



“ESPERA SAUDÁVEL”: nutrição e informação para gestantes na atenção básica

Gabriela Turibi Christianes¹, Jadiany Fabrícia dos Santos Silva², Maria Sandyelle Duarte Bastos³, Priscila de Lima Linhares⁴, Samara Bianca Batista de Lima⁵, Sofia Souza Silva⁶, Renata Inácio de Andrade Silva⁷, Larissa Maria Gomes Dutra⁸, Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo⁹
marilia.ferreira@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O presente trabalho apresenta os resultados do PROBEX: Espera Saudável, um projeto que utiliza materiais didáticos para promover atividades de educação alimentar e nutricional com gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde no município de Cuité-PB. O projeto busca incentivar uma gestação mais saudável, oferecer informações precisas às gestantes e contribuir para a promoção da saúde materna e infantil na comunidade. Ao final, houve aumento no conhecimento das participantes sobre nutrientes essenciais e outros temas relevantes.

Palavras-chaves: *Gestação, Saúde materna, Alimentação saudável.*

1. Introdução

A gravidez é um período caracterizado por uma série de transformações corporais e a alimentação desempenha um papel fundamental nesse contexto. Para assegurar a saúde do bebê, é primordial que a gestante adote medidas cuidadosas, sendo a atenção à alimentação um aspecto central no processo (Monteiro, 2019).

Segundo Balest (2022), é importante ressaltar que os problemas de saúde enfrentados pela mãe durante a gestação podem ter consequências negativas para o desenvolvimento do feto e impactar diretamente na saúde do recém-nascido. Os autores também pontuam que a nutrição tem papel fundamental na prevenção dos fatores de risco que podem influenciar negativamente o estado nutricional materno e o desenvolvimento fetal.

Conforme Marano, Knibel e Costa (2014), a alimentação adequada ao longo do período gestacional exerce papel determinante sobre os desfechos relacionados à mãe e ao bebê. Além de contribuir para prevenção de uma série de ocorrências negativas, assegura reservas biológicas necessárias ao parto e pós-parto, garante substrato para o período da lactação e favorece o ganho de peso adequado, de acordo com o estado nutricional pré-gestacional.

Por outro lado, a inadequação dos macronutrientes da dieta da gestante que leve ao ganho de peso excessivo está fortemente associada com o risco aumentado do desenvolvimento de diabetes e hipertensão gestacional, condições que podem afetar o desenvolvimento do feto e aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis na idade adulta e partos prematuros (Bão *et al.*, 2014).

Diante disso, a implementação de intervenções interdisciplinares para promover a alimentação saudável na gestação é fundamental, garantindo a oferta adequada

de nutrientes e suplementação, além de incentivar uma alimentação equilibrada ao longo de todas as refeições. Assim, o presente resumo apresenta a execução das atividades desenvolvidas no Projeto de Extensão intitulado “*Espera saudável com as gestantes: promovendo educação nutricional para mães atendidas na UBS Ezequias, no município de Cuité-PB.*”

2. Metodologia

O projeto realizou suas ações na Unidade Básica de Saúde Ezequias Venâncio da Fonseca, do município de Cuité-PB, no decorrer de julho a dezembro de 2024. As atividades desenvolvidas envolveram uma análise inicial do prontuário das gestantes, a fim de coletar informações relevantes como: nome, idade, estado civil, grau de escolaridade, peso pré-gestacional e peso atual, IMC, ganho de peso recomendado, data provável do parto, gravidez planejada ou não, número de filhos, semana gestacional, trimestre e histórico de doenças. Posteriormente, foi criado um grupo no WhatsApp com as gestantes que realizavam o pré-natal semanalmente na unidade. As alunas extensionistas gravaram um vídeo de apresentação, explicando a proposta do projeto e convidando as gestantes para as atividades planejadas. O grupo permaneceu ativo até o final, facilitando a comunicação e a organização das ações.

Para a execução do projeto, foi realizado um treinamento inicial para capacitar a equipe. Além disso, ocorreram reuniões periódicas para planejamento estratégico e avaliação das atividades desenvolvidas. Paralelamente, ao longo das semanas, as extensionistas também se reuniam entre si para distribuir tarefas e organizar a produção dos materiais educativos. Entre essas atividades, destacavam-se a confecção de materiais didáticos e a gravação de vídeos acerca dos temas trabalhados nas Salas de Espera.

A partir dos dados coletados, foram planejadas Salas de Espera informativas, abordando temas como as patologias mais prevalentes na gestação, o manejo nutricional adequado, picamálacia na gestação, os nutrientes essenciais para a gestação e a amamentação, além de orientações sobre o consumo moderado de determinados alimentos e bebidas durante a gravidez, introdução alimentar, suplementação, consumo de fibras e água e outros temas importantes para essa fase. Devido a impossibilidade da ida de algumas gestantes à unidade, também foram realizadas visitas domiciliares com o objetivo de orientar sobre amamentação, incluindo posições adequadas, técnicas de pega e os benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. Durante

essas visitas, muitas dúvidas foram esclarecidas para as gestantes.

