interessante recurso visual para auxiliar nas atividades de educação em saúde , diz ainda que as ilustrações presentes nesse tipo de material devem ser simples, atraentes e reproduzir a realidade do publico alvo.

Por outro lado, a clareza do conteúdo apresentado também é essencial para a efetividade na aquisição de conhecimento assim, como a interação entre texto e ilustração nesse aspecto o material educativo produzido está em conformidade com Oliveira Lopes e Fernandes (2014) que ressaltam que os profissionais de saúde e educadores sentem-se motivados para utilizar um material educativo como apoio pedagógico no aprendizado de pacientes e alunos, principalmente se esse for de fácil compreensão e com ilustrações mais próximas da realidade da população.

Por esse motivo foram selecionadas para compor a cartilha informações correspondentes ao consumo de uma alimentação variada, frequência da alimentação, alimentos que devem ser consumidos durante a gestação, benefícios das frutas verduras e Legumes, armazenamento, conservação e preparo dos mesmos todos abordados de forma clara, com uma linguagem bem acessível de fácil compreensão voltada para o publico alvo e com um conteúdo confiável.

Deste modo, procura-se contribuir para facilitar a aquisição de conhecimentos e o repasse de informações de maneira mais efetiva e dinâmica, pois nem sempre durante a consulta de pré-natal são repassadas todas as informações necessárias sobre nutrição, e nem sempre essas informações ficam retidas na memória da gestante, que geralmente acontece em decorrência do grande numero de gestantes para serem atendidas por um único profissional, acabando por prejudicar a realização de atividades de educação em saúde(BRASIL, 2012).

Ressalta-se ainda que a contribuição de um profissional especializado em comunicação foi essencial. Esse profissional contribuiu para a conceptualização do material, do trabalho editorial e de diagramação, desde o início do processo, pois segundo Rerberte, Hoga e Gomes (2012) a participação de um profissional especializado em comunicação é recomendada no processo de construção desses materiais incluindo-os nas diversas fases.

Acredita-se que o material apresentado pode ser de grande importância e contribuir positivamente para melhorar o conhecimento das gestantes a cerca da nutrição, pois o mesmo é de fácil entendimento e com informações relevantes e pontuais com foco no melhor entendimento do conteúdo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha do tema para a realização do estudo e construção de um material educativo para as gestantes surgiu em virtude de ser o prognóstico da gestação amplamente influenciado pelo estado nutricional da mulher antes e durante a gravidez, e que este pode ser influenciado pela falta de conhecimento sobre alimentação adequada, sendo assim se fez necessário criar um material que pudesse contribuir para melhorar o conhecimento das mesmas a cerca da alimentação saudável por meio das informações nutricionais.

É importante salientar que para a construção da cartilha educativa foi considerada a situação nutricional da população pesquisada, bem como seu consumo alimentar associado a praticas de higiene, preparo, armazenamento e conservação dos alimentos, além do que foi feito com base nas recomendações do Ministério da Saúde.

Dessa forma, a elaboração do conteúdo se deu com base nas diretrizes do guia alimentar da população brasileira, que foi escolhido por ser um material que traz situações cotidianas possivelmente vivenciadas pela população estudada, dispõe ainda de ilustrações simples e bem distribuídas. A construção desse material trata-se de um processo que envolveu conhecimento científico e trabalho em equipe com profissional de *design*, ilustração, diagramação e publicidade.

A partir do exposto obteve-se uma cartilha que se apresenta como novo material de ensino nas atividades de educação em saúde, com o objetivo de motivar a gestante à alimentação saudável, sendo relevante seu uso nas praticas educacionais desenvolvidas pela enfermagem como material de suporte para consultas.

Apesar de a nutrição na gestação ser um assunto bastante discutido ainda encontra-se dificuldades na busca de artigos que abordavam exatamente a construção de cartilha educativa direcionadas a esse tema, sendo essa a principal limitação e dificuldade do estudo, por tal motivo trata-se de um grande desafio que traz ainda mais relevância ao trabalho .

