

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM MULHERES PARTICIPANTES DO CURSO DE APRENDIZAGEM GESTACIONAL NA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE MONTE AZUL PAULISTA - SP**

**NUTRITIONAL EDUCATION WITH WOMEN PARTICIPANTS OF THE GESTATIONAL LEARNING COURSE AT THE ASSOCIATION OF PARENTS AND FRIENDS OF THE EXCEPTIONAL IN MONTE AZUL PAULISTA SP – BRAZIL**

Josilaine de Paula Poletti<sup>1</sup>

Kerolen Quitério<sup>2</sup>

Marina da Silva Bailão<sup>3</sup>

**RESUMO**

A educação alimentar da gestante é um quesito muito importante nesta fase da vida, pois uma alimentação adequada é fator de proteção a diversas complicações que podem ocorrer durante e após a gestação. Com advento da má alimentação e tabus alimentares, surgiu a iniciativa de promover uma estratégia, a educação alimentar, levando conhecimentos básicos a gestantes do município de Monte Azul Paulista-SP no intuito de criar o discernimento entre o que é verídico e o que é mito entre os alimentos. Para isso foi realizado como instrumento de avaliação um questionário validado conhecido por Escala de Conhecimento Nutricional, obtendo assim o conhecimento prévio das gestantes quanto ao tema abordado. Em seguida, as participantes receberam uma palestra ministrada sobre os principais objetivos acima citados, utilizando para isso caderneta da gestante e atualizações do Ministério da Saúde. Este trabalho teve por objetivo orientar as gestantes quanto à alimentação saudável, evidenciando práticas para amenizar os sintomas durante a gravidez e

---

<sup>1</sup> Graduação no Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro SP. E-mail: josilaine.poletti@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduação no Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro SP. E-mail: kerolen96@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente no Centro U Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro SP. E-mail: marinasilvabailao@yahoo.com.br

discutindo também sobre mitos alimentares. Ao final, o questionário foi reaplicado para comparação dos resultados, onde os dados encontrados mostraram que as mulheres atendidas no grupo de gestante da Associação de Pais e Amigos de Monte Azul Paulista, apresentaram muita dúvida quanto ao valor nutricional dos alimentos. No primeiro momento de avaliação, o grupo apresentou 62,5% de acertos e após a palestra esse mesmo número passou para 87,5%. Assim é possível concluir que a orientação quanto à alimentação saudável se faz necessária nessa fase da vida e apresenta um resultado eficaz para o conhecimento das gestantes.

Palavras chave: Alimentação; Saúde; Gestação; Mitos.

### **ABSTRACT**

*The alimentary education of a pregnant woman is a very important factor in this stage of life, since proper alimentation is a factor of protection against many complications that can happen during and after pregnancy. With the advent of bad alimentation and eating taboos, came the initiative of promoting a strategy, alimentary education, taking basic knowledge to pregnant women from the Municipality of Monte Azul Paulista SP – Brazil with the intent of raising awareness between what is true and what is a myth concerning eating. With that goal in mind, a questionnaire was used as an evaluation instrument known as Scale of Nutritional Knowledge, obtaining in this way the previous knowledge concerning pregnant women with the theme in mind. Then, the participants received a lecture on the objectives mentioned above, using Ministry of Health's updates and pregnancy notebooks. This research had as its objective the orientation of pregnant women concerning healthy eating, showing practices that can alleviate the effects of pregnancy and discussing myths concerning the topic. By the end, the questionnaire was reapplied for result comparison, and the data showed that the women attended to by the Pregnancy Association of Monte Azul Paulista showed significant doubts concerning the nutritional value of the foods. The first test had a result of 62,5% correct answers, climbing up to 87,5% after the lecture. It is then possible to conclude that orientation on healthy eating is necessary in this life stage and shows concrete results on the knowledge of pregnant women;*

*Keywords: Eating; Health; Pregnancy; Myths.*

## INTRODUÇÃO

Alimentar-se de forma correta e saudável sempre foi e será um hábito orientado a todos os indivíduos independente da fase em que se encontram, diferenciando entre si em volume, consistência, valor nutricional, entre outros aspectos preconizados em um tratamento individualizado. Durante a gestação essa orientação torna-se uma prescrição essencial a ser seguida pela mulher já que sua conduta em frente à alimentação previne o ganho excessivo de peso ou a desnutrição durante a gestação, em grande maioria o surgimento de diabetes gestacional e hipertensão arterial na mulher, garantindo reservas biológicas necessárias para o parto e pós-parto (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2014).

