



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES-CFP
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM-UAENF
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

NAYANE DA SILVA SOUZA

**VALIDAÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA SOBRE BOAS PRÁTICAS PARA
GESTANTES**

CAJAZEIRAS – PB

2018

NAYANE DA SILVA SOUZA

**VALIDAÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA SOBRE BOAS PRÁTICAS PARA
GESTANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal De Campina Grande, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora:

Prof^a Ma. Dayze Djanira F. de Galiza

CAJAZEIRAS – PB

2018

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação - (CIP)
Josivan Coêlho dos Santos Vasconcelos - Bibliotecário CRB/15-764
Cajazeiras - Paraíba

S729v Souza, Nayane da Silva.

Validação de cartilha educativa sobre boas práticas para gestantes /
Nayane da Silva Souza. - Cajazeiras, 2018.

55f.: il.

Bibliografia.

Orientadora: Profa. Ma. Dayze Djanira F. de Galiza.

Monografia (Bacharelado em Enfermagem) UFCG/CFP, 2018.

1. Gravidez. 2. Cartilha educativa - gestantes. 3. Educação em saúde -
gestantes. 4. Saúde de gestantes. 5. Alimentação saudável. I. Galiza, Dayze
Djanira F. de. II. Universidade Federal de Campina Grande. III. Centro de

NAYANE DA SILVA SOUZA

**VALIDAÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA SOBRE BOAS PRÁTICAS PARA
GESTANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^ª Ms. Dayze Djanira Furtado de Galiza (Orientadora)
Universidade Federal de Campina Grande- UFCG

Prof.^ª Esp. Paula Frassinetti Oliveira Cesário (1º Membro Efetivo)
Universidade Federal de Campina Grande- UFCG

Prof.^ª Esp. Arydyjany Gonçalves do Nascimento (2º Membro Efetivo)
Universidade Federal de Campina Grande- UFCG

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

Jose de Alencar

AGRADECIMENTOS

Mais uma etapa prestes a ser alcançada de muitas que estão por vir e nesse clima de agradecimentos quero expressar toda felicidade que esse momento me trás.

Agradeço imensamente a Deus pelo dom da vida e por ter me proporcionado chegar até aqui mesmo diante de tantas dificuldades que surgiram no decorrer da minha trajetória, obrigada por cada ensinamento, cada sorriso e cada lágrima, pois foram os altos e baixos que me fizeram crescer e me trouxeram gostos inexplicáveis de vitória. A Ele expresso toda a minha gratidão, Obrigada Senhor!

Agradecer aos meus irmãos Paloma e Nilvan, que aguentaram fielmente os meus estresses e abusos, e em especial a minha rainha, minha base, meu tudo, aqui chamada de Mãe que de tudo que tenho é a maior preciosidade, e ao meu pai (*in memoriam*), meu anjinho protetor que guia meus passos de onde quer que esteja.

A minha tia, personagem principal desse enredo, sua dedicação pela enfermagem me fez querer trilhar o mesmo caminho. Grande parte dessa conquista dedico a você.

Quero aqui agradecer as minhas colegas de curso, Alwsca, Bruna e Izabel, minha facção, por todos os momentos compartilhados. Personalidades diferentes unidas por um amor em comum, à enfermagem. Cada passo rumo à realização desse sonho valeu a pena e foi uma honra compartilhá-lo com vocês. Obrigada!

A minha orientadora Dayze Galiza, pela confiança em mim depositada, pela paciência e tempo dedicados a esse trabalho. Obrigada por estar sempre disposta a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado, permitindo chegar ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

Não poderia deixar de agradecer a forma acolhedora de todos os pacientes e profissionais do Hospital Universitário Alcides Carneiro, assim como da professora Cicera Renata, que tornaram o estágio supervisionado tão satisfatório. Aprendi muito com todos vocês. A bagagem de aprendizado que trouxe comigo, foi enorme, não apenas de técnicas e procedimentos, mas principalmente de humanização e empatia, o ato de se colocar no lugar do outro, de se doar, não tem preço. E esse contato tão próximo me fez perceber ainda mais que escolhi a profissão certa ou como costumo falar, ela me escolheu.

E por fim, agradecer a todos que colaboraram de forma direta e indireta para a realização desse sonho, em especial a todos os docentes que contribuíram de forma significativa na minha formação acadêmica e profissional. Muito obrigada por todos os conhecimentos compartilhados.

SOUZA, Nayane Silva. Validação de cartilha educativa sobre boas práticas para gestantes. 2018. 54f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Bacharelado em Enfermagem). Cajazeiras, Universidade Federal de Campina Grande (Centro de Formação de Professores). 2018

RESUMO

A gravidez é uma fase importante na vida da mulher, compreendido como um período de modificações significativas no qual o organismo materno sofre inúmeras mudanças que podem afetar de forma expressiva o modo de vida. Sendo assim, o período gestacional demanda importantes adaptações no estilo de vida da gestante. Dentre estas, a alimentação saudável tem grande relevância, pois implica diretamente no desenvolvimento fetal, visto que o ganho ou a perda de peso inadequado durante a gravidez pode acarretar em uma série de problemas tanto para a gestante quanto para o feto. Sabe-se que no período gestacional, as necessidades nutricionais aumentam consideravelmente e o adequado manejo de uma alimentação saudável rica em nutrientes é essencial para um bom prognóstico materno-fetal. Tendo em vista a escassez de materiais educativos que abordem essa temática, o presente estudo tem como proposta validar uma cartilha previamente construída a partir da avaliação de especialistas sobre nutrição na gestação. A escolha desse material consiste em transmitir informações ao público alvo acerca de ações que promovam a adoção de uma alimentação adequada para as necessidades nutricionais das gestantes. O desenvolvimento da pesquisa ocorreu no período de novembro de 2017 a julho de 2018. A população foi composta por especialistas na área de interesse do estudo. Foram enviados 138 convites ao todo, destes, apenas nove juízes corresponderam o estudo, respeitando as datas de reenvio. Os especialistas foram selecionados segundo os critérios de inclusão de Ferhing. Foram excluídos do estudo, aqueles especialistas que permaneceram por mais de 20 dias sem devolver a análise da pesquisa, ou sem comunicação via e-mail com o pesquisador. Para coleta de dados utilizou-se um instrumento adaptado, onde constam inicialmente informações sobre o avaliador/especialista e itens referentes aos objetivos, estrutura, apresentação e relevância da cartilha educativa. O presente estudo é parte do projeto maior intitulado “Elaboração de tecnologia educativa para promoção da saúde de gestantes”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí, com Certificado de Apresentação para Apreciação Ética N°: 26207614.0000.5214. No referente estudo, o processo de validação da cartilha tornou-se favorável, pois sua realização contou com a participação de diferentes profissionais da saúde, o que possibilitou uma avaliação satisfatória, pois possibilitou reunir diverso saberes multiprofissionais especializados na área. Diante do exposto, conclui-se que esse estudo cumpriu, com seus objetivos de validar a cartilha educativa previamente construída, sendo feita de acordo com o que se propôs podendo a mesma, ser usada como material de suporte para os profissionais pré-natalistas devido ao fato de que a orientação nutricional e adoção de práticas alimentares saudáveis devem ser ações constantes do profissional de saúde da atenção básica.

Palavras-chave: Gravidez, Alimentação, Educação em saúde, Validação.

SOUZA, Nayane Silva. Validação de cartilha educativa sobre boas práticas para gestantes. 2018. 54f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Bacharelado em Enfermagem). Cajazeiras, Universidade Federal de Campina Grande (Centro de Formação de Professores). 2018

ABSTRACT

Pregnancy is an important phase in a woman's life, understood as a period of significant modifications in which the maternal organism undergoes many changes that may affect significantly the way of life. Thus, the gestational period demand important adjustments in the style of life of the pregnant woman. Among these, healthy eating is important, because it directly involves in fetal development, since the gain or loss of weight during pregnancy can result in a series of problems both for the pregnant woman and the fetus. It is known that in the gestational period, the nutritional needs increase considerably and the proper management of a healthy diet rich in nutrients is essential for a good prognosis materno-fetal. In view of the scarcity of educational materials that address this issue, the present study aims to validate a previously built primer from the assessment of experts on nutrition during pregnancy. The choice of this material was made in order to convey information to the audience about actions that promote the adoption of adequate food for the nutritional needs of pregnant women. The study was developed in the period from November 2017 to July 2018. The population was composed by experts in the area of interest in the study. 138 invitations were sent to all, however, there was great difficulty for response of judges, which ended up influencing the final amount of the sample, where only nine judges corresponded the study, respecting the dates for resubmission. The experts were selected according to the criteria of inclusion of Ferhing. Were excluded from the study, those experts who remained for more than 20 days without returning to the analysis of the study, or no communication via e-mail with the researcher. For data collection was used an adapted instrument, which initially contained information about the evaluator/specialist and items related to the objectives, structure, presentation and relevance of educative booklet. The present study is part of the larger project entitled "Development of educational technology for promoting the health of pregnant women", submitted to the Ethics in Research Committee of the Federal University of Piauí, with certificate of submission for consideration Ethics N°: 26207614.0000.5214. In the present study, the validation process of the booklet became favorable, because its implementation with the participation of different health professionals, which enabled a satisfactory evaluation, it was possible to gather several specialized multidisciplinary knowledge in the area. Given the above, it is concluded that this study complied with their objectives to validate the educative booklet previously built, because it was made in accordance with what is proposed may be used as support material for the pre-natalistas professionals due to the fact that the nutritional guidance and the adoption of healthy dietary practices should be actions contained in the training of health care.

Keywords: Pregnancy, nutrition, health education, Validation.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1-	Ilustração representativa das páginas referidas pelo juiz sobre mudança de subtítulo.....	22
Figura 2-	Ilustração representativa das páginas referidas pelos juízes sobre mudança de termos técnicos.....	22
Figura 3-	Ilustração representativa das páginas referidas pelos juízes sobre acréscimo de informações consideradas pertinentes.....	23
Figura 4-	Ilustração representativa das páginas referidas pelo juiz sobre a importância do banho de sol nas mamas.....	23
Figura 5-	Ilustração representativa das páginas referidas pelo juiz sobre quantidade de líquido a ser consumido diariamente.....	25
Figura 6-	Ilustração representativa das páginas referidas pelo juiz sobre alimentos que não devem ser consumidos durante gestação.....	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização dos juízes especialistas.....	18
Tabela 2- Avaliação das respostas obtidas quanto aos objetivos da cartilha.....	19
Tabela 3- Avaliação das respostas obtidas quanto a estrutura e apresentação da cartilha.....	20
Tabela 4- Avaliação das respostas obtidas quanto a relevância da cartilha.....	24

LISTA DE ABREVIATURAS

AB	Atenção Básica
BPN	Baixo Peso ao Nascer
CAAE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
CAPES	Cordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
DM	Diabetes Mellitus
ESF	Estratégia de Saúde da Família
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
MS	Ministério da Saúde
RCIU	Restrição do Crescimento Intrauterino
SUS	Sistema Único de Saúde
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFPI	Universidade Federal do Piauí

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
2.1 Geral	14
2.1 Específicos.....	14
3 REVISÃO DE LITERATURA	15
3.1 Alimentação na gravidez	15
3.2 O enfermeiro como educador	16
3.3 Validação de material educativo	17
4 METODOLOGIA	19
4.1 Tipo de Estudo.....	19
4.2 Local e período de realização do estudo.....	19
4.3 População e amostra	19
4.4 Coleta de dados.....	21
4.5 Análise e interpretação dos dados	21
4.6 Aspectos éticos	21
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5.1 Caracterização dos juízes especialistas	22
5.2 Validação da cartilha educativa	23
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS	34
APÊNDICES	37
ANEXO.....	53

1. INTRODUÇÃO

A gravidez é uma fase importante na vida da mulher, compreendido como um período de transição e modificações significativas no qual o organismo materno sofre inúmeras mudanças que podem afetar de forma expressiva o seu modo de vida, dentre estas alterações podemos citar as hormonais, físicas, psicológicas e, principalmente, fisiológicas.

