

**Curso de Nutrição e Metabolismo**  
**Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto**  
**Universidade de São Paulo**

Maria Beatrix Stern

**Oficinas de promoção de saúde para gestantes: uma adaptação  
direcionada à profissionais da atenção básica.**

Ribeirão Preto  
2021

**Maria Beatrix Stern**

**Oficinas de promoção de saúde para gestantes: adaptação  
direcionada à profissionais da atenção básica.**

Trabalho apresentado à disciplina RNM 4509 - Trabalho de  
Conclusão de Curso, para graduação no Curso de  
Nutrição e Metabolismo da FMRP/USP.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Livia Castro Crivellenti

Ribeirão Preto

2021

Autorizo a reprodução e divulgação total deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

A inclusão deste trabalho foi aprovada pela Comissão Coordenadora do Curso em sua 161ª Sessão Ordinária, realizada em 11/02/2022.

## Resumo

STERN, Maria Beatrix. **Oficinas de promoção de saúde para gestantes: adaptação direcionada à profissionais da atenção básica.** 26 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição e Metabolismo) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2021.

**Objetivos:** O objetivo do presente trabalho é descrever a adaptação de três oficinas do documento intitulado "Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica" (Ministério da Saúde) direcionada aos profissionais da atenção básica que orientam grupo de gestantes, com enfoque na promoção da alimentação saudável e ganho de peso adequado. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, foram utilizados os referenciais teóricos sobre alimentação saudável (BRASIL, 2014; BRASIL, 2018), ganho de peso adequado (IOM, 2009), e práticas de atividade física durante a gestação (ACOG, 2015). **Resultados:** O resultado são três oficinas adaptadas para que os profissionais de saúde da atenção básica possam conduzir grupos de gestantes abordando a temática de alimentação saudável e ganho de peso gestacional adequado. **Conclusão:** Três oficinas foram adaptadas para profissionais de saúde na atenção básica conduzirem grupos de gestantes a fim de promover hábitos de vida saudáveis, por meio da promoção do diálogo, interação e troca de experiências, favorecendo a construção coletiva do conhecimento. Investir em estratégias efetivas de mudanças de comportamento e difundir informação e conhecimentos sobre alimentação saudável e nutrição durante a gestação por meio de oficinas é uma prática efetiva e benéfica tanto para profissionais de saúde quanto para o binômio mãe-filho.

**Palavras-chave:** oficinas, atenção básica, alimentação saudável, gestação, ganho de peso gestacional.

## **Sumário**

<b>1. Introdução</b>	<b>4</b>
<b>2. Objetivos</b>	<b>6</b>
<b>3. Materiais e métodos</b>	<b>6</b>
<b>4. Resultados</b>	<b>8</b>
<b>5. Discussão</b>	<b>21</b>
<b>6. Conclusão</b>	<b>22</b>
<b>7. Referências</b>	<b>22</b>

## 1. Introdução

A prevalência de sobrepeso e obesidade tem aumentado expressivamente no cenário mundial ao longo dos anos. Em 2016, o número de pessoas com obesidade, classificadas pelo índice de massa corporal (IMC) maior ou igual a 30 kg/m<sup>2</sup>, era de 650 milhões, segundo os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

No Brasil, dados da última Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) revelam que a prevalência de obesidade na idade adulta no ano de 2019 foi respectivamente de 22,8% entre os homens e 30,2% entre as mulheres. A PNS indica ainda uma maior prevalência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) entre os adultos do sexo feminino (63,3%) do que entre os do sexo masculino (60%) (IBGE, 2020).

A elevada prevalência de excesso de peso em mulheres em idade reprodutiva é considerado um problema de saúde pública relevante, podendo impactar na saúde das duas próximas gerações (HANSON, 2016). Segundo Carvalhaes et al (2013), mulheres com sobrepeso anteriormente à gestação têm uma chance quatro vezes maior de apresentar ganho de peso gestacional excessivo quando comparado à mulheres com IMC pré-gestacional adequado. Ademais, estudos conduzidos na última década entre gestantes brasileiras indicam que cerca de 50% das mulheres apresentam ganho ponderal excessivo nessa fase da vida (GODOY, 2015).

O ganho ponderal excessivo na gestação expõe o binômio mãe-filho ao maior risco de desfechos negativos à saúde perinatal, como macrosomia fetal, hipoglicemia neonatal, distúrbios hipertensivos, diabetes *mellitus* gestacional (DMG) e retenção de peso materno pós-parto (MASHO, 2016; MACDONALD, 2017; SRIDHAR, 2016; SIEGA-RIZ, 2009).

A alimentação materna é um dos principais fatores modificáveis para prevenção do excesso de peso e ganho ponderal gestacional excessivo. Uma revisão integrativa de literatura analisou hábitos alimentares de gestantes brasileiras e destaca a importância e a necessidade de ações de educação

alimentar e nutricional no pré-natal brasileiro, realizadas por profissionais de saúde capacitados para tal atividade (GOMES, 2019).

Diante desse cenário epidemiológico, é fundamental o desenvolvimento de ações, programas e estratégias de intervenções nutricionais neste importante ciclo da vida. Um ensaio clínico randomizado indica que é possível obter resultados satisfatórios em relação à adequação do ganho de peso gestacional e perda de peso no período pós-parto. Estes desfechos podem ser obtidos quando orientações dietéticas, recomendações sobre o ganho ponderal adequado e aconselhamento nutricional são direcionados para essa população. (WILCOX, 2018).