Essa metodologia possibilitou uma aproximação significativa com as gestantes, favorecendo a criação de vínculos que estimularam a interação entre elas e as extensionistas. Além disso, observou-se que as gestantes adquiriram um grande aprendizado sobre os temas abordados, o que pode ser atribuído à didática adotada e à clareza na transmissão das informações.

3. Ilustrações



Figura 1 - Material sobre Introdução Alimentar



Figura 2 - Sala de Espera Agosto Dourado



Figura 3- Sala de Espera sobre Charadas Nutricionais



Figura 4 - Sala de Espera sobre Picamálacia na Gestação



Figura 5 - Sala de Espera sobre Mitos e Verdades sobre a Alimentação na Gestação





Figuras 6 - Mostra de Extensão no FUI



Figura 9 - Reunião de Alinhamento



Figura 7 - Material sobre Saúde Mental na Gestação



Figura 10 - Visita Domiciliar sobre Amamentação



Figura 8 - Sala de Espera em Parceria Com a Equipe de Enfermagem



Figura 11 - Visita Domiciliar sobre Amamentação





Figuras 12 - Momento de Partilha e Retirada de Dúvidas das Gestantes

4. Resultados e Discussões

O projeto de extensão na UBS Ezequias Venâncio da Fonseca teve como objetivo promover a saúde materna e infantil através de ações educativas com gestantes. Ao longo de 21 ações, com a participação de 6 estudantes de graduação, foram realizadas atividades como jogos educativos e rodas de conversa sobre alimentação saudável e aleitamento materno. A sala de espera foi utilizada como espaço educativo, proporcionando à comunidade gestante um ambiente de troca de informações.

Por meio do mapeamento dos prontuários, foi possível identificar a faixa etária das gestantes e suas necessidades alimentares, ajustando as dinâmicas conforme o perfil de cada grupo. Embora a participação

tenha sido impactada por fatores de territorialização, houve boa adesão às atividades, principalmente as mais interativas, como o jogo de charadas nutricional.

A experiência foi enriquecedora para os estudantes de graduação, que puderam aplicar seus conhecimentos em um contexto prático, além de desenvolver habilidades essenciais para a área de saúde. Para as gestantes, as ações proporcionaram um maior entendimento sobre hábitos alimentares saudáveis e empoderamento em relação ao processo gestacional.

O projeto destacou a importância da educação nutricional na atenção básica à saúde e o papel crucial da sala de espera como um espaço de aprendizado e interação. Durante a implementação do projeto, enfrentamos desafios relacionados à participação das gestantes, bem como à rotatividade de profissionais da UBS, incluindo médicas e enfermeiras. No entanto, apesar dessas dificuldades, os resultados obtidos demonstraram um impacto positivo tanto na saúde materna quanto na formação acadêmica e profissional dos estudantes envolvidos. A iniciativa permitiu um acompanhamento mais próximo das gestantes, contribuindo para a promoção de cuidados adequados durante o período gestacional. Além disso, proporcionou aos estudantes uma vivência prática enriquecedora, fortalecendo sua compreensão sobre a importância da assistência humanizada e do trabalho interdisciplinar na atenção primária à saúde.

5. Conclusões

Conclui-se que a adesão a atividades lúdicas educativas alcançou resultados significativos ao promover a educação alimentar e nutricional entre as gestantes, contribuindo para uma gestação mais saudável e informada. A diversificação de conteúdos e formas de abordagem possibilitou um aprendizado mais aprofundado sobre os cuidados nutricionais durante a gravidez e seus benefícios para a saúde da mãe e do bebê. O aumento do conhecimento das participantes reflete o impacto da metodologia adotada, evidenciando que iniciativas como essa são fundamentais para promover mudanças na saúde da comunidade.

6. Referências

- [1] MONTEIRO, L. A importância da alimentação saudável na gestação. Rio Norte Saúde, Rio de Janeiro, 26 jun. 2019.
- [2] BALEST, A. L. Considerações gerais sobre problemas gerais em recém-nascidos. In: MANUAL MSD - VERSÃO SAÚDE PARA A FAMÍLIA. 2022.
- [3] MARANO, D. M.; KNIBEL, M.; COSTA, R. Alimentação na gravidez: nutricionistas orientam sobre hábitos saudáveis. Entrevista concedida a IFF/Fiocruz. Fiocruz, Rio de Janeiro, 24 jul. 2014.
- [4] BÃO, W. *et al.* Prepregnancy low-carbohydrate dietary pattern and risk of gestational diabetes mellitus: a prospective cohort study. The American Journal of Clinical Nutrition, v. 99, p. 1378-1384, jun. 2014.

Agradecimentos

À Unidade Básica de Saúde Ezequias Venâncio da Fonseca.

A colaboradora Renata Inácio, bem como a coordenadora Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo, por todo suporte e colaboração no desenvolvimento do projeto.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.