As alterações fisiológicas ocorridas no período gravídico, sejam elas marcantes ou sutis, são as mais relevantes, pois podem gerar nas gestantes sentimentos de angústia, medo, e principalmente dúvidas em relação às transformações sofridas pelo corpo (COSTA, et al. 2010). Tais modificações surgem no intuito de fornecer o aporte necessário para manter a gestação.

Sendo assim, por ser um estágio de grandes transformações, o período gestacional demanda importantes e novas adaptações no estilo de vida da gestante, neste caso, necessidades básicas podem surgir para que haja uma boa manutenção da gravidez.

Dentre as principais necessidades básicas, a alimentação saudável tem relevante importância, pois esta implica diretamente no desenvolvimento fetal, visto que o ganho ou a perda de peso inadequado durante a gravidez pode acarretar em uma série de problemas tanto para a gestante quanto para o feto (MELERE, et al. 2013).

Desta forma, uma alimentação rica em nutrientes e fibras é indispensável na vida de todos, mas sua importância aumenta quando se refere a gestantes, uma vez que o feto em formação é totalmente dependente da mãe e o seu desenvolvimento e maturação provem diretamente de uma boa alimentação (NOMURA, et al. 2012).

Sabe-se que no período gestacional, as necessidades nutricionais aumentam consideravelmente e o adequado manejo de uma alimentação saudável rica em nutrientes é essencial para um bom prognóstico materno-fetal, posto que o diagnóstico precoce de uma nutrição inadequada pode acarretar em medidas que visem a reversão desse quadro aumentando as chances de sobrevivência do bebê (MELERE, et al. 2013). O reconhecimento desses fatores de risco se dá geralmente no acompanhamento da consulta pré-natal que deve ser realizada periodicamente.

Assim sendo, o acompanhamento do estado nutricional da gestante durante o pré-natal é considerado um instrumento de grande utilidade para a detecção de possíveis alterações decorrentes de uma má alimentação como Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus (DM) ou até mesmo anemia, tais fatores podem resultar numa gravidez de risco, capazes de provocar partos prematuros (MARIANO, et al. 2013).

Destarte, é de responsabilidade do Sistema Único de Saúde (SUS) no âmbito do programa Rede Cegonha, através do pré-natal, oferecer esse serviço à mulher no período gravídico visando ações de prevenção e promoção à saúde, bem como diagnóstico e tratamento adequado (TOMASI, et al. 2017). Tais cuidados realizados durante o acompanhamento pré-natal têm a capacidade de diminuir consideravelmente a morbidade e mortalidade materno-infantil (BRASIL, 2012), possibilitando um acompanhamento eficiente de todo o período gestacional assegurando, assim, um desenvolvimento adequado do feto.

Vale ressaltar que o acompanhamento do estado nutricional da gestante de forma contínua possibilita um ganho de peso adequado durante a gravidez evitando possíveis danos à saúde da mãe e do bebê. Contudo, é de suma importância que os profissionais pré-natalistas realizem orientações nutricionais adequadas e que sejam capazes de suprir as necessidades corporais que conseqüentemente encontram-se aumentadas nesse período (BRASIL, 2013).

A esse respeito, o manual do pré-natal elaborado pelo Ministério da Saúde (MS) enfatiza a relevância das orientações realizadas pelos profissionais de saúde, inclusive o enfermeiro que está mais próximo da mulher na realização dessa assistência, visando a orientação e motivação de hábitos alimentares saudáveis. Evidencia também a necessidade da gestante de estar ciente de seu estado nutricional, e todas as informações pertinentes sobre o autocuidado (BRASIL, 2013).

Para alcançar esse objetivo o enfermeiro pode lançar mão de diversos tipos de tecnologias e materiais educativos para a promoção da educação em saúde, visto que tal prática é considerada por alguns autores uma forma eficaz e eficiente de alcançar uma boa resultância, pois são capazes de promover a aquisição de conhecimentos e através desse modificar hábitos de vida que visem a prevenção de agravos à saúde (MARIANO, et al. 2013).

Segundo Santos et al, (2016), o uso de materiais educativos impressos como, cartilhas, manuais e folhetos são práticas utilizadas constantemente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para o processo de educação em saúde, visando o compartilhamento de informações voltadas aos cuidados em saúde, por considerar esse tipo de abordagem eficiente e produtora de bons resultados.

Tendo em vista a escassez de materiais educativos que abordem essa temática, o presente estudo tem como proposta validar uma cartilha previamente construída a partir da avaliação de especialistas sobre nutrição na gestação. A escolha desse material educativo foi feita no intuito de transmitir informações ao público alvo acerca de ações que promovam a adoção de uma alimentação adequada para as necessidades nutricionais das gestantes.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Validar uma cartilha educativa acerca da nutrição na gestação

2.2 Específicos

Selecionar especialistas de conteúdo e constructo;

Avaliar a cartilha com juízes especialistas;

Adequar a cartilha segundo avaliação de especialistas sobre conteúdo e aparência.

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Alimentação na gestação

A gestação caracteriza-se como sendo um período de intensas modificações relativas ao corpo da mulher, principalmente mudanças fisiológicas e metabólicas. As modificações próprias da gestação, como tamanho, forma e peso corporal podem provocar na mulher um sentimento negativo acerca da percepção corporal o que pode influenciar diretamente no comportamento alimentar da gestante (NOBRE et al, 2014).

Por tratar-se de uma fase adaptativa, este período requer cuidados prioritários, particularmente no que diz respeito a alimentação. Pois é justamente nesse estágio que ocorre o aumento das necessidades nutricionais, sendo essas essenciais para a saúde materna e o crescimento adequado do feto (GOMES, et al, 2016).

É primordial que na gestação, haja uma ingestão de alimentos variados e em quantidades específicas, visto que a única fonte nutricional do concepto se dá por meio do consumo alimentar e reservas nutricionais provenientes da mãe (GOMES, et al, 2016; TEIXEIRA e CABRAL, 2016).

Durante o período gravídico, a mulher fica susceptível a uma inadequação nutricional, em virtude do aumento da demanda energética que ocorre na gravidez, por isso é de extrema importância um bom aporte nutricional, sendo este capaz de prevenir desfechos perinatais desfavoráveis e um crescimento e desenvolvimento fetal adequado (POMPEU, 2016).

Consequentemente, os alimentos consumidos durante a gestação têm influência direta no desenvolvimento do bebê dentro do útero, visto que tudo que a mãe ingere é utilizado como fonte de nutrição para o bebê em formação (COELHO et al, 2015). Pesquisas mostram que uma má alimentação pode aumentar os riscos de afecções que podem ocorrer nesse período. Sendo assim, uma alimentação inadequada pode acarretar em emagrecimento, ou mais comumente, numa obesidade gestacional (MARTINS; AQUINO, 2011).

A obesidade gestacional é considerada um problema de saúde pública, de acordo com Castro et al, (2013), é nessa fase que os riscos para o ganho de peso se encontram elevados, devido ao aumento das necessidades corporais. Em virtude disso, uma alimentação balanceada tem sido apontada como um importante meio para manter uma gestação saudável.

Ainda segundo Teixeira e Cabral (2016) um ganho de peso decorrente de uma inadequação nutricional pode ser apontado como um importante fator de risco para comorbidades como pré-eclâmpsia, eclâmpsia, HAS e DM, bem como Restrições do

Crescimento Intrauterino (RCIU), Baixo Peso ao Nascer (BPN), partos prematuros, tempo de internação prolongado, sofrimento fetal, entre outros.

Conforme Eleutério et al, (2013) há uma estreita ligação entre o estado nutricional da mãe e o desfecho perinatal, no qual a má nutrição também pode acarretar problemas que repercutem no crescimento e desenvolvimento intrauterino, ocasionando complicações no parto, anemia, auto risco de morbimortalidade fetal e BPN.

Diversos estudos apontam que a educação em saúde principalmente aquelas realizadas durante a assistência pré-natal no que diz respeito a uma alimentação saudável e práticas de exercícios físicos tem se mostrado eficaz no controle da obesidade gestacional. A orientação nutricional tem como principal objetivo a promoção da saúde materna, proporcionando uma melhor adequação do ganho de peso tanto da mãe quanto do bebê (NOGUEIRA e CARREIRO, 2013).

O acompanhamento nutricional da gestante tem se tornado tão importante que o MS trás no caderno de Atenção Básica (AB) referente ao pré-natal de baixo risco, informações pertinentes sobre nutrição, possibilitando aos profissionais pré-natalistas adquirir conhecimento a respeito do mesmo e orientar de forma adequada o público em questão (BRASIL, 2012).

Essa estratégia vem sendo considerada uma importante conquista em termos de saúde pública, visto que possibilita a redução da morbimortalidade neonatal. Pois através da educação em saúde e um pré-natal de qualidade é possível alcançar tais objetivos (ROSA; MOLZ; PEREIRA, 2014).

3.2 O Enfermeiro como educador

O enfermeiro é um profissional que desempenha um importante papel nas relações entre seres humanos, sociedade, saúde, pesquisa e educação. Dentre suas funções, encontra-se promover a formação do conhecimento individual e coletivo no que diz respeito a saúde, priorizando a realidade de cada pessoa e grupo social (COSTA, FIGUEIREDO e RIBEIRO, 2013).

Ainda segundo Costa, Figueiredo e Ribeiro (2013) a educação em saúde surge como um instrumento capaz de modificar a prática profissional do enfermeiro, o que possibilita conferir ao processo do cuidado, características criativas e críticas.

Segundo Brasil (2006) a educação em saúde um elemento de relevante importância na promoção da saúde, visto que ao proporcionar conhecimento para a população, permite a

emancipação da mesma. Essa democratização de saberes potencializa a obtenção de resultados positivos quanto aos cuidados e geração de hábitos saudáveis.

