



## Capítulo 12

[doi.org/10.53934/GPTI-12](https://doi.org/10.53934/GPTI-12)

# PROMOÇÃO DE SAÚDE POR MEIO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA GESTANTES E LACTANTES DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Anne Gabrielly Barbosa Cordeiro<sup>1</sup>; Waleska Florêncio de Macêdo<sup>1</sup>; Renata Inácio de Andrade Silva<sup>2</sup>; Larissa Ferreira Tavares Nonato<sup>3</sup>; Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Nutrição - CES - UFCG; E-mail: [anne.gabrielly@estudante.ufcg.edu.br](mailto:anne.gabrielly@estudante.ufcg.edu.br); [waleska.florencio@estudante.ufcg.edu.br](mailto:waleska.florencio@estudante.ufcg.edu.br); <sup>2</sup> Secretaria Municipal de Saúde, Enfermeira; E-mail: [renatinhainacio@hotmail.com](mailto:renatinhainacio@hotmail.com); <sup>4</sup> Secretaria de Estado do Desenvolvimento Humano, Nutricionista; E-mail: [larissafn.nutricionista@gmail.com](mailto:larissafn.nutricionista@gmail.com); <sup>2</sup> Docente do Curso de Nutrição – CES – UFCG; E-mail: [marilia.ferreira@professor.ufcg.edu.br](mailto:marilia.ferreira@professor.ufcg.edu.br)

**Resumo:** Às estratégias de promoção à saúde são ações que buscam incentivar as pessoas a assumirem um papel ativo nos cuidados com o seu bem-estar. A educação alimentar e nutricional é amplamente utilizada nessas ações. O aleitamento materno e alimentação saudável na gestação são importantes temáticas a serem trabalhadas na promoção de saúde para a díade mãe-bebê. Relatar a experiência de ações de promoção de saúde realizadas por estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal de Campina Grande -UFCG em uma Unidade Básica de Saúde -UBS do município de Cuité-PB, para gestantes e lactantes. Foram realizadas três ações sendo: (1) e (2) Rodas de conversas com trocas de experiências sobre alimentação saudável na gestação e a importância do aleitamento materno com a avaliação nutricional das participantes; e (3) Visitas domiciliares às mães lactantes, em que foram realizadas orientações gerais e a avaliação do desenvolvimento do bebê. As ações realizadas proporcionaram orientações e fortalecimento das temáticas, evidenciando que ter uma rede de apoio sólida faz toda a diferença quando se enfrenta dificuldades durante a gestação e lactação. Contudo, as ações de promoção de saúde enfocando a educação alimentar e o aleitamento materno demonstraram ser eficazes na construção do cuidado com a mãe e o bebê.

**Palavras-chave:** aleitamento materno; alimentação saudável; gestação; promoção de saúde

## INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde por ser considerada para os usuários a principal porta de entrada no sistema de saúde, é um local excelente para o desenvolvimento de ações educativas intervindo no processo saúde-doença da população, uma vez que aproximam os profissionais de saúde no território, ampliando o campo de intervenções já que as ações que aborda alimentação e nutrição fazem parte da promoção da saúde e devem ser parte integrante das atividades desenvolvidas (FRANÇA, CARVALHO, 2017).

No Brasil, o direito à saúde e à alimentação são condições preconizadas pelos direitos humanos. A alimentação adequada é um requisito fundamental para a promoção e proteção da saúde, sendo um fator determinante da saúde de indivíduos e coletividades. A alimentação e nutrição foram temáticas bastante abordadas nas discussões que envolveram a Reforma Sanitária e no estabelecimento do SUS com políticas direcionadas para a promoção da saúde e da prevenção de doenças crônicas, bem como na melhoria da situação alimentar e nutricional do Brasil (JAIME *et al.*, 2018).