Ressalta-se que a alimentação adequada e saudável é essencial para promover a saúde e evitar complicações para o binômio mãe-filho a curto e longo prazo. Evidências sugerem que uma dieta baseada em um consumo maior de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados (frutas, hortaliças, leguminosas, arroz, feijão, entre outros) diminui a chance de sobrepeso e obesidade entre gestantes. Por outro lado, um consumo maior de produtos ultraprocessados (macarrão instantâneo, *fast-food*, sucos artificiais, refrigerantes, bolachas recheadas,) aumenta a chance desses desfechos (PROCTER et al, 2014; CRIVELLENTI et al, 2019; SARTORELLI et al, 2019).

No Brasil, existem alguns documentos disponíveis que apoiam e incentivam a promoção da alimentação saudável, com ênfase no consumo de alimentos *in-natura* e diminuição do consumo de produtos ultraprocessados. Dentre eles, têm-se: a "Caderneta da Gestante" (BRASIL, 2018) e o documento "Promoção de alimentação saudável e ganho de peso adequado na gestação: um guia para profissionais da atenção básica" (STERN et al, 2021).

As intervenções no âmbito da saúde devem estimular reflexões sobre como melhorar a compreensão da realidade e transformá-la (L'Abbate, 1994). Um relato de experiência conduzido em unidades de saúde em Uruguaiana, Rio Grande do Sul, conduzido entre 25 gestantes, observou que os grupos são um espaço dinâmico de promoção da saúde, repleto de interações que implicam em melhor bem estar físico e mental. Além disso, pode prevenir agravos na gestação, pois possibilita espaços de escuta e esclarecimento das dúvidas apresentadas pelas participantes grávidas (WILD et al, 2014).

Até o presente momento, não foi identificado nenhum documento no país que trata da promoção de alimentação adequada e saudável durante a gestação por meio de oficinas em grupo direcionados à profissionais da atenção básica (AB). É possível citar que o Ministério da Saúde (MS), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), publicou no ano de 2016 o “Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica” com o objetivo de auxiliar o desenvolvimento e planejamento de ações coletivas de promoção de saúde na atenção primária.

Considerando os efeitos adversos do excesso de peso e do ganho ponderal excessivo durante o período gestacional, assim como o papel relevante da alimentação adequada e saudável na prevenção desse desfechos e ainda, o grande potencial da aplicação de oficinas em grupo como estratégias de intervenção no âmbito da AB, o objetivo do presente estudo foi adaptar três oficinas contidas no material do MS para serem aplicadas em gestantes e conduzidas por profissionais de saúde que atuam na AB.

## **2. Objetivos**

Descrever o processo de adaptação de três oficinas do “Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica” direcionadas aos profissionais da AB que orientam grupos de gestantes.

## **3. Materiais e métodos**

Trata-se de um estudo descritivo, parte integrante de um Projeto de Extensão contemplado pelo edital 2018-2019 do Programa Unificado Bolsas da Universidade de São Paulo (PUB-USP), denominado “Desenvolvimento de uma metodologia de trabalho em grupo para a promoção da alimentação saudável e ganho de peso adequado em gestantes”. O objetivo do Projeto de Extensão foi desenvolver um guia teórico-prático para auxiliar os profissionais de saúde da AB no atendimento nutricional adequado durante a gestação e o guia final pode ser acessado através do endereço <http://bit.ly/300Fe8K>. Ressalta-se que o presente estudo descreve o processo de adaptação de três



oficinas do “Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica” contidas no guia desenvolvido direcionada para os profissionais de saúde da atenção básica.

Os profissionais de saúde da atenção básica foram escolhidos como público alvo do Projeto pois são capazes de atuar com maior capilaridade no SUS. Rotineiramente são multiplicadores de ações de políticas públicas e podem ser responsáveis de forma estratégica pela promoção de saúde e alimentação saudável da população. Além disso, gestores do município de Ribeirão Preto reportaram dificuldades para elaborar um protocolo direcionado a este público de atendimento nutricional em grupo no pré-natal para a promoção da alimentação saudável e ganho de peso adequado e que fosse factível de implementação na Atenção Básica de Saúde do município.

O Instrutivo (BRASIL, 2016) foi adotado como referencial teórico para a elaboração da estratégia de condução de grupos (Oficinas), por se tratar de um material completo, com conteúdo sobre saúde pública, políticas públicas relevantes de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), epidemiologia nutricional, educação em saúde e oficinas de educação alimentar e nutricional em grupos. Este Instrutivo foi utilizado como referencial para que os profissionais de saúde atuem como condutores das oficinas, com objetivo de desenvolver atividades em grupo de alimentação saudável e ganho ponderal adequado durante a gestação de uma maneira simultaneamente didática, participativa e compreensível.