Falkenberg (2014) e Cervera, Parreira e Goulart (2011) sugerem que a Estratégia de Saúde da Família (ESF) exerce um papel fundamental no que diz respeito a educação em saúde, representando uma ferramenta facilitadora para a capacitação da comunidade, além disso, enfatiza que esta deve valorizar os saberes prévios da população, observando suas lacunas e assim direcionar a qualificação da educação considerando as necessidades reais e as especificidades do sujeito e comunidade no qual estão inseridos.

Nesse cenário, o enfermeiro desempenha um papel de facilitador no desenvolvimento de ações educativas voltadas para o processo de ensino aprendizagem, sendo assim, os profissionais da ESF devem visar o empoderamento da população fazendo uso de ferramentas viabilizadoras capazes de promover a emancipação da população, possibilitando uma maior qualidade de vida para seus usuários, fazendo desses o principal protagonista da sua saúde (OLIVEIRA, et al. 2016).

Considerando este contexto, é durante a assistência ao pré-natal que se configura uma excelente oportunidade para realizar uma educação pautada na troca de saberes entre profissionais e usuários. Sendo assim, é necessário uma reflexão crítica da equipe de saúde e dos pacientes para buscarem meios que possam modificar certos hábitos, dentre esses os alimentares, e adequarem ao contexto de cada realidade, pois a transmissão de saberes de forma verticalizada por si só, não é capaz de assegurar de forma significativa, essas mudanças.

Sendo assim, a educação em saúde possibilita a integração entre os saberes científicos e o senso comum, que por sua vez promove uma coparticipação, tanto de usuários como de profissionais, além disso, facilita a aproximação direta entre estes (FERREIRA, et al. 2014).

3.3 Validação de material educativo

Podemos conceituar validação como sendo o grau em que um instrumento apresenta-se adequado para avaliar ou medir o constructo, baseando necessariamente em um julgamento. Com isso, ao submeter um instrumento ao processo de validação, não é o instrumento em si que passará a ser julgado e validado, mas sim o objetivo ao qual foi destinado (POLIT; BECK; HUNGLER, 2006).

Polit; Beck, (2011), ressalta que processo de validação de uma tecnologia educativa possibilita atestar com maior autenticidade as informações expostas em um determinado estudo. Sendo cada vez mais comum, o emprego de grupos de especialistas independentes

para avaliar a validade do conteúdo, pois não existem técnicas inteiramente pragmáticas para assegurar uma adequada cobertura do conteúdo do material educativo.

Validar uma tecnologia educativa nos permite gerar uma confiabilidade maior no instrumento que tá sendo validado. Em concordância com outros autores, Hulley et al., (2008) afirma que a validação possibilita um aumento da confiança e dos achados do estudo, e sua utilização na prática.

Para que haja a validação de determinado material, deve-se determinar o número de juízes avaliadores e a porcentagem de concordância esperada, para poder decidir sobre o destino de cada item. Sendo também importante, realizar as devidas instruções aos avaliadores sobre como devem proceder à validação, fornecendo-lhes um formulário próprio para registro de seus julgamentos (OLIVEIRA, 2008).

A validação, permite identificar o nível de congruência dos especialistas em relação ao instrumento que está sendo avaliado. Compreender tais procedimentos para avaliação de conteúdo é de suma importância para pesquisadores e profissionais da saúde que visam o uso dessa tecnologia para a promoção da educação em saúde (POLIT; BECK, 2011).

4 METODOLOGIA

O presente estudo está inserido em um projeto de pesquisa maior intitulado *Elaboração de Tecnologias Educativas Para a Promoção da Saúde de Gestantes*, composto por várias etapas. a primeira consistiu em avaliar o consumo alimentar de gestantes do município de Picos. A segunda consistiu na construção do material educativo sobre boas praticas alimentares para gestantes, sendo esta a terceira parte do processo, a validação da cartilha educativa previamente construída.

4.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo metodológico com ênfase na avaliação que buscou organizar dados para a validação de conteúdo e aparência de uma cartilha educativa intitulada *Alimentar-se bem na gravidez: Boas práticas para gestantes*.

Para a obtenção da validação do material educativo utilizou-se a técnica de Delphi que caracteriza-se como uma estratégia para conferir validade de conteúdo para o instrumento, no qual os especialistas têm a capacidade de expressarem seu julgamento sobre um determinado tema sem que haja um contato direto, porém, há uma construção participativa das partes envolvidas, pois permite analisar de forma ordenada a avaliação dos especialistas com a expectativa de constituir um produto validado (FARO et al, 1997).

A inspeção da aparência tem como objetivo verificar se o material educativo é claro, objetivo e de fácil entendimento para o público alvo (CRUZ, et al. 2016).

4.2 Local e período de realização do estudo

O presente estudo foi desenvolvido no período de Novembro de 2017 a julho de 2018. E teve como objetivo a validação de conteúdo e aparência de uma cartilha educativa previamente construída sobre nutrição na gestação.

Para a validação do material educativo, realizou-se uma consulta aos profissionais de saúde especialistas em uma (ou mais) áreas de interesse: nutrição; obstetrícia; saúde da mulher; educação em saúde; tecnologia em saúde; e/ou validação de instrumento na área de interesse do estudo.

4.3 População e amostra

O processo de validação deu-se por meio da avaliação de juízes especialistas e atuantes na área que foram selecionados após análise dos currículos na Plataforma Lattes disponível na Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os especialistas foram selecionados segundo os critérios de inclusão, seguindo as adaptações e recomendações de Ferhing (1987) sendo seu método utilizado até os dias atuais para selecionar especialistas. Segundo o autor são considerados especialistas, aqueles que possuísem maior pontuação, cuja nota mínima na somatória dos escores seja de 4,0 pontos. Esta é discriminada da seguinte forma: possuir doutorado é atribuído escore 2,0; mestrado específico na área, 1,0; especialização, 1,0; participação em projetos de pesquisa na área de interesse deste estudo, 1,0; possuir publicações em periódico na temática de acordo com especialidade buscada, 1,0; tempo de atuação na área por 5 anos, 1,0 ponto.

A população foi composta por especialistas na área de interesse do estudo, no qual foram enviados 138 convites. Houve grande dificuldade para resposta dos juízes, o que acabou influenciando na quantidade final da amostra, sendo que apenas nove juízes corresponderam o estudo, respeitando as datas de reenvio.

Vale ressaltar que foram excluídos do estudo, aqueles especialistas que permaneceram por mais de 20 dias sem devolver a análise do estudo, ou sem comunicação via e-mail com o pesquisador. Após a seleção dos profissionais, a convocação formal ocorreu mediante carta-convite (APÊNDICE A) que foi enviada por meio do correio eletrônico. E após o aceite, encaminhou-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE C) via e-mail, no qual o juiz assinou e reenviou digitalizado também por e-mail, para que fosse efetivada sua aprovação.

Após a confirmação de anuência do TCLE, foi enviado o instrumento de avaliação (APÊNDICE B) e cópia da cartilha (ANEXO B), juntamente com as seguintes orientações:

- 1- Por favor, leia minuciosamente a cartilha educativa;
- 2- Em seguida, solicito que analise o instrumento educativo, marcando com um “X” em um dos números que estão na frente de cada afirmação;
- 3- Dê sua opinião de acordo com a afirmativa que melhor represente sua opinião acerca das variáveis, na qual 1.Inadequado; 2.Parcialmente adequado; 3.Adequado; 4.Totalmente adequado; e NA. Não se aplica;
- 4- Para as opções 1 e 2, descreva o motivo pelo qual considerou esse item no espaço destinado, após as variáveis;

- 5- Caso julgue necessário inclua comentários e/ou sugestões. Elas serão importantes para a construção deste instrumento que está sob avaliação;
- 6- Solicito a gentileza de devolver via e-mail no prazo de 20 dias, de modo a permitir que o pesquisador cumpra com o cronograma previamente estabelecido para o desenvolvimento deste estudo.

4.4 Coletas de dados

Para coleta de dados utilizou-se um instrumento adaptado de Oliveira (2014) direcionado aos especialistas (APÊNDICE B). Onde constaram inicialmente informações sobre o avaliador/especialista (titulação, tempo de formação, tempo de atuação na área e produção científica); e itens avaliativos da cartilha (objetivos, estrutura, apresentação e relevância da estratégia implementada).

4.5 Análise e interpretação dos dados

Para validação da cartilha educativa, foi utilizada uma estratégia para validação dos itens, sendo esta adaptada aos critérios utilizados por Lopes (2009) e Freitas (2010), que considera validado um determinado item, quando o mesmo obtém a classificação de “3=adequado e 4=Totalmente Adequado” por pelo menos metade mais um do número de especialistas e os outros especialistas não o consideram “Inadequado”. O item é também considerado validado quando os especialistas o consideram “2=Parcialmente Adequado” ou “1=Inadequado”, mas apresenta sugestões de melhorias e essas são implementadas.

Os dados contidos no instrumento preenchidos pelos especialistas e as observações sugeridas e acatadas foram agrupadas em tabelas. No intuito de preservar o anonimato dos juízes avaliadores, esses serão codificados com J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8 e J9 para mencioná-los nas considerações deferidas no trabalho.

4.6 Aspectos éticos

O presente estudo é parte do projeto maior intitulado “Elaboração de tecnologia educativa para promoção da saúde de gestantes”, submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Piauí (UFPI), com Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) N°: 26207614.0000.5214.

Para a realização do mesmo, foram respeitados os aspectos ético-legais, em conformidade com as normas de pesquisa em saúde envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução N° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2013).

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados apresentados referem-se à consolidação dos dados adquiridos por meio da avaliação dos juízes especialistas sobre a cartilha educativa, onde foram analisados e compilados de acordo com cada item avaliativo proposto no instrumento de coleta de dados referente aos domínios: objetivos, estrutura e apresentação e relevância da cartilha.

5.1 Caracterização dos juízes especialistas

Este estudo foi composto por nove juízes, sendo oito doutores e uma mestre, todas do sexo feminino, com tempo de formação variando de 8 a 38 com média de 25 anos. A equipe de profissionais foi composta por duas nutricionistas professoras e sete enfermeiras, destas, cinco além de enfermeiras eram docentes na disciplina saúde da mulher.

Ressalta-se que, obteve-se maior representatividade da área da educação em saúde, cuja predominância de publicação e atuação mais expressiva ocorreu no estado de São Paulo. Sendo a área de pesquisa com maior destaque a educação em saúde, seguido de obstetrícia (Tabela 1).

Tabela 1 Caracterização dos especialistas que validaram a cartilha. Cajazeiras- PB, 2018.