Um grande conflito acomete a maioria das gestantes quanto à alimentação, sendo cercadas pelos tabus alimentares (conhecimento empírico) e pela prescrição dietética (conhecimento científico), encontram dificuldades na escolha da melhor alimentação. Em sua maioria o conhecimento popular sobressai no cotidiano das mulheres grávidas, pois este se faz sobre um forte pilar: herança familiar e cultural (BAIÃO; DESLANDES, 2006).

Para amenizar e evitar as más consequências provenientes pela exclusão ou adesão inadequada de um alimento durante essa fase da vida, se faz necessário manter o equilíbrio entre os costumes herdados pelo âmbito familiar e cultural com as orientações técnico-científicas, já que a junção dos mesmos se faz de suma importância promovendo assim uma reeducação alimentar sobre os costumes existentes com objetivo de uma melhora no quadro nutricional com respeito à herança cultural de cada indivíduo (BAIÃO; DESLANDES, 2006).

Assim a nova educação alimentar deve suplantar o estado gestacional, sendo levada como prática adequada para o resto da vida, pois em sua próxima fase como nutriz, a mulher já entenderá que sua alimentação está relacionada com o bebê, pois todos nutrientes ingeridos pela mãe serão conduzidos para o filho através do leite materno, onde o mesmo pode agir na formação do hábito alimentar da criança, pois preferências alimentares experimentadas nos primeiros meses de vida através dos aromas e sabores da alimentação materna conduzem a influência alimentar ao longo da vida (BRASIL, 2016).

Diante disto torna-se necessária a educação em saúde como plano de atenção primária, visto que seu trabalho influi em bons resultados e ações para possíveis adversidades no período gestacional, objetivando assim possíveis desfechos negativos deste período. Uma eficaz orientação nutricional, garante à mulher maior segurança para promoção da saúde do binômio mãe e filho (FRIGO et al., 2012).

## **OBJETIVO**

Orientar as gestantes participantes do curso de aprendizagem gestacional sobre alimentação adequada, diferenciar mitos e verdades e a importância da alimentação na prevenção de complicações durante a gravidez.

## **MÉTODO**

Trata-se de um estudo experimental ensaio de comunidade e prospectivo, com temática alvo em prevenção e promoção da saúde da gestante. O trabalho foi aplicado na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Monte Azul Paulista-SP, com as mulheres participantes do curso de aprendizagem gestacional. No início do encontro foi aplicado o questionário Escala de Conhecimento Nutricional, validado por SCAGLIUSI et al. (2006) para avaliar o conhecimento prévio das gestantes e por fim o mesmo foi replicado para comparação e discussão dos dados.

Logo após, as participantes presentes no encontro do mês de agosto receberam uma palestra ministrada pelas alunas do último ano do curso de nutrição, acerca dos principais objetivos acima citados, visando sinais e sintomas presentes durante a gestação e tabus alimentares, utilizando para isso cartilhas e atualizações do Ministério da Saúde. Ao término da palestra abriu-se uma roda de discussão para esclarecer as principais dúvidas apresentadas pelo grupo.

A amostra iniciou-se com 5 participantes e foi finalizada com 4, isto justifica-se devido a baixa adesão da população à programas oferecidos pela instituição. Todas as participantes da amostra estavam cientes sobre riscos e benefícios do estudo, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Para o processamento e análise dos dados utilizou-se o programa Microsoft Office Excel 2007.

### **Aspectos Éticos**

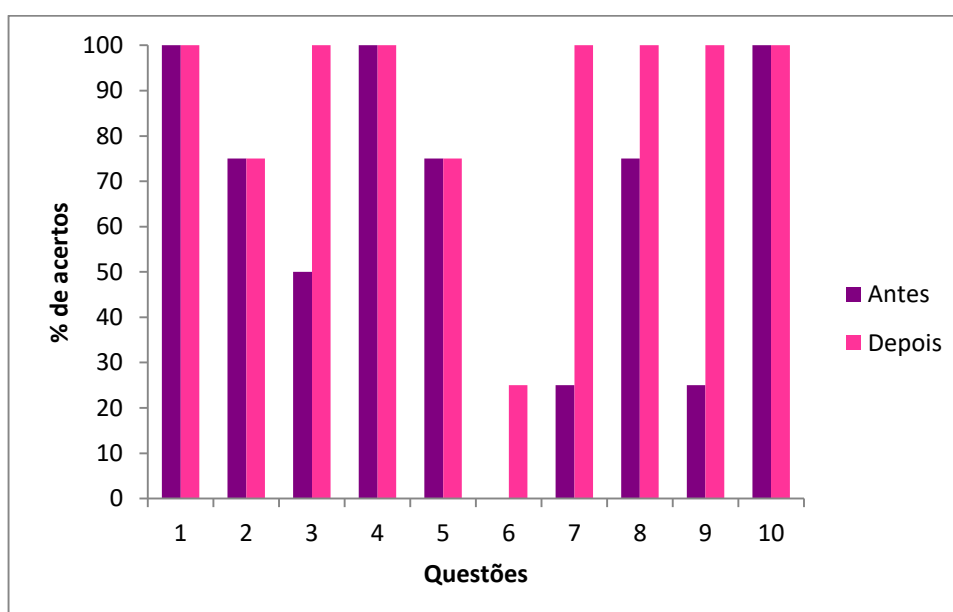
O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Unifafibe, recebendo um parecer favorável no dia 11 de maio de 2017. O número do parecer consubstanciado do CEP é 2.058.796 e o número do CAAE é 66411617.1.0000.5387.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra foi composta por 4 gestantes com média de idade de 28 anos e média de período gestacional de 20 semanas. As palavras chaves utilizadas foram Alimentação, Saúde, Gestação e Mitos.