Diante do exposto, conclui-se que os objetivos foram alcançados, pois a criação da cartilha educativa foi feita de acordo com o que se propôs podendo a mesma, após ser validada por expertises, ser usada como material de suporte para os profissionais prenatalistas devido ao fato de que a orientação nutricional e adoção de práticas alimentares saudáveis devem ser ações constantes do profissional de saúde da atenção básica. Visto que o enfermeiro deve incluir, na assistência pré-natal de baixo-risco, a orientação alimentar para gestante e sua família, com vistas a um pré-natal de qualidade e resultados satisfatórios para a saúde materna e neonatal por tanto sendo um importante aliado o material educativo mencionado.

REFERÊNCIAS

ANDRETO, L. M. et al. Fatores associados ao ganho ponderal excessivo em gestantes atendidas em um serviço público de pré-natal na cidade de Recife, Pernambuco, Brasil. **Cad**

Saúde Pública, [S.I.], v. 22, n. 11, p. 2401-9, 2006. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n11/14.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2014.

BAIÃO, M. R et al. Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Cien Saúde Colet**, [S.I.], v. 15, n. Supl2, p. 3199-3206, 2010.

_____, _____; DESLANDES, S.F. Gravidez e comportamento alimentar em gestantes de uma comunidade urbana de baixa renda no Município do. **Cad. Saúde Pública**, [S.I.], v. 24, n. 11, p. 2633-2642, 2010.

BARRETO, V.; OLIVEIRA, Z. M. O ser mãe: Expectativas de Primigestas, **Rev.Saúde.Com**, [S.I.], v.6, n. 1, p.9-23, 2010.

BARROS, D. C.; SAUNDERS, C.; LEAL, M. C. Avaliação nutricional antropométrica de gestantes brasileiras: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. SaúdeMatern. Infant. Recife**, v. 8, n. 4, p. 363-376. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientação alimentar para a gestante**. Caderno de atenção básica n 32. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

_____ Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**, Brasília, 2008. 210 p.

_____ Ministério da Saúde.**Manual Instrutivo das ações de alimentação e nutrição na rede cegonha**, Brasília, 2013. 34 p.

CERVERA, D. P. P.; PARREIRA, B. D. M.; GOULART, B. F. Educação em saúde: percepção dos enfermeiros da atenção básica em Uberaba (MG). **Ciênc.saúdecoletiva**, v.16 supl.1, 2011.

DREHMER, et al. Socioeconomic, demographic and nutritional factors associated with maternal weight gain in general practices in Southern Brazil. **Cad. Saúde. Pública, Rio de Janeiro**, v. 26, n. 5, p. 1024-1034, 2010.

FREITAS, F. V.; FILHO, L. A. R.; Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica. **Comunicação Saúde Educação** v.15, n.36, p.243-55, 2011.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social**. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUERRA, A. F. F. S. et al. ; Impacto do estado nutricional no peso ao nascer de recém-nascidos de gestantes adolescentes. **Rev Bras Ginecol Obstet**. V. 29, n. 3, p.126-33, 2007.

LEITE, et al. Boas práticas de higiene e conservação de alimentos em cozinhas residenciais de usuários do programa saúde da família-Lapa. **Rev. Ciênc. Méd., Campinas**, v. 18, n. 2 p.81-88, 2009.

MARTINS, A. P. B. et al. Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 5, p. 870-877, 2011.

MARTINS, M.C et al. Segurança alimentar e uso de alimentos regionais: validação de um álbum seriado. **Ver. Esc. Enferm**, v. 46, n. 6, p. 1354-1361, 2012.

MELERE et al., Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras. **Rev. Saúde Pública** 2013.