Variáveis	F	%
Formação		
Enfermeiro	07	77,8
Nutricionista	02	22,2
Área de Atuação		
Docente	07	77,8
Enfermeiro Assistencial	02	22,2
Título do Profissional		
Doutor	08	88,9
Mestre	01	11,1
Tempo de formação dos juízes		
Até 24 anos de formação	05	55,6
Mais de 24 anos de formação	04	44,4
Tempo de trabalho dos juízes		
De 07 a 20 anos	05	55,6
De 21 a 36 anos	04	44,4
Publicação de pesquisa envolvendo a área		

Sim	09	100
Não	00	00
Instituição à qual o juiz é vinculado		
Universidade de São Paulo (USP)	03	33,3
Universidade Estadual Do Ceará (UECE)	02	22,2
Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS)	01	11,1
Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)	02	22,2
Faculdade de Medicina de São Jose do Rio Preto (FAMERP)	01	11,1

Fonte: Dados do autor.

5.2 Validação da cartilha educativa

A cartilha educativa obteve avaliação dos juízes especialistas no que diz respeito aos domínios relacionados aos objetivos, estrutura e apresentação, e relevância. Quanto aos objetivos, ou seja, referem-se aos propósitos, metas ou fins que se deseja atingir com a utilização da cartilha, todos foram validados visto que foram considerados “Adequado e Totalmente adequado” por 50% mais um dos peritos participantes.

Tabela 2- Avaliação das respostas obtidas quanto aos objetivos da cartilha. Cajazeiras/PB, 2018.

Objetivos	Inadequado	Parcialmente adequado	Adequado	Totalmente adequado
São coerentes com as necessidades do público alvo	-	-	3	6
São passíveis de serem alcançados	-	1	4	4
Promove mudanças de comportamento e atitude	-	2	6	1
Pode circular no meio científico na área de suporte a gestante	1	3	3	2
É capaz de possibilitar a pratica ao autocuidado.	-	2	4	3

Fonte: Dados do autor

Em relação aos objetivos apresentados, J3 julgou que o material educativo se apresentava inadequado para circular no meio científico, porém não especificou o porquê da

avaliação, o que diverge com J5 e J8, que consideram o material totalmente apropriado para tal finalidade.

A aplicabilidade da cartilha junto ao público-alvo é uma das sugestões da J1 que defende que apenas a leitura do material não motiva a mudança de hábitos, o que vai de encontro com a opinião de J5 que propõe a utilização da mesma pelos profissionais de saúde, em especial durante as consultas pré-natais, sendo possível sanar algumas dúvidas referentes a uma alimentação de qualidade, como também pode ser empregada em grupos de gestantes ou rodas de conversas, tendo em vista o mesmo propósito.

No que se refere aos objetivos em geral, J9 menciona que estes são coerentes com a proposta do material educativo e com as necessidades das gestantes, porém, só serão alcançados conforme a vontade, o entendimento e as condições das mesmas.

Quanto ao item referente à estrutura e apresentação, no qual se refere à forma de apresentar as informações, incluindo sua organização geral, estrutura, estratégia de apresentação, coerência e formatação, obtiveram-se tais resultados:

Tabela 3- Avaliação das respostas obtidas quanto à estrutura e apresentação da cartilha. Cajazeiras/PB, 2018.

Estrutura e apresentação	Inadequado	Parcialmente adequado	Adequado	Totalmente adequado	Não se aplica
A cartilha educativa é apropriada para orientação sobre nutrição para gestantes	-	2	4	3	-
As informações estão apresentadas de maneira clara e objetiva	1	3	3	2	-
As informações apresentadas estão cientificamente corretas	-	3	5	1	-
O material está apropriado ao nível sociocultural do público-alvo	1	3	2	1	2
Existe sequência lógica do conteúdo proposto	1	-	5	3	-
As informações estão bem estruturadas em concordância	1	1	4	3	-

e ortografia					
O estilo de redação corresponde ao nível de conhecimento do público-alvo	-	2	5	1	1
Informações da capa, contracapa, agradecimentos e/ou apresentação são coerentes	-	1	3	5	-
Os tamanhos do título e dos tópicos estão adequados	-	-	4	5	-
As ilustrações estão expressivas e suficientes	-	2	5	2	-
O número de páginas está adequado	-	1	4	4	-

Fonte: Dados do autor

Diante da avaliação dos juízes, pode-se evidenciar que a cartilha em questão constitui-se de um material educativo de abordagem pertinente quanto ao constructo e aparência. Porém, apesar dos resultados, algumas alterações foram sugeridas para a melhoria da mesma.

Algumas sugestões foram apresentadas em relação às cores e tamanhos de fontes, porém, ressalta-se que devido o material ter sido avaliado em formato eletrônico, estando sujeitos a visualizações em proporções de tela menores e distorções de tonalidade de cor, os itens supracitados foram mantidos sem alterações.

A primeira versão da cartilha contava com 27 páginas, após sua revisão, passou a ter 30 páginas. O título inicial era: “alimentar-se bem: orientações nutricionais para gestantes”, no entanto J9 sugeriu a alteração do mesmo que passou a ser: “alimentar-se bem na gravidez: Boas práticas para gestantes”, por julgar o termo nutrição muito abrangente, tendo assim sua sugestão acatada.

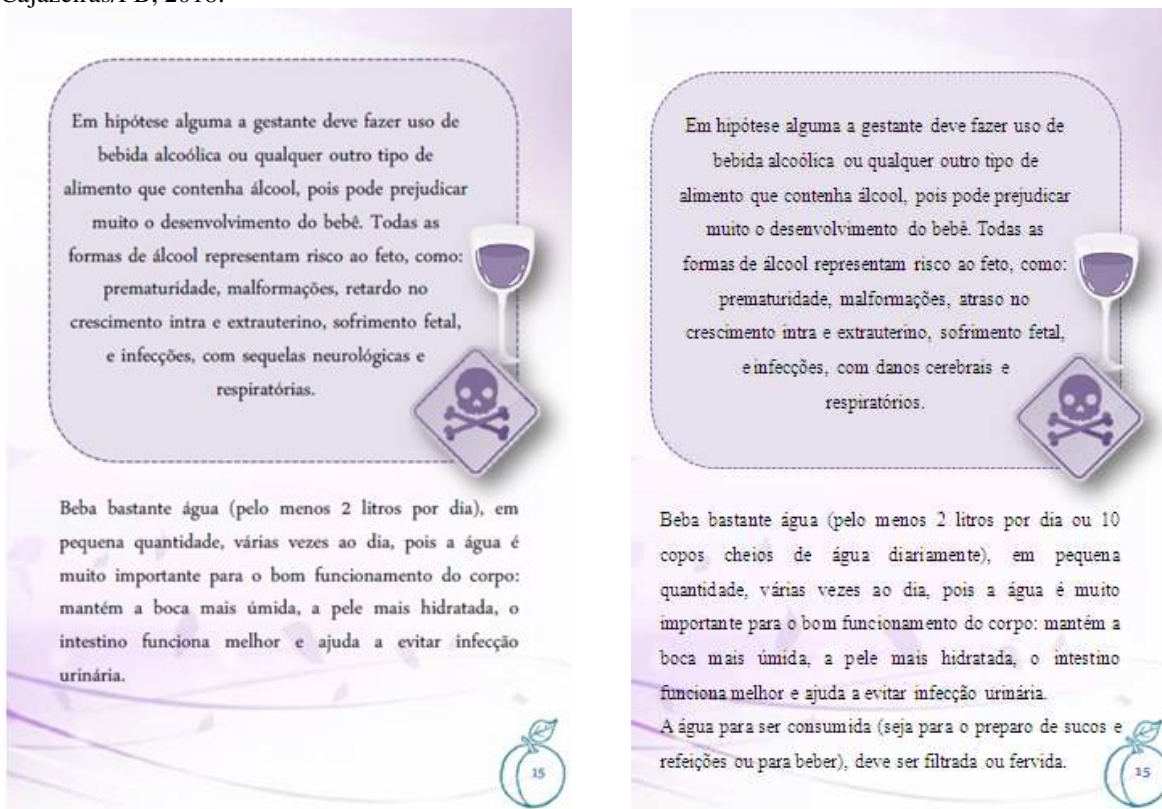
Figura 1- Ilustração representativa das paginas referida pelo juiz sobre mudança de subtítulo. Visualização na cartilha educativa. Cajazeiras/PB, 2018.



Fonte: cartilha educativa, 2018

Em relação à linguagem empregada, alguns peritos sugeriram a mudança de determinados termos para facilitar a compreensão dos leitores, como no caso do J4 e J7 que propuseram a modificação dos termos “retardo do crescimento”, por “atraso”, pois este torna-se mais popular e de fácil entendimento, sem contar que o vocábulo retardo está em desuso na literatura atual, e da palavra “sequelas neurológicas” por “danos cerebrais”, o que segundo eles, tornam o conteúdo mais acessível ao público leigo.

Figura 2- Ilustração representativa das páginas referida pelo juiz sobre mudança de termos técnicos. Cajazeiras/PB, 2018.



Fonte: cartilha educativa, 2018


O acréscimo de informações referentes à alimentação e a importância de banho de sol nas mamas, também foram sugeridas e consideradas, sendo, portanto, incluídas na cartilha, assim como a recomendação da J4 que propôs a inclusão dos grupos alimentares presentes no guia alimentar do MS, tais modificações podem ser vistas nas figuras respectivamente representadas abaixo:

Figura 3- Ilustração representativa das paginas referida pelo juiz para acréscimo de informações consideradas pertinentes. Cajazeiras/PB, 2018.

Alimentação saudável e gravidez

Entre os cuidados diários que se deve ter durante a gestação, um dos mais importantes é com a alimentação, pois uma dieta adequada traz muitos benefícios para a mãe e para o bebê. Durante esse período é interessante dar preferência a alimentos saudáveis (como frutas, verduras, legumes e cereais) e consumi-los de forma variada.

Uma boa opção é conhecer e consumir alimentos de cada grupo alimentar, como por exemplo: o grupo dos cereais, tubérculos e raízes (arroz, batata, macaxeira), frutas (banana, acerola, manga), legumes e verduras (feijão, abobora, alface, cenoura), além do consumo leite e derivados, carnes, peixes e ovos regularmente.




Alimentação saudável e gravidez

Entre os cuidados diários que se deve ter durante a gestação, um dos mais importantes é com a alimentação, pois uma alimentação adequada traz muitos benefícios para a mãe e para o bebê. Durante esse período é interessante dar preferência a alimentos saudáveis (como frutas, verduras, legumes e cereais) e consumi-los de forma variada.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
<ul style="list-style-type: none"> Cereais e tubérculos: arroz, milho, pão. Dar preferência aos alimentos integrais. Tubérculos e raízes: mandioca, batata, inhame. 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras: alface, brócolis, couve, repolho, rúcula, salm e salmão. Legumes: cenoura, beterraba, abobrinha, abobora, pepino, cebola. 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas: acerola, laranja, tangerina, banana, maçã, manga, limão, mamão e muitas outras. 	<ul style="list-style-type: none"> Leguminosas: feijão, lentilha e soja. 	<ul style="list-style-type: none"> Leite e derivados: queijos e iogurtes. Carnes, ovos, peixes e frango.