A seguir, encontra-se o gráfico com os dados obtidos através do questionário aplicado com as gestantes antes e após a orientação nutricional apresentada.

**Gráfico 1:** Porcentagem de acertos das questões do questionário aplicado com as mulheres participantes do curso de gestante de Monte Azul Paulista/SP em 2017.



De acordo com o gráfico 1, podemos observar que as respostas do questionário de Escala de Conhecimento Nutricional preenchida no segundo momento apresentou um maior número de acertos quando comparado ao primeiro questionário. Nas questões 1, 4 e 10 que abordam a influência da alimentação sobre as doenças e também a respeito de gorduras e hortaliças, o número de acertos foi igual nos dois momentos, revelando o conhecimento das participantes sobre a quantidade de gordura nos alimentos e influência dos mesmos sobre o aparecimento de doenças. Segundo Baião (2008), em seu estudo realizado com gestantes de uma comunidade de baixa renda na cidade do Rio de Janeiro, abordando gravidez e comportamento, relata em seus resultados que as gestantes, em sua maioria, apresentam maior atenção à alimentação saudável a partir do quinto mês de gestação por apresentarem preocupação com o desenvolvimento e crescimento do bebê, visto que a má alimentação está associada a ocorrência de doenças nas crianças ao nascer. A respeito do conhecimento sobre as gorduras, é possível afirmar que as gestantes conseguem diferenciar a quantidade desse nutriente no alimento, como também sua alteração no paladar, pois para esta questão as gestantes apresentaram 99% (n=155) de acertos, sendo esta questão confirmada no estudo de Cançado, Pereira e Fernandes (2009), que avaliaram o conhecimento em nutrição de gestantes atendidas pela estratégia de saúde da família (ESF) na cidade Pará de Minas – no estado de Minas Gerais e o resultado apresentado é condiz com os resultados encontrados no presente estudo.

Na questão 6, a análise dos dados mostrou que o grau de conhecimento sobre as fibras alimentares não é satisfatória, apresentando assim um resultado nulo no primeiro momento da aplicação do questionário. Na segunda coleta, o número de acertos para esta questão teve um aumento de 25% (n=1).

Houve uma maior discrepância de acertos nas questões 3, 7 e 9. A alternativa 3 que analisa as atitudes que ajudariam uma pessoa reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer, tem como resposta correta os itens I, II e III que afirmam respectivamente que comer mais fibras, comer menos gordura e comer mais frutas e hortaliças são atitudes consideradas como fator de proteção ao desenvolvimento de câncer e 50 % (n=2) das gestantes acertaram. O item 7 que verifica o conhecimento