Para a elaboração das oficinas finais adaptadas, foram utilizadas três oficinas do Instrutivo, denominadas “Oficina 1: Tempestade de Dúvidas”, “Oficina 2: Alimentação saudável: por onde começar? A balança das escolhas” e “Oficina 3: Planejando a minha alimentação”. Adaptou-se o conteúdo dessas oficinas seguindo os referenciais teóricos sobre alimentação saudável (BRASIL, 2014; BRASIL, 2018), ganho de peso adequado (IOM, 2009), e práticas de atividade física durante a gestação (ACOG, 2015). Além disso, após realizar adaptações referentes a linguagem, recomendações dietéticas específicas e conteúdo relacionado à gestação, as oficinas foram denominadas como “Oficina 1: Tempestade de dúvidas”, “Oficina 2: Escolhas Alimentares” e “Oficina 3: Planejando a alimentação saudável durante a gravidez”. O desenvolvimento destas oficinas foi revisado por seis pesquisadoras

nutricionistas da USP, duas nutricionistas, duas enfermeiras e uma médica ginecologista da secretaria de saúde do município de Ribeirão Preto. As oficinas foram adaptadas após as sugestões levantadas pela equipe.

Estas oficinas adaptadas visam promover diálogo, interação e troca de experiências, favorecendo a construção coletiva do conhecimento. Orienta-se que devem ser escolhidas de acordo com a disponibilidade e a realidade dos locais, além de considerar as necessidades das participantes. Ressalta-se que, apesar das oficinas apresentarem temas relacionados, elas são independentes. É importante que o profissional de saúde estimule a participação das gestantes em todas as oficinas, porém, caso não seja possível, isto não afetará a compreensão de cada tema abordado. Cada oficina descreve o passo a passo das atividades, considerando: objetivos, descrição da atividade, materiais necessários, o tempo de duração e ainda, possui uma seção "para saber mais" com diversos links e referências teóricas para aprofundamento dos temas.

#### **4. Resultados**

Como resultado do presente estudo, têm-se três oficinas adaptadas para que os profissionais de saúde da atenção básica possam conduzir grupos de gestantes abordando a temática de alimentação saudável e ganho de peso gestacional adequado.

Abaixo é apresentado cada oficina, detalhadamente:

##### "Oficina 1: Tempestade de dúvidas"

- **Objetivos**

Discutir as dúvidas sobre alimentação adequada e saudável e sobre a prática de atividade física durante a gestação;

Esclarecer e refletir sobre a importância da alimentação adequada e saudável e da prática de exercícios físicos durante a gestação.

- **Descrição da atividade**

Inicialmente o profissional deverá apresentar a atividade proposta, "Tempestade de dúvidas" e contextualizar que a atividade foi pensada devido às inúmeras informações sobre alimentação divulgadas na mídia atualmente

(televisão, revista, internet, mídia social), porém, na maioria das vezes essas informações são pouco confiáveis.

As participantes deverão se organizar em um círculo, para constituir a “Roda de Conversa”, e uma por vez deverá expor sua dúvida sobre alimentação saudável e/ou prática de exercícios físicos.

Antes de iniciar a atividade, o profissional deverá estabelecer alguns combinados com as participantes:

- Dizer que todas as dúvidas sobre alimentação adequada e saudável e prática de atividade física serão bem-vindas, mesmo aquelas mais simples.
- Dizer que primeiramente as dúvidas serão anotadas, e depois serão discutidas.
- Reforçar que cada uma fale em um momento, evitando que todas falem ao mesmo tempo.

O profissional deverá registrar as dúvidas em um cartaz separando-as de acordo com os assuntos levantados. (Exemplos: perda de peso, benefícios e malefícios de alimentos, condições específicas da gravidez, prática de atividade física, etc.).

Considerando o tempo disponível para a atividade, o profissional deverá selecionar as dúvidas com os temas mais citados e discuti-las na roda de conversa.

- *Materiais*

Cartolina ou papel craft e pincel atômico.

- *Duração*

40 a 60 minutos.

Observação: A partir dessa oficina, é possível fixar um painel no ambiente para expor os principais esclarecimentos sobre alimentação saudável e prática de exercícios físicos na gestação.

*Para saber mais:*

AFONSO, M. L. M., ABADE, F. L. Para reinventar as rodas. Belo Horizonte: Rede de Cidadania Mateus Afonso Medeiros, 2008. 63 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Disponível em: <<http://www.asbran.org.br/>> Acesso em: 20 de julho de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília, 2014. 212 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação- Geral de Alimentação e Nutrição. Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição. Brasília, 2016.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/>>. Acesso em: 17 julho 2019.

MUITO ALÉM DO PESO. Direção: Estela Renner. Produção: Juliana Borges. Maria Farinha Filmes. 2012. Disponível em: <<https://muitoalemdopeso.com.br/>> Acesso em: 20 julho 2019.

REDE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read\\_article.php?articleId=2412](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=2412)> Acesso em: 17 julho 2019.

SABOREANDO MINDFULNESS. Disponível em: <<http://drielequinhoneiro.com/>> Acesso em: 22 julho de 2019.

#### "Oficina 2: Escolhas Alimentares"

- *Objetivos*

Esclarecer sobre as quantidades de sal, açúcar e óleo presentes em alguns alimentos ultraprocessados;

Discutir sobre a diferença entre a qualidade nutricional de alimentos ultraprocessados e minimamente processados;

Refletir sobre a importância das escolhas alimentares na gravidez para a saúde materno-infantil.