É importante diminuir o consumo de sal na alimentação. Uma dica é retirar o saleiro da mesa. Evitar o consumo de alimentos industrializados como hambúrguer, salsichas, presuntos, salgadinhos, temperos prontos, pois estes contêm muito sal.




Fonte: cartilha educativa, 2018

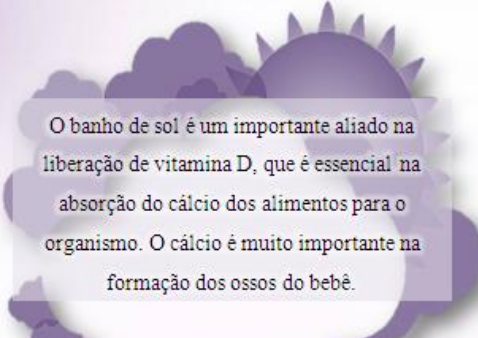
Figura 4- Ilustração representativa das paginas referida pelo juiz sobre a importância do banho de sol nas mamas. Cajazeiras/PB, 2018.

A água para ser consumida (seja para o preparo de sucos e refeições ou para beber), deve ser filtrada ou fervida.




O banho de sol é um importante aliado na liberação de vitamina D, que é essencial na absorção do cálcio dos alimentos para o organismo. O cálcio é muito importante na formação dos ossos do bebê.





O banho de sol é um importante aliado na liberação de vitamina D, que é essencial na absorção do cálcio dos alimentos para o organismo. O cálcio é muito importante na formação dos ossos do bebê.

O banho de sol nas mamas também é um importante aliado na diminuição do aparecimento de rachaduras nos seios. O recomendado é expô-los ao sol por pelo menos 10 minutos. Fique atenta para não causar queimaduras e lembre-se de que o horário ideal é antes das 10h da manhã e depois das 15h.



Fonte: cartilha educativa, 2018

No que concerne à relevância do estudo, ponto que refere as características que avalia o grau de significação do material educativo apresentado, os juízes foram categóricos ao enfatizarem a importância da criação de materiais educativos acessíveis tanto ao público quanto para os profissionais da área da saúde

Tabela 4- Avaliação das respostas obtidas quanto a relevância da cartilha. Cajazeiras/PB, 2018.

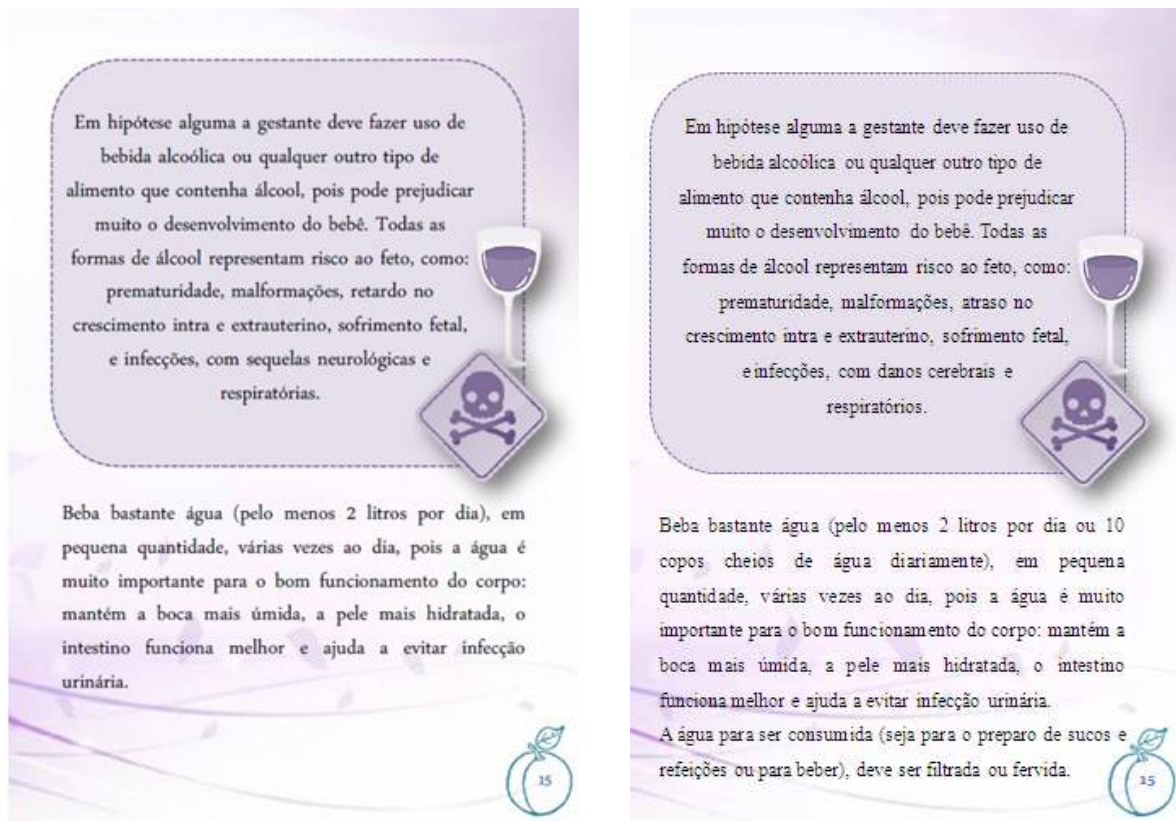
Variáveis	Inadequado	Parcialmente adequado	Adequado	Totalmente adequado
Os temas retratam aspectos chaves que devem ser reforçados	-	1	3	5
A cartilha propõe ao aprendiz adquirir conhecimento, quanto ao seu autocuidado	-	1	1	7
A cartilha aborda o conteúdo necessário para prepará-lo para realizar o autocuidado	-	-	6	3
As informações estão apresentadas de maneira clara e objetiva	1	2	2	4
Os temas abordam aspectos importantes sobre nutrição na gestação	-	1	4	4
Os textos trazem informações relevantes sobre uma alimentação saudável na gestação	-	2	5	2
Está adequada para ser usada pelo profissional de enfermagem ou outro profissional na área da saúde em suas atividades educativas	-	3	3	3

Fonte: Dados do autor

Na Tabela 4, o item referente as informações sobre estarem claras e objetivas, J4 julgou estar inadequado, visto que alguns termos estavam totalmente técnicos, dificultando o entendimento dos mesmos pelo público leigo. A mesma sugeriu a alteração de determinados termos, tendo sua opinião acatada.

Outro fator relacionado a sua avaliação, refere-se aos horários do banho de sol, no qual foram acrescentados, como pode-se ver na figura 4. Também para uma maior clareza de ideias, foi acrescentada a quantidade ideal de líquido a ser tomada durante o dia em copos, como podemos ver na figura 5.

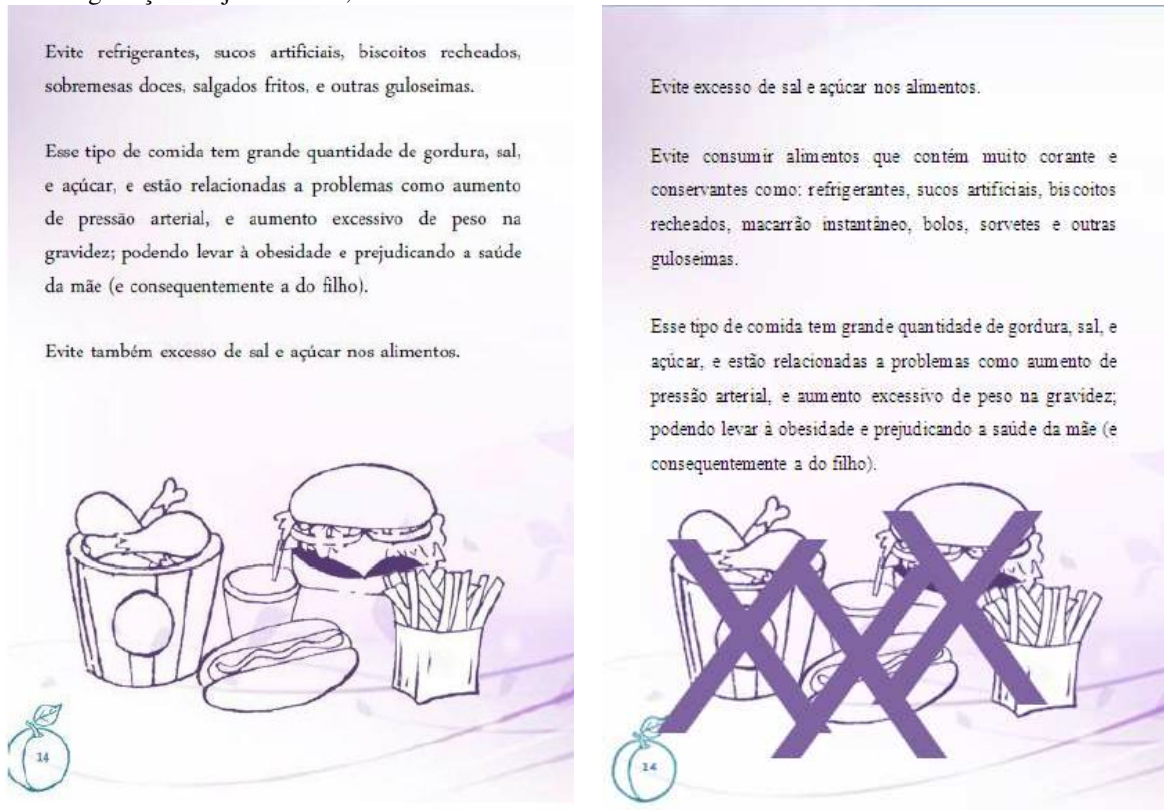
Figura 5- Ilustração representativa das páginas referida pelo juiz sobre quantidade de líquido a ser consumida diariamente. Cajazeiras/PB, 2018



Fonte: cartilha educativa, 2018

A maioria dos juízes avaliadores foram enfáticos no que diz respeito ao consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e excesso de sal, com isso, foi sugerido salientar o não consumo de tais alimentos e os malefícios que estes podem trazer tanto para a mãe quanto para o bebê em formação visto que segundo Melere et al, (2013), tais alimentos consumidos em excesso podem aumentar consideravelmente os riscos de desenvolver comorbidades como DM e HAS . J3 e J5, indo de encontro com o pensamento dos demais avaliadores, sugeriram a colocação de um X nos alimentos que não devem ser consumidos pelas gestantes

Figura 6- Ilustração representativa das paginas referida pelo juiz sobre alimentos que não devem ser consumidos durante gestação. Cajazeiras/PB, 2018.