Durante a gestação, além das alterações fisiológicas que podem refletir nas escolhas alimentares, a mulher está sujeita a novos aspectos, saberes ou crenças, sejam eles familiares, culturais, biomédicos ou de outra fonte, mas que são incluídos no comportamento, escolhas e hábitos alimentares. As necessidades nutricionais de calorias e nutrientes mudam significativamente para as mulheres gestantes. Assim, o desenvolvimento do organismo do bebê é uma situação metabólica que exige um consumo dos compostos nutricionais. Contudo, as futuras mães devem se adaptar a um novo estilo de alimentação para evitar quadros de desnutrição e carência de nutrientes específicos (ANLEU, 2019).

É importante que a gestante receba acompanhamento nutricional durante todo o período gestacional. Dados da literatura relatam que mães necessitam de informações sobre nutrição, pois ações educacionais melhoram os níveis de conhecimento, corrigindo assim comportamentos nutricionais inadequados (JEJE *et al.*, 2022). Logo, o apoio de um profissional torna-se uma peça fundamental nesse período, pois a partir dele pode haver orientações à gestante sobre a influência e os benefícios da alimentação adequada e a prática de exercícios físicos durante e após a gravidez (CETIN, *et al.*, 2019).

Amamentar é um instinto natural, que fornece a nutrição adequada ao bebê desde o seu primeiro dia de vida, supre necessidades fisiológicas, afetivas e auxilia no desenvolvimento físico e mental do neonato, pois o leite materno possui nutrientes essenciais como proteínas, vitaminas e sais minerais. Embora seja um processo fisiológico, é comum às genitoras, que o ato de amamentar decorra de dificuldades que culminam no processo de interrupção do aleitamento materno exclusivo. O desmame precoce ocorre quando há a interrupção do aleitamento materno exclusivo antes dos seus meses de vida da criança, ocasionada por diversos fatores. A equipe de saúde tem o importante papel na intervenção do desmame precoce, devendo estar capacitada e comprometida, tendo sua atuação desde o pré-natal até o puerpério, transmitindo orientações de acordo com as necessidades (MARTINS & SANTANA, 2013; OLIVEIRA, *et al.*, 2015; MONTESCHIO, *et al.*, 2015).

Diversos são os fatores apontados que levam ao desmame. Geralmente vem acompanhado de uma introdução alimentar precoce ou do uso de leites artificiais, o que ocasiona problemas à saúde do bebê. A interrupção do aleitamento materno exclusivo é causa de muitos prejuízos para a saúde infantil, como por exemplo, dificuldades no

desenvolvimento físico e psíquico, bem como no aumento da suscetibilidade a outras doenças, resultando numa maior incidência no aumento da taxa de mortalidade (SILVA, et al., 2019).

O aleitamento materno, além de possuir uma grande influência na promoção da saúde, tanto da mãe quanto do bebê, proporciona afeto e proteção para a criança e constitui a mais eficaz intervenção para diminuição da morbimortalidade infantil, além de repercutir no estado nutricional e no desenvolvimento cognitivo e emocional (BRASIL, 2015).

Apesar do aumento na prática da amamentação no Brasil, é preocupante observar que sua duração é inferior ao período recomendado, onde embora 60% das crianças brasileiras sejam amamentadas exclusivamente nos primeiros 4 meses, essa proporção cai para 45% quando analisamos os dados até os 6 meses de vida (BRASIL, 2019; UFRJ, 2019). A fim de se evitar o desmame precoce, é de fundamental importância que haja acompanhamento e aconselhamento adequado para as gestantes, buscando orientá-las sobre a prática da amamentação, principalmente no que se refere aos comportamentos posturais e as dificuldades que serão enfrentadas durante o processo inicial (ALVES, et al., 2018).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é apresentar as ações de promoção de saúde desenvolvidas para gestantes de uma Unidade Básica de Saúde do município de Cuité-PB, por estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFMG), sobre o aleitamento materno e alimentação saudável.

## **PERCURSO DA EXPERIÊNCIA (S)**

As ações propostas foram desenvolvidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Ezequias Venâncio, localizada no município de Cuité, na Paraíba, por alunas do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFMG) durante o transcorrer da disciplina de Práticas em Saúde Coletiva, realizada a partir do quinto período letivo. O público alvo das atividades foram mulheres gestantes e lactantes atendidas na UBS.