- *Descrição da atividade*

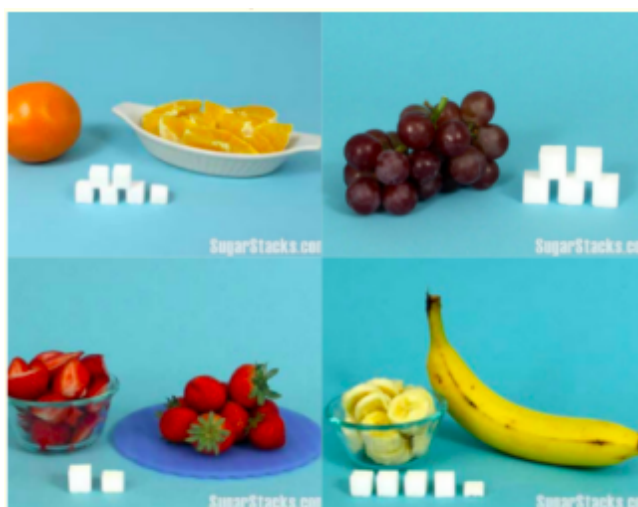
Inicialmente o profissional deverá apresentar a atividade proposta, “Escolhas Alimentares”, mencionando a importância de conhecer a quantidade de açúcar, gordura e sal presentes em alguns alimentos, assim como a sua qualidade nutricional. O profissional deverá apresentar às participantes algumas imagens de alimentos ultraprocessados e minimamente processados com base no Instrumento Imagético para Orientação Nutricional (Micali; Diez-Garcia, 2014) e em outras figuras disponíveis em bancos de imagem da internet.

Cada imagem conta com um texto de apoio para esclarecer sobre a quantidade de açúcar, gordura e sal presentes em cada alimento. O profissional deverá mostrar as imagens às participantes, uma a uma, e na sequência discutir o conteúdo do seu tema.

No total serão 11 figuras com textos de apoio ilustrando a proposta da atividade, conforme apresentado a seguir:

*Tema: quantidade de açúcar*

Figura 1 - Laranja, uva, morango e banana com suas respectivas quantidades de açúcar.



Fonte: Google Imagens

Uma alimentação saudável inclui o consumo diário de frutas, pois elas fornecem fibras, vitaminas e minerais que são importantes para o bom funcionamento do organismo. As frutas contêm frutose, um tipo de açúcar encontrado naturalmente nos alimentos. Já o açúcar de adição, aqueles que adicionamos nas bebidas ou aqueles que a indústria adiciona nos alimentos e bebidas para realçar o sabor (açúcar refinado branco, xarope de milho, xarope de guaraná, suco de fruta concentrado, maltodextrina, etc), são prejudiciais à saúde.

Figura 2 - Comparativo entre 2 latas de refrigerantes e quantidade de açúcar em 1 ano.



Fonte: Micalli & Diez-Garcia, 2014.

Sucos industrializados (de caixinha ou em pó) e refrigerantes contêm muito açúcar de adição e adoçantes artificiais que podem aumentar o risco de ganho de peso excessivo durante a gestação, diabetes mellitus gestacional, cáries, entre outras complicações.

Figura 3 - Suco em pó e refrigerantes com respectivas quantidades de açúcar.



Fonte: Google Imagens.

Os refrigerantes contêm muitos açúcares de adição. Dessa forma, se for consumido 2 latas todos os dias, o consumo total de açúcar, ao final de um ano, será de 22 kg.

*Tema: quantidade de gordura*

Figura 4 - Doces e quantidade de peso possivelmente acumulada ao longo de 1 ano.



Fonte: Micalli & Diez-Garcia, 2014.

Os doces contêm muito açúcar. Dessa forma, se uma pessoa come uma porção pequena de doces todos os dias (ex: 1 brigadeiro e 3 biscoitos doces recheados, ou 1 pedaço de torta doce e 1 chocolate) e, caso esse consumo diário ultrapasse a necessidade energética diária dessa pessoa, ela poderá ganhar 20 kg de peso ao final de 1 ano.

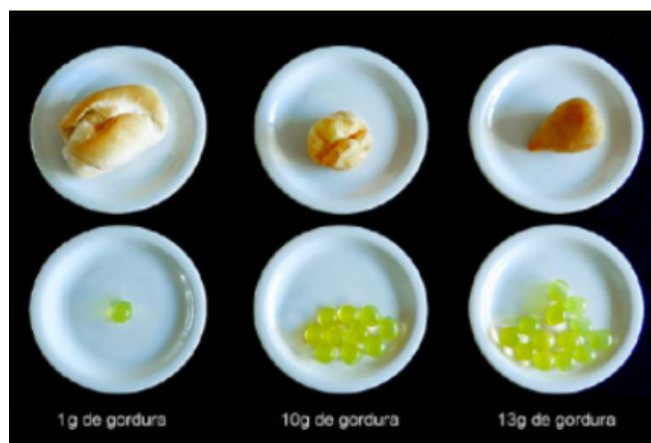
Figura 5 - Comparativo da quantidade de óleo usado para preparo de alimentos.



Fonte: Micalli & Diez-Garcia, 2014.

O ideal é que se utilize pouco óleo para preparar os alimentos, pois ao cozinhar/refogar com muito óleo os alimentos irão absorver muito mais gordura quando comparado aos alimentos que foram cozidos e/ou refogados com pouco óleo.