Fonte: cartilha educativa, 2018

A avaliação dos juízes conferiu validação ao material educativo segundo critérios adotados, uma vez que dos 23 itens analisados, apenas três foram considerados “não se aplica” e seis foram julgados inadequados, contudo, as sugestões referentes aos mesmos e aos parcialmente adequados foram acatadas tornando o item validado.

As tecnologias educativas ultimamente vêm ganhando destaque no setor saúde, sendo estas de fundamental importância na educação da população, além disso, esse tipo de abordagem pode e deve ser utilizada pelo profissional da área da saúde tendo como direcionamento o ensino e esclarecimento de questões sobre determinada temática.

Nessa perspectiva o enfermeiro possui papel de destaque no compromisso com a saúde, a educação e a prevenção de agravos, tendo a habilidade de elaborar tecnologias educativas em prol da educação em saúde da população.

Acredita-se que a validação do material educativo em questão, contribua de forma significativa para a aquisição de conhecimentos que permitam subsidiar as gestantes a constatar a importância de uma alimentação saudável e os benefícios que esta pode trazer tanto para a mãe quanto para o concepto.

Esse tipo de material voltado para as gestantes, reforça a integralidade do cuidado a saúde da mulher e do empoderamento sobre o exercício do autocuidado, comportamento e atitudes, podendo servir como auxílio para a implementação de mudanças de hábitos no que diz respeito a uma alimentação saudável durante a gestação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No referente estudo, o processo de validação da cartilha tornou-se bastante proveitoso, visto que sua realização contou com a participação de diferentes profissionais da área da saúde, o que possibilitou uma avaliação satisfatória, principalmente no domínio que se refere aos objetivos, em virtude que reuniu diversos saberes multiprofissionais especializados na área temática abordada.

Diante do exposto, conclui-se que esse estudo cumpriu, portanto, com seus objetivos de validar a cartilha educativa previamente construída, pois foi feita de acordo com o que se propôs podendo a mesma, após conclusão de validação, ser usada como material de suporte para os profissionais pré-natalistas devido ao fato de que a orientação nutricional e adoção de práticas alimentares saudáveis devem ser ações constantes do profissional de saúde da AB. Visto que o enfermeiro deve incluir, na assistência pré-natal de baixo-risco, a orientação alimentar para gestante e sua família, com vistas a um pré-natal de qualidade e resultados satisfatórios para a saúde materna e neonatal por tanto sendo um importante aliado o material educativo mencionado.

Algumas dificuldades ocorreram no decorrer do estudo, tais como a escassez de material que abordasse a temática alimentação voltada para as gestantes, porém, o maior obstáculo encontrado foi o retorno dos juízes via e-mail, no qual alguns respondiam alegando não dispor de tempo no momento para realizar uma análise detalhada e merecida que o material requeria, outros simplesmente não respondiam ou não cumpriam com o prazo de entrega do material, fato que acabou influenciando na quantidade final da amostra. Porém apesar da dificuldade, o estudo cumpriu com seu propósito.

A utilização de tecnologias educativas favorecem o processo de ensino-aprendizagem, com isso acredita-se que esse tipo de material contribua para a aquisição de conhecimentos e empoderamento quanto ao autocuidado, dessa forma, espera-se que novos estudos referentes a elaboração e validação de materiais educativos possam surgir no intuito de proporcionar o aumento da prática educativa da enfermagem e conseqüentemente prevenir agravos através da educação em saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília(DF);2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2012.b. 318 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n° 32).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual instrutivo das ações de alimentação e nutrição na Rede Cegonha [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CASTRO, P. S; CASTRO, M. B. T; KAC, Gilberto. Aderência às recomendações dietéticas do Institute of Medicine (Estados Unidos) e o seu efeito no peso durante a gestação. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 29, n. 7, p. 1311-1321, July 2013

CERVERA D. P, PARREIRA B. D. M, GOULART B. F. Educação em saúde: percepção dos enfermeiros da atenção básica em Uberaba. **Ciência & Saúde Coletiva**[internet]. 2011 [acesso em: 01.03. 2018]; 16(1):1547-54.

COELHO, N. L. P, et al. Padrão do consumo alimentar gestacional e peso ao nascer. **Rev Saúde Pública** 2015; 49:62

COSTA M. C, FIGUEREDO R. C, RIBEIRO M. S. A importância do enfermeiro junto ao PSE nas ações de educação em saúde em uma escola municipal de Gurupi – TO. **Revista Científica do ITPAC**. [Internet] 2013; 6(2) [acesso em 7 out 2015].

COSTA, E. S, et al. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. **Rev. Rene**. 2010;11(2):86-93

CRUZ, F. O. A. M. et al . Validation of an educative manual for patients with head and neck cancer submitted to radiation therapy. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto , v. 24, e2706, 2016

ELEUTÉRIO B. M et al. Perfil nutricional materno e estado nutricional neonatal, na cidade de Pará de Minas- MG. **Rev Med Minas Gerais**.; 23(3):311-17.

FALKENBERG M. B. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**[internet]. 2014 [acesso em: 01 mar 2018]; 19 (3): 847-52.

FARO, A. C.M. e. Técnica Delphi na validação das intervenções de enfermagem. **Rev.Esc.Enf.USP**, v.31, n.1, p. 259-73, ago. 1997.

FEHRING, R. Methods to validate nursing diagnostics. **Heart Lung**, v. 16, n. 6, p. 625- 629. 1987.

FERREIRA V. F. et al. Educação em saúde e cidadania: revisão integrativa. **Trab Educ Saúde** [Internet]. 2014 [cited on 2017 June 14];12(2):363-78.

FREITAS, L.V. **Construção e validação de hipermídia educacional em exame físico no pré-natal**. 2010. Dissertação (Mestrado) – Departamento de Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2010.

GOMES, C. B. et al. Alta prevalência de inadequação da ingestão dietética de cálcio e vitamina D em duas coortes de gestantes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 12, e00127815, 2016.

GOMES, R. N. S, et al. Alimentos fonte de zinco consumidos por gestantes atendidas em unidades básicas de saúde. **Higiene Alimentar** - Vol.30 - nº 252/253 - Janeiro/Fevereiro de 2016.

HULLEY, S. B. et al. **Delineando a Pesquisa Clínica: uma abordagem epidemiológica**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

LOPES, E.M. **Construção e validação de hipermídia educacional em planejamento familiar: abordagem à anticoncepção**. 2009. Dissertação (Mestrado)- Departamento de Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2009.

MARIANO, M. R. Jogo educativo na promoção da saúde de adolescentes: revisão integrativa. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2013 jan/mar;15(1):265-73.

MARTINS, A. P. B; AQUINO, M. H. D. Influência do consumo alimentar na gestação sobre retenção de peso pós parto. **Rev Saúde Pública** 2011;45(5):870-77

MELERE C et al. Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras. **Rev Saúde Pública**. 2013 Feb;47(1):20–8. pmid:23703126

NOBRE, R. N et al. Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de gestantes atendidas em um ambulatório de alto risco. **Rev Bras Promoção Saúde**. 2014;27(2):256-62 <http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2014.p256>

NOGUEIRA, A. I; CARREIRO, M. P. Obesidade e gravidez. **Rev Med Minas Gerais**. 2013;23(1):88-98.

NOMURA, R. M. Y. et al . Influência do estado nutricional materno, ganho de peso e consumo energético sobre o crescimento fetal, em gestações de alto risco. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro , v. 34, n. 3, p. 107-112, Mar. 2012

OLIVEIRA, M. S.; FERNANDES, A. F. C.; SAWADA, N. O. Manual educativo da mulher mastectomizada: um estudo de validação. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 17, n.1, p. 115-123, jan./mar. 2008.

OLIVEIRA, D. M. et al. Concepções e práticas de educação em saúde: perspectiva de enfermeiros da estratégia de saúde da família. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 10(11):3901-10, nov., 2016

OLIVEIRA, S. C, LOPES, M. V. O; FERNANDES, A. F. C. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** 2014;22(4):611-20.

POLIT, D. F.; BECK, C. T.; HUNGLER, B. P. **Análise quantitativa. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 167-198.

POLIT, D. F.; BECK, C. T.; HUNGLER, B. P. **Fundamentos da pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. Análise dos dados qualitativos.** 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011, p. 355-77.

POMPEU, M. P. perfil nutricional e prevalência de anemia em gestantes adolescentes/ Maira Pinho Pompeu. - Campinas-SP: [s.n], 2016

ROSA, R. L. MOLZ, P. PEREIRA, C. S. Perfil nutricional de gestantes atendidas em uma unidade básica de saúde. **Cinergis**, V.15, N. 2, P. 98-102, 2014.

SANTOS, A. L. M. et al. Material informativo para gestantes: uma revisão narrativa. **Disciplinarum Scientia**. Série: **Ciências da Saúde, Santa Maria**, v. 17, n. 2, p. 331-338, 2016.

TEIXEIRA, C. S. S; CABRAL; VIEIRA, A. C. Avaliação nutricional de gestantes sob acompanhamento em serviços de pré-natal distintos: a região metropolitana e o ambiente rural. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 1, p. 27-34, Jan. 2016

TELES L.M.R. **Construção e validação de tecnologia educativa para acompanhantes durante o trabalho de parto e parto.** 2011. Dissertação (mestrado) – Departamento de Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2011.

TOMASI, E. et al . Qualidade da atenção pré-natal na rede básica de saúde do Brasil: indicadores e desigualdades sociais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 33, n. 3, e00195815, 2017 .

APÊNDICES

APÊNDICE A- Carta-convite para os juízes especialistas

Prezado(a) Sr.(a),

Sou Nayane da Silva Souza, estou desenvolvendo no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande um estudo intitulado “Validação de cartilha educativa sobre recomendações nutricionais para gestantes” sob a orientação da Profa. Me. Dayze Djanira Furtado de Galiza. Esta temática justifica-se pela necessidade de promover informações sobre uma nutrição adequada as gestantes e da valorização de ferramentas e tecnologias educativas. Sendo assim, o estudo tem como objetivo validar uma cartilha educativa sobre nutrição na gestação, previamente construída. O estudo constará etapas metodológicas: de validação pelos juízes especialistas, cuja escolha será feita inicialmente através de uma busca de profissionais na plataforma Lattes, usando os descritores: doutor, mestre ou especialista na área de enfermagem e nutrição, obstetrícia, saúde da mulher, educação em saúde, tecnologia em saúde e/ou validação de instrumento na área de interesse do estudo.

Para cada juiz, será encaminhado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concomitantemente, cada um receberá o instrumento de avaliação semiestruturado. Ressalta-se que o pesquisador manterá contato com os juízes, por meio de e-mail e telefone, se necessário, no intuito de facilitar o processo de avaliação e dirimir as possíveis dúvidas quanto o processo de avaliação. De posse das avaliações, se reestruturará o material, lendo e avaliando as sugestões dos pareceres dos juízes. Os ajustes sugeridos e considerados pertinentes serão incorporados à cartilha, que será novamente submetida à análise dos juízes especialistas até que não haja mais correções a serem feitas.

