



Educação virtual em alimentação e nutrição com um grupo de gestantes e nutrízes: experiências e desafios

Virtual education in food and nutrition with a group of pregnant women and nursing mothers: experiences and challenges

Educación virtual en alimentación y nutrición con un grupo de gestantes y madres lactantes: experiencias y desafios

Viviane Goveia Christino¹, Pamela de Aguiar Sobral², Alessandra Silva Dias de Oliveira³, Jorginete de Jesus Damião⁴, Amana Mesquita Lima⁵, Ana Cecília Travassos de Freitas⁶,

1. Estudante de graduação em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro– vivianechristino.nutri@gmail.com; 2- Estudante de graduação em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. pamelaa.sobral@gmail.com; 3. Professora do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 4. Professora do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, E-mail: jjdamiao@yahoo.com.br. orcid 0000-0001-6591-3474 5. Profissional de Educação Física do NASF-AB/SMSRJ e discente do Doutorado em Saúde Pública da ENSP/Fiocruz - amanamlima@gmail.com orcid: 0000-0002-3595-7967 ; 6- Nutricionista. Mestranda em em Epidemiologia em Saúde Pública, ENSP/Fiocruz, Estagiária docente da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

1. Introdução

A alimentação e nutrição estão presentes em todas as fases das nossas vidas, sendo essencial um olhar mais atento nos primeiros anos, por serem decisivos na formação dos hábitos alimentares. Diante disso, sabemos a suma importância de se proteger, promover e apoiar a amamentação e a alimentação complementar adequada e saudável⁽¹⁾. A recomendação atual é que o bebê seja amamentado exclusivamente até os 6 meses, pois o próprio leite produzido pela mãe é capaz de proporcionar as quantidades de calorias, nutrientes, vitaminas, sais minerais, anticorpos e água, adequadas para o crescimento e desenvolvimento⁽¹⁾. Após esse período, a partir do sexto mês, devem ser introduzidos outros alimentos além do leite materno, modificando a consistência de acordo com o desenvolvimento da criança, dando



preferência a alimentos in natura e minimamente processados ofertando de forma variada, saborosa e equilibrada⁽¹⁾.

Segundo o ENANI, a prevalência do aleitamento materno exclusivo na região sudeste do Brasil, entre as crianças menores de 6 meses foi de 50%, enquanto a dos menores de 4 meses foi de 63,5%. Esses dados podem nos dizer que mesmo que a prevalência do aleitamento materno tenha aumentado nos últimos anos, a oferta dele de forma exclusiva até o sexto mês é um desafio⁽²⁾. Diante do exposto, vale ressaltar que a amamentação (AM) é um direito de mulheres e crianças, por isso deve-se protegê-la, visto que, esse ato promove vários benefícios à saúde da criança, à saúde da mulher, ao vínculo afetivo entre a mãe e o bebê, a economia, à sociedade e ao planeta⁽¹⁾. Além disso, tem se observado contribuição de forma positiva para os indicadores de saúde da criança como a redução da mortalidade infantil, protege contra internações hospitalares, doenças infecciosas e crônicas, além de bom desempenho nos testes de inteligência⁽²⁾.

Em março de 2020, em decorrência da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) que atingiu o mundo, causado pelo vírus da síndrome respiratória aguda grave tipo 2 (SARS-CoV-2). O isolamento social foi estabelecido como uma das estratégias para controlar a disseminação do vírus e a transmissão, mas representou um desafio para o cuidado de gestantes e crianças pequenas, inclusive da prática do AM, visto que limitou seu acompanhamento pela rede de saúde⁽³⁾. Diante disso, foram publicadas recomendações para garantia deste cuidado. Neste contexto, o internato de nutrição em saúde coletiva (INSC) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em parceria com a Clínica da Família Dona Zica (CFDZ) promoveu, em formato remoto, a criação do grupo nomeado “Do peito ao prato” na rede social *Whatsapp*. O grupo tem como objetivo o apoio às gestantes, puérperas e famílias que estejam no período de amamentação ou introdução alimentar, residentes na comunidade da Mangueira no município do Rio de Janeiro e acompanhadas pela Unidade Básica de Saúde referência, a CFDZ.

