

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

MARIA ALICE CESARINO

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO SOCIAL
UNIDADE MATERNA INFANTIL INTEGRADA DE SAÚDE DAS QUINTAS
MATERNIDADE DAS QUINTAS**

NATAL, RN

2012

MARIA ALICE CESARINO

Relatório apresentado à disciplina de Estágio
Supervisionado em Nutrição Social do Centro
Universitário do Rio Grande do Norte-
UNI/RN.

Docenter: Prof. Juliana Padilha

Prof. Bianca Arnoud

NATAL, RN

2012

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. DIAGNÓSTICO DA UNIDADE DE SAÚDE.....	6
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA UNIDADE DE SAÚDE.....	6
2.1.1 ORGANOGRAMA DA UNIDADE DE SAÚDE.....	8
2.2 CARACTERIZAÇÃO DO SERVIÇO DE NUTRIÇÃO.....	8
3. DIAGNÓSTICO DA CLIENTELA BENEFICIADA.....	14
3.1 SISVAN.....	14
3.2 SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA A AS PUERPERAS DA MATERNIDADE.....	20
4.PRÁTICA EDUCATIVAS.....	22
4.1 PRATICA I: OUTUBRO ROSA- ALIMENTOS QUE CONTRIBUI PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA.....	22
4.2 PRATICA II: ALIMENTAÇÃO E HABITOS SAUDAVEIS NA GESTAÇÃO.....	23
4.3 PRATICA III (proposta): BLITZ NA AMAMENTAÇÃO.....	25
5. VIGILÂNCIA SANITÁRIA.....	28
6. DEMAIS ATIVIDADES REALIZADAS.....	29
6.1 ATIVIDADES REALIZADAS NA CLINICA DA UNI-RN.....	31
7. CONCLUSÃO.....	36
8. REFERÊNCIAS.....	37
APÊNDICES.....	38
APENDICE A- PANFLETO PRÁTICA I.....	39
APÊNDICE B- FOLDER PRATICA II	40
ANEXOS.....	44
ANEXO 1- FORMULARIO SISVAN.....	45
ANEXO 2- FOTOS DAS PRATICAS REALIZADAS.....	48

1 INTRODUÇÃO

SAÚDE PÚBLICA

A saúde pública é parte integrante do sistema de saúde e as definições das funções essenciais apoiam-se no conceito de saúde pública como uma ação coletiva do Estado e da Sociedade Civil para proteger e melhorar a saúde dos indivíduos e das comunidades. É uma noção que ultrapassa as intervenções de base populacionais ou comunitárias e que inclui a responsabilidade de garantir o acesso a cuidados de saúde de qualidade

(SILVA; SERRALVO, 2009).

A lei 8. 080, de 19 de setembro de 1990 (BRASIL, 1990), conhecida como “Lei Orgânica da Saúde”, dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, garantindo o acesso universal e igualitário a todas as alies e serviços nesta área. Regulamenta o Sistema Único de Saúde (SUS), criado pela Constituição d Republica, que é definido como um conjunto de ações e serviços de saúde, prestados por órgãos e instituições publicas federais, estaduais e municipais de controle, de qualidade, de pesquisa e produção de insumos, medicamentos, inclusive de sangue e hemoderivados, e de equipamentos para a saúde (ALMEIDA MURADIAN PENTEADO, 2007).

A educação nutricional foi apontada como estratégia de ação no campo da educação em saúde publica no intuito de conter os avanços da ocorrência de doenças crônico-degenerativas, considerando que uma alimentação de má qualidade é considerada um fator de risco para inúmeras doenças. As principais justificativas para inserção deste profissional se resumem nos seguintes itens alto nível de obesidade, inclusive infantil; baixo peso de crianças, tratamento de patologias prevenção e promoção de saúde e baixa condição financeira da população atendida pelos PSFs (DOMINGOS et al., 2010).

O estágio em nutrição social foi realizado na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas, situada a Rua dos Paiatis- Quintas- Natal/RN. As praticas realizadas se deram sob supervisão das nutricionistas Ana Karina Campos, Maria Verônica Freitas, Mariza Sandra Araújo, Michelle Nascimento,

Monique Rosa e Rogério Duarte. O estágio iniciou dia 1/10/2012 e terminou dia 27/11/2012.

2 DIAGNÓSTICO DA UNIDADE DE SAÚDE

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA UNIDADE DE SAÚDE

O local de estágio é caracterizado como unidade mista de saúde que atende a população do bairro das quintas bem como toda a grande Natal e Interior, onde foi um órgão da administração pública da capital criada há 25 anos. Atualmente dispõe de 6 leitos no pré parto e 24 leitos divididos em 4 alas no alojamento, estando 1 ala desativada assim só são usadas 18 leitos no total.

Em 2004, a unidade teve seu reconhecimento pela priorização do trabalho de parto humanizado, sendo contemplado com os títulos “Hospital Amigo da Criança” e Honra ao Mérito do prêmio nacional Galba de Araújo. A equipe multidisciplinar da maternidade é composta por Obstetras, Neonatologistas, Assistentes Sociais, Nutricionista, equipe de Enfermagem, Laboratório e a parte Administrativa e Limpeza, todas envolvidas na unidade.

