

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO MATERNO E INFANTIL EM UM GRUPO OPERATIVO DE GESTANTES

Promotion of Maternal and Infant Feeding in a Pregnant Women's Operative Group

Juliana Maria de Melo Esteves¹, Isabel Cristina Bento²

RESUMO

Ações educativas realizadas em grupos operativos possibilitam o intercâmbio de experiências e compreensão sobre o processo de gestação. Nesta pesquisa, objetivou-se relatar as atividades de um grupo operativo de gestantes, sobre o tema promoção da alimentação saudável materno e infantil em uma Unidade Básica de Saúde. Os encontros aconteceram, semanalmente, no período de agosto de 2010 a janeiro de 2011. Os dados foram coletados por meio da observação participante. Trabalhou-se a promoção da alimentação saudável com a utilização da música, atividades de desenho, pintura a dedo, colagem, montagem dos grupos de alimentos em EVA e dramatização, rodas de conversa, dinâmicas, exposições orais, além da verbalização sobre a relação do tema com a vida pessoal da gestante. O grupo operativo auxiliou a gestante no processo de reflexão sobre o cuidado com sua alimentação, bem como a oferta de informações e sensibilização sobre a importância de uma alimentação adequada e saudável para ela e seu bebê.

PALAVRAS-CHAVE: Gestantes; Nutrição Pré-Natal; Nutrição da Criança; Educação em Saúde.

INTRODUÇÃO

A gestação é uma fase muito peculiar na vida de uma mulher, por se encontrar mais vulnerável e vivenciar um período de adaptação ou reorganização corporal, bioquímica, hormonal, familiar e social.¹ Ela também está sujeita a regras baseadas em saberes provenientes da cultura familiar, da cultura de gênero, da cultura biomédica, dentre outros, que nem sempre dialogam entre si, mas que estão intrinsecamente ligados ao modo como se alimentam e

ABSTRACT

Educational actions carried out in operative groups enable the exchange of experience and understanding about the pregnancy process. The objective is to describe the activities of a pregnant women's operative group on the subject of promoting proper and healthy maternal and child feeding in a Basic Health Unit. The meetings took place weekly from August 2010 to January 2011. Data were collected by means of participative observation. Health nutrition was promoted using music, drawing activities, finger painting, gluing work, food groups assembly using food figures, dramatization, conversation circles, dynamics, oral presentations, in addition to verbalization about the relation of the subject to the personal life of the pregnant woman. The operative group helped the pregnant woman in the process of reflection on how to eat healthy food, as well as increase awareness of the importance of proper and healthy feeding for her and her baby.

KEYWORDS: Pregnant Women; Prenatal Nutrition; Child Nutrition; Health Education.

sobre as escolhas que fazem, e que acabam por afetar sua gestação, parto e puerpério.²

É durante o pré-natal que a gestante se prepara física e psicologicamente para o parto e a maternidade e, por isso, é uma oportunidade para se desenvolver ações educativas em saúde que contribuam para o desenvolvimento da autoconfiança para viver a gestação, o parto e o puerpério,³ promoção da aprendizagem, melhoria da saúde e qualidade de vida da gestante e do seu bebê.⁴

As ações educativas em saúde podem ser feitas por

¹ Mestranda em Educação e Diabetes pelo Instituto de Ensino e Pesquisa - Santa Casa, Belo Horizonte, Minas Gerais.