NIQUINI, R. P et al. Avaliação do processo de assistência nutricional no pré-natal em sete unidades de saúde da família do município do Rio de Janeiro. **Ciência e saúde coletiva**, v.17 n.10, p. 2805-2816, 2012.

OLIVEIRA, S. C; LOPES, M. V. O; FERNANDES, A. F. C. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Rev. Latino-Am Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 611-620, 2014.

PADILHA, P. C. A orientação dietética e a qualidade da assistência pré-natal. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet**, [S.I.], v. 33, n. 1, p. 9-12, 2011.

ROBERT, L. M; HOGA, L. A. K; GOMES, A. L. Z. O processo de construção de material educativo para promoção da saúde da gestante. **Rev. Latino-Am Enfermagem**, v.20, n.1, 2012.

ROSA, R. L. MOLZ, P. PEREIRA, C. S. Perfil nutricional de gestantes atendidas em uma unidade básica de saúde. **Cinergis**, V.15, N. 2, P. 98-102, 2014.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B.; A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro**, v. 25, n. 11, p. 2386-2394, 2009.

SANTOS, K. C. R.; Gestational weight gain and nutritional state of the newborn: a descriptive study. **Rev. Gaúcha Enferm**. V. 35, n. 1, p. 62-69, 2014.

APÊNDICES

APENDICE A – Cartilha educativa

Maria Camila de Moura Carvalho
Dayze Djanira Furtado de Galiza

Alimentar-se bem na gravidez:

**Orientações
nutricionais
para gestantes**



Maria Camila de Moura Carvalho
Dayze Djanira Furtado de Galiza

**Alimentar-se bem na gravidez:
Orientações nutricionais para
gestantes**

Picos, 2016

Índice

Apresentação	05
Alimentação saudável e gravidez	06
Frequência da alimentação	07
Alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez	08
Consumo do leite	12
Consumo da carne	13
Benefícios das frutas para o organismo da gestante	17
Higiene conservação e preparo dos alimentos	19
Colaboradores	25
Referencias	27

Apresentação

A presente cartilha é destinado a prestar orientações às gestantes sobre as práticas alimentares durante a gravidez, com o objetivo de melhorar o conhecimento das mesmas e facilitar as orientações prestadas pelos profissionais de saúde.



Alimentação saudável e gravidez

Entre os cuidados diários que se deve ter durante a gestação, um dos mais importantes é com a alimentação, pois uma dieta adequada traz muitos benefícios para a mãe e para o bebê. Durante esse período é interessante dar preferência a alimentos saudáveis (como frutas, verduras, legumes e cereais) e consumi-los de forma variada.

Uma boa opção é conhecer e consumir alimentos de cada grupo alimentar, como por exemplo: o grupo dos cereais, tubérculos e raízes (arroz, batata, macaxeira), frutas (banana, acerola, manga), legumes e verduras (feijão, abobora, alface, cenoura), além do consumo leite e derivados, carnes, peixes e ovos regularmente.



Alimentar-se bem na gravidez é essencial, e nessa cartilha você vai saber como tornar sua alimentação saudável de um jeito bem simples!

Frequência da alimentação

Evite refeições volumosas! Coma em menor quantidade e mais vezes ao dia. Isso ajuda a diminuir os enjoos (náuseas) e a queimação (azia). O indicado é que sejam feitas pelo menos seis refeições durante o dia, distribuídas da seguinte maneira: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia.



Coma devagar, mastigando bem os alimentos, isso facilita a digestão e permite que você aprecie melhor sua refeição.

Outra dica é comer sempre acompanhada isso torna o momento da refeição mais prazeroso.

Alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez

Inclua diariamente nas suas refeições os cereais, como: arroz, trigo, milho, pães, massas, batatas e mandioca, pois são importantes fontes de energia.



Coma arroz e feijão pelo menos uma vez ao dia, pois essa combinação faz muito bem para a saúde (além de ser de baixo custo).