Em 2006, esse processo foi interrompido por um período de 2 anos para a execução da reforma do prédio, passando os atendimentos a serem feitos no Hospital Memorial, tendo sido imposta pelo proprietário do novo local, a não permanência de acompanhantes, justificada pela falta de espaço físico, salvo apenas o acompanhante das parturientes menores de 18 anos.

Em outubro de 2008, com a reinauguração da maternidade, as parturientes voltaram a usufruir desse serviço como prevê a lei de n. 11.108 do Ministério da Saúde, respeitando assim o direito da gestante durante o trabalho de parto e no pós- parto imediato, sendo permitido que a mesma escolha o acompanhante de sua preferência, ficando restrita a entrada do parceiro na sala de pré-parto, uma vez que a mesma não dispõe de divisórias para conservar a privacidade das demais.

Durante a permanência da parturiente na maternidade, seu acompanhante tem direito a alimentação, sendo as 3 refeições principais como o café da manhã, almoço e o jantar.

Nas 48 horas de permanência, a parturiente recebe a suplementação da Vitamina A tanto da Nutricionista como da Estagiária, onde além de esta sendo

suplementada recebe orientações da importância da vitamina A na vida dela e do bebê, como se alimentar bem evitando alimentos que possa fazer com que o bebê se sinta com cólica, como dar a mamada e como fazer o procedimento para doação do leite materno.

2.1.1 ORGANOGRAMA DA UNIDADE DE SAÚDE (**Anexo 1**)

2.2. CARACTERIZAÇÃO DO SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

Composta por seis nutricionistas:

NUTRICIONISTA	TEMPO DE FORMAÇÃO	TEMPO DE ATUAÇÃO NA UNIDADE	OUTROS VÍNCULOS EMPREGATÍCIOS
MONIQUE ROSA	12 anos	6 anos Concursada pelo Município	Professora na UNI-RN
ROGÉRIO DUARTE	9 anos	6 anos Concursada pelo Município	SESAP Concursada pelo Estado
MICHELLE NASCIMENTO	8 anos	3 ½ anos Concursada pelo Município	SESAP Concursada pelo Estado
MARIZA SANDRA DE SOUZA	23 anos	2 anos Concursada pelo Município	SESAP Concursada pelo Estado
MARIA VERONICA FREITAS	29 anos	16 anos Concursada pelo Município	SESAP Concursada pelo Estado
ANA KARINA CAMPOS	11 anos	7 anos Concursada pelo Município	SESAP Concursada pelo Estado

- **DAS ATIVIDADES REALIZADAS PELAS NUTRICIONISTAS:**

O setor de Nutrição da Maternidade das Quintas tem como atividades de rotina, a produção de refeições diárias, a fim de atender não só as pacientes, como também acompanhantes e funcionários, incluindo o café da manhã, lanches, almoço, jantar e ceia. Também inclui o desenvolvimento do programa de suplementação da vitamina A destinado as puérperas; incentivando o aleitamento materno e doação de leite humano; orientação nutricional de alta; elaboração de palestras para o grupo gestante atendidas na unidade, entre outros.

Os plantões dos Nutricionistas, inicia as 7:00 horas e finaliza as 19:00 horas, onde são 12 horas ininterruptas por dia, onde as escalas são elaboradas pela Nutricionista, Monique Rosa.

NUTRICIONISTAS	NUMERO DE PLANTÕES
Ana Karina Couto Campos	06
Maria Verônica P. de Freitas	07
Mariza Sandra de Souza Araújo	06
Michelle da Conceição Nascimento	05
Monique Silveira Rosa	07
Rogério Rodrigues Duarte	06

- ESPECIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES:

PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES:

A produção de refeições é feita de domingo a domingo, onde são contemplados: almoço, lanche e jantar para os funcionários e plantonistas, e café da manhã, almoço, lanches, jantar e ceia para as puérperas e seus acompanhantes. Os funcionários, plantonistas e acompanhantes realizam as refeições no refeitório da maternidade em horários distintos, com 1 hora de diferença cada. Os alimentos ficam dispostos em cubas de alumínio em suporte aquecido para preservar a temperatura e a qualidade dos mesmos, e servidos por uma auxiliar de cozinha escalada no dia. As refeições das puérperas são servidas pelo copeiro, em bandejas de alumínio, em seus leitos e, geralmente, são diferenciadas das demais beneficiados pelo setor de nutrição.

SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA A:

A suplementação é realizada diariamente pela nutricionista de plantão ou pelo estagiário (a), onde os mesmos atualizam o senso e confere no livro de controle as puérperas a quem deve administrar a megadose, registradas, posteriormente, no cartão de gestante da mulher, em seu prontuário e no cartão da criança. Antes da oferta da vitamina às puérperas, a nutricionista ou estagiário (a), ministra palestra individual ou em grupo onde falam da importância e dos benefícios da vitamina A tanto para ela quanto para a criança, orientando também sobre a importância da alimentação saudável, quanto à amamentação exclusiva, coleta e doação de leite.