As ações foram realizadas no primeiro semestre de 2023 sendo planejadas com o objetivo de garantir que as mulheres recebessem o suporte necessário na prática da amamentação e nos cuidados com a alimentação durante a gestação. Logo, as duas primeiras ações foram realizadas por meio de orientações em rodas de conversas com trocas de experiências, em que se utilizou slides e materiais impressos (folders) de acordo com o tema do encontro.

Além das rodas de conversas, durante os dois primeiros encontros também se realizou o apoio ao pré-natal e a avaliação antropométrica e nutricional das gestantes, com o objetivo de analisar o estado de saúde delas e de seus bebês, como ilustra a figura 1.

Posterior a avaliação, as gestantes receberam orientações nutricionais e alimentares de acordo com as suas necessidades clínicas e gestacionais (peso pré-gestacional, estado nutricional, histórico clínico e patológico). Durante essas orientações, foi enfatizada a importância da nutrição fetal, destacando a relevância do ganho de peso adequado durante a gravidez, que utiliza as reservas de energia da mãe para garantir a saúde materna e minimizar complicações futuras. Sabe-se que cada gestação é única e, portanto, o acompanhamento individualizado é fundamental para estabelecer orientações adaptadas à situação específica de cada gestante.

A terceira e última ação consistiu em visitas domiciliares a lactantes com o objetivo de acompanhar e observar a rotina diária delas e de seus bebês em relação à amamentação. Durante as visitas, as mães compartilharam suas experiências e também

receberam orientações gerais sobre as suas dúvidas e dificuldades. Também foi solicitada a caderneta do bebê para avaliar como estava o crescimento e desenvolvimento dele.



**Figura 1:** Avaliação antropométrica de gestante. Fonte: Autoria própria

## RELATO DA EXPERIÊNCIA

As ações da disciplina de Prática em Saúde Coletiva foram realizadas nas dependências da Unidade Básica de Saúde Ezequias Venâncio. Elas ocorreram em três momentos diferentes e em horários combinados a partir da disponibilidade das participantes, como descrito a seguir:

### **Ação 01: Roda de Conversa sobre “Importância da Alimentação Saudável na Gestação”**

A primeira ação teve como objetivo fornecer orientações sobre alimentação adequada e saudável na gestação. Inicialmente, foi preparado um convite virtual e encaminhado para enfermeira da UBS que convidou as gestantes para participar do encontro. Durante a roda de conversa, foi possível discutir sobre alimentos nutricionalmente essenciais para uma dieta saudável na gestação, suplementação de vitaminas, ácido fólico, a importância de evitar álcool, tabaco e drogas ilícitas, incentivo à prática de atividade física moderada, e abordou-se outras questões gerais que surgiram a partir das dúvidas apresentadas durante a conversa. Foram utilizados slides e materiais impressos (folders) que foram distribuídos para as gestantes, como ilustra a figura 3.

O grupo fortalece atividades de grupo realizadas pela equipe de saúde da unidade e da sua rotina.





**Figura 2:** Folder sobre orientações nutricionais para as gestantes- Fonte: Autoria própria

O encontro foi dinâmico e gerou muitas trocas de experiências e aprendizados com as gestantes. A figura 3 ilustra o momento final do encontro.



**Figura 3:** Primeiro encontro com as gestantes da UBS. Fonte: Autoria própria

### **Ação 02: Roda de conversa sobre “A Importância do Aleitamento Materno”**

Para a segunda ação, foi realizada a mesma dinâmica de convite para as gestantes feita na primeira ação. Neste momento, porém, a roda de conversa teve como tema “A Importância do Leite Materno”, em que o objetivo principal da discussão era fornecer informações sobre as técnicas seguras na amamentação e fortalecer o vínculo entre a mãe e bebê.