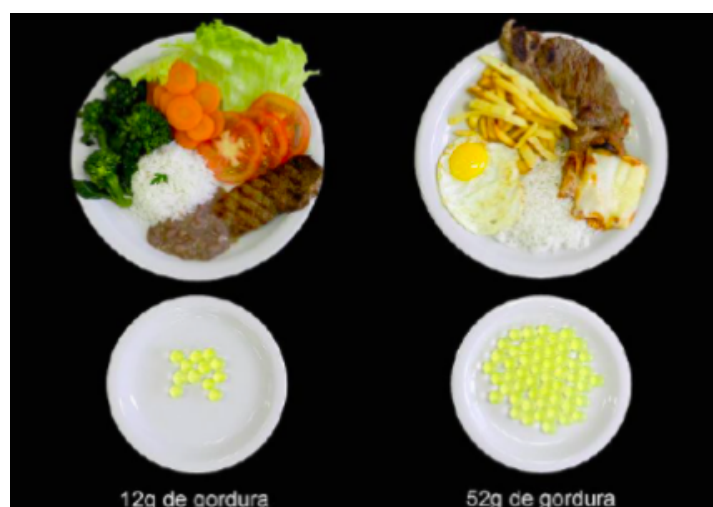
Figura 6 - Pão francês, pão de queijo e coxinha com suas respectivas quantidades de óleo.



Fonte: Micalli & Diez-Garcia, 2014.

O pão francês, muitas vezes, é taxado como um alimento não saudável, porém, ao compará-lo ao pão de queijo e à coxinha, ele é o alimento que tem menor quantidade de gordura (1g). O pão de queijo tem 10 vezes mais gordura (10g) e a coxinha tem 13 vezes mais gordura (13g) que o pão francês.

Figura 7 - Dois pratos de comida com suas respectivas quantidades de óleo.



Fonte: Micalli & Diez- Garcia, 2014.



Um prato de comida saudável (por exemplo: arroz, feijão, verduras, legumes e carne grelhada) possui 12g de gordura, enquanto que um prato de comida que contém muita fritura (por exemplo: arroz, bife frito, batata frita, ovo frito e lasanha) contém cerca de 4 vezes mais gordura (52g) que o prato de comida saudável. Além de ter mais gordura, o prato que contém frituras não tem a mesma qualidade nutricional que o prato de comida saudável. Por isso, o consumo de frituras deve ser evitado durante a gravidez.

Figura 8 - Taça de sorvete e sua respectiva quantidade de gordura.



Fonte: Micalli & Diez-Garcia, 2014.

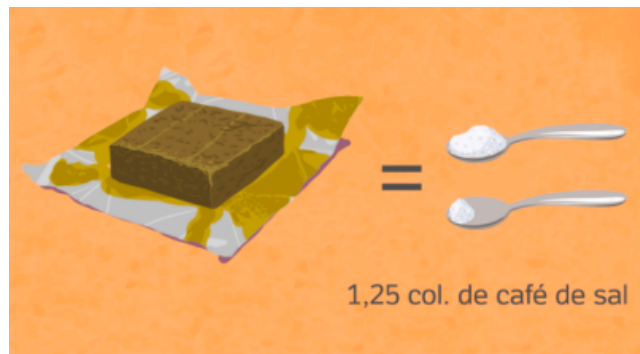
Alguns doces, como o sorvete, além de possuírem muito açúcar, contêm muita gordura. Uma taça de sundae (sorvete) possui 26g de gordura, ou seja, possui mais gordura que 1 prato de comida saudável e não oferece sensação de saciedade. Dessa forma, o consumo de sorvete e outros alimentos ricos em gorduras, como batatas chips e fast food, não devem ser frequentes.

#### *Tema: quantidade de sal*

A quantidade recomendada de sal de cozinha que pode ser ingerida por dia é de aproximadamente uma colher de chá. Ao cozinhar, evite os temperos industrializados como os caldos (tabletes ou sachês) e outros temperos e molhos prontos, pois eles apresentam muito sal em sua composição (1 tablete de caldo de carne = 1 1/2 colher de café de sal). Preste atenção e valorize o sabor natural dos alimentos, use temperos naturais como alho, cebola, orégano, alecrim, açafrão ou cúrcuma, cheiro verde (salsinha e cebolinha),

cominho e outros e pequenas quantidades de sal para realçar o sabor natural dos alimentos.

Figura 9 - Tablete de tempero industrializado e respectiva quantidade de sal.



Fonte: ARTE/UOL.

Todos os embutidos (presunto, mortadela, peito de peru, salame, linguiça, salsicha) são ricos em sódio. O peito de peru, que tem “fama” de mais saudável, tem quase uma colher (de café) de sal em três fatias.

Figura 10 - Peito de peru e respectiva quantidade de sal.



Fonte: ARTE/UOL.

Uma bandeja de 600 gramas de lasanha à bolonhesa congelada pode ultrapassar a quantidade de sal que deveríamos comer o dia todo, pois contém 3 colheres de café de sal (5g). Portanto, é importante que a base da alimentação seja de alimentos in natura ou minimamente processados e que as refeições sejam preparadas de maneira caseira. Desta forma, evita-se o consumo dos alimentos industrializados contendo muito sal durante a gestação.

Figura 11 - Porção (600g) de lasanha industrializada e respectiva quantidade de sal.



Fonte: ARTE/UOL.

- *Materiais*

Figuras impressas.

- *Duração*

40 a 60 minutos.