PROJETO NASCER:

O projeto Nascer tem funcionado apenas com a distribuição da fórmula infantil às mães portadoras de HIV. São entregue 6 latas na alta dessa mãe. O setor de nutrição e de Assistência Social orienta essa mãe a procurar o centro de referência (Centro Clínico da Ribeira) para receber maior amparo. As orientações nutricionais dadas são para que a mãe não amamente a criança, fazendo a dispensa do leite materno.

ATIVIDADES EDUCATIVAS:

As atividades educativas são elaboradas e ministradas pela nutricionista Monique Rosa, ou pelo estagiário (a). Os temas abrangem informações de interesse às gestantes (Grupo de Gestantes) e aos profissionais do setor de nutrição (funcionários), como: Alimentação Saudável na Gestação; A influência da alimentação da mãe nos hábitos da criança; Promoção do Aleitamento Materno; A importância da Suplementação de Vitamina A para a mãe e o filho, entre outros; aos funcionários são ministradas palestras sobre Higiene Pessoal; Manipulação Segura de Alimentos;  tica no trabalho, entre outros.

Os encontros com o Grupo de Gestantes acontecem 1 vez ao mês, no “auditório” da unidade, e são marcados com antecedência pela Assistente Social do local. O grupo é rotativo, uma vez que a cada mês, novas gestantes são agregadas enquanto outras já tiveram seus filhos.

As palestras, bem como orientações nutricionais, também são ministradas, de forma aleatória, para as gestantes que aguardam suas consultas no ambulatório. Isso ocorre, pois, as consultas ambulatoriais de nutrição foram suspensas há aproximadamente 1 ano, devido a falta de equipe. Portanto, as suplementações de Vitamina A para crianças de 6 meses a 5 anos e a de ferro e ácido fólico para as gestantes são feitas pelo setor de enfermagem do ambulatório.

QUADRO DE RESPONSABILIDADE DOS NUTRICIONISTAS

ATIVIDADES	NUTRICIONISTA	PRAZO
Consolidação da Vitamina A	Karina	1ª semana/mês
Pedido Mensal	Verônica	Até dia 20 de cada mês
Consolidação do Projeto Nascer	Mariza	1ª semana/mês
Escala	Monique	Até dia 15 de cada mês
Recebimento de materiais	Todos	Todos os dias
Atestar notas fiscais	Monique	Todos os meses
Consolidar nº de refeições	Rogério	1ª semana/mês
Posto de coleta	Michelle	1ª semana/mês

3 DIAGNÓSTICO DA CLIENTELA BENEFICIADA

O setor de Nutrição da Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas passou a não mais realizar atendimento ambulatorial há aproximadamente 1 ano devido a falta de equipe. Devido a isso começaram a ser feitas praticas educativa e orientações nutricionais agendada com as gestantes e também com as puérperas.

3.1 SISVAN

A Vigilância Alimentar e Nutricional- SISVAN é um valioso instrumento de apoio às ações de promoção da saúde que o Ministério da Saúde oferece aos profissionais da área e aos gestores do Sistema Único de Saúde-SUS, visando à aumentar a qualidade da assistência à população. Valorizar a avaliação do estado nutricional é atitude essencial ao aperfeiçoamento da assistência e da promoção à saúde (Ministério da Saúde 2007).

Foram aplicados 22 formulários de marcadores de consumo alimentar em gestantes de variadas idades, mulheres e crianças (< de 6 meses) que aguardavam atendimento ambulatorial na unidade, sendo 2 gestantes, 10 mulheres e 10 crianças. As entrevistas foram realizadas no período de 3 dias, no horário da manhã.

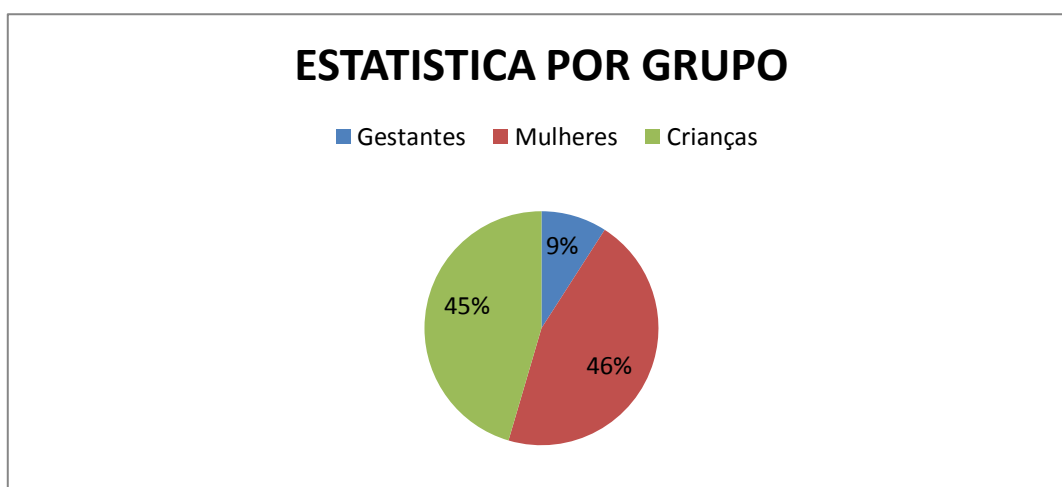


Figura 1- Distribuição do percentual das pessoas entrevistadas na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas- Natal/RN.