Coma diariamente verduras e legumes como parte das refeições, pois eles são ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e são muito importantes para o desenvolvimento do bebê.



As verduras e legumes podem ser consumidos de várias maneiras!

Uma boa dica é incluir as frutas nas saladas, mas também podem ser consumidas como sobremesa e nos lanches entre as principais refeições.



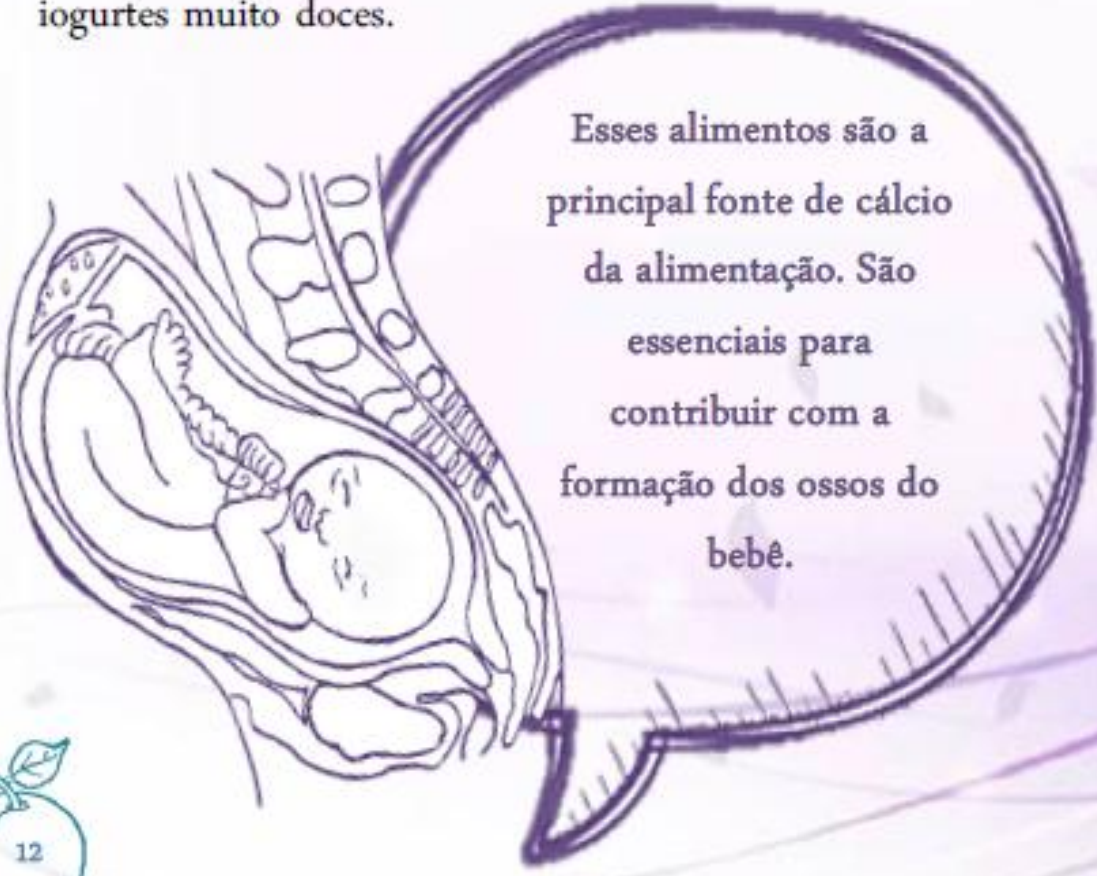
Uma alimentação variada e rica em frutas, legumes e verduras, contribui para proteger a saúde e diminuir o risco de doenças (como a xeroftalmia, catarata, e outras doenças oculares), que podem ser evitadas com o consumo de vegetais ricos em vitamina A, como por exemplo, os vegetais de coloração verde escuros ou frutas de coloração amarelo e avermelhada, que auxiliam também na imunidade do organismo contra infecções.