Observação: Para complementar a discussão, sugere-se convidar uma nutricionista para participar da atividade. É possível fixar um painel no ambiente para expor algumas imagens sobre a quantidade de açúcar, gordura e sal presente em alguns alimentos a partir da realização dessa oficina.

*Para saber mais:*

JAMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C; CALVO, M. C. M. Determinantes da escolha alimentar. Revista de Nutrição, [S.l.] v.5, n.21. p. 63-73, 2008.

IFRS EXTENSÃO. Projeto de Extensão Educação e Alimentação Saudável. Quantidade de sal em embutidos e alguns alimentos. Disponível em: <<http://projetoalimentacaoifrs.blogspot.com/2017/11/quantidade-de-sal-em-embutidos-e-alguns.html>> Acesso em: 22 junho 2019.

NUTRIÇÃO E CIÊNCIA. Disponível em: <<https://www.blogs.unicamp.br/nutricaoeciencia/2018/06/06/o-que-determina-as-escolhas-alimentares/>> Acesso em: 22 julho de 2019.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA).  
Disponível em: < <http://portal.anvisa.gov.br/>>. Acesso em: 22 julho de 2019.

"Oficina 3: Planejando a alimentação saudável durante a gravidez."

- *Objetivos*

Conhecer a classificação dos alimentos de acordo com o grau de processamento industrial proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014);

Identificar os alimentos que devem ser a base da alimentação, os que requerem consumo moderado e aqueles que devem ser evitados;

Promover autonomia para planejar a alimentação de maneira adequada;

Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis na gestação.

- *Descrição da atividade*

Inicialmente o profissional deverá explicar a classificação dos alimentos conforme apresentado a seguir:

- Alimentos in natura ou minimamente processados: Os alimentos in natura ou minimamente processados são obtidos diretamente da natureza e quase não sofrem mudanças pela indústria, apenas são selecionados e limpos, tais como: batatas, mandioca, frutas, hortaliças, feijão, arroz, lentilha, grão de bico, carne, leite, ovos, ou seja, quase tudo aquilo que compramos na feira, varejões (sacolões) ou na parte de hortifrúti dos mercados.

Atenção: comprar legumes enlatados é diferente de comprá-los frescos e preparar em casa adicionando sal e/ou temperos, pois, o processamento industrial reduz as quantidades de vitaminas e nutrientes.

- Alimentos Processados: produtos relativamente simples fabricados pela indústria principalmente com a adição de sal ou açúcar (ou também vinagre e óleo) a um alimento in natura; são alimentos comprados prontos para consumo e que duram mais, e ainda se reconhece o alimento original facilmente.

Geralmente passam por fermentação, salmoura, cura e defumação e são acondicionados em vidros ou latas. Exemplos: conservas, queijos, pães, extratos de tomate, frutas em calda e cristalizadas, carne seca, sardinha e pães embalados.

- Alimentos Ultraprocessados: São alimentos fabricados pela indústria que apresentam muitos ingredientes em sua composição e preservam muito pouco ou nada do alimento natural. São formulações com amido, açúcar, sal, gordura e aditivos (emulsificantes, corantes, texturizantes etc). Exemplos desses alimentos: biscoito recheado, salgadinhos de pacote, doces e guloseimas, refrigerante, macarrão instantâneo e molhos para salada.

Após apresentar a classificação dos alimentos, o profissional deverá dizer ao grupo de gestantes que o consumo de cada tipo de alimento, exemplificado pelas figuras, se relaciona à uma cor de cartolina: a cartolina na cor vermelha indica os alimentos que devem ser evitados, a amarela refere-se aos alimentos que requerem consumo moderado e a verde relaciona-se aos alimentos que devem ser a base da alimentação.

As figuras dos diversos alimentos (neste trabalho optou-se por descrevê-las e não adicionar as imagens como consta no trabalho original) poderão ser impressas e disponibilizadas aos participantes de maneira aleatória. As gestantes deverão visualizar as figuras e classificá-las de acordo com a proposta da atividade. Espera-se que as participantes cole as figuras nas cartolinas na seguinte disposição:

Cartolina vermelha: alimentos ultraprocessados;

Cartolina amarela: alimentos processados;

Cartolina verde: alimentos in natura.

- Figuras de alimentos *in natura*  
ovos, carne, banana, mamão, batata, leite, alface, cenoura.
- Figuras de alimentos processados  
sardinha enlatada, legumes enlatados, palmito, queijos, carne tipo seca,

conserva de milho, pão francês, pêssegos em calda.

- Figuras de alimentos ultraprocessados

bolacha recheada, macarrão instantâneo, salsicha, bolacha salgada, achocolatado em pó, empanado de peito de frango tipo "*nuggets*", refrigerantes, pão de forma ensacado, molho pronto para salada, margarina, mistura pronta para bolo, queijo cheddar, suco em pó, caldo de galinha, suco de caixinha.

Por fim, o profissional deverá observar a disposição das figuras de alimentos, fazer as correções caso necessário, e discutir com o grupo a importância de fazer escolhas saudáveis, destacando que os alimentos in natura sejam à base da alimentação, enquanto que, os alimentos ultraprocessados devem ser evitados. Além de falar da importância de planejar as compras e preparo dos alimentos para facilitar no dia a dia.

- *Materiais*

Cartolinas verde, vermelha e amarela; pincel atômico, durex ou cola e figuras impressas.

- *Duração*

40 a 60 minutos.