² Mestre em Educação e Saúde pela Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais. Email: evmepia@gmail.com.

meio do grupo operativo de gestantes, o qual possibilita o intercâmbio de experiências, vivências, conhecimentos e promove melhor compreensão do processo de gestação,⁴ ao abordar temas como o parto e o puerpério, planejamento familiar, aleitamento materno, alimentação saudável, acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança, dentre outras questões de grande importância para a gestante.⁵ Além disso, o grupo fornece uma atitude investigadora, uma leitura crítica da realidade em que a gestante está inserida, um espaço para levantar dúvidas e inquietações típicas do período em que se encontra.^{6:161}

O grupo de gestantes também contribui para melhorar o vínculo das mesmas com a Unidade Básica de Saúde e seus profissionais, favorecendo sua participação ativa, maior adesão às consultas de pré-natal e promoção da educação em saúde. Contudo, em muitas Unidades Básicas de Saúde, ainda se observa uma lacuna no que se refere ao apoio, orientação e vínculo para o pré-natal, bem como orientações sobre a alimentação adequada e saudável para a mãe e seu bebê.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar as atividades realizadas em um grupo operativo de gestantes, em uma Unidade Básica de Saúde, sobre o tema promoção da alimentação materno e infantil, adequada e saudável.

MÉTODO

Relato de experiência de um trabalho realizado na Unidade de Saúde, em um município localizado no Estado de Minas Gerais.

As gestantes foram convidadas a participarem de um grupo operativo, que teve como um de seus eixos norteadores a “Promoção da alimentação materno e infantil adequada e saudável”.

Os encontros tinham duração de 60 minutos e aconteceram, semanalmente, no período de agosto de 2010 a janeiro de 2011. O tamanho dos grupos variou entre 10 a 15 gestantes.

Foram utilizados o genograma e ecomapa, para avaliar o contexto familiar em que a gestante estava inserida. Foi feito um planejamento das atividades a serem realizadas, sendo que, nos dois primeiros encontros, as gestantes foram estimuladas a escolherem os temas de seu interesse e curiosidade. Foram trabalhados os seguintes temas: alimentação na gestação, os grupos alimentares e as substituições, os nutrientes necessários ao bebê, amamentação como escolha da mulher, componentes do leite materno e comparação com os demais leites, o aumento do peso e a imagem corporal, alterações na gestação, mitos e verdades sobre a alimentação da gestante, o uso da mamadeira e do

copinho, a higienização e os cuidados na alimentação do bebê e a alimentação da criança de 6 meses a 2 anos de idade.

As atividades no grupo operativo de gestantes foram baseadas nas Linhas Guias do Estado de Minas Gerais, um álbum seriado, contendo os 10 passos para uma alimentação saudável, do Ministério da Saúde e figuras de alimentos feitos em EVA para montagem dos grupos alimentares.

O conteúdo proposto foi trabalhado com o uso da música, atividades de desenho, pintura a dedo, colagem, montagem dos grupos de alimentos em EVA, e a dramatização, a fim de introduzir a gestante no grupo e aguçar a sua expressividade. As rodas de conversa, dinâmicas, e exposições orais também foram utilizadas. Além da abordagem técnica, procurava-se proporcionar a verbalização sobre a relação do tema com a vida pessoal da gestante, enfocando a questão da alimentação adequada e saudável.

Foi utilizada a observação participante e os dados foram registrados em um diário de campo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O genograma, o ecomapa e a situação alimentar da gestante