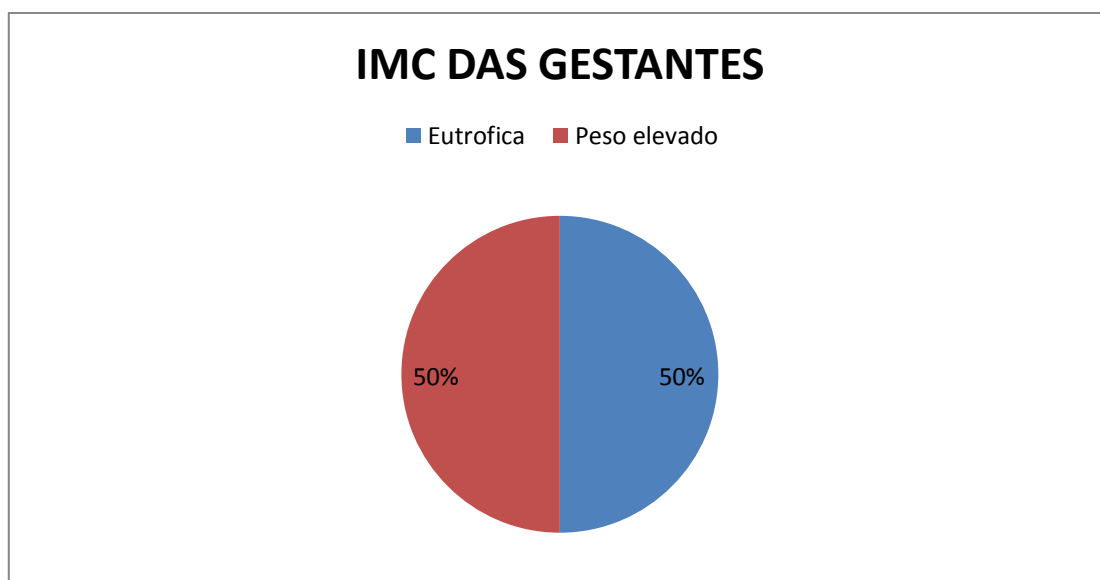


Figura 2- Estado Nutricional segundo IMC das gestantes entrevistadas na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas- Natal/RN.

A figura mostra que 50% (n=1) da gestante está em eutrofia e 50% (n=1) em peso elevado.

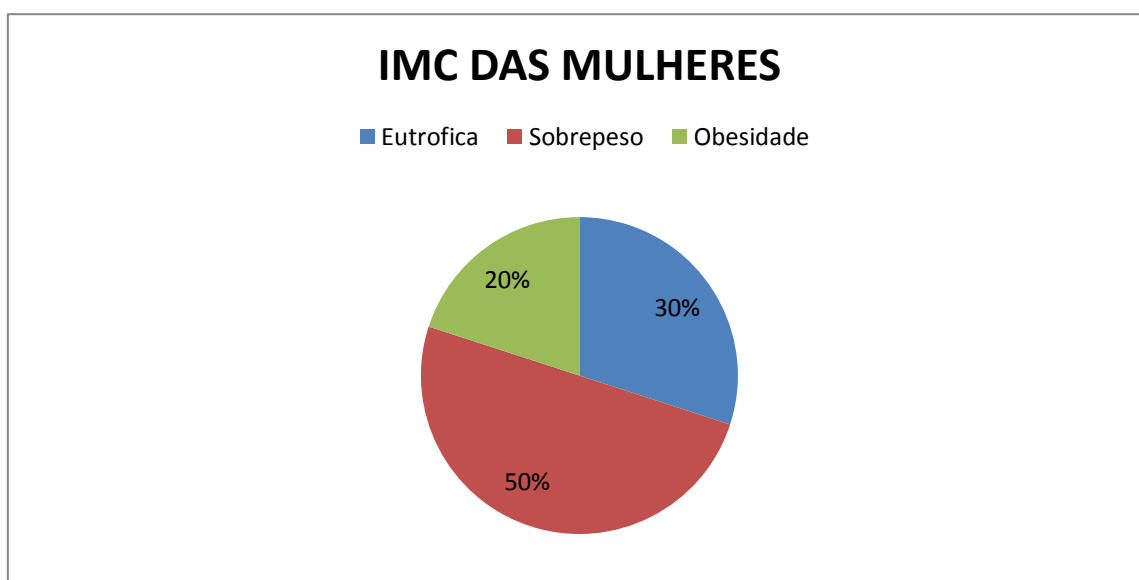


Figura 3- Estado Nutricional segundo IMC das mulheres entrevistadas na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas- Natal/RN.