Observação: Após a atividade, é possível fixar as cartolinas em um painel no ambiente para expor os alimentos e sua classificação adequada.

*Para saber mais:*

DESROTULANDO. Disponível em: <<https://desrotulando.com/>>. Acesso em: 22 de julho de 2019.

NOVA: classificação separa alimentos de acordo com o grau de processamento. Jornal da USP. 18/04/2018. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/nova-classificacao-separa-alimentos-de-acordo-com-o-grau-de-processamento/>> Acesso em 22 de julho de 2019.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Banco de alimentos e colheita urbana: receitas de aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC; Departamento Nacional, 2003. 45 p. (Série Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional).

As principais sugestões levantadas pela equipe revisora foram relacionadas, de maneira geral, à adequação da linguagem e na Oficina três foi apontado a substituição de algumas figuras a fim de evitar confusão no momento de classificação dos alimentos. Ressalta-se que a percepção da equipe revisora foi positiva, destacando a proposta e todo o conteúdo.

## **5. Discussão**

No presente estudo foram adaptadas três oficinas do Instrutivo do Ministério da Saúde direcionadas aos profissionais de saúde para serem aplicadas em grupos de mulheres grávidas, com o intuito de promover hábitos de vida saudáveis para essa população, por meio da promoção do diálogo, interação e troca de experiências, favorecendo a construção coletiva do conhecimento.

Evidências sugerem que a utilização de uma abordagem participativa para construir um material de promoção de saúde direcionado à gravidez permite identificar as necessidades das gestantes e consequentemente possui um conteúdo direcionado às suas próprias demandas (OLIVEIRA et al, 2014).

Destaca-se que a "Oficina 1: Tempestade de dúvidas" propõe uma abordagem participativa ao instruir que se realize uma roda de conversa inicial para identificar as dúvidas atuais das participantes. A roda de conversa possibilita problematizar a realidade e, a partir disso, gerar uma conscientização promovendo uma mudança de comportamento (MELO et al, 2016).

De uma maneira geral, promover à saúde muitas vezes, pode seguir uma lógica normativa e prescritiva, ditando "o quê" e "como" os usuários devem agir para possuir saúde e são baseados na transmissão vertical e

unidirecional de informações (JÚNIOR & MOREIRA, 2017). Alvez e colaboradores indicam que a condução de grupos, ao promover a corresponsabilização dos usuários sobre suas escolhas alimentares com apoio de profissionais de saúde, são capazes de facilitar análises crítico-reflexivas dos profissionais sobre o próprio processo de trabalho, gerando um novo "saber-fazer" (ALVEZ et al, 2021).

Em consonância com as evidências científicas, as “Oficina 2: Escolhas Alimentares” e “Oficina 3: Planejando a alimentação saudável durante a gravidez”, por meio da participação ativa e reflexiva das participantes pode ser capaz de promover um novo modo de fazer na atuação dos profissionais de saúde da AB. A oficina 2 permite que os profissionais promovam a reflexão das gestantes diante de suas escolhas alimentares, assim como a construção do conhecimento de maneira participativa e colaborativa e ainda, pode promover a autonomia das participantes. Nesse mesmo sentido, a oficina 3, por meio do estímulo da adoção de hábitos alimentares saudáveis na gestação pode refletir positivamente na autonomia para planejar uma alimentação adequada e saudável e assim favorecer a saúde materno-infantil. Em Belo Horizonte (MG), oficinas foram realizadas como parte de uma estratégia de intervenção nutricional do projeto "Academias da Cidade" do município e observou-se que 90,9% dos pesquisados referiram ter mudado de hábito alimentar após participarem das atividades educativas (SILVA et al, 2013). Já no município de Aracati (CE), um estudo conduzido com oito gestantes apontou que oficinas são capazes de oferecer uma assistência nutricional adequada e podem contribuir para uma maior adesão das gestantes em relação às melhores práticas alimentares nessa fase da vida (SANTOS & LIBERALINO, 2021).

Diante desse contexto, ressalta-se que as oficinas adaptadas no presente trabalho apresentam um papel importante para a promoção de hábitos de vida saudáveis para as gestantes, por meio da promoção do diálogo, construção coletiva e participação colaborativa, Além disso, as oficinas se destacam pelo seu caráter inovador, participativo e singular.



## 6. Conclusão

O emprego de referenciais teóricos e revisão de equipe capacitada possibilitou a adaptação de três oficinas do “Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica” direcionadas aos profissionais da AB que orientam grupos de gestantes. As três oficinas propostas são compostas de conteúdo informativo, imagens, instruções didáticas, apresentam caráter participativo, colaborativo e construção do conhecimento de maneira ativa e interativa.

Investir em estratégias efetivas de mudanças de comportamento e difundir informação e conhecimentos sobre alimentação saudável e nutrição durante a gestação por meio de oficinas é uma prática efetiva e benéfica tanto para profissionais de saúde quanto para o binômio mãe-filho. Estratégias de educação alimentar e nutricional (EAN) inovadoras direcionadas à atenção básica, seja para gestantes ou não, ainda é um campo a ser mais explorado pelos futuros nutricionistas juntamente com outros profissionais de saúde. Ressalta-se que o campo de conhecimento de “educação em saúde” pode ser aprofundado e tem grande potencial de tornar-se essencial à formação profissional.