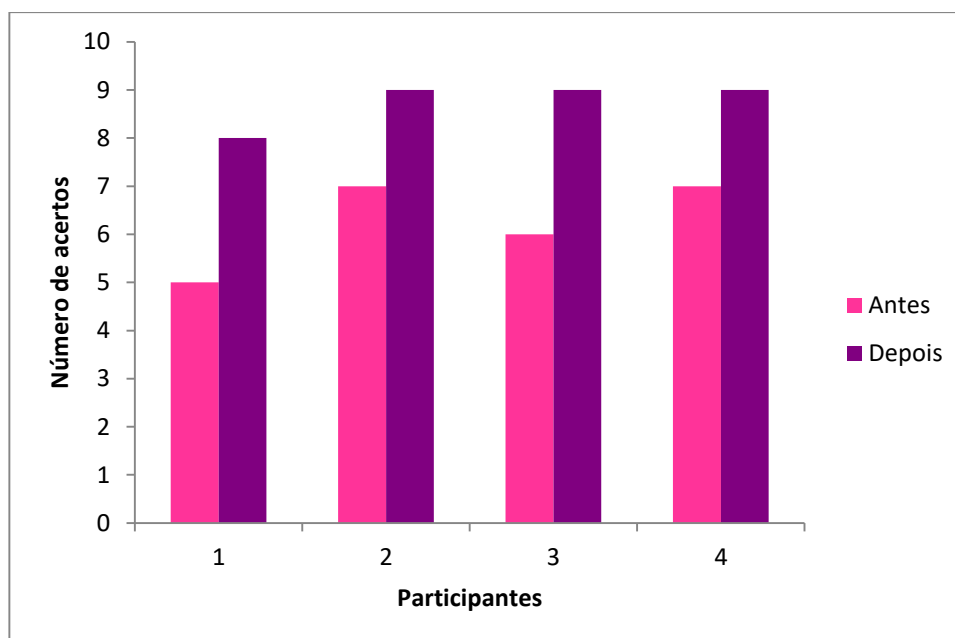
sobre qual alimento tem mais fibra, a afirmativa correta é a que contem a palavra feijão e somente 25% (n=1) das gestantes obtiveram acerto. A questão 9 que aborda o teor de gordura dos alimentos, tem o objetivo de identificar se a gestante tem percepção qual é o alimento mais gorduroso dentro dos exemplo apresentados. Somente 25 % (n=1) das gestantes obtiveram acerto.

Na reaplicação do questionário os resultados referentes a estas questões foram melhores, pois os acertos foram significativos passando de 50% (n=2), 25% (n=1) e 25% (n=1) para 100 % (n=4) respectivamente às questões 3, 7 e 9 acima detalhadas.

Analisando o estudo, observa-se que houve um aumento de 25% (n=10) sobre o número de acertos, passando este número de 62,50% (n=25) para 87,50% (n=35).

No gráfico seguinte, encontra-se o número de participantes com o respectivo número de acertos individual.

**Gráfico 2:** Número de acertos individual do questionário aplicado com participantes do curso de gestantes de Monte Azul Paulista/SP. 2017.



A análise individual de cada participante, conforme gráfico 2, demonstra que

houve um aumento do número de acertos quando comparado à aplicação do questionário no início do estudo. Após a orientação nutricional, as gestantes obtiveram um aumento de 30% (n=2), 20% (n=1), 30% (n=2) e 20% (n=1) em suas respostas, respectivamente.

## CONCLUSÃO

A partir deste estudo, conclui-se que as gestantes analisadas apresentam conhecimento a respeito da alimentação adequada no período gestacional, porém ainda necessitam de orientações e acompanhamento nutricional durante este período, pois dúvidas referentes a nutrientes básicos ainda são existentes assim como a questão das fibras apresentadas no presente trabalho. Assim destaca-se a importância da nutrição nessa fase da vida bem como a orientação dos dez passos da alimentação saudável apresentados na cartilha da gestante distribuída pelo Ministério da Saúde que contempla as informações necessárias de forma simples e acessível.

## REFERÊNCIAS

BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Gravidez e comportamento alimentar em gestantes de uma comunidade urbana de baixa renda no Município do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n.11, p. 2633-2642, 2008.

BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F. Alimentação na gestação e puerpério. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n.2, p. 245-253, 2006.

BRASIL. *Ministério da Saúde: caderneta da gestante*. Disponível em: <<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta-Gest-Internet.pdf>>. Acesso em: 19 de set. 2016.

BRASIL. Orientações Nutricionais: da gestação a primeira infância. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/institucional/programas/pro-equidade/pdf/cartilha-orientacoes-nutricionais-da-gestacao-a-primeira-infancia>>. Acesso em: 19 de set. 2016.



CANÇADO, I. A. C.; PEREIRA, F. M.; FERNANDES, R. M. Avaliação do conhecimento em nutrição de gestantes atendidas pela Estratégia de Saúde da Família (ESF) da cidade de Pará de Minas – MG. *SynThesis Revista Digital FAPAM*, Pará de Minas, v.1, n. 1, p. 318-327, 2009.

FRIGO, L.M; SILVA, R.M; MATTOS, K.M; MANFIO, F; BOEIRA, G.S. A importância dos grupos de gestante na atenção primária: um relato de experiência. *Rev Epidemiol Control Infect, Brasil*, v.2, n.3, p. 113-114, 2012.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Alimentação na Gravidez: nutricionistas orientam sobre hábitos saudáveis. Disponível em: < <http://portal.fiocruz.br/pt-br/content/alimentacao-na-gravidez-nutricionista-orienta-sobre-habitos-saudaveis>>. Acesso em: 19 de set. 2016.

SCAGLIUSI, F. B. et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.19, n.4, p. 425-436, 2006.

*Recebido em 03/07/2018*

*Aprovado em 09/11/2018*