A figura mostra que 30% (n=3) das mulheres estão em eutrofia, já 50% (n=5) estão em sobrepeso e 20% (n=2) em obesidade.

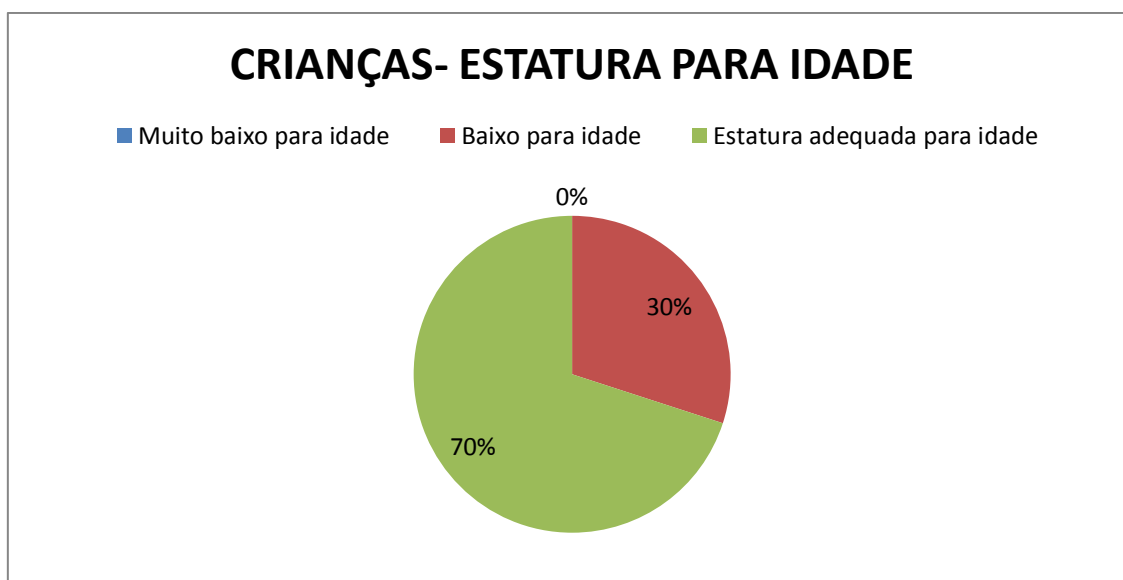


Figura 4- Estado Nutricional segundo estatura para idade das crianças entrevistadas na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas-Natal/RN.

A figura mostra que 30% (n=3) das crianças estão com a estatura baixa para idade já 70% (n=7) estão com a estatura adequada para idade.

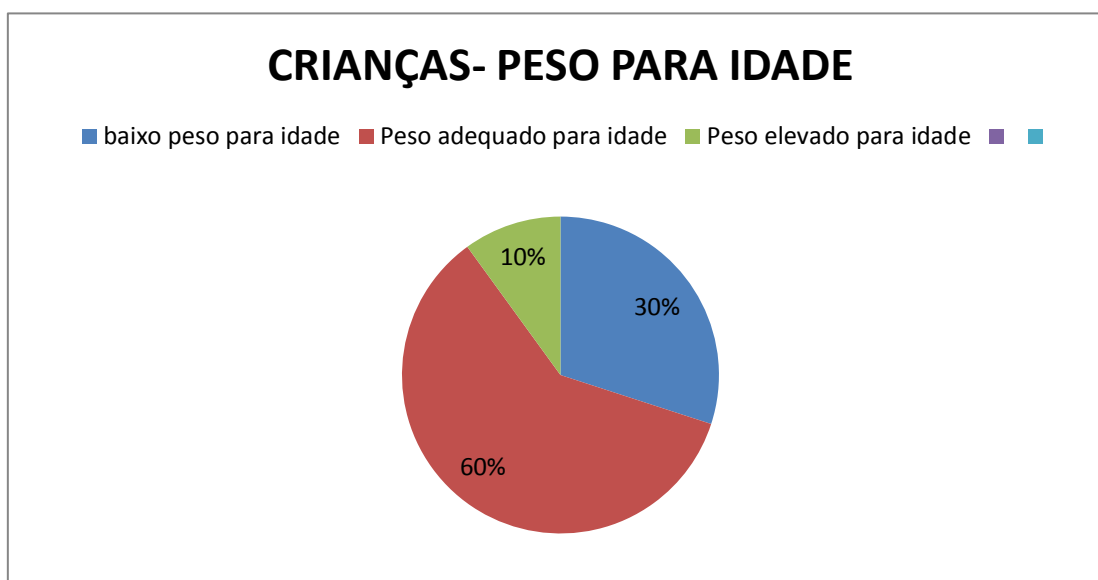


Figura 5- Estado Nutricional segundo peso para idade das crianças entrevistadas na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas-Natal/RN.

A figura mostra que 30% (n=3) das crianças estão com baixo peso para idade, 60% (n=6) estão com peso adequado para idade e 10% (n=1) estão com o peso elevado para idade.