## 7. Referências

AFONSO, Maria Lucia Miranda. **Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde**. 1ª Edição. São Paulo: Casa do psicólogo, 2006. 85.7396.509-6.

ALVES, Katiusse Rezende et al. Proposta metodológica para desenvolvimento de grupos para promoção da alimentação adequada e saudável. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e469101119883-e469101119883, 2021.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. **Obstet Gynecol**, v. 126, n. 6, p. e135-142, 2015.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Abeso**, 2021. Mapa da Obesidade. Disponível em: <[da obesidade](#)> Acesso em: 4 de maio de 2021.

BISPO, José Patrício; MOREIRA, Diane Costa. Educação permanente e apoio matricial: formação, vivências e práticas dos profissionais dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família e das equipes apoiadas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da gestante [Internet]. 4ª ed. Brasília (DF); 2018 . Disponível em: <[Untitled](#)> Acesso em: 23 de agosto de 2021.

BRASIL; Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. 2016.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. Sobrepeso pré-gestacional associa-se a ganho ponderal excessivo na gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, p. 523-529, 2013.

CRIVELLENTI, Livia Castro; ZUCCOLOTTO, Daniela Cristina Candelas; SARTORELLI, Daniela Saes. Associação entre o Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes (IQDAG) e o excesso de peso materno. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 19, p. 275-283, 2019.

DE LIMA SANTOS, Jamille; LIBERALINO, Laura Camila Pereira. INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO. **Cadernos ESP-Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará**, v. 15, n. 1, p. 87-98, 2021.

DE OLIVEIRA, Sheyla Costa; DE OLIVEIRA LOPES, Marcos Venícios; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 611-620, 2014.

GODOY, Ana Carolina; NASCIMENTO, Simony Lira do; SURITA, Fernanda Garanhani. A systematic review and meta-analysis of gestational weight gain recommendations and related outcomes in Brazil. *Clinics*, v. 70, n. 11, p. 758-764, 2015.

GOMES, Caroline de Barros et al. Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2293-2306, 2019.

HANSON, Mark; GLUCKMAN, Peter; BUSTREO, Flavia. Obesity and the health of future generations. **The Lancet Diabetes & endocrinology**, v. 4, n. 12, p. 966-967, 2016.

L'ABBATE, Solange. Educação em saúde: uma nova abordagem. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 10, p. 481-490, 1994.

MACDONALD, Sarah C. et al. Patterns of gestational weight gain in early pregnancy and risk of gestational diabetes mellitus. **Epidemiology (Cambridge, Mass.)**, v. 28, n. 3, p. 419, 2017.

MASHO, Saba W. et al. Body mass index, weight gain, and hypertensive disorders in pregnancy. **American journal of hypertension**, v. 29, n. 6, p. 763-771, 2016.

MELO, Ricardo Henrique Vieira de et al. Roda de conversa: uma articulação solidária entre ensino, serviço e comunidade. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, p. 301-309, 2016.

MUKTABHANT, Benja et al. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 6, 2015. NATIONAL RESEARCH COUNCIL et al. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. 2009.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE 2019: ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E INFORMAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS. Brasil e grandes regiões / **IBGE**, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Ministério da Saúde. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 57 p. ISBN 978-65-87201-25-2. Disponível em: <[IBGE | Biblioteca | Detalhes | Pesquisa nacional de saúde : 2019 : atenção primária à saúde e informações antropométricas : Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento, \[Ministério da Saúde\]](#)> Acesso em: 4 de maio de 2021.

PROCTER, Sandra B.; CAMPBELL, Christina G. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 114, n. 7, p. 1099-1103, 2014.

SARTORELLI, Daniela Saes et al. Relationship between minimally and ultra-processed food intake during pregnancy with obesity and gestational diabetes mellitus. **Cadernos de saúde pública**, v. 35, p. e00049318, 2019.

SIEGA-RIZ, Anna Maria et al. A systematic review of outcomes of maternal weight gain according to the Institute of Medicine recommendations: birthweight, fetal growth, and postpartum weight retention. **American journal of obstetrics and gynecology**, v. 201, n. 4, p. 339. e1-339. e14, 2009.

SILVA, Camila Pereira da et al. Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista de Nutrição**, v. 26, p. 647-658, 2013.

SRIDHAR, Sneha B.; XU, Fei; HEDDERSON, Monique M. Trimester-specific gestational weight gain and infant size for gestational age. **PLoS One**, v. 11, n. 7, p. e0159500, 2016.

STERN, Maria Beatrix et al. Promoção de alimentação saudável e ganho de peso adequado na gestação: um guia para profissionais da atenção básica. 2021. Disponível em: <[Promoção de alimentação saudável e ganho de peso adequado na gestação: um guia para profissionais da atenção básica](#)>. Acesso em: 23 ago. 2021.

WILCOX, Sara et al. A randomized controlled trial to prevent excessive gestational weight gain and promote postpartum weight loss in overweight and obese women: Health In Pregnancy and Postpartum (HIPP). **Contemporary clinical trials**, v. 66, p. 51-63, 2018.

FERNANDES WILD, Camila et al. AÇÕES EDUCATIVAS COM O GRUPO DE GESTANTES USUÁRIAS DA ATENÇÃO BÁSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 9, n. 10, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization, 2020. Obesity and overweight. Disponível em: <[Obesity and overweight fact sheet](#)>. Acesso em: 4 de maio de 2021.