Foram impressas perguntas e distribuídas para as participantes, alguns exemplos são: “Como evitar o empedramento do leite?”; “O que fazer se surgirem feridas ou rachaduras?”; “Vou voltar a trabalhar, o que devo fazer em relação a amamentação?”. Após lerem as perguntas, as participantes eram estimuladas a responder e compartilhar seus conhecimentos acerca daquele assunto. Em seguida, houve a discussão coletiva de cada pergunta.

O debate proporcionou uma série de aprendizados, incluindo técnicas essenciais para a amamentação. Abordou-se tópicos como a posição adequada para mãe e bebê durante a amamentação, a forma correta de pegar o seio, e como o próprio leite materno promove a hidratação. Além disso, discutiu-se medidas preventivas para problemas comuns, como mamilos doloridos e rachados, e incentivou-se a troca de experiências entre mães de segunda viagem e as de primeira viagem, proporcionando apoio e encorajamento entre elas. Ao final da atividade, foram sorteados dois brindes como ilustra a figura 4.



**Figura 4:** Segundo encontro com as gestantes da UBS. Fonte: Autoria própria

### **Ação 03: Visitas Domiciliares a Lactantes**

Na terceira e última atividade, foram realizadas visitas domiciliares às mães que já estavam amamentando seus bebês, como ilustra a figura 5. Participando alunos, profissionais de saúde e docente do curso de nutrição. Nas visitas as mães eram incentivadas a compartilhar sobre a sua rotina diária após o nascimento do seu filho e como estava sendo o processo da amamentação. A partir do relato delas, eram feitas orientações gerais que pudessem contribuir com as dificuldades encontradas no momento. Nessa mesma atividade, também houve avaliação da Caderneta da criança, a fim de observar se o crescimento e desenvolvimento dela estava adequado.



**Figura 5:** Visita domiciliar na residência de gestantes. Fonte: Autoria própria

As atividades realizadas proporcionaram resultados satisfatórios, uma vez que as mulheres participaram ativamente em todas as etapas. Elas interagiram nas rodas de conversas e se envolveram ativamente nas dinâmicas propostas, compartilhando suas experiências pessoais, seja sobre a amamentação aos seus primeiros filhos ou para as mães de primeira viagem as expectativas em relação a amamentar pela primeira vez.

Ao compartilhar informações e práticas adequadas com essas mulheres, espera-se ter contribuído para uma experiência de amamentação segura, tranquila e gratificante. Isso destaca a importância de atividades educativas que buscam orientar, empoderar e responder às dúvidas de gestantes e lactantes, permitindo que elas encontrem prazer e satisfação no ato de amamentar. Além disso, essas atividades contribuem para que tanto a mãe quanto o bebê desfrutem dos benefícios desse processo crucial.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades realizadas possibilitaram a união dos conhecimentos teóricos sob a perspectiva da prática. As orientações fornecidas para as mulheres ajudaram a desmistificar muitos mitos e crenças que elas e suas famílias tinham adquirido. Além disso, incentivou-se ativamente as gestantes a incorporarem os conhecimentos adquiridos em suas vidas diárias e a compartilharem as aprendizagens e experiências obtidas.

Observou-se que é comum enfrentar desafios ao longo da jornada da amamentação, desde as dificuldades iniciais, como a obtenção da pega correta, até questões mais amplas, como a produção de leite e a irregularidade nos horários de amamentação. Superar esses desafios pode ser um processo de aprendizado tanto para a mãe quanto para o bebê.



É fundamental destacar a relevância do apoio fornecido pela família, amigos e profissionais de saúde. Ter uma rede de apoio sólida desempenha um papel crucial ao lidar com dificuldades ou incertezas durante a amamentação. É importante lembrar que nem todas as mães podem optar por amamentar, e essa escolha não define a qualidade do amor e dos cuidados que elas oferecem aos seus filhos. O apoio da comunidade desempenha um papel significativo na promoção do bem-estar materno e infantil, independentemente das decisões sobre a amamentação.

Embora algumas mulheres nem sempre se sintam seguras para compartilhar suas dificuldades diárias na gestação, as atividades de promoção de saúde desempenham um papel semelhante ao da terapia cognitivo-comportamental e outras formas de apoio psicológico. Elas são benéficas para ajudar as mulheres a enfrentarem a insegurança e a ansiedade.

Portanto, a disciplina de Práticas em Saúde Coletiva proporcionou ao grupo, tanto às mulheres quanto aos demais membros da equipe, valiosos aprendizados pessoais e profissionais ao longo desse processo significativo. Foi gratificante constatar que, de maneira geral, as participantes demonstraram um nível satisfatório de conhecimento sobre amamentação e alimentação saudável após os encontros. Essa experiência representou uma contribuição significativa para a comunidade, especialmente para as mulheres atendidas na unidade de saúde.

## AGRADECIMENTOS

Nossos sinceros agradecimentos aos profissionais da Unidade Básica de Saúde Ezequias Venâncio pela oportunidade de vivenciar e aprender na prática um pouco sobre a importância da saúde coletiva com a população de Cuité. Agradecemos a professora Marília Frazão por todos os ensinamentos e por nos proporcionar momentos como esses.

## REFERÊNCIAS

ALVES, D. dos A.; SANTOS, F. de C.; ALMEIDA, L. A.; MATTOS, M. P. Educação em saúde no processo de posicionamento da mãe com o bebê durante a amamentação. **Revista Em Extensão**, Uberlândia, v. 16, n. 2, p. 242–252, 2018. DOI: 10.14393/REE\_v16n22017\_rel08. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/39400>. Acesso em: 29 set. 2023.

ANLEU, E., et al. Effectiveness of an Intervention of Dietary Counseling for Overweight and Obese Pregnant Women in the Consumption of Sugars and Energy. **Nutrients**, v.1, n. 2, p. 385. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Benefícios da amamentação**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/beneficios-da-amamentacao>. Acesso em 29 set 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf). Acesso em: 27 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p.



(Cadernos de Atenção Básica; n. 23). Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf). Acesso em: 27 set. 2023.

CETIN I; BUHLING K; DEMER C; KORTAM A; PRESCOTT S L; YAMASHIRO Y; YARMOLINSKAYA M; KOLETZKO B. **Impacto do status de micronutrientes durante a gravidez na programação nutricional precoce**. *AnaNutr. Metab* 2019. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/54219/40157>. Acesso em 30 set. 2023.

FRANÇA, C. J. & CARVALHO, V. C.H.S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde em Debate**, v. 41, p. 932-948, 2017.

GAMA, S. G. N., et al. Fatores associados à cesariana entre primíparas adolescentes no Brasil, 2011-2012. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, p. S117-S127, 2014.

GONÇALVES, C.C. **Conhecimento sobre aleitamento materno entre puérperas em um hospital do extremo sul do Rio Grande do Sul**. Dissertação (Mestrado em Saúde da Mulher, Criança e Adolescente) – Universidade Católica de Pelotas. Pelotas, p. 65, 2016.

JAIME, P. C., et al. Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1829-1836, 2018.

MARTINS, M.Z.O. & SANTANA, L.S. Benefícios do aleitamento para saúde materna. **Interfaces Científicas–Saúde e Ambiente**, v.1, n. 3, p. 87-97, 2013.

MONTESCHIO, C.A.C., et al. O enfermeiro frente ao desmame precoce na consulta de enfermagem à criança. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 5, p. 869-875, 2015.

OLIVEIRA, C.S., et al. Amamentação e as intercorrências que contribuem para o desmame precoce. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 36, p. 16-23, 2015.

SILVA, A. C. R., et al. Desmame precoce: uma revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 3, n. 1013, p. 1-10, 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. **Aleitamento materno: Prevalência e práticas de aleitamento materno em crianças brasileiras menores de 2 anos 4: ENANI 2019**. - Documento eletrônico. - Rio de Janeiro, RJ: UFRJ, 2021. (108 p.). Coordenador geral, Gilberto Kac. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/>. Acesso em: 29 set. 2023.