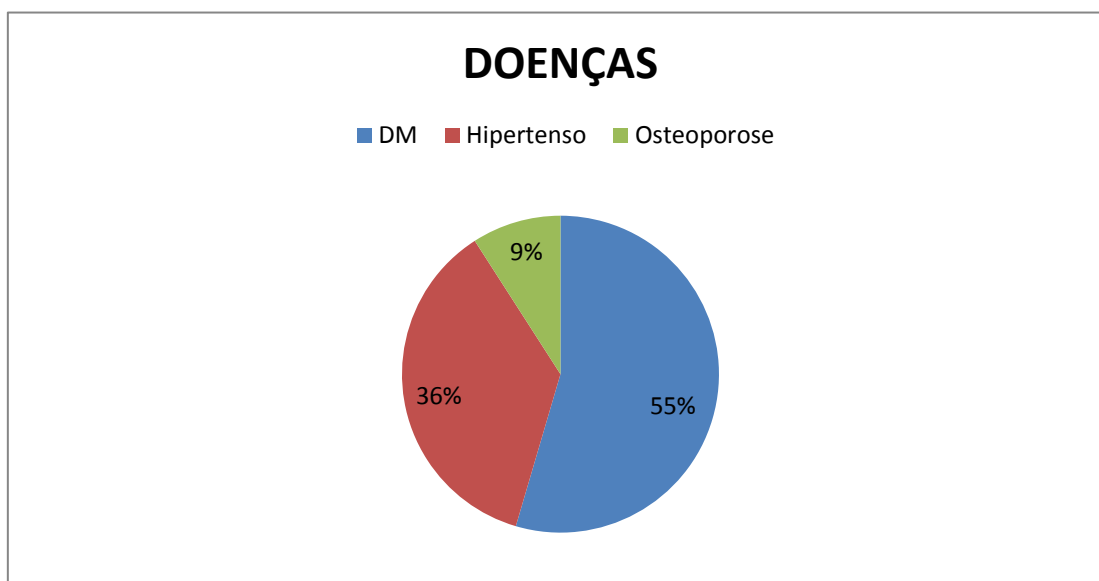


Figura 6- Percentual de Doenças encontradas nas entrevistadas (mulheres e gestantes) na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas-Natal/RN.

A figura mostra que 55% (n=6) das entrevistadas entre mulheres e gestantes têm Diabetes Mellitus, que 36% (n=4) são hipertensas e 9% (n=2) tem osteoporose.



Figura 7- Percentual de crianças que receberam o leite materno um dia antes da entrevista na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas-Natal/RN.

A figura mostra que 100% (n=10) das crianças receberam leite materno um dia antes da entrevista. As mesmas relataram que as crianças (< de 6 meses) não receberam nenhum tipo de complemento, foi amamentação exclusiva.

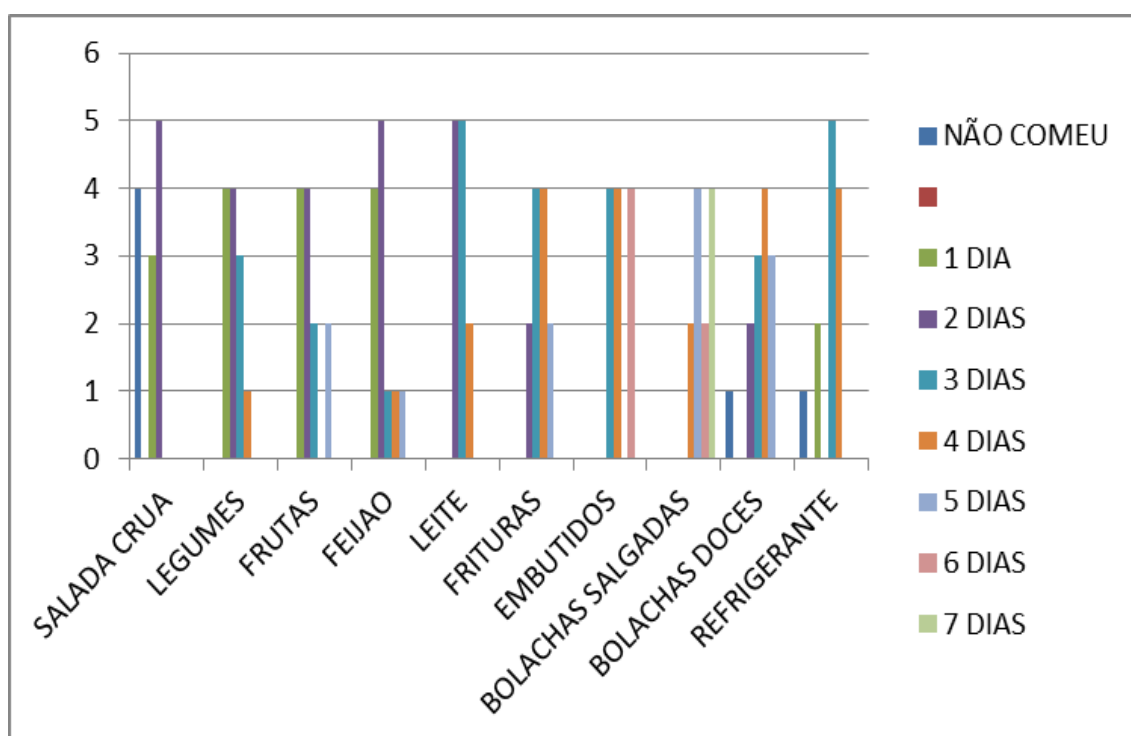


Figura 8- Percentual do consumo dos alimentos citados no formulário do SISVAN, baseado na ingestão dos últimos 7 dias da entrevista com as mulheres e gestantes da Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas- Natal/RN.