Já a vitamina C aumenta a absorção orgânica do ferro de origem vegetal, ajudando a prevenir a anemia ferropriva. Essa vitamina é encontrada em frutas como acerola, caju e laranja.

Consumo do leite

Consuma leite e derivados diariamente, evitando queijos gordurosos (ex.: queijo de manteiga etc), manteigas, e iogurtes muito doces.



Esses alimentos são a principal fonte de cálcio da alimentação. São essenciais para contribuir com a formação dos ossos do bebê.



Consumo da carne

Na escolha da carne, dê preferência a carnes magras, aves ou peixes, mas sem deixar de consumir carne vermelha (principalmente o fígado, que é fonte de ferro).

Importante:

Não comer carnes cruas (sushi) ou mal passadas! Isso pode provocar doença no bebê, como por exemplo a toxoplasmose, que se manifesta na gestante e compromete a saúde do bebê.



Evite refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos recheados, sobremesas doces, salgados fritos, e outras guloseimas.

Esse tipo de comida tem grande quantidade de gordura, sal, e açúcar, e estão relacionadas a problemas como aumento de pressão arterial, e aumento excessivo de peso na gravidez; podendo levar à obesidade e prejudicando a saúde da mãe (e conseqüentemente a do filho).

Evite também excesso de sal e açúcar nos alimentos.



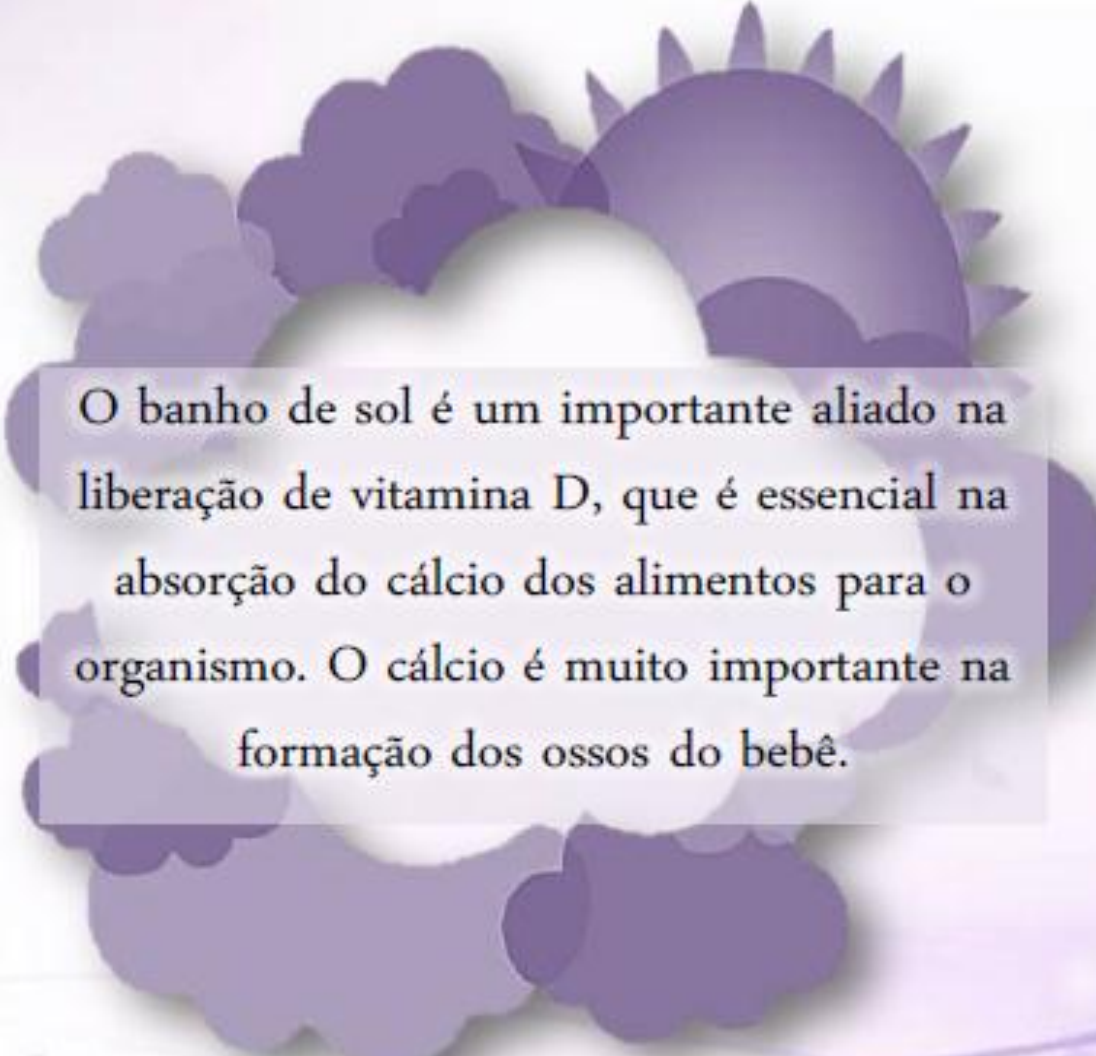
Em hipótese alguma a gestante deve fazer uso de bebida alcoólica ou qualquer outro tipo de alimento que contenha álcool, pois pode prejudicar muito o desenvolvimento do bebê. Todas as formas de álcool representam risco ao feto, como: prematuridade, malformações, retardo no crescimento intra e extrauterino, sofrimento fetal, e infecções, com sequelas neurológicas e respiratórias.



