



Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Secretaria de Educação à Distância – SEDIS
Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde - LAIS
Programa de Educação Permanente em Saúde da Família – PEP SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

ESTÍMULO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA GESTANTES E
ORIENTAÇÕES DE CUIDADO ÀS CRIANÇAS DA UNIDADE BÁSICA DE
SAÚDE ROSSINI LIMA MUNICÍPIO DE TEFÉ-AM.

VALMIR DE LIMA SILVA

NATAL/RN
2021

ESTÍMULO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA GESTANTES E ORIENTAÇÕES DE
CUIDADO ÀS CRIANÇAS DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE ROSSINI LIMA
MUNICÍPIO DE TEFÉ-AM.

VALMIR DE LIMA SILVA

Trabalho de Conclusão apresentado ao
Programa de Educação Permanente em
Saúde da Família, como requisito parcial
para obtenção do título de Especialista
em Saúde da Família.

Orientador: AILMA DE SOUZA
BARBOSA

NATAL/RN
2021

Agradecer a Deus por me permitir viver todas essas experiencias na especialização, agradecer aos meus pais e familiares pelo apoio, agradecer aos professores pelo apoio nesta travessia.

RESUMO

Este projeto teve lugar dentro da UBS Rossini Lima localizada no município de Tefé, no estado do Amazonas, os temas tratados dentro deste projeto foram os cuidados da alimentação durante e depois da gestação, exames solicitados durante e agestação, alimentação e amamentação das crianças. Os participantes deste projeto foram as mulheres e crianças que estão dentro da área de abrangência da UBS, a metodologia utilizada para a realização deste projeto foram rodas de conversas educativas voltadas a este grupo específico, devido a pandemia o projeto foi realizado em duas etapas. A primeira etapa foi realizada com o tema de limentação durante e depois da gestação que foi abordado pelo medico da equipe e pela enfermeira, exames solicitados durante e agestação e a segunda parte com o tema alimentação e amamentação das crianças que também foi realizada pelo medico e pela enfermeria da equipe. A equipe de saúde espera ter um resultado favoravel com as informações passadas para a comunidade, espera-se que o numero de consultas de pré-natal possam subir e a mudança de estilo de alimentação possa melhorar a qualidade de vida das gestantes e crianças da comunidade.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 1.....	7
RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 2.....	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

1. INTRODUÇÃO

As atividades educativas desenvolvidas dentro deste projeto, teve como temas principais o planejamento reprodutivo, pré-natal e puerpério, assim como também a atenção da saúde da criança.

As atividades realizadas neste projeto tiveram lugar dentro da UBS Rossini Lima que se encontra localizada dentro do município de Tefé, no estado do Amazonas, este município conta com 59.547 habitantes aproximadamente. A atividade econômica principal deste município é a pesca, devido a abundância de peixe na região e que são aptas para consumo das comunidades que se encontra perto das margens do Rio Amazonas (IBEGE, 2020).

A estrutura da rede municipal de saúde, conta com um Hospital Regional, cinco Unidades Básicas de Saúde, cinco Centros de Saúdes, uma Secretaria de Saúde, além de farmácias e laboratórios do setor privado. A Unidade Básica de Saúde (UBS) Rossini Lima conta com as seguintes estruturas dentro dela: Sala de vacinação, sala de curativos, recepção, sala de atendimento, banheiros para funcionários e banheiros para pacientes, uma copa para funcionários, sala de administração e farmácia.

As problemáticas encontradas dentro da comunidade de abrangência, foi a falta de informação e a dificuldade de poder chegar até as pessoas. A dificuldade de comunicação, de acesso à internet e falta de luz são frequentes neste município já que ele se encontra no interior do Estado do Amazonas. A equipe de saúde muitas vezes também passou por essas faltas quando o município está passando por chuva isso provoca instabilidade na conexão de internet e algumas vezes provocando a falta de luz.

Devido a essas dificuldades apresentadas a equipe de saúde decidiu abordar os temas sobre os cuidados de alimentação durante e depois da gestação além de informar a necessidade e importância das consultas pré-natais, e alimentação correta para as crianças da nossa comunidade.

2. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 1

A gestação é um momento em que há uma mistura de modificações biológicas, fisiológicas e psicológicas, que surgem simultaneamente, gerando impactos positivos e negativos na vida das gestantes. Prestar apoio no que diz respeito à aceitação da gravidez em relação a todas as mudanças que o corpo está e irá sofrer, também é um papel fundamental dos profissionais da Atenção Primária no momento do pré-natal. À medida que as consultas são realizadas, as mulheres vão adquirindo maior segurança e confiança, possibilitando assim que as mesmas venham a transmitir as suas dúvidas e conseqüentemente que essas sejam sanadas (GUERREIRO, 2012).