Assim, este trabalho tem como objetivo geral relatar as experiências do grupo de apoio às gestantes, puérperas e famílias que estão no período de amamentação ou na introdução alimentar complementar dos bebês.

2. Métodos

Trata-se de um relato de experiência acerca de um projeto de extensão de educação virtual em alimentação e nutrição voltado a gestantes e nutrizas usuárias de uma CF localizada no território da Mangueira, na cidade do Rio de Janeiro. O projeto foi desenvolvido



por alunas do INSC da UERJ em parceria com as equipes de saúde da família (ESF), e visou a criação de uma rede de apoio ao AM e a AC adequada e saudável através de um grupo na rede social *Whatsapp*.

Neste trabalho, foram relatadas as atividades realizadas desde o processo de concepção do projeto até o final do primeiro mês de experiência do grupo. Ademais, foi feito um levantamento de dados oriundos de três formulários elaborados através da plataforma *Google Forms*®. O primeiro visou a identificação de informações e principais demandas sobre AM e AC que cada uma das 5 ESF, representadas pelas enfermeiras, já haviam identificado na unidade. O segundo foi elaborado para o cadastro das mulheres que fariam parte do grupo e foi preenchido também pelas ESF, que informaram os nomes e telefones celulares das mães que aceitaram participar do grupo. Enquanto o terceiro teve como objetivo o levantamento de informações sobre as integrantes do grupo e suas crianças. Os dados foram gerados automaticamente pelo *Google forms*®.

3. Resultados

O planejamento do grupo de *Whatsapp* foi realizado através de reuniões virtuais entre a equipe do internato e a profissional de Educação Física da CF, a fim de se delimitar as estratégias para a identificação das participantes, suas demandas prioritárias e a forma de abordagem dos temas de saúde.

O formulário para levantamento de informações e demandas sobre AM e AC foi respondido por enfermeiras das 5 ESF. Sobre a prevalência do AME em menores de 6 meses, 3 responderam que era de metade das crianças atendidas por sua ESF, enquanto as outras 2 informaram que era a maioria das crianças. Todas informaram que não houve prejuízo do AM em decorrência da pandemia. Sobre a idade na qual se iniciava a AC, 2 enfermeiras responderam *menores de 4 meses*, outras 2 informaram que era iniciada *entre 4 e 6 meses* e somente 1 respondeu *maiores de 6 meses*. Quanto à realização de capacitação das ESF sobre AM e AC, 2 responderam que *não houve*, 2 informaram que *houve há muitos anos*, enquanto 1 respondeu que *houve somente sobre AM*. As principais dúvidas e dificuldades identificadas pela ESF sobre esses temas eram: *introdução de farináceos ao leite com o intuito de fortalecê-lo; crença de que o leite produzido é insuficiente ou fraco; pega e preparo da mama; oferta de alimentos com açúcar e ultraprocessados a menores de 2 anos, por serem mais baratos; idade ideal para introdução dos alimentos; quais alimentos e de que forma deveriam ser introduzidos*.



As respostas das enfermeiras permitiram a identificação de algumas demandas antes do primeiro contato com as mães. Para abordar esses assuntos, optou-se por fazer postagens, duas vezes por semana, em formato de imagens, áudios ou vídeos, a depender do tema, além de plantões de esclarecimento de dúvidas e apoio virtual ao longo de toda a semana. Os conteúdos também seriam sempre disponibilizados em forma de texto para que as mulheres impossibilitadas de baixar as postagens, pela restrição de uso de dados, tivessem acesso. Para estimular a participação, uma hora antes de cada postagem fariam-se perguntas problematizadoras sobre o tema a ser abordado. Ademais, foi elaborado um formulário on-line para que as próprias ESF de referência das gestantes e nutrízes, pudessem identificar e abordar as potenciais participantes do grupo, explicar sua proposta e cadastrar aquelas interessadas em participar. Assim, um total de 35 mulheres foram cadastradas.

