



9º Simposio de Ensino de Graduação

**SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR NA GESTAÇÃO: PROMOÇÃO DA SAÚDE NA RÁDIO
COMUNITARIA DO CECAP**

Autor(es)

MONIQUE EMILYN MARCHESIN

Co-Autor(es)

PAULA CARVALHO
CAROLINE SILVA SOBRINHO

Orientador(es)

CARLA MARIA VIEIRA

1. Introdução

A gestação determina um aumento das necessidades nutricionais a suplementação da futura mãe não só para corresponder às suas necessidades como também as do feto (ANDERSON et al, 1988).

Há formação de novos tecidos na mulher, a placenta e o feto, o aumento de peso associado à atividade da mulher e ainda um aumento na atividade metabólica basal contribuem para aumentar as necessidades energéticas. A intervenção da nutrição na forma de suplementos alimentares que fornecem calorias adicionais resulta num aumento do peso médio ao nascer, em filhos de mães desnutridas (ANDERSON et al, 1988).

Os suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não

Em decorrência das altas prevalências de anemia, em 1999, o governo brasileiro, a sociedade civil e científica, organismos internacionais e as indústrias brasileiras firmaram o Compromisso Social para a redução da Anemia Ferropriva no Brasil. Este compromisso, que foi corroborado pela Política Nacional de Alimentação e Nutrição neste mesmo ano, explicitou a necessidade de implementação das seguintes estratégias de intervenção em nível nacional: fortificação das farinhas de trigo e de milho com ferro, suplementação medicamentosa de ferro para grupos vulneráveis e orientação alimentar e nutricional.

A suplementação alimentar deve começar o quanto antes nas mulheres grávidas e também naquelas que tem a intenção de ficarem devido a deficiências que o bebê possa a vir desenvolver no período da gestação, como ele está em constante formação, seu desenvolvimento deve conter todos os nutrientes em quantidades corretas, como:

O ácido fólico reduz o aparecimento de bebês com malformação do tubo neural, assim como do trato urinário e do sistema cardiovascular, além de diminuir os sintomas de enjôos, náuseas e vômitos durante o primeiro trimestre de gravidez. (BUNDUKI, 2003).

A recomendação de cálcio adicional na dieta tem como objetivo, proteger a mineralização óssea, assim como prevenir intercorrências como hipertensão arterial e pré-eclâmpsia. A dose diária de cálcio, segundo a Dietary Reference Intake (DRI, 1997), para gestantes de 18 anos é de 1300 mg/dia; para gestantes adultas, 1000 mg/dia. Em relação ao fósforo, as novas recomendações propõem para gestantes de 18 anos 1250 mg/dia e para as gestantes adultas, 700 mg/dia (DRI, 1997).

A gestante deve ingerir quantidades de cálcio e fósforo suficientes para o preenchimento de suas próprias necessidades, bem como

para a formação da estrutura óssea e dentária do feto (ANDERSON et al, 1988).

Durante o início da gravidez, a proteína passa a ser armazenada no tecido materno e utilizada mais tarde, quando as necessidades para o crescimento do feto forem maiores (DIBBLE et al,1988).

Um fornecimento adequado de ferro durante a gestação é tão importante quanto o de cálcio. Além da necessidade de ferro da mulher, o feto em desenvolvimento está formando seu próprio suprimento sanguíneo. O ferro proveniente da destruição da hemoglobina é armazenado no fígado da criança, servindo como fonte durante o primeiro mês de vida, já que a dieta láctea é insuficiente em ferro (DIBBLE et al,1988).

A vitamina A é um nutriente essencial, importante na promoção do crescimento e desenvolvimento, e ainda na manutenção da integridade epitelial, função imune e reprodução (BANGKOK; 2001).

A deficiência de vitamina A está associada com um aumento acentuado da morbi-mortalidade, principalmente por doenças infecciosas, e a deficiência grave pode levar a problemas de visão que chegam até a cegueira total (BATES1995).

A promoção da saúde vem sendo uma estratégia importante na prevenção de doenças, principalmente das doenças não transmissíveis, são em ações como a apresentada que ajudam na promoção da saúde fazendo uma mudança no estilo de vida. São ações voluntárias conducentes a saúde realizada em bairros, escolas, praças, em qualquer ambiente onde são apresentadas ações educacionais e ambientais, as ações ambientais refere-se a ações sociais, políticas e econômicas sendo prioridade da agenda de políticos e dirigentes, assim a promoção da saúde defini-se em ultrapassar os limites daqueles fatores estritamente comportamentais e assim mostrando que a prevenção da doença é sinônimo de promoção de saúde.

A promoção do consumo adequado da suplementação alimentar por parte das gestantes deve ser estimulada para alcançar um bom desenvolvimento do período gestacional. Considerando essa justificativa consideramos relevante o desenvolvimento de ações de educação em saúde na comunidade próxima à Universidade a fim de divulgar o assunto e promover a saúde da população.

2. Objetivos

Divulgar promoções de suplementação alimentar promovendo a saúde na rádio comunitária do bairro CECAP.

3. Desenvolvimento

Este trabalho se insere num conjunto de projetos elaborados na disciplina de Projeto Interdisciplinar de Nutrição em Saúde Coletiva (PINSC), que está sendo desenvolvido com os discentes do sexto semestre do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da UNIMEP. Essa disciplina tem como objetivo desenvolver um projeto teórico-prático no campo da Nutrição em Saúde Coletiva. A referida disciplina elegeu três eixos transversais para a elaboração dos projetos: 1. Práticas de Vigilância Alimentar e Nutricional (monitoramento e recuperação do estado nutricional de indivíduos e populações saudáveis e enfermas); 2. Práticas de promoção de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável; 3. Direito humano à alimentação (UNIMEP, 2010).