A atenção ao pré-natal compreende ações de educação em saúde, identificação de riscos, prevenção e tratamento de complicações e agravos demandando planejamento e estruturação para garantir acesso e continuidade do cuidado com efetiva integralidade da assistência, visando promover saúde da mãe e da criança (WHO, 2016; BRASIL, 2018).

A população da área de abrangência conta em torno de 1700 usuários, destes um quantitativo de aproximadamente 23 gestantes, o qual será nosso público alvo da intervenção proposta.

Após reunião com a equipe de saúde para discutir os problemas no território de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS), verificou-se fragilidade de informações com relação ao pré-natal. Algumas informações são passadas de forma errônea de geração em geração, das avôs, tias e mães, muitas vezes informações que são consideradas mitos. A população se caracteriza pelo baixo poder aquisitivo, por isso apresenta dificuldades para acessar os meios de comunicação como a internet ou até mesmo o telefone. Neste sentido, resolveu-se trabalhar com às gestantes durante o pré-natal, para que estas tenham uma gestação tranquila e saudável com informações de fontes seguras.

A atenção ao pré-natal compreende ações de educação em saúde, identificação de riscos, prevenção e tratamento de complicações e agravos demandando planejamento e estruturação para garantir acesso e continuidade do cuidado com efetiva integralidade da assistência, visando promover saúde da mãe e da criança (WHO, 2016; BRASIL, 2018). A população da área de abrangência conta em torno de 1700 usuários, destes um quantitativo de aproximadamente 23 gestantes, o qual será nosso público alvo da intervenção proposta.

Em decorrência da pandemia a UBS adotou protocolos de fluxos de atendimentos, com distanciamento de cadeiras, uso obrigatório de máscaras e álcool gel. Para às gestantes que apresentarem alguma comorbidade foi sugerido não comparecer a UBS para essa proposta de intervenção.

A equipe decidiu realizar dois momentos de educação em saúde, dividindo o número de gestantes em dois turnos de trabalhos. O primeiro grupo composto por três ACS e uma técnica de enfermagem analisaram às informações sobre o pré-natal e puerpério e

discutiram com a outra equipe para entrar em um consenso sobre às informações corretas. O segundo grupo organizou cartolinas com às informações discutidas anteriormente. Por fim, o material elaborado foi apresentado ao restante da equipe, médico, enfermeira para complementar às informações.

Os agentes de saúde se encarregaram de convidar às gestantes para a roda de conversa. O primeiro encontro realizado em 8 de dezembro de 2020, teve duração de 2 horas, e contou como facilitador desse momento o médico preponente desta ação, que inicialmente acolheu as participantes, sondando quais às expectativas sobre o momento. Posteriormente, teve início a troca de saberes e dúvidas foram esclarecidas sobre o tema abordado. Algumas questões foram enfatizadas como a importância de uma alimentação saudável contextualizada com a realidade dessas mulheres, a prática do exercício físico, hidratação e a saúde mental. Foi abordado também cuidados com a higiene pessoal, os malefícios do uso de álcool e tabaco e os riscos do consumo de alguns alimentos da região com alto teor de mercúrio, mariscos crus, vegetais mal higienizados.

Foi discutido o consumo alimentar de forma regular, pelo menos seis refeições ao dia com intervalo de três horas. Muito embora, algumas dessas gestantes tenham dificuldade de acesso aos alimentos pelo baixo poder aquisitivo, acarretando problemas para a gestação como a anemia. Além disso, foi estimulado atividades físicas onde a gestante deve realizar caminhada de pelo menos 10 minutos, evitar realizar muito esforço, como subir escadas e descer, evitar esportes de contato físico. Foi explicado da importância da suplementação de vitaminas para gestação e fortalecer o crescimento do bebê.

Nesta roda de conversa foi ressaltado a importância de realizar o acompanhamento de todo o pré-natal cumprindo com o protocolo do Ministério da Saúde de no mínimo seis consultas alternadas entre o profissional médico e a enfermagem. Assim como, a preenchimento da caderneta da gestante com todas às informações necessárias, vacinas, peso, controle da pressão arterial, glicemia, semanas de gestão e demais informações de saúde que complementam o histórico da gestante. Além dessas informações, foi informado sobre o direito da gestante de ter um responsável para ser acompanhante no dia do parto, que pode ser seu marido/companheiro ou qualquer pessoa de sua escolha.

