**INTERVENÇÃO SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM GESTANTES ADULTAS DO POVOADO PIÇARREIRA NO MUNICÍPIO LAGARTO-SE.**

**RESUMO**

A importância da amamentação e de uma alimentação complementar saudável é de suma importância para a criança, principalmente na fase em que o bebê está em pleno desenvolvimento fisiológico, onde é necessário formar hábitos alimentares saudáveis, o que resulta na prevenção de doenças não-transmissíveis. Objetivo do estudo foi descrever atividades de educação alimentar/nutricional para gestante sobre a importância da alimentação saudável para mães e lactentes A intervenção de educação alimentar e nutricional ocorreu com os acadêmicos de nutrição da Universidade Federal de Sergipe no período de 2018, povoado Piçarreira de Lagarto-SE, teve como público alvo as gestantes que realizam o acompanhamento do pré-natal na Unidade Básica de Saúde (UBS) da região. A intervenção foi dividida em três momentos. E no final, houve uma dinâmica com as gestantes, onde foram entregues a elas plaquinhas com “mito” e “verdade” e aplicado um questionário com 6 (seis) questões de verdadeiro e falso onde elas responderam com essas plaquinhas algumas perguntas de mitos e verdades acerca da temática importância da prática de hábitos alimentares saudáveis e da amamentação, englobando os benefícios para a mãe e para o bebê, e ainda sobre os cuidados de higiene necessários na fase de introdução alimentar. Conclui-se que é de suma importância à educação alimentar e nutricional como instrumentos essenciais para a promoção da saúde das gestantes e lactentes. Dessa maneira, elas compreenderam melhor a importância do aleitamento materno exclusivo, e desmistifiquem medos, angustias acerca do mesmo, fazendo com que o desmame precoce seja cada vez mais desencorajado.

**Palavras-chave:** Nutrição da gestação, Dieta saudável, Promoção de saúde.

**1. INTRODUÇÃO**

A educação alimentar e nutricional tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (SBP, 2006).

A importância da amamentação e de uma alimentação complementar saudável é indiscutível para a criança, principalmente por ser uma fase de pleno desenvolvimento fisiológico, na qual é necessário formar hábitos alimentares saudáveis, o que resulta na prevenção de doenças não-transmissíveis na fase adulta (ANTUNES, 2019).

Portanto, as atividades de educação alimentar e nutricional para as gestantes, através de palestras, vídeo e dinâmica, são importantes para estimular as práticas essenciais, como a amamentação, introdução alimentar adequada, gerando vínculo entre mãe/bebê (VIEIRA, 2009).

Dessa forma, objetivo do presente estudo foi discutir/apresentar/descrever atividades de educação alimentar e nutricional para gestante sobre a importância da alimentação saudável para as mães e lactentes.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de intervenção, realizada por acadêmicos de nutrição da Universidade Federal de Sergipe no ano de 2018, no povoado Piçarreira do município de Lagarto-SE. O público alvo foram gestantes que realizavam o acompanhamento do pré-natal na Unidade Básica de Saúde (UBS) da região.

As atividades de educação alimentar e nutricional foram divididas em três momentos: No primeiro momento, houve uma explicação sobre o aleitamento materno e suas vantagens tanto para o bebê, quanto para a mãe que amamenta; logo após foi mostrado para as gestantes um vídeo sobre a técnica correta da amamentação e realizado ao mesmo momento a prática com todas as nutrizes ali presentes, o que melhora no aprendizado como também o esclarecimento das dúvidas das mesmas.

No segundo momento, foram mostradas bolsas transparentes com leite dentro, com a finalidade de ilustrar as mães quanto à capacidade gástrica do bebê referente a cada mês de vida, com isso as mães puderam se conscientizar que nem sempre amamentar toda hora e em grandes quantidades é o correto, que se deve respeitar a vontade e o apetite do bebê quanto às quantidades das mamadas. No terceiro momento da intervenção foi abordado o tema alimentação complementar, a forma adequada em relação a introdução, quanto a sua consistência, seu manuseio e a forma adequada de higiene, através de slide e roda de conversa com as gestantes.