A figura mostra que elas consumiram bastantes alimentos saudáveis, sendo que ainda existe um consumo alto de bolachas doces, refrigerantes, embutidos, onde isso não se torna saudável nem para as mulheres e nem para as gestantes.

- **ANÁLISE CRÍTICA**

Os resultados indicam que a população necessita de orientações para que ocorra melhoria na própria alimentação, devido ao grande consumo de alimentos considerados não saudáveis. Porém, é necessário que haja vontade própria de mudança de hábito, que muitos relataram o conhecimento no assunto, mas mesmo assim, continuam com o consumo inadequado.

3.2. SUPLEMENTAÇÕES DE VITAMINA A AS PUERPERAS DA MATERNIDADE DAS QUINTAS

A deficiência de Vitamina A tem repercussões que afetam as estruturas epiteliais de diferentes órgãos, sendo os olhos os mais atingidos. A vitamina A é essencial ao crescimento e desenvolvimento do ser humano. Atua também na manutenção da visão, no funcionamento adequado do sistema imunológico (defesa do organismo contra doenças, em especial as infecciosas), mantém saudável a mucosa (cobertura interna do corpo que recobre alguns órgãos como nariz, garganta, boca, olhos, estomago) que também atuam como barreiras de proteção contra infecções (Ministério da Saúde, 2004).

A melhor fonte de vitamina A para o lactente é o leite materno. Outras fontes principais de provitamina A são as folhas de cor verde- escura (como o carru), as frutas amarelo-alaranjados (como a manga e o mamão), as raízes de cor alaranjada (como a cenoura) e os óleos vegetais (óleo de dendê).

DADOS DA VITAMINA A				
Dosagem	Mês	Números de partos	Quantidade administrada	Cobertura
200.000 UI	Setembro	162	152	98,1%
200.000 UI	Outubro	154	96	59,77%
200.000 UI	Novembro até dia 22-11	-	54	-

Observação: Houve um declínio no mês de outubro, pois houve a falta de vitamina A durante 12 dias.

- ADMINISTRAÇÃO DE VITAMINA A

É feita diariamente pelo setor de nutrição às puérperas da maternidade, nas primeiras 24 horas do pós-parto. Onde cada suplemento de vitamina A é registrado no mapa diário de administração e nos cartões de saúde da criança e da gestante. No final de cada mês, o setor de nutrição faz o levantamento do total de partos realizados na unidade e o total de doses administradas, a fim de verificar o percentual de cobertura. Esses dados são entregues à secretaria da unidade e encaminhados à Secretaria Municipal de Saúde.

4 PRÁTICAS EDUCATIVAS

No período do estágio, foram realizadas 2 práticas educativas e uma foi proposta para ser aplicada próximo ano na Unidade Materna Infantil Integrada de Saúde das Quintas.

4.1 PRÁTICA I: OUTUBRO ROSA- ALIMENTOS QUE CONTRIBUI PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

4.1.1 INTRODUÇÃO

Atualmente uma das maiores causas de morte de mulheres no país é o câncer de mama, com isso deve se ter o cuidado redobrado, realizando o exame da mama e a mamografia. Além disso, uma alimentação adequada pode contribuir para a prevenção do câncer.

4.1.2 OBJETIVOS

Objetivo geral:

- Orientar a comunidade quais alimentos ajudam na prevenção do câncer de mama.

4.1.3 METODOLOGIA

Durante a manhã do Outubro Rosa foi feito com a equipe multidisciplinar uma palestra sobre a prevenção do câncer de mama. Foram entregues 25 panfletos durante a palestra. Depois foi feito o café da manhã.

4.1.4 AVALIAÇÃO

Foi bastante produtivo pois a equipe multidisciplinar interagiu, assim mostrando a importância da prevenção. E a comunidade presente mostrou curiosidade sobre o assunto, onde algumas dúvidas foram tiradas individualmente.

4.2 PRÁTICA II: **ALIMENTAÇÃO E HABITOS SAUĐAVEIS NA GESTAÇÃO**

4.2.1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se observado uma mudança na orientação dos serviços de saúde, rompendo com a hegemonia do cuidado curativo centrado na atenção hospitalar e redirecionando o atendimento para a atenção básica. Dessa forma, são cada vez mais valorizadas as estratégias de promoção e de prevenção em saúde, visando alcançar um grau de resolubilidade de ações para evitar o agravamento de situações mórbidas e reduzindo a evolução de agravos que possam demandar uma atenção de maior complexidade (Ministério da Saúde, 2007).