É importante destacar que a forma como o tema foi discutido com o pequeno grupo, levou a reflexão das participantes para tentar mudar hábitos de vida em busca de pré-natal mais saudável. A abertura desse espaço de interação possibilitou a troca de experiência, aproximação com os profissionais da equipe, esclarecimentos de dúvidas e socialização com às demais participantes. Também propiciou esclarecimentos sobre os principais exames que uma gestante precisa realizar durante o pré-natal como: tipo sanguíneo, fator RH, sífilis, HIV, rubéola, toxoplasmose hepatite B e C de forma a prevenir complicações futuras.

O segundo encontro ocorreu no período da tarde e foi conduzido pela enfermeira da

equipe. O planejamento seguiu os mesmos passos do primeiro encontro e teve a participação dos demais profissionais da equipe para apoio. Como resultados pode-se observar uma maior interação entre os profissionais da equipe, melhora na comunicação e informações unificadas para às gestantes, acolhimento e fortalecimento de vínculos, assim como, qualificação do cuidado ofertado pela equipe na perspectiva de um cuidado mais integral para às gestantes da área adscrita ao território e porque não dizer, momento de educação permanente em saúde para equipe.

3. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO 2

ORIENTAÇÕES NO CUIDADO À CRIANÇA EM UMA UBS DO MUNICÍPIO DE TEFE-AM.

O leite humano é considerado o padrão ouro na alimentação do lactente e o crescimento e desenvolvimento da criança amamentada (WHO, 2006). As ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno têm se mostrado importantes para a melhoria da saúde da criança e também ações estratégicas para a organização e qualificação dos serviços.

Diante esse contexto, a equipe de saúde em comum acordo decidiu realizar duas rodas de conversas com às mães sobre a importância do aleitamento materno para o completo crescimento e desenvolvimento da criança. A utilização da roda de conversa na sala de espera pode ser uma ótima ferramenta para o desenvolvimento de atividades educativas nas Unidades Básicas de Saúde, portanto, necessário otimizar esse espaço.

O cenário é uma Unidade Básica de Saúde do município de Tefe Estado do Amazonas. Após reunião de equipe realizada em 06 de janeiro de 2021, da qual foram discutidos os problemas mais frequentes do território em relação ao acompanhamento das crianças.

Por ser de uma comunidade do interior de Amazonas, que apresenta vulnerabilidade social, observa-se que mães/cuidadoras das crianças apresenta baixa escolaridade e com isso dificuldade para acessar informações necessárias no cuidado as crianças, além de dificuldade de acesso à internet. Os agentes comunitários de saúde (ACS) realizaram levantamento e contabilizaram 38 crianças cadastradas menores de cinco anos.

Como proposta de atuação organizou-se uma roda de conversa no dia 08 de janeiro de 2021, no período da manhã, com duração de 1: 30 minutos divididos em dois grupos, respeitando todos os protocolos exigidos para o distanciamento social por causa da pandemia do novo coronavírus. Foi abordado a temática aleitamento materno nos primeiros seis meses de vida da criança e introdução alimentar até os dois anos. Os profissionais médico e enfermeiro ficaram responsáveis por selecionar o material a ser trabalhado na roda de conversa, com informações seguras sobre os benefícios do aleitamento materno tanto para criança como para mãe e sobre alimentação complementar. ACS, técnico de enfermagem e dentista contribuíram junto com o médico e enfermeiro na condução do evento, com dinâmicas de acolhimento e socialização e com apoio no esclarecimento de dúvidas.

Explicou-se para os participantes como pegar a criança para amamentar, que as mães devem interagir, conversar, cantar e acariciar seu bebê enquanto amamenta. Explicou também que os bebês não devem dormir de barriga para baixo, recomenda-se que ele durma de barriga para cima, cuide para que a boca e o nariz não fiquem em abertos; preferível agasalhar a criança com mais roupa do que cobrir com muitas cobertas; que os primeiros dias o bebê pode perder um pouco de peso; que o leite materno é um alimento completo.

Recomenda-se aleitamento exclusivo até os seis primeiros meses, isso quer dizer que nenhum outro alimento deve ser consumido pela criança, nem água. A partir do sexto mês a amamentação deve ser complementada com outros alimentos, que deve ser oferecido a criança frequentemente para que comece a estimular os sentidos sensoriais da degustação. Além de todos os benefícios do aleitamento materno, se faz oportuno enfatizar que é de baixo custo, já está pronto, é higiênico e confere a criança a imunidade inicial.

Dentre todas às orientações, esclareceu-se que não há necessidade dos bebês usarem mamadeiras e chupetas. Estes mesmos podem atrapalhar a amamentação, o desenvolvimento crânio facial, o posicionamento dos dentes e problemas na fala. A mãe deve evitar bebidas alcoólicas, cigarros e automedicação, sempre que precisar de alguma medicação procurar orientação médica, além de buscar orientações sobre planejamento familiar, evitando uma nova gravidez.

Os participantes ao final interagiram e tiraram suas dúvidas, essas orientações e trocas de experiências trouxeram a reflexão de que o cuidado à criança durante os primeiros anos de vida vai determinar a qualidade do seu crescimento e desenvolvimento. No entanto, sabe-se que inúmeros fatores vão interferir na proteção da criança, na prevenção e evolução de doenças e que a atenção à saúde da criança não depende apenas da família, fazendo-se necessário um cuidado fora do lar, ou seja, é imprescindível o acesso aos serviços de saúde.

Para além desse momento de aprendizagem foi possível proporcionar um momento de socialização entre mães e crianças, trocar experiências e esclarecer dúvidas, apesar deste momento de distanciamento social. Abordaram-se temáticas relevantes a saúde da criança: importância da puericultura, acidentes domésticos infantis, alimentação saudável, uso de mamadeiras e chupetas, doenças que acometem as crianças nessa faixa etária.

Nesta perspectiva, para as ações desenvolvidas na roda de conversa serem efetivas é necessário utilizar uma comunicação clara, objetiva, coerente, uma vez que as pessoas que vivenciam a espera por um atendimento de saúde são as mais diversificadas possíveis, sendo necessário utilizar tanto a linguagem verbal quanto a não verbal, uma vez que esta, ao abranger o toque, o olhar, os gestos, permite perceber e conhecer mais humanamente o outro, seus sentimentos, anseios, garantindo a melhor compreensão entre os usuários envolvidos, portanto, facilitando a comunicação.

No decorrer do encontro, observou-se sensibilização por partes das mães em relação ao cuidado com seu filho, momento de socialização e interação entre os participantes e profissionais. Por fim, a roda de conversa promoveu um cuidado integral e coletivo à saúde da criança, constituindo-se uma atividade interdisciplinar e multiprofissional que contribuiu para a formação e desenvolvimento das competências e habilidades dos profissionais da Unidade Básica de Saúde.

Assim também a equipe de saúde conseguiu novos laços com a comunidade isso

facilitara a aceitação da comunidade com a equipe de saúde, passadas todas essas informações a equipe espera poder melhorar a qualidade de vida desses grupos específicos da nossa comunidade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na realização das atividades tivemos a dificuldade de aglomeração devido ao aumento de contágio que se está vivenciando no Brasil e no mundo pelo Coronavírus, sendo assim, a equipe de saúde realizou os protocolos de biossegurança preconizado pelos órgãos de vigilância em saúde do país.

Com paciência e determinação a equipe de saúde conseguiu realizar todas as atividades. Os participantes da equipe e pessoas da comunidade utilizaram máscaras todo o tempo além de passarem por um processo de desinfecção ao entrar na UBS para as palestras educacionais. O difícil acesso à internet dentro das comunidades dificultam que os pacientes possam ter acesso às informações corretas para a alimentação saudável durante e depois da gestação e alimentação e amamentação das crianças depois do parto. Por isso a equipe de saúde viu uma potencialidade na realização destas palestras educacionais, já que poderíamos alcançar um bom número de usuários e assim terem acesso as informações que possam melhorar a qualidade de vida.

Como limitação da ação, pode-se citar a quantidade de pessoas que compareceram nas palestras, devido às restrições de não aglomeração e o aumento do número de mortes, as pessoas ficaram com receio de participar. Para amenizar esse problema, a equipe decidiu realizar as palestras em duas partes, para assim reduzir o número de pessoas no mesmo lugar e assim poder aumentar o número de participantes por palestras.

Nossa preocupação e que foi remediada era a dificuldades de algumas usuárias em entender a importância das consultas de pré-natal devido ao conhecimento ancestral que a família tem passado por gerações, mas ficamos surpresos pela aceitação das novas informações que passamos para elas.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança**: orientações para implementação / Ministério da Saúde. Brasília, DF; 2018. 180 p.

GUERREIRO, E. M. et.al. O cuidado pré-natal na atenção básica de saúde sob o olhar de gestantes e enfermeiros. **REME – Rev. Min. Enferm.** 16(3): 315-323, julho/setembro, 2012. Disponível em: <http://reme.org.br/artigo/detalhes/533>. Acesso em: 20 janeiro de 2021.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – **IBGE @Cidades**. 2020. Disponível: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/am/beruri/panorama> Acesso em 10/04/2021.

WHO. Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards based on length/height, weight and age. **Acta Paediatr Suppl** 2006; 450:76-85.

WORD HEALTH ORGANIZATION. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO; 2016. [Acesso em 20 jan 2021]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912eng.pdf;jsessionid=sequence=1>