Por fim, ao finalizar as temáticas abordadas houve uma dinâmica com as gestantes, onde foram entregues a elas plaquinhas com “mito” e “verdade” e aplicado um questionário com 6 (seis) questões de verdadeiro e falso onde elas responderam com essas plaquinhas algumas perguntas de mitos e verdades acerca da temática importância da prática de hábitos alimentares saudáveis e da amamentação, englobando os benefícios para a mãe e para o bebê, e ainda sobre os cuidados de higiene necessários na fase de introdução alimentar.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante da intervenção realizada no povoado Piçarreira localizado no município de Lagarto-SE, voltadas para as gestantes residentes no próprio povoado, obteve-se como resultado que grande parte das gestantes presentes tinham algum conceito preestabelecido a respeito da amamentação, visto que era notado a influência para o desmame precoce e utilização de mingais como forma de alimentação da criança, observando-se os seguintes argumentos: “O leite da mama é fraco” ou ainda “Só o leite é capaz de sustentar?” “Tive um filho e só parava de chorar/ dormia com mingau”.

Além disso, observou-se que as gestantes tinham muitas dúvidas, a respeito de como seria a introdução alimentar adequada, qual o momento ideal, quais alimentos poderiam ser ofertados, a consistência adequada visto que muitas tinham medo de que o bebe viesse a engasgar.

Foi notado também, duvidas e anseios acerca dos utensílios, onde diversos questionamentos surgiram, como: “Posso utilizar mamadeiras?” “Devo dar chupeta, ao meu filho?”. Porém, ao final da intervenção observou-se que as gestantes compreenderam a importância do aleitamento materno exclusivo e os seus benefícios, tanto para a mãe quanto para o bebê, bem como os malefícios do desmame precoce e a desmistificação quanto a possíveis causas, além das técnicas, ocasião e formas adequadas de higienização para a introdução alimentar.

**4. CONCLUSÕES**

É de suma importância à educação alimentar e nutricional como instrumentos essenciais para a promoção da saúde das gestantes e lactentes, a fim de, contribuir para a melhora do estado nutricional a curto e longo prazo tanto para a gestante quanto para o lactente. Além de que, com isso, elas compreendam a importância do aleitamento materno exclusivo e desmistifiquem medos e angustias sobre o tema, fazendo com que o desmame precoce seja cada vez mais desencorajado, tendo em vista os seus inúmeros benefícios e da adequada introdução alimentar, contribuindo-se assim na prevenção de doenças não-transmissíveis e uma melhor qualidade de vida.

**5. REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, J. A. G.; NOVAK, F. R. Amamentação: um híbrido natureza-cultura. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 80, n. 5, supl. Nov. 2004. Disponível em<http://www.scielo.br/ scielo.php?script =sci\_arttext &pid=S0021-

75572004000700002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 de Fevereiro de 2019.

ANTUNES, L.S.et al. **Amamentação natural como** f**onte de prevenção em saúde**. Ciênci. Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v.13, n.1, Feb. 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo>. Php? Scrit=sci arttext & pid=s1413812320080001000015 & in=em nm=isso. Acesso em: 18 de Fevereiro de 2019.

CAETANO, M. C. et al. Alimentação complementar: práticas inadequadas em lactentes. **Jornal de Pediatria***,* Rio de Janeiro, v. 86, 2010.

DIAS, M. C. A.; FREIRE, L. M. S.; FRANCESCHINI, S. C. C. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. **Rev. Nutr**., Campinas, 2010.

GONÇALVES, A. C.; BONILHA, A. L. L. Crenças e práticas da nutriz e seus familiares relacionadas ao aleitamento materno. **Rev.Gaúcha Enferm**. Porto Alegre, v. 26, 2005.

MARQUES, E. S.; COTTA, R. M. M.; PRIORE, S. E. Mitos e crenças sobre aleitamento materno. **Ciência & Saúde Coletiva***,* Viçosa, v. 16, n. 5, p. 2461-2468, 2011.

MEDETROS, E. B.; RODRIGUES, M. J. A importância da amamentação natural para o desenvolvimento do sistema estomatognático do bebê. **Rev Cons Reg Pernamb** 2001;4(2):79-83.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Sociedade Brasileira de Pediatria, Rio de Janeiro, 2006.

VIEIRA, R. W. et al. Do Aleitamento Materno À Alimentação Complementar: Atuação Do Profissional Nutricionista. SaúdeAmb**. Rev.,**Duque de Caxias, v. 4, 2009.

WHO - World Health Organization. The optimal duration of exclusive breastfeeding: report of an expert consultation.