Beba bastante água (pelo menos 2 litros por dia), em pequena quantidade, várias vezes ao dia, pois a água é muito importante para o bom funcionamento do corpo: mantém a boca mais úmida, a pele mais hidratada, o intestino funciona melhor e ajuda a evitar infecção urinária.



A água para ser consumida (seja para o preparo de sucos e refeições ou para beber), deve ser filtrada ou fervida.



O banho de sol é um importante aliado na liberação de vitamina D, que é essencial na absorção do cálcio dos alimentos para o organismo. O cálcio é muito importante na formação dos ossos do bebê.



Benefícios das frutas para o organismo da gestante

- **Ameixa e Mamão:** Suas fibras evitam a prisão de ventre e melhoram o funcionamento do intestino.
- **Banana:** Fonte de vitamina B6 e de potássio, ajuda a prevenir as câibras muito comuns no final da gestação.
- **Acerola, manga, uva, melancia e goiaba:** Fontes de vitamina C. O seu baixo consumo causa risco de infecções, ruptura prematura de membranas, parto prematuro e pré-eclâmpsia.



- **Beterraba, cenoura, abóbora:**

Rico em vitamina A. O déficit do consumo dessa vitamina causa morte fetal, defeitos congênitos, parto prematuro e retardo do crescimento intrauterino.

- **Abacaxi, laranja, acerola e caju:**

Rico em vitamina C. Importante para o fortalecimento do sistema imunológico e da placenta e absorção de ferro.



Higiene conservação e preparo dos alimentos

Tão importante quanto o consumo de alimentos saudáveis é a higiene, preparo e armazenamento adequado dos mesmos, pois o preparo inadequado pode diminuir consideravelmente as propriedades nutricionais de determinados alimentos, bem como a falta de higiene e o armazenamento errado, podem trazer riscos à saúde.

Segue abaixo dicas de como armazenar, higienizar e preparar os alimentos.

Conservação: As principais formas de conservação dos alimentos dão-se por meio da secagem, refrigeração, e congelamento.



Secagem: é uma forma benigna de conservação que retém e concentra os nutrientes dos alimentos. Exemplo: secagem do feijão, arroz e algumas frutas como banana e maçã.