Planejou-se o início do grupo para agosto, mês de mobilização para a promoção do AM⁽⁴⁾, com uma primeira postagem de apresentação da equipe do internato, bem como dos objetivos e regras do grupo. Solicitou-se, então, que as mães também se apresentassem. Uma das mães participantes já se manifestou nesta primeira abordagem, relatando diversas angústias e desafios em relação à maternidade. Então, a equipe do internato se mobilizou para acolhê-la através de mensagens de apoio e para identificar temas que poderiam ser trabalhados no grupo. Através deste relato, que se mostrou um caso complexo, foram identificadas demandas que necessitavam de um acompanhamento individual, que não era o objetivo do grupo. Por isso, entrou-se em contato com a ESF para compartilhar o caso e propor orientações individualizadas para apoiar a abordagem da ESF nas consultas de acompanhamento, seguindo a lógica do matriciamento.

Para obter informações sobre as demais mães e seus filhos, criou-se um formulário on-line que foi enviado a cada uma delas em mensagens privadas. Ao longo do primeiro mês, houve a saída de 4 mulheres do grupo. Das 31 participantes, 7 responderam ao formulário. As idades variaram de 18 a 39 anos, sendo 2 gestantes, uma com 5 meses de gestação e outra com 7; e 5 nutrízes, com crianças de 20 dias a 8 meses de idade. Quanto às suas dúvidas sobre AM e AC as mães responderam: *como não deixar o leite empedrar?; como manter o aleitamento materno se produz pouco leite?; quais os primeiros alimentos a serem introduzidos e os períodos?; como conciliar a amamentação com a alimentação?; como vou lidar com a amamentação quando retornar ao trabalho, não tendo intervalo adequado para retirar o leite?.*



O formulário continha, ainda, um espaço para que as mães fizessem sugestões de temas a serem abordados no grupo. Para este item, as respostas incluíram pedidos de orientações para amamentar sem machucar o peito; alimentação da mãe durante a gestação e a amamentação; alimentação do bebê nos primeiros meses, incluindo a questão das papinhas, e os direitos das mães. Com base nessas informações, realizaram-se alterações no cronograma de postagens para que atendessem às demandas identificadas. Dessa forma, até o presente momento, abordaram-se os temas: como manter o AM depois de retornar ao trabalho; como fazer a ordenha, armazenar e oferecer o leite materno; cuidados com a mama; pega e posição; a adequação do leite materno, entre outros.

4. Conclusão

O grupo "Do peito ao prato" composto por gestantes e nutrizas está nos dando um retorno significativo, pelas demandas e interação das mulheres a respeito dos temas voltados para o AM e AC, bem como por contribuir para a qualificação da abordagem deste tema pelas equipes.

Apesar das limitações quanto à participação inicial, a experiência vivenciada até o momento reforçou a importância de ações educativas como estratégia de apoio e promoção ao AM e da AC saudável, voltadas tanto para o público materno-infantil, quanto para os profissionais que atuam na atenção primária à saúde.

5. Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, 2019.
2. UFRJ. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil – ENANI-2019: Resultados preliminares – Indicadores de aleitamento materno no Brasil. UFRJ: Rio de Janeiro, 2020. 9 p.
Modo de acesso: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/>
3. Díaz-Castrillón FJ, Toro-Montoya AI. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Med. Lab. [Internet]. 5 de mayo de 2020 [citado 25 de agosto de 2021];24(3):183-05. Disponible en: <https://medicinaylaboratorio.com/index.php/myl/article/view/268>
4. Brasil. Lei n. 13.435, de 12 de abril de 2017. Institui o mês de agosto como o Mês do Aleitamento Materno. Diário Oficial da União, Brasília, 13 abr. 2017. Seção 1, p. 1.