A prática educativa tem como justificativa ajudar as gestantes através de orientações nutricionais da importância da alimentação saudável durante o período de gestação, onde com isso se torna possível promover e prevenir a gestante de situações agravantes nessa fase.

4.2.2 OBJETIVOS

Objetivo geral:

- Informar as gestantes da importância da alimentação saudável durante o período de gestação.

Objetivo específico:

- Mostrar a relação que as alterações físicas, biológicas e emocionais têm com a alimentação;
- Orientar de como proceder quando ocorrem situações comuns no período da gestação como náuseas, vômitos, azia, constipação;
- Orientar as mesmas para realizar em casa receitas práticas e saudáveis;
- Informar sobre a importância dos Programas de Suplementação de Ferro e Vitamina A, bem como a participação das vitaminas e minerais nesse período.

4.2.3 METODOLOGIA

Foram distribuídos folders sobre Alimentação Saudável na Gestação (Apêndice B). Onde a palestra foi ministrada para 15 gestantes, mostrando a importância da alimentação saudável no período gestacional, focando as alterações que acontecem nessa fase e também teve um lanche com Bolo de Banana e Suco da Horta para incentivar as gestantes a fazer receitas saudáveis em casa.

4.2.4 AVALIAÇÃO

A prática Educacional nos mostra o quanto   importante ser aplicada na Unidade orientação nutricional, pois foi possível perceber que as gestantes tinham dificuldades e duvidas, onde foram feitas perguntas e assim houve uma ótima interação e também teve a hora do lanche, onde de inicio elas tiveram receio em querer provar por serem preparações diferentes e ao provar viram o quanto era gostoso e as mesmas relataram que adoraram e iam fazer em casa.

Então foi de grande aprendizado não só pra mim como para as gestantes e o melhor de tudo é perceber o quanto você pode ajudar a elas através de palestras simples mais que seja dinâmica, afinal elas gostam de interação.

4.3 PRÁTICA III (proposta) : BLITZ NA AMAMENTAÇÃO

4.3.1 INTRODUÇÃO

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

O profissional da saúde tem um papel fundamental no momento em que se esta com a mãe para explicar sobre a importância da amamentação e o mesmo tem que estar preparado não só nos aspectos técnicos mais também tem que ter um olhar atento, abrangente, sempre levando em consideração os aspectos emocionais da mãe. Esse olhar necessariamente deve reconhecer a mulher como protagonista do seu processo de amamentar, valorizando-a, escutando-a (CASTRO; ARAÚJO, 2006).

4.3.2 OBJETIVOS

- Objetivo Geral

Desenvolver uma atividade multidisciplinar com os profissionais da saúde sobre a importância da amamentação durante o período de internação das puérperas na Maternidade das Quintas.

- Objetivo Especifico

Orientar as puérperas sobre uma alimentação saudável na lactação;
Auxiliar as puérperas que possui dificuldade em amamentar;

Orientar os profissionais através de um método simplificado e de fácil acesso, a fim de priorizar às puérperas que possuem dificuldade durante o período de internação.

4.3.3 METODOLOGIA

A primeira etapa deste trabalho consistirá de uma reunião com os profissionais da saúde que atuam na Unidade da Maternidade das Quintas, explicando sobre a importância de se dar assistência às mães que tem o primeiro contato com seu bebê para estimulá-lo a amamentação.

Em cada apartamento contém 6 leitos, no total de 18 leitos, onde será realizada visitas diariamente a cada puérpera. No momento em que é realizada a suplementação da vitamina A pela estagiária de nutrição, a mesma vai orientar a puérpera da importância da alimentação saudável e também perguntará a mesma como está sendo o processo de amamentação.

Através do diagnóstico final, a estagiária irá colocar em cada prontuário um Bolton (vermelho, verde ou amarelo, representando o semáforo) para os profissionais da saúde, ficarem mais atentos àquelas mães que há uma necessidade maior de se ajudar na hora da mamada.

Será feito um banner onde será explicada a importância de cada bolton aplicado no prontuário, para os profissionais da saúde ficar atento, também será exposto no local em que as mães saberão da importância da amamentação.

Onde cada cor do bolton terá sua função:



VERDE -> Sucesso na amamentação. Boa pega, sucção eficiente, boa produção de leite, mãe e RN tranquilos;

AMARELO -> Dúvidas na técnica (pega e posição), mãe um pouco insegura, produção de leite insuficiente;

VERMELHO -> Mãe com dificuldade total, bico invertido, RN tomando já o complemento.

4.3.4 RESULTADOS ESPERADO

Cabe ao profissional de saúde identificar e compreender o processo do aleitamento materno no contexto sociocultural e familiar e, a partir dessa compreensão, cuidar tanto da dupla mãe/bebê como de sua família. É necessário que busque formas de interagir com a população para informá-la sobre a importância de adotar uma prática saudável de aleitamento materno. O profissional precisa estar preparado para prestar uma assistência eficaz, solidária, integral e contextