



**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**Deise Vieira Rubens
Gabriel de Oliveira Santos
Patrícia Santiago Gaspri
Raquel Dias Martins Nobre**

PROJETO DE PESQUISA:

**A IMPORTÂNCIA DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL PARA GESTANTES NO PONTO DE VISTA DA POPULAÇÃO**

**THE IMPORTANCE OF A FOOD EDUCATION PROGRAM AND
NUTRITIONAL FOR PREGNANT WOMEN FROM THE POPULATION'S POINT
OF VIEW**

**SÃO PAULO
2023**

**Deise Vieira Rubens
Gabriel de Oliveira Santos
Patrícia Santiago Gaspri
Raquel Dias Martins Nobre**

PROJETO DE PESQUISA:

**A IMPORTÂNCIA DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL PARA GESTANTES NO PONTO DE VISTA DA POPULAÇÃO**

**THE IMPORTANCE OF A FOOD EDUCATION PROGRAM AND
NUTRITIONAL FOR PREGNANT WOMEN FROM THE POPULATION'S POINT
OF VIEW**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Irmã Agostina, orientado pelo (a) professor (a) Evelyn Moreira de Sousa, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em nutrição e dietética.

**SÃO PAULO
2023**

SUMÁRIO

RESUMO.....3

ABSTRACT	4
INTRODUÇÃO	5
OBJETIVOS	9
OBJETIVO GERAL	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
METODOLOGIA.....	11
PROBLEMA DE PESQUISA	12
HIPÓTESE	13
JUSTIFICATIVA.....	14
RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

RESUMO

O artigo descreve a importância da Educação Alimentar e Nutricional para a população, em específico as gestantes por possuírem uma necessidade energética aumentada durante o período. Foi utilizada a aplicação de questionário por meio da plataforma forms para avaliar o grau de conhecimento alimentar e nutricional da população. Em geral, a população mostrou-se orientada quanto as necessidades energéticas durante o período gestacional e a importância da boa alimentação e nutrição para benefício da mãe e do bebê.

Concluiu-se que, apesar dos resultados positivos, existe ainda muito o que se fazer quando o assunto é alimentação e nutrição, pois, notamos que nas unidades básicas de saúde, há um déficit de instrução para a população acerca do tema, muitos nem sabem se existe ou não programas de Educação Alimentar e Nutricional nas

unidades as quais se consultam. Com isto, entende-se que não está visível o suficiente a ponto de chamar atenção de todos, ou não está sendo oferecido de uma maneira eficaz.

PALAVRAS-CHAVES: Educação, Alimentação, Nutrição, Gestação, Saúde.

ABSTRACT

The text describes the importance of Food and Nutrition Education for the population, specifically pregnant women because they have an increased energy need during this period. The methodology was the application of a questionnaire through the forms platform to assess the degree of food and nutritional knowledge of the population. In general, the population showed me to be well oriented regarding energy needs during the gestational period and the importance of good food and nutrition for the benefit of mother and baby.

It was concluded that, despite the positive results, there is still much to be done when it comes to food and nutrition, because we noticed that in the basic health units, there is a deficit of education for the population on the subject, many do not even know if there are or not Food and Nutrition Education programs in the

units they consult. By this, it is understood that it is not visible enough to draw everyone's attention, or it is not being offered in an effective way.

KEYWORDS: Education, Food, Nutrition, Gestation, Health.

INTRODUÇÃO

No período gestacional, a mulher passa por diversas alterações no âmbito biológico, afetivo, emocional e sociocultural, ocorrem alterações físicas e emocionais que vão influenciar no seu dia-a-dia. É preciso reconhecer essas mudanças para viver de forma ativa e saudável, com harmonia e prazer. Neste período é importante aumentar os seus conhecimentos sobre higiene, alimentação e sobre quais cuidados especiais são necessários para conduzir uma gravidez de forma saudável. Essas mudanças requer-uma adaptação por se tratar de um momento de mais vulnerabilidade e ao mesmo tempo propício para o desenvolvimento de ações preventivas e de promoção à saúde a serem realizadas pelos profissionais de Atenção Primária à Saúde (BRASIL, 2011).

De acordo com uma pesquisa realizada em uma Unidade Básica de Saúde no município de Santos, SP – Brasil, antes e após a intervenção para implantar uma Estratégia de Atenção Nutricional ao Pré-natal e Puerpério

EANPP, realizada com 58 pares de mulheres e seus filhos, das quais 30 realizaram o pré-natal antes e 28 após a implantação e conclui-se que houve melhora significativa na atenção nutricional após a intervenção, destacando-se: aferição da estatura, registro de peso pré-gestacional, acompanhamento do Índice de Massa Corporal/semana gestacional, registro de peso do RN na alta e ganho de peso ponderal na primeira consulta pediátrica (LAPORTE, ZANGIROLANE, MEDEIROS, 2020).

Em outra pesquisa em uma Maternidade Pública de um estado do Maranhão em 2018, com 133 gestantes através de um questionário descritivo onde continha 17 perguntas selecionadas pelos pesquisadores, que abrangiam informações trazidas pelas gestantes relacionado aos dados de acompanhamento no pré-natal, quantidade de consultas realizadas e orientações sobre amamentação. As consultas realizadas, 64,6% das gestantes informaram terem iniciado as consultas do pré-natal ainda no primeiro trimestre da gestação e apenas 35,3% relataram o início depois de período. E a quantidade de consultas realizadas teve um grande aumento de forma percentual maior que 5 vezes, geralmente é muito difícil ter essa quantidade devido a situação de cada gestante. Em relação o pré-natal, das 14 gestantes que participaram do estudo, 57,14% tiveram o acompanhamento no pré-natal no início dos 3 primeiros meses de gestação. De fato, os dados apontados têm características negativas pois, considerando os grandes vínculos das mídias sociais que divulgam regressivamente informações sobre importância das consultas do pré-natal, e o alerta para gestantes sobre gravidez precoce, dos riscos na gestação ou até mesmo um aborto. As gestantes que iniciaram o pré-natal após o primeiro trimestre o número de acompanhamento nas consultas foi considerado uns dos menores, não beneficiando nem a mãe e nem o feto, 84,2% das gestantes relataram terem recebido orientação no período gestacional, 15,8% não receberam dentro dos hospitais através de informativos ou pelos profissionais de saúde, quaisquer informações sobre a importância do aleitamento materno na vida do bebê onde é oferecido grandes nutrientes de extrema importância no período de crescimento (LEAL et al., 2019).

É importante ressaltar que, a orientação e educação alimentar e nutricional no pré-natal é de suma importância para evitar diversas doenças e ocorrências durante o período gestacional e no momento do parto. Uma vez que, as gestantes que não recebem informações adequadas referentes a uma alimentação balanceada e equilibrada, evitando ultra-processados e investindo no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, podem aumentar os riscos de desenvolvimento de doenças que comprometam todo o processo gestacional e a saúde do bebê. Além disso, resalta-se a ocorrência de nascimentos prematuros e de mortes neonatais precoces. Tais situações são passíveis de intervenção nutricional no pré-natal (LAPORTE, ZANGIROLANE, MEDEIROS, 2020).

O conceito de Educação Alimentar e Nutricional define-se em um mecanismo para promoção à Saúde das pessoas em geral que se baseia em construir através de estratégias propostas, bons hábitos alimentares (CARVALHO et al., 2020).

É um programa que estimula bons hábitos e contribui para a redução de mortalidade materna e neonatal e presta assistência nutricional para as gestantes em consultas individuais e em grupos, além de, mostrar a importância do acompanhamento nutricional e o resultado que ele proporciona ao final da gestação no que se refere à saúde da mãe e do bebê, prevenindo doenças como anemia, deficiência de vitaminas e até mesmo o ganho de peso exacerbado durante a gestação (GOMES et al., 2019).

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

- Avaliar o conhecimento da população a respeito de alimentação e nutrição durante o período gestacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar um questionário por meio da plataforma forms, para avaliar o grau de conhecimento da população acerca do tema;
- Realizar uma roda de conversa com populares para fornecer orientação alimentar e nutricional.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se uma revisão bibliográfica, com resultados qualitativos através da aplicação do questionário relacionado à orientação alimentar e nutricional durante o período gestacional na opinião da população, com objetivo de avaliar o grau de conhecimento nutricional desse público e a importância de programas voltados a instruir a população sobre o tema. O questionário foi composto por questões simplificadas e de fácil entendimento, com opção de resposta SIM, NÃO, TALVEZ E NÃO SEI RESPONDER.

PROBLEMA DE PESQUISA

A falta de orientação e/ ou Educação Alimentar Nutricional para gestantes durante o pré-natal e as complicações que podem se desenvolver na ausência dessas orientações.

HIPÓTESE

No que se refere as questões levantadas descrevendo o problema de pesquisa, entende-se que a promoção de Educação Alimentar e Nutricional está relacionada ao desenvolvimento de programas cada vez mais específicos e voltados para os públicos que possuem necessidades aumentadas durante algum período da vida ou por alguma condição a qual se encontram, por exemplo, o período gestacional. Além disso, palestras educativas, utilização de mídias sociais como forma de orientar e promover a Educação Alimentar e Nutricional e o reforço das orientações durante o pré-natal pelos profissionais da saúde responsáveis pelo atendimento são fundamentais para preencher as lacunas que existem atualmente, entre a população e a alimentação balanceada.

JUSTIFICATIVA

Promover a Educação Alimentar e Nutricional ao público de gestantes proporciona melhor qualidade de vida para a mãe e para o bebê, reduzindo os casos de deficiências nutricionais, doenças durante a gestação, complicações no pré e pós-parto, promovendo melhores hábitos alimentares aos indivíduos alcançados e reduzindo a mortalidade neonatal, além, de melhorar significativamente a relação deste público com os alimentos, proporcionando uma vida mais saudável e alcançando gestantes que possuem interesse na orientação adequada e não encontram meios para recebê-las devido as suas condições sociais, econômicas, físicas e etc. Com um incentivo a mais que ratifica a importância do projeto em estudar esse tema.

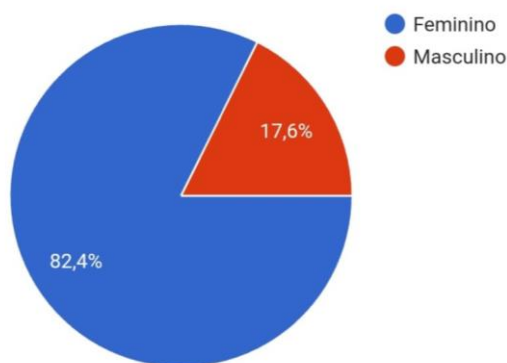
RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quanto ao público entrevistado, 82,4% eram do sexo feminino e 17,6% do sexo masculino, quando questionados se a alimentação da mãe interfere no pré e pós-parto 90,2% do público respondeu que SIM, enquanto 8,8% TALVEZ e 1% indicou que não há interferência. Quando questionados sobre o conhecimento do que é um PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 64,7% responderam SIM, 12,7% responderam NÃO saber e 22,5% TALVEZ. Quanto a possuir orientação nutricional por um profissional da saúde na UBS próximo a sua residência, 26,5% responderam que SIM, 24,5% NÃO, 8,8% TALVEZ e 40,2% não souberam responder. Sobre a diferença entre ALIMENTAÇÃO e NUTRIÇÃO, 67,6% responderam saber, 15,7% responderam NÃO saber a diferença e 16,7% responderam TALVEZ. Com relação à ALIMENTAÇÃO e SAÚDE e a ligação entre elas, 100% do público respondeu que SIM, a saúde está diretamente ligada à alimentação. Quando questionados se a alimentação da mãe interfere na saúde do bebê, 96,1% responderam SIM, 1,95% NÃO e 1,95% TALVEZ. Questionados se a alimentação da gestante é diferente dos adultos comuns, 78,4% responderam que SIM, 8,8% NÃO e 12,7% TALVEZ, conforme mostram os gráficos a seguir.

GRÁFICO 1 – Questionário aplicado ao público em geral referente a gestantes e sua alimentação durante o período gestacional

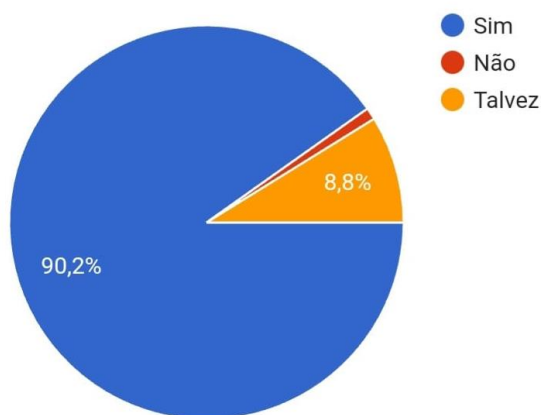
Gênero:

102 respostas



1) Você acha que a
alimentação interfere na
gestação, pré e pós-parto?

102 respostas

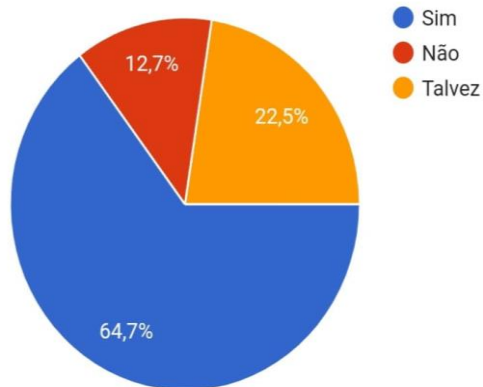


O gráfico apresentado mostra que, a maior parte dos entrevistados entendem que para uma gestação saudável, um dos passos principais é a alimentação balanceada e nutrição adequada. Nota-se que uma pequena parte dos entrevistados ficaram com dúvidas entre uma boa alimentação e uma gestação saudável.

2) Você sabe o que é um Programa de Educação Nutricional?



102 respostas

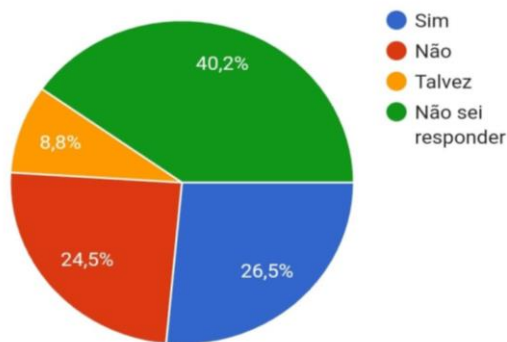


No gráfico acima, entende-se que, apesar da maioria responder positivamente quando questionados, boa parte dos entrevistados ficaram em dúvida ou não souberam responder, ou seja, é um tema que deveria estar incluso no dia-a-dia das pessoas, mas, que ainda é obscuro para boa parte delas.

3) Na UBS próximo a sua região existe algum tipo de orientação alimentar e nutricional de um profissional da saúde?



102 respostas

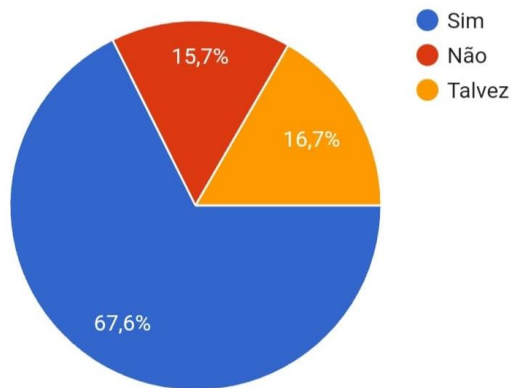


O gráfico acima mostra a divisão de opiniões quando questionados sobre o conhecimento da população a respeito dos programas voltados a alimentação e nutrição dentro nas Unidades Básicas de Saúde. Observa-se que, dentro das unidades básicas de saúde, os participantes não se mostraram satisfeitos quanto ao que é apresentado e se de fato existe um programa de educação alimentar e nutricional para apoio da população, ou seja, entenda-se que é necessário reforçar os programas (quando existentes) para que alcance toda a população atendida pelo Sistema Único de Saúde de forma a mantê-los informados quanto à importância de uma alimentação saudável e balanceada, e no caso de não existir nenhum tipo de programa na unidade, que seja desenvolvido, pois, trata-se de um meio de comunicação importantíssimo para que a população como um todo, inclusive os grupos de maiores necessidades nutricionais, sejam alcançados de forma clara, objetiva e de fácil entendimento.


4) Você sabe a diferença entre alimentação e nutrição?



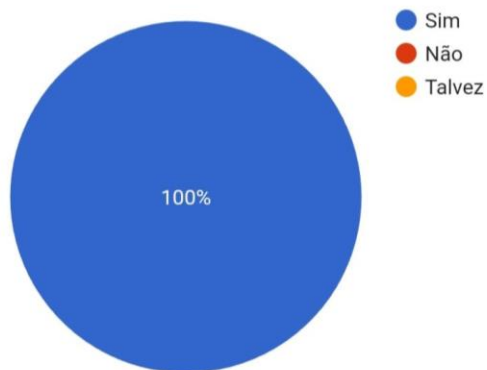
102 respostas



Em discussão a respeito do gráfico apresentado acima, pode-se compreender que a maior parte da população entrevistada, consegue diferenciar o hábito de apenas se alimentar, ao hábito de se nutrir. Compreender a diferença entre um e o outro é de suma importância, pois, em nosso entendimento, nos torna mais seletivos na escolha no supermercado ou hortifrúti, por exemplo.

5) Você acha que a saúde e a alimentação estão relacionadas? 

102 respostas

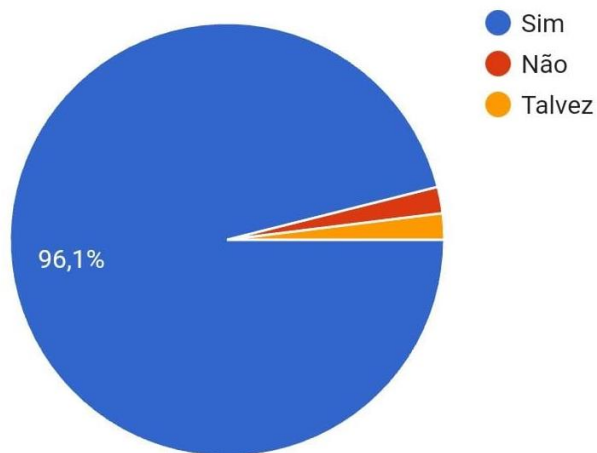


De acordo com o gráfico 5, pode-se concluir que todos os entrevistados compreendem que, nossos hábitos alimentares estão relacionados com a nossa saúde. Desta forma, é possível se policiar e se conscientizar a respeito do que consumimos diariamente em nossa rotina alimentar, pois, influenciará diretamente na saúde do nosso organismo.

6) Em sua opinião, a alimentação durante a gestação interfere na saúde do bebê?