Refrigeração: é uma prática indispensável para alimentos perecíveis como legumes e verduras frescas, esse meio de conservação não destrói microrganismos patogênicos mas inibe sua proliferação.

Congelamento: Requer uma temperatura de -18 graus, esse tipo de conservação inibe o crescimento de bactérias, mas pode ocorrer perda de vitaminas. Melhor forma de conservação de carnes e peixes.



Preparo: Quanto à preparação dos alimentos, é interessante escolher formas que minimizem a perda de nutrientes.

Assados e frituras: Nesse tipo de preparo os alimentos são cozidos a 200 graus aproximadamente. O único problema encontrado é a adição de óleos e gorduras. É bom consumir esse tipo de preparo só ocasionalmente, devido à quantidade de gordura.

Grelhados e Churrascos: Alimentos de origem animal, como carnes, quando são queimados direto no fogo liberam substâncias químicas que são carcinogênicas (podem causar câncer) devendo ter seu consumo evitado.



Cozimento: o cozimento de alimentos em temperatura média de 100 graus (e por um período de tempo inferior a 2 horas), é o mais indicado, pois conserva a maioria dos nutrientes.

Higiene: Higienizar os alimentos antes de preparar é indispensável! As frutas e legumes devem ser lavadas com água corrente e sabão neutro antes de serem armazenadas, bem como na hora do preparo e consumo.

Os cereais como feijão e arroz devem ser lavados na hora do preparo. Se colocar de molho, a mesma água deve ser usada no cozimento.



Seguindo essas dicas,
você vai se alimentar
bem melhor, e
garantir mais saúde
para sua gestação e
para seu filho!



Colaboradores

- Janio Marcos Santos Leal: Ilustrações.
- Samandra Maria de Moura: Revisão do conteúdo teórico.
- Talitha Alves de Alencar: Layout e diagramação.



FICHA CATALOGRÁFICA

Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

C331e Carvalho, Maria Camila de Moura.

Elaboração de uma cartilha educativa acerca da nutrição na gestação /
Maria Camila de Moura Carvalho. – 2016.

CD-ROM : il.; 4 ¾ pol. (59 f.)

Monografia(Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal do
Piauí, Picos, 2016.

Orientador(A): Profª. Ma. Dayse Djanira Furtado de Galiza

1. Gestante-Cartilha Educativa-Nutrição. 2. Nutrição-Gestação. 3.
Educação em Saúde. I. Título.

CDD 610.7

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientação alimentar para a gestante**. Caderno de atenção básica n 32. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

_____. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**, Brasília, 2006. 210 p

PADILHA, P. C. A orientação dietética e a qualidade da assistência pré-natal. **RevBrasGinecolObstet**, [S.I.], v. 33, n. 1, p. 9-12, 2011.

LEITE, et al. Boas práticas de higiene e conservação de alimentos em cozinhas residenciais de usuários do programa saúde da família-Lapa. **Rev. Ciênc. Méd., Campinas**, v. 18, n. 2 p.81-88, 2009.





**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DIGITAL NA BIBLIOTECA
“JOSÉ ALBANO DE MACEDO”**

Identificação do Tipo de Documento

- () Tese
() Dissertação
(x) Monografia
() Artigo

Eu, **Maria Camila de Moura Carvalho**, autorizo com base na Lei Federal nº 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998 e na Lei nº 10.973 de 02 de dezembro de 2004, a biblioteca da Universidade Federal do Piauí a divulgar, gratuitamente, sem ressarcimento de direitos autorais, o texto integral da publicação *Elaboração de Uma Cartilha Educativa Acerca da Nutrição na Gestação* de minha autoria, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão, pela internet a título de divulgação da produção científica gerada pela Universidade.

Picos-PI 12 de Março de 2016.

Maria Camila de Moura Carvalho
Assinatura

Assinatura