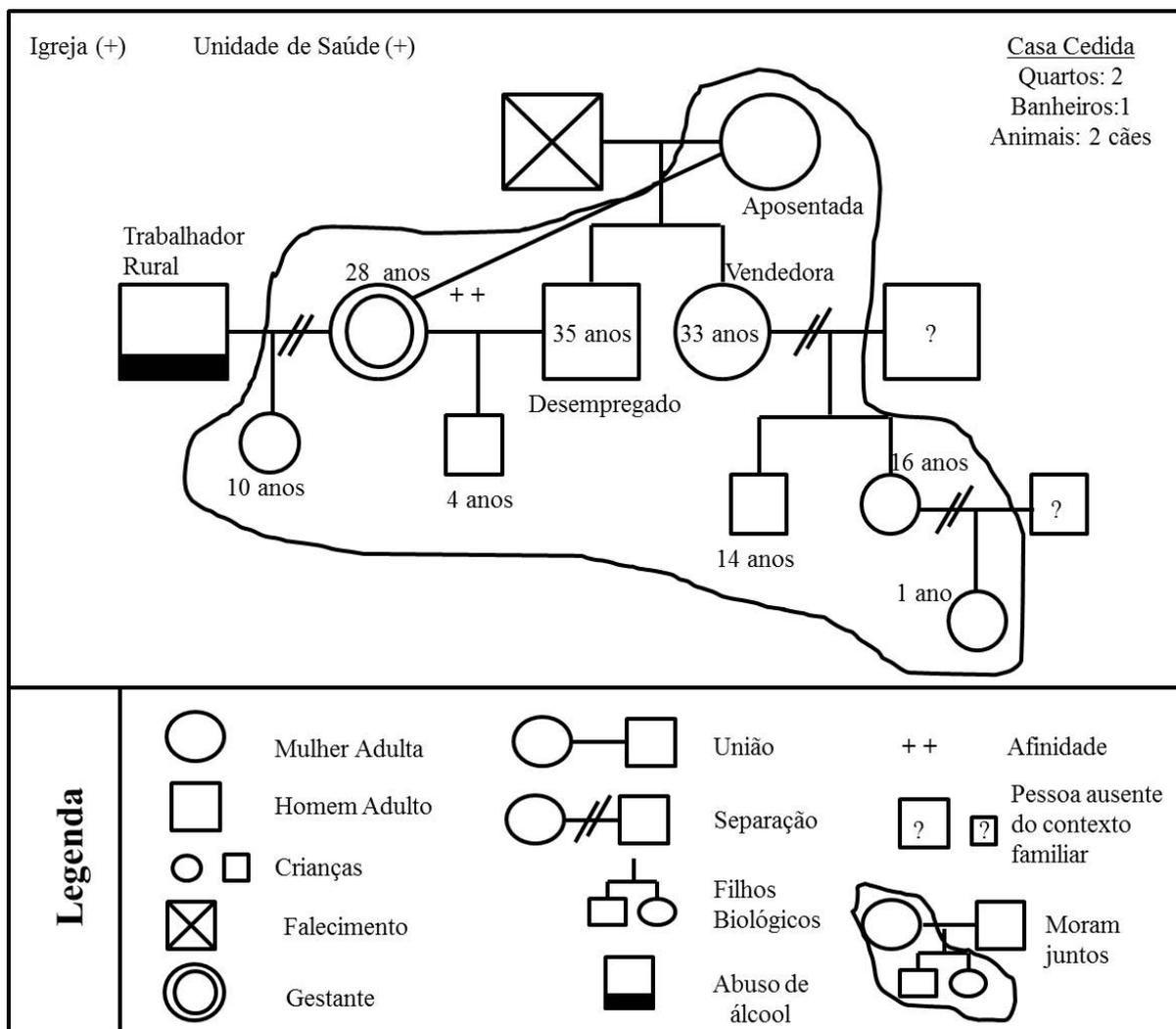
Participaram do grupo, gestantes de 15 a 36 anos de idade, desempregadas, a maioria possuía de um a dois filhos, com renda familiar mínima, moravam agregadas ou com pelo menos um parente agregado, com parceiros e já possuíam filhos de outros relacionamentos. Na residência viviam de 3 a 10 pessoas (Figura 1).

Observou-se, no grupo, que um genograma extenso, com muitos membros, aliado a um ecomapa com vários sinais de elementos dificultadores (alcoolicismo na família, rixas familiares, difícil acesso a serviços de saúde, grande número de filhos, doenças associadas etc) e baixa escolaridade, em geral, refletem um ambiente familiar com poucas opções alimentares adequadas e saudáveis, o que pode ser constatado por relatos, pois essas gestantes eram as que mais desejavam alimentos ricos em gorduras e pobre em nutrientes, como salgadinhos fritos e refrigerantes.