102 respostas

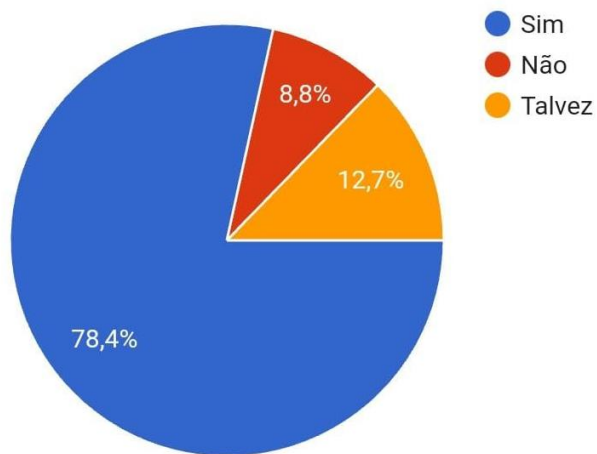


O gráfico 6 mostra que, quando questionados sobre a interferência da alimentação da gestante na saúde do bebê, a maioria entende que de fato está totalmente relacionada, pois, através do cordão umbilical são enviados nutrientes e outras substâncias para o bebê. Sendo assim, uma alimentação saudável e balanceada irá favorecer um bom desenvolvimento.

7) Existe diferença na alimentação de gestantes e adultos comuns?



102 respostas



Com base neste último gráfico, compreende-se que a população em sua maioria entende que a alimentação da gestante, necessita de uma atenção maior quando comparado a alimentação de uma não gestante. Isso se dá por conta das necessidades energéticas e das muitas mudanças que ocorrem no organismo durante o período gestacional.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados coletados através do questionário aplicado, a população mostrou-se bem orientada quanto à importância da alimentação balanceada e nutrição adequada durante a gestação e a relação direta que existe entre possuir bons hábitos alimentares e alcançar qualidade de vida. Além de, a maioria conseguir diferenciar do que se trata o hábito de apenas se alimentar, com o hábito de se nutrir.

Por outro lado, é necessário por parte dos órgãos públicos e nós enquanto profissionais da saúde, intensificar a divulgação dos programas, montar estratégias para atrair a população e garantir a todos o acesso a rodas de conversas, aplicação de palestras, atividades voltadas à Nutrição e seus benefícios, para que todos possam ter conhecimento do tema e desta forma, alcancem novos e melhores hábitos alimentares e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CARVALHO, M. T. de; MIRANDA, S. de S.; CARVALHO, L. M. F. de.; LANDIM, L. A. dos S. R... Nutritional education at school: literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e8979109272, 2020. DOI: 10.33448/rsdv9i10.9272. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9272>. Acesso em: 12 may. 2023;
2. Domingues RMSM et al. Avaliação da adequação da assistência pré-natal na rede SUS do Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. 2012; <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/4850>
3. Krause KMO et al. Percepção das gestantes sobre o pré-natal em um centro de atendimento do interior do sul do Brasil. Aletheia. 2017; http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100003#:~:text=Os%20resultados%20apontados%20neste%20es tudo,sentirem%20atendidas%20nas%20suas%20demandas.
4. Laporte AS de CM, Zangirolani LTO, Medeiros MAT de. Atenção nutricional pré-natal e puerperal na perspectiva da integralidade em um município da Baixada Santista, São Paulo, Brasil. **Rev Bras Saude Mater Infant** [Internet]. 2020 Jan;20(1):145–55. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000100009>;
5. SIQUEIRA, Claudia Valéria Chagas de. Assistência pré-natal em uma unidade básica de saúde do município de Santos. 2011. Dissertação (Mestrado em Cuidado em Saúde) - **Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2011. doi:10.11606/D.7.2011.tde-17082011-102228. Acesso em: 2023-06-01; <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7141/tde-17082011-102228/pt-br.php>
6. Urbanetto PDG et al. Orientações recebidas pelas gestantes no pré-natal acerca da amamentação. Ciência, cuidado e saúde. 2017; <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/LdBdhRvWvSy5n7Ffxk9rqJkG/#:~:text=A%20orienta%C3%A7%C3%A3o%20pr%C3%A9%20natal%20deve,vida%20e%20do%20alojamento%20conjunto>.
7. Zuccolotto, A. C. D., & Pessa, R. P. (2018). Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: antropometria e mudanças alimentares. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, 12(70), 253-264. Recuperado de <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/690>.