Desse modo, reconhecendo sua experiência profissional, gostaria de convidá-lo (a) a colaborar como juiz(a) na avaliação da referida tecnologia, na sua área de especialidade. Todo o processo de envio de material e retorno de sua avaliação se dará via correio eletrônico, bastando para tanto dispor de computador com software básico e com acesso à Internet (independendo do modo de acesso). Através dos Instrumentos de Avaliação dos Juízes participantes, serão considerados o nível de concordância dos especialistas as proposições feitas ao instrumento. Após concluir sua contribuição, peço que retorne pelo correio eletrônico a sua avaliação. Enfatizo que a sua colaboração é voluntária e sua identidade será mantida em sigilo. Lembro também que você poderá desistir de participar do estudo quando lhe for conveniente.

Ressalta-se que a pesquisa não oferece qualquer risco ou prejuízo ao participante, contamos apenas com seu parecer. Sua participação contribuirá para melhoria da qualidade de vida do público alvo desta pesquisa, assim como sua avaliação reduzirá possíveis erros que o material possa conter, antes de ser disponibilizado ao público alvo.

Agradecemos desde já a vossa disponibilidade em compartilhar o conhecimento e experiência na avaliação do matéria educativo. Entretanto, solicitamos por gentileza, a resposta da avaliação no prazo máximo de QUINZE dias com o objetivo de cumprirmos o cronograma de execução da pesquisa.

Sendo assim, colocamo-nos a disposição para eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Dayze Djanira Furtado dos Santos

Pesquisadora responsável

APÊNDICE B-Instrumento de avaliação dos juízes

DATA: ____ / ____ / ____

Parte 1: IDENTIFICAÇÃO.

Nome do avaliador: _____

Profissão: _____ Tempo de formação: _____

Área de trabalho: _____

Instituição: _____

Função/cargo na instituição: _____

Tempo de trabalho na área: _____

Especificar: _____

Tema do trabalho de conclusão (Especialização/ Dissertação/ Tese)

Publicação de pesquisa envolvendo a temática:

() Obstetrícia () Validação de cartilha educativa () Tecnologia em saúde ()

Nutrição () Educação em saúde () Outros (especificar):

Parte 2: Avaliação sobre a cartilha

Divide-se em avaliação sobre critérios relativos ao objetivo da cartilha, sua estrutura e apresentação e relevância do material educativo.

INSTRUÇÕES

Por gentileza, leia minuciosamente o manual. Em seguida, analise o instrumento educativo marcando com um “X” em um dos números que estão na frente de cada afirmação. Dê sua opinião de acordo com a abreviação que melhor represente seu grau de concordância em cada critério abaixo:

Valoração:

1-Inadequado 2-Parcialmente adequado NA- Não se aplica

3-Adequado 4-Totalmente adequado

Para as opções 1 e 2, por gentileza, descreva o motivo pelo qual considerou essa opção no espaço destinado após o item.

1-OBJETIVOS: Referem-se aos propósitos, metas ou fins que se deseja atingir com a utilização da cartilha.

1.1 São coerentes com as necessidades do público alvo	1	2	3	4	NA
1.2 São passíveis de serem alcançados	1	2	3	4	NA
1.3 Promove mudanças de comportamento e atitude	1	2	3	4	NA
1.4 Pode circular no meio científico na área de suporte a gestante	1	2	3	4	NA
1.5 É capaz de possibilitar a prática ao autocuidado.	1	2	3	4	NA

2-ESTRUTURA E APRESENTAÇÃO: Refere-se à forma de apresentar as informações. Isto inclui sua organização geral, estrutura, estratégia de apresentação, coerência e formatação.

2.1 A cartilha educativa é apropriada para orientação sobre nutrição para gestantes.	1	2	3	4	NA
2.2 As informações estão apresentadas de maneira clara e objetiva.	1	2	3	4	NA
2.3 As informações apresentadas estão cientificamente corretas.	1	2	3	4	NA
2.4 O material está apropriado ao nível sociocultural do público-alvo.	1	2	3	4	NA
2.5 Existe uma sequência lógica do conteúdo proposto.	1	2	3	4	NA
2.6 As informações estão bem estruturadas em concordância e ortografia.	1	2	3	4	NA
2.7 O estilo de redação corresponde ao nível de conhecimento do público-alvo.	1	2	3	4	NA
2.8 Informações da capa, contracapa, agradecimentos e/ou apresentação são coerentes.	1	2	3	4	NA
2.9 O tamanho do título e dos tópicos estão adequados.	1	2	3	4	NA
2.10 As ilustrações estão expressivas e suficientes.	1	2	3	4	NA
2.11 O número de páginas está adequado.	1	2	3	4	NA

3-RELEVÂNCIA: refere-se a característica que avalia o grau de significação do material educativo apresentado.

3.1 Os temas retratam aspectos chaves que devem ser reforçados.	1	2	3	4	NA
3.2 A cartilha propõem ao aprendiz adquirir conhecimento, quanto ao seu autocuidado.	1	2	3	4	NA
3.3 A cartilha aborda o conteúdo necessário para prepará-lo para realizar o autocuidado.	1	2	3	4	NA
3.4 As informações estão apresentadas de maneira clara e objetiva.	1	2	3	4	NA
3.5 Os temas abordam aspectos importantes sobre nutrição na gestação.	1	2	3	4	NA
3.6 Os textos trazem informações relevantes sobre uma alimentação saudável na gestação	1	2	3	4	NA
3.7 Está adequada para ser usada pelo profissional de Enfermagem ou outro profissional na área da saúde em suas atividades educativas.	1	2	3	4	NA

Para comentários gerais e sugestões, utilizar o espaço a seguir.

*Observação: instrumento adaptado do estudo de Teles (2011) e Oliveira (2014).

APÊNDICE C-Termo de consentimento livre e esclarecido

Título do estudo: Validação de Cartilha educativa sobre boas práticas para gestantes

Pesquisador Responsável: Dayze Djanira Furtado de Galiza **Instituição/departamento:**

Universidade Federal de Campina Grande/ Unidade Acadêmica de Enfermagem/ Curso de Graduação em Enfermagem/ Campus Cajazeiras **Telefone para Contato:** (88) 9.9955-7167

Local da coleta de dados: Se dará por correio eletrônico.

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a) de uma pesquisa intitulada “Validação de cartilha educativa sobre boas práticas para gestantes”. Este estudo tem por objetivo validar uma cartilha educativa sobre orientações nutricionais para gestantes. Sua participação não é obrigatória, porém, sua colaboração contribuirá na melhoria da assistência prestada a essa população. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Diante disso, gostaríamos de poder contar com a sua valorosa cooperação, a qual agradeço antecipadamente.

A pesquisa não lhe trará risco, desconforto ou qualquer tipo de prejuízo, em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. Se você concordar em participar do estudo seu nome e identidade serão mantidos em sigilo. A menos que requerido por lei ou por sua solicitação, somente o pesquisador e a equipe do estudo terão acesso as suas informações para verificar as informações do estudo.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação.

Você terá todo o direito de retirar o consentimento a qualquer momento.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável. Solicitamos que a via do pesquisador responsável seja digitalizada e encaminhada via e-mail.

Consentimento da participação da pessoa como sujeito da pesquisa

Eu _____
 RG/CPF _____ abaixo assinado, concordo em participar do estudo “Validação de cartilha educativa sobre orientações nutricionais para gestantes”. “Fui devidamente esclarecido (a) quanto aos propósitos do estudo, e à garantia

de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes, bem como a isenção de eventuais despesas por ocasião dessa participação. Concordo voluntariamente em participar do presente estudo, ciente de que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento Sem sofrer penalidades, prejuízos ou perda de qualquer benefício adquirido ou da assistência recebida neste serviço”.

_____, ____ de _____ de 2018

Assinatura do Participante

Cajazeiras, PB _____ de 2018

Dayze Dyrina Furtado de Galiza

Pesquisador

responsável

APÊNDICE D- Cartilha educativa

Maria Camila de Moura Carvalho
Nayane da Silva Souza
Dayze Djanira Furtado de Galiza

Alimentar-se bem na gravidez :

Boas
práticas para
gestantes



Maria Camila de Moura Carvalho
Nayane da Silva Souza
Dayze Djanira Furtado de Galiza

Alimentar-se bem na gravidez:
Boas práticas para gestantes

Picos, 2016



Índice

Apresentação	05
Alimentação saudável e gravidez	06
Frequência da alimentação	07
Alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez	08
Consumo do leite	12
O consumo da carne	13
Benefícios de algumas frutas para o organismo das gestantes	17
Higiene conservação e preparo dos alimentos	19
Colaboradores	25
Referencias	27



Apresentação

A presente cartilha é destinada a prestar orientações às gestantes sobre as práticas alimentares durante a gravidez, com o objetivo de melhorar o conhecimento das mesmas e facilitar as orientações prestadas pelos profissionais de saúde.



Alimentação saudável e gravidez

Entre os cuidados diários que se deve ter durante a gestação, um dos mais importantes é com a alimentação, pois uma alimentação adequada traz muitos benefícios para a mãe e para o bebê. Durante esse período é interessante dar preferência a alimentos saudáveis (como frutas, verduras, legumes e cereais) e consumi-los de forma variada.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
<ul style="list-style-type: none"> • Cereais e tubérculos: arroz, milho, grão. Dar preferência aos alimentos integrais. • Tubérculos e raízes: mandioca, batata, inhame 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras: alface, brocolis, couve, repolho, rúcula, salsa e salado. • Legumes: cenoura, beterraba, abobrinha, abobora, pepino, cebola 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas: acerola, laranja, tangerina, banana, maçã, manga, limão, mamão e muitas outras 	<ul style="list-style-type: none"> • Leguminosas: Feijões, lentilha e soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite e derivados: queijos e iogurtes. • Carnes, ovos, peixes e frangos

É importante diminuir o consumo de sal na alimentação. Uma dica é retirar o saleiro da mesa. Evitar o consumo de alimentos industrializados como hambúrguer, salsichas, presuntos, salgadinhos, temperos prontos, pois estes contêm muito sal.



Seguindo essas dicas, você vai se alimentar bem melhor, e garantir mais saúde para sua gestação e para seu filho!



Cozimento: o cozimento de alimentos em temperatura média de 100 graus (e por um período de tempo inferior a 2 horas), é o mais indicado, pois conserva a maioria dos nutrientes.

Higiene: Higienizar os alimentos antes de preparar é indispensável! As frutas e legumes devem ser lavadas com água corrente e sabão neutro antes de serem armazenadas, bem como na hora do preparo e consumo.

Alimentar-se bem na gravidez é essencial, e nessa cartilha você vai saber como tornar sua alimentação saudável de um jeito bem simples!

Frequência da alimentação

Evite refeições volumosas! Coma em menor quantidade e mais vezes ao dia. Isso ajuda a diminuir os enjoos (náuseas) e a queimação (azia). O indicado é que sejam feitas de cinco a seis refeições durante o dia, distribuídas da seguinte maneira: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia.