Notou-se, ainda, que as gestantes com genograma, apresentando maiores relatos de dificuldades foram as que mais se beneficiaram das atividades de desenho e pintura, bem como das orientações direcionadas ao cuidado com sua alimentação e de seu bebê.

Em contrapartida, uma gestante com genograma menos denso, com relato de participação em planejamento familiar, maior escolaridade e que residia em uma família mais estruturada e apresentando melhores condições fi-

Figura 1 - Genograma e ecomapa representativos do grupo operativo de gestantes.



Fonte: dados da pesquisa.

nanceiras, demonstrou ter algum conhecimento sobre os temas trabalhados.

Percebeu-se que o genograma e ecomapa favoreceram o conhecimento da realidade da gestante, sendo instrumentos de apoio na avaliação da situação em que está inserida, como vive, como se relaciona em casa, sua rede de apoio familiar, suas relações em âmbito familiar, situação financeira e social, bem como seus pontos de crise e problemas, tais como os que poderiam afetar a alimentação, além de identificar doenças como obesidade e suas comorbidades.⁷

Descrição das Atividades de “Promoção da alimentação materno e infantil adequada e saudável” realizadas no Grupo Operativo de Gestantes

O grupo operativo foi coordenado por uma enfermeira. As atividades iniciavam-se sempre ao som de músicas instrumentais, com o propósito de ambientar as gestantes no grupo, proporcionar relaxamento e concentração para melhor participação nas atividades propostas.

Ao ouvirem a música, as gestantes demonstravam prazer e faziam referência a um “momento de refúgio,” quando podiam se desligar dos problemas pessoais e familiares e se concentrar no encontro. A utilização da música em grupo é uma excelente ferramenta para promover e facilitar a relação, as interações entre os participantes do grupo, aprendizagem, expressão de sentimentos, organização, relaxamento, descontração e divertimento.⁸

Todas as atividades realizadas no Grupo Operativo das Gestantes para Promoção da alimentação materno e infantil adequada e saudável estão descritas nos Quadros 1 e 2.

Quadro 1 - Descrição das atividades do Grupo Operativo de Gestantes, MC/MG, Brasil, 2010.

TEMAS	OBJETIVO	CONTEÚDO	ESTRATÉGIAS	MATERIAL
<i>Alimentação na gestação</i>	Orientar sobre a promoção da alimentação adequada e saudável.	Os 10 passos para a alimentação saudável do Ministério da Saúde.	- Apresentação da proposta de trabalho; - discussão sobre o conteúdo do álbum seriado; - levantamento das dificuldades encontradas para a adoção de hábitos alimentares adequadas e saudáveis.	Álbum seriado do Ministério da Saúde; - fichas em papel cartão com as frases, cujo conteúdo será identificado como verdadeiro ou falso pelos participantes em discussão.
<i>Os grupos alimentares e as substituições</i>	Apresentar os grupos alimentares e respectivas funções no organismo.	O que são alimentos: construtores energéticos e reguladores.	Dinâmica de utilização da pirâmide de alimentos como forma de representar as quantidades proporcionais de ingesta diária e ilustração das substituições.	Pirâmides dos alimentos em EVA, com peças em velcro, para montagem feita pelas participantes; lista de substituições.
<i>Os nutrientes necessários ao bebê</i>	Mostrar as necessidades do bebê intraútero e do recém-nascido e promover reflexão sobre a amamentação.	- De onde vem a alimentação do bebê durante a gestação? - Nutrientes necessários ao recém-nascido. - Necessidade temporária de anticorpos.	Exposição oral, recordando o conteúdo anterior; - desenho da silhueta do corpo de uma gestante em sulfítão, colagem, na silhueta, dos nomes dos nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do bebê intraútero, bem como do recém-nascido; - questionamento sobre as fontes de nutrientes.	Papel sulfítão, caneta hidrocor para atividade de desenho, tarjetas com nomes dos nutrientes, figuras ilustrativas das fontes de alimentos, cola branca.
<i>Amamentação como escolha da mulher</i>	Mostrar que a amamentação é uma escolha e também uma prática saudável.	- Amamentar ou não: dificuldades, medos e mitos. - A importância da alimentação adequada e saudável para a saúde do bebê. - Quem pode ou não pode amamentar?	Discussão e levantamento de questionamentos sobre “poder ou não poder amamentar”; - realização de produção plástica livre sobre o tema; - confecção coletiva de quadro sobre contra-indicações para a amamentação.	Quadro sobre contra-indicações para amamentação, giz de cera, folha de papel A3.
<i>Componentes do leite materno, e comparação com os demais leites</i>	Levar a gestante a identificar as diferenças entre o leite materno os demais leites.	- Facilidade de oferta do leite materno; - cuidado com preparações lácteas; - imunização temporária (componente exclusivo do leite materno).	Comparação entre os componentes do leite materno com os demais leites e a importância do leite materno para o bebê.	Esquema de componentes do leite materno; embalagens comerciais de leites diversos.

Fonte: dados da pesquisa.

Quadro 2 - Descrição das atividades do Grupo Operativo de Gestantes, MC/MG,Brasil,2010.

TEMAS	OBJETIVO	CONTEÚDO	ESTRATÉGIAS	MATERIAL
<i>O aumento do peso e a imagem corporal (tema escolhido pelas gestantes)</i>	Refletir sobre as alterações esperadas e as que podem ser evitadas e responder dúvidas das gestantes sobre o tema.	<ul style="list-style-type: none"> - O autocuidado; - principais alterações corporais; - resgatando a autoestima; - alimentos nocivos durante a gestação. 	Discussão feita por meio de roda de conversa e dinâmica de valorização, utilizando proposta de “olhar-se, perceber-se e valorizar-se”; - pintura a dedo para registro das emoções.	Espelho pequeno.
<i>Alterações na gestação</i>	Levar a gestante a apontar os alimentos nocivos que devem ser evitados.	<ul style="list-style-type: none"> - O que é a preeclâmpsia? - alterações sanguíneas diversas; - diabetes gestacional; - restrições alimentares importantes. 	Informações sobre as restrições para hipertensas, diabéticas e pré-diabéticas; - alimentos indicados nas condições citadas; - discussão e exposição oral.	Revistas, <i>notebook</i> com apresentação do referido conteúdo.
<i>Mitos e verdades sobre a alimentação da gestante (tema escolhido pelas gestantes)</i>	Responder as dúvidas das gestantes sobre o tema.	<ul style="list-style-type: none"> - Desejos. - Abacaxi azeda o leite? - Tenho que comer por dois? - Canja de galinha e canjica dão leite? - Comer terra faz mal? - Chocolate é proibido? - Determinados alimentos dão prisão de ventre? 	Dinâmica de grupo, enfocando os mitos e verdades sobre a alimentação da gestante.	Faixas prontas com as perguntas, tarjetas com respostas.
<i>O uso da mamadeira e do copinho</i>	Orientar sobre as noções de higiene e posicionamento do bebê.	<ul style="list-style-type: none"> - Quais são os bebês que podem fazer uso do copinho? - Como oferecer o copinho? - O uso da mamadeira – cuidados gerais. - Posicionamento do bebê durante a amamentação. 	Exposição oral, demonstração, dramatização livre.	Boneca bebezão, copinho, mamadeira, vasilha plástica com tampa.
<i>A higienização e os cuidados na alimentação do bebê</i>	Promover a reflexão sobre a importância da higiene.	<p>Acondicionamento dos utensílios;</p> <ul style="list-style-type: none"> - produtos de limpeza contraindicados; - tempo de uso de esponjas e escovas de limpeza, higiene do seio, uso de bombas de sucção. 	Exposição oral por um profissional de saúde convidado (Enfermeira).	Peça de mama em borracha, utensílios para demonstração.

<p><i>A alimentação da criança de 6 meses a 2 anos de idade</i></p>	<p>Orientar sobre os cuidados na alimentação da criança dos 6 meses até os 2 primeiros anos de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A oferta de alimento à criança de 6 meses e 1 ano; - a oferta de alimento à criança maior de 1 ano; - a comida da família (adaptações); - restrições até os 2 primeiros anos de vida. 	<p>Conversa sobre a obtenção de alimentos (dificuldades e facilidades);</p> <ul style="list-style-type: none"> - uso do quadro demonstrativo; - dinâmica: planejando a alimentação do meu bebê. 	<p>Quadro demonstrativo sobre a alimentação do bebê;</p> <ul style="list-style-type: none"> - lápis preto, tinta de pintura a dedo, folha de papel A3.
---	--	--	---	---

Fonte: dados da pesquisa.

O grupo operativo apresentou-se como um espaço educativo que proporcionou às gestantes auxílio para organizarem o pensamento, maior conhecimento sobre suas necessidades e de seu bebê, e este conhecimento foi-se formando, gradativamente, a partir das discussões, diálogos e esclarecimentos.⁹ A partir dos relatos das gestantes, percebeu-se aumento dos conhecimentos e sensibilização sobre a importância de uma alimentação adequada e saudável para elas e seus bebês.

As gestantes relataram estarem satisfeitas por pertencerem ao grupo, terem um profissional para responder suas dúvidas, poderem trocar experiências, e pela oportunidade de poder expressar seus medos e conflitos, por meio da fala, da dramatização e da produção plástica.

Os encontros em que se utilizaram atividades lúdicas mostraram-se eficientes para abordar os assuntos tratados em grupo, estimularam a autoexpressão, produziram relaxamento das tensões, bem como o entretenimento, reconhecimento,¹⁰ reflexões sobre a experiência e a elaboração do conhecimento sobre as próprias gestantes. A realização dessas atividades no espaço do grupo contribuiu para motivação, busca do aprendizado, elaboração de questões subjetivas, interpessoais e sociais.¹¹

Os materiais ilustrativos contribuíram para exemplificar e demonstrar, mas nada substituiu a roda de conversa, a dramatização, a música e a produção plástica, que criaram momentos de descontração, ao passo que construíam um saber. Pôde-se avaliar mais amplamente o contexto em que as gestantes estavam inseridas e propor adequações às recomendações nutricionais apresentadas, pois conhecendo o seu cotidiano é possível trabalhar “sua realidade” e chegar a mudanças duradouras.

O êxito desta proposta repousou no fato de existirem poucas estratégias que promovam vinculação e acolham afetiva e efetivamente a mulher em toda a sua trajetória, tanto como gestante quanto como “ser integral”. O referido êxito pôde ser evidenciado pelo retorno de gestantes ao grupo após terem dado a luz a seus bebês.

O “fazer parte” de um grupo também estreitou o vín-

culo da gestante com a equipe de saúde e demais usuários, promoveu a integração das participantes.

Por meio da observação participante, foi possível perceber a importância de fazer valer o direito da gestante em receber uma atenção pré-natal integral, que dê possibilidades de aprendizado, discussão e construção de conhecimentos. Além disso, importantes reflexões para a prática em saúde surgiram, tais como o impacto dessas ações ao longo do tempo e a necessidade de ampliação das mesmas. Essas simples atividades, muitas vezes, pouco valorizadas por alguns serviços de saúde, vêm ganhando espaço por apresentarem resultados eficazes conquistados a longo prazo.

Salientamos “a necessidade de se gerar espaços para realização da assistência educativa,”^{12:485} seja alimentar, seja ligada a outro assunto de interesse para a saúde da gestante, “como forma de melhorar o impacto físico, mental e emocional da mesma durante o pré-natal”.^{12:485}

CONCLUSÕES

Por meio das observações realizadas, durante todos os encontros, constatou-se que os objetivos propostos foram alcançados, destacando-se a efetiva aceitação, integração participação, formação de laços que ultrapassaram as formalidades dos encontros, comprometimento e entusiasmo das gestantes.

O genograma e o ecomapa propiciaram meios para os profissionais de saúde desenvolverem uma assistência integral à gestante, em seu contexto de vida familiar e comunitária, buscando soluções para os problemas encontrados.

Este trabalho proporcionou informação construtiva, reflexão e uma nova visão para as gestantes sobre o alimento, a sua necessidade de se alimentar, e maior segurança para fazer escolhas alimentares adequadas e saudáveis, o que contribuiu para uma melhor qualidade de vida e saúde das mesmas e de seus filhos.

Percebemos a importância do grupo como facilitador

da construção do conhecimento em alimentação e nutrição, bem como das atividades lúdicas, que ajudam a abordar os assuntos em grupos operativos.

REFERÊNCIAS

- Falcone VM, Mäder CVN, Nascimento CFL, Santos JMM, Nóbrega FJ. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes. *Rev. Saúde Pública*, 2005; 39(4):612-8.
- Bião MR, Deslandes SF. Alimentação na gestação e puerpério. *Rev. Nutr.* [internet]. 2006 [Citado 2013 jun. 24]; 19(2):245-253. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000200011&lng=en&nrm=iso>.
- SouzaVB., Roeckerii S, Marcon SS. Ações educativas durante a assistência pré-natal: percepção de gestantes atendidas na rede básica de Maringá-PR. *Rev. Eletr. Enf.* [internet]. 2011 [Citado 2013 jun. 19]; 13(2):199-210. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v13/n2/v13n2a06.htm>>.
- Coscrato G, Pina JC, Mello DF. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. *Acta Paul. Enferm.* [internet]. 2010 [Citado 2013 jun. 13]; 23(2):257-263 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002010000200017&lng=en&nrm=iso>.
- De Lau H, Depmann M, Laeven YJ, Stoutenbeek PH, Pistorius LR, van Beek E, Schuitemaker NW. Group counselling for the second trimester ultrasound: can group counselling be an alternative for individual counselling?. *Ned Tijdschr Geneeskd.* 2013; 157(23):A5935.
- Bastos ABBI. A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. *Psicólogo Informação* [internet]. 2010 [Citado 2013 jun. 13]; 14 (14): 161-69. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/PINFOR/article/viewFile/2348/2334>>.
- Moysés SL, Silveira Filho AD. Os dizeres da boca em Curitiba: boca maldita, boqueirão, bocas saudáveis. Rio de Janeiro: CEBES. 2002. p.155-160.
- Zanini CRO, Munari DB, Costa CO. Protocolo para observação de grupos em musicoterapia – um instrumento em construção. XVII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música (ANPPOM). Programa de Pós-graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista. São Paulo, 2007 [Citado 2013 jun. 25] Disponível em: <http://www.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2007/musicoterapia/musicoterap_CROZanini_et_alli.pdf>.
- Almeida SP, Soares SM. Aprendizagem em grupo operativo de diabetes: uma abordagem etnográfica. *Ciênc. Saúde Coletiva.* [internet]. 2013 [Citado 2013 jun. 17]; 15(Supl 1):1123-32. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000700020&lng=en&nrm=iso>.
- Rabelo, SE, Padilha MICS. A atividade lúdica no processo educativo ao cliente diabético adulto. *Texto Contexto Enferm.* 1998; 7(3):106-117.
- Quiroga, AP. Matrices de aprendizaje: constitucion del sujeto em el proceso de conocimiento. 3ª ed. Buenos Aires: Ediciones Cinco; 1994.
- Rios CTF, Vieira NFC. Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde. *Ciênc. Saúde Coletiva.* [internet]. 2007 [Citado 2013 jun. 17]; 12(2):477-86. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000200024&lng=en&nrm=iso>.

Submissão: setembro/2013

Aprovação: setembro/2014