Os discentes desta turma acumulam como experiência teórica-prática no campo da Saúde Coletiva, a participação em atividades de campo no bairro CECAP e elaboração de portfólio como estratégia de avaliação do processo de aprendizado, em conjunto com discentes de outros cursos da FACIS (disciplina tronco) na disciplina Saúde Coletiva no primeiro semestre do ano de 2010 (SILVA et al, 2010). A atual experiência conta com a participação e integração dos docentes que ministram suas disciplinas para a mesma turma, que na sua maioria fazem interface disciplinar com a Nutrição em Saúde Coletiva. A proposta é que a disciplina “PINSC” seja o elo entre os conteúdos das disciplinas que fazem parte do 6º semestre do Curso de Nutrição, como ocorre com os outros quatro núcleos do Curso, que se organizam para desenvolverem projetos interdisciplinares- teórico práticos, em diferentes semestres do Curso.

Após o resgate dos projetos desenvolvidos em 1S2010, os alunos divididos em subgrupos de dois até quatro participantes, elegeram um tema para o desenvolvimento de um novo projeto, porém, tendo como ponto de partida a experiência teórica e prática anteriormente vivenciada. No prazo de duas semanas o presente projeto foi delineado com o auxílio da docente responsável, na delimitação dos objetivos e busca do referencial teórico pertinente para a elaboração deste resumo a ser submetido para possível participação na 9ª. Mostra Acadêmica da UNIMEP.

Para o desenvolvimento do presente trabalho serão realizadas as seguintes estratégias.

O grupo apresentará métodos de como se obter a suplementação, utilizando a rádio da comunidade e folders que serão distribuídos pela comunidade, trazendo informação como a importância do ferro na alimentação e como obtelo nos alimentos.

Será desenvolvido um texto para ser divulgado na rádio o mesmo falará sobre a importância de se iniciar a suplementação alimentar o quanto antes como já foi mencionado, mostrando a importância do ácido fólico e como ele pode ser obtido através dos alimentos, entre outros suplementos que a gestantes deve tomar como cálcio, vitamina A.

A preparação da inserção na rádio será organizada com o apoio da disciplina de Educação Nutricional,será realizada apenas uma inserção podendo ser reproduzida posteriormente.

A educação nutricional que irá ser promovida irá ter como objetivo melhorar a gestação para a mãe e para o bebê além de hábitos

saudáveis para uma vida toda. Recomendam que se reserve "lugar de destaque a ações de educação em alimentação e nutrição que alcancem de modo eficaz, todos os estratos econômicos da população". (MONTEIRO, 1.995)

4. Resultado e Discussão

Por tratar-se de um projeto em andamento os resultados a serem descritos são parciais assim como sua discussão.

Os resultados esperados pelos discentes é uma maior conscientização das mães em relação ao cuidado no período gestacional e que as próprias mães possam passar o que foi aprendido para outras gestantes.

Esperamos que as informação sobre a importância da suplementação alimentar durante a gravidez possam sensibilizar as mães no sentido de que a suplementação é importante tanto para a mãe como para o bebê, para que ambos não tenham problemas durante o período e também após o nascimento.

5. Considerações Finais

Estamos em processo do desenvolvimento do trabalho.

Referências Bibliográficas

SILVA RC, VIEIRA CM, PENTEADO RZ, HORIBE T, NEGRI JR. Interdisciplinaridade e metodologias ativas na formação de profissionais da saúde - a experiência da UNIMEP para consolidar o SUS. Anais da 8ª. Mostra Acadêmica da UNIMEP. Piracicaba, 2010.

UNIMEP. Plano de Ensino da disciplina Projeto Interdisciplinar de Nutrição em Saúde Coletiva ministrada pela docente: Carla Maria Vieira. Piracicaba, 2010.

Linnea A , Dibble, Turkki, Mitchell, Rynbergen. Nutrição. Rio de Janeiro, 1.988. 727p.

Suplementação de Gestantes Vitamina A

<http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=3&tax_subject=256&topic_id=1342&level3_id=5140 , acesso em 24/08/2011

Nutrição e Suplementação com ácido fólico

http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia , acesso em 24/08/2011.>

Alimentação da Gestante

[http://iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/EAR%20Table.pdf](http://iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~/media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/EAR%20Table.pdf) , acesso em 24/08/2011.

Anemia Gestacional

<http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3942&ReturnCatID=1775> , acesso em 24/08/2011

FAO (Food and Agriculture Organization)/ WHO (World Health Organization). Vitamin A. In: FAO/WHO. Human vitamin and mineral requirements. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. Bangkok; 2001. p. 87-107

Bates CJ. Vitamin A. Lancet. 1995; p.345: 31-5

Artigo fala de suplementação de Ferro

http://nutricao.saude.gov.br/ferro_info_publico.php?exibe_pagina=ferro_programa_info_geral& Acesso em 30/08/2011.

Artigo fala da conscientização da importância do início da suplementação

<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1676-26492005000400009&script=sci_arttext>, Acesso em 30/08/2011

Promoção da saúde

http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-232000000100014&script=sci_abstract&tlng=pt , Acesso em 19/09/2011.

Promoção da saúde

http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000200016&lng=en&nrm=iso&tlng=pt , acesso em 19/09/2011