22



07

Coma devagar, mastigando bem os alimentos, isso facilita a digestão e permite que você aprecie melhor sua refeição. outra dica é comer sempre acompanhada de alguém isso torna o momento da refeição mais prazeroso.

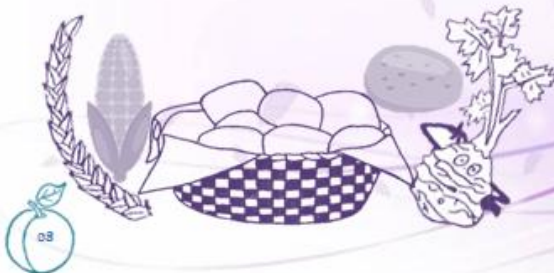
Alimentos que devem ser consumidos durante a gravidez

Inclua diariamente nas suas refeições o consumo de pães e outros alimentos integrais, pois estes auxiliam na manutenção de níveis adequados de açúcar no sangue e ajuda no bom funcionamento do intestino, prevenindo constipações.

Preparo: Quanto à preparação dos alimentos, é interessante escolher formas que minimizem a perda de nutrientes.

Assados e frituras: Nesse tipo de preparo os alimentos são cozidos a 200 graus aproximadamente. O único problema encontrado é a adição de óleos e gorduras. É bom consumir esse tipo de preparo só ocasionalmente, devido à quantidade de gordura.

Grelhados e Churrascos: Alimentos de origem animal, como carnes, quando são queimados direto no fogo liberam substâncias químicas que são carcinogênicas (podem causar câncer) devendo ter seu consumo evitado.



08

21

Secagem: é uma forma benigna de conservação que retém e concentra os nutrientes dos alimentos. Exemplo: secagem do feijão, arroz e algumas frutas como banana e maçã.

Refrigeração: é uma prática indispensável para alimentos perecíveis como legumes e verduras frescas, esse meio de conservação não destrói microrganismos patogênicos mas inibe sua proliferação.

Congelamento: requer uma temperatura de -18 graus, esse tipo de conservação inibe o crescimento de bactérias, mas pode ocorrer perda de vitaminas. Melhor forma de conservação de carnes e peixes.

Coma arroz e feijão pelo menos uma vez ao dia, pois essa combinação faz muito bem para a saúde (além de ser de baixo custo).

Coma diariamente verduras e legumes como parte das refeições, pois eles são ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e são muito importantes para o desenvolvimento do bebê.



As verduras e legumes podem ser consumidos de várias maneiras!

Uma boa dica é incluir as frutas nas saladas, mas também podem ser consumidas como sobremesa e nos lanches entre as principais refeições.

Higiene, conservação e preparo dos alimentos

Tão importante quanto o consumo de alimentos saudáveis é a higiene, preparo e armazenamento adequado dos mesmos, pois o preparo inadequado pode diminuir consideravelmente as propriedades nutricionais de determinados alimentos, bem como a falta de higiene e o armazenamento errado, podem trazer riscos à saúde.

Segue abaixo dicas de como conservar, higienizar e preparar os alimentos.

Conservação: As principais formas de conservação dos alimentos dão-se por meio da secagem, refrigeração, e congelamento.



- **Beterraba, cenoura, abóbora:**

Rico em vitamina A. O déficit do consumo dessa vitamina causa morte fetal, defeitos congênitos, parto prematuro e atraso do crescimento intrauterino.

- **Abacaxi, laranja, acerola e caju:**

Rico em vitamina C. Importante para o fortalecimento do sistema imunológico e da placenta e absorção de ferro.

Uma alimentação variada, rica em frutas, legumes e verduras auxiliam no desenvolvimento do bebê, sendo importante na formação da pele, da visão e no aumento da imunidade contra infecções. Inclua nas suas refeições nutrientes que contenham vitamina A, vitamina C, ácido fólico, ferro e cálcio.

O ferro, assim como as outras vitaminas podem ser encontrados nas carnes vermelhas, fígado, espinafre, brócolis, lentilha, grão de bico, entre outros. O ideal seria consumir com fontes de vitamina C como: suco de acerola, caju, goiaba, laranja pois ajudam na absorção.



Já a vitamina C aumenta a absorção orgânica do ferro de origem vegetal, ajudando a prevenir a anemia ferropriva. Essa vitamina é encontrada em frutas como acerola, caju e laranja.

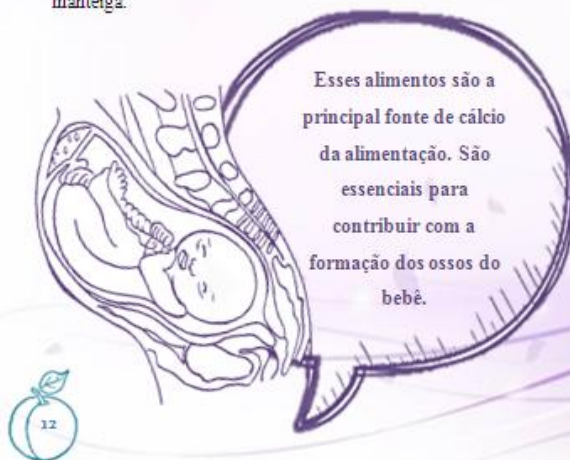
Consumo do leite

Consuma leite e seus derivados diariamente. Evite queijos gordurosos, iogurtes com muito açúcar e coma pouca manteiga.

Esses alimentos são a principal fonte de cálcio da alimentação. São essenciais para contribuir com a formação dos ossos do bebê.

Benefícios de algumas frutas para o organismo das gestantes

- **Ameixa e Mamão:** Suas fibras evitam a prisão de ventre e melhoram o funcionamento do intestino.
- **Banana:** Fonte de vitamina B6 e de potássio, ajuda a prevenir as câibras muito comuns no final da gestação.
- **Acerola, manga, uva, melancia e goiaba:** Fontes de vitamina C. auxiliam na absorção do ferro, diminui o colesterol "ruim" e ajudam a manter a pele, cabelo e unhas saudáveis.



O banho de sol é um importante aliado na liberação de vitamina D, que é essencial na absorção do cálcio dos alimentos para o organismo. O cálcio é muito importante na formação dos ossos do bebê.

O banho de sol nas mamas também é um importante aliado na diminuição do aparecimento de rachaduras nos seios. O recomendado é expô-los ao sol por pelo menos 10 minutos. Fique atenta para não causar queimaduras e lembre-se de que o horário ideal é antes das 10h da manhã e depois das 15h.



16

O consumo da carne

Na escolha da carne, dê preferência a carnes magras, aves ou peixes, sendo importante retirar gorduras e peles aparentes. Não deixe de consumir carne vermelha (principalmente o fígado, que é fonte de ferro).

Importante:

Não comer carnes cruas ou mal passadas! Isso pode provocar doença no bebê, como por exemplo a toxoplasmose, que se manifesta na gestante e compromete a saúde do bebê.



13

Evite excesso de sal e açúcar nos alimentos.

Evite consumir alimentos que contêm muito corante e conservantes como: refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, bolos, sorvetes e outras guloseimas.

Esse tipo de comida tem grande quantidade de gordura, sal, e açúcar, e estão relacionadas a problemas como aumento de pressão arterial, e aumento excessivo de peso na gravidez, podendo levar à obesidade e prejudicando a saúde da mãe (e consequentemente a do filho).



14

Em hipótese alguma a gestante deve fazer uso de bebida alcoólica ou qualquer outro tipo de alimento que contenha álcool, pois pode prejudicar muito o desenvolvimento do bebê. Todas as formas de álcool representam risco ao feto, como: prematuridade, malformações, atraso no crescimento intra e extrauterino, sofrimento fetal, e infecções, com danos cerebrais e respiratórios.



Beba bastante água (pelo menos 2 litros por dia ou 10 copos cheios de água diariamente), em pequena quantidade, várias vezes ao dia, pois a água é muito importante para o bom funcionamento do corpo: mantém a boca mais úmida, a pele mais hidratada, o intestino funciona melhor e ajuda a evitar infecção urinária.

A água para ser consumida (seja para o preparo de sucos e refeições ou para beber), deve ser filtrada ou fervida.



15

Colaboradores

- Janio Marcos Santos Leal: Ilustrações.
- Samandra Maria de Moura: Revisão do conteúdo teórico.
- Talitha Alves de Alencar; Tribo Creative Design : Layout e diagramação.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientação alimentar para a gestante**. Caderno de atenção básica n. 32. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

_____. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**, Brasília, 2006. 210 p.

PADILHA, P. C. A orientação dietética e a qualidade da assistência pré-natal. **VerBrasGinecolObstet**, [S.I], v. 33, n. 1, p. 9-12, 2011.

LEITE, et al. Boas práticas de higiene e conservação de alimentos em cozinhas residências de usuários do programa saúde da família-Lapa. **Ver. Ciênc, ed., Campinas**, v. 18, n. 2 p. 81-88, 2009.



FICHA CATALOGRÁFICA
Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo



ANEXOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PIAUÍ - UFPI



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Elaboração de tecnologia educativa para promoção da saúde de gestantes

Pesquisador: Dayze Djanira Furtado de Galiza

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 26207614.6.0000.5214

Instituição Proponente: FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 890.550

Data da Relatoria: 24/12/2014

Apresentação do Projeto:

Conforme a pesquisadora o estudo em tela "pretende-se através do desenvolvimento deste projeto contribuir para promoção da saúde de gestantes assistidas na atenção básica do município de Picos. Para tanto, será desenvolvido um álbum seriado contendo informações nutricionais relevantes para o período gestacional, auxiliando os profissionais no acompanhamento nutricional no ciclo gravídico e estimulando a inserção de hábitos saudáveis nas gestantes, com vista à prevenção de complicações decorrentes das carências nutricionais".

Objetivo da Pesquisa:

Seus objetivos principais são:

1º: Como Objetivo Principal: "Efetivar o diagnóstico da ocorrência do acompanhamento nutricional, e promover a conscientização de gestantes e profissionais de saúde responsáveis pelo acompanhamento pré-natal sobre a importância da avaliação nutricional durante a gestação.

2º Objetivo Secundário: "Identificar a ocorrência da avaliação nutricional das gestantes durante o acompanhamento pré-natal; Avaliar a realização do acompanhamento nutricional; Avaliar o nível de consciência e conhecimento das gestantes e dos profissionais de saúde responsáveis pelo acompanhamento pré-natal a respeito da importância da avaliação nutricional. Elaborar e

Endereço: Campus Universitário Ministro Petronio Portella - Pró-Reitoria de Pesquisa
Bairro: Ininga CEP: 64.049-550
UF: PI Município: TERESINA
Telefone: (86)3237-2332 Fax: (86)3237-2332 E-mail: cep.ufpi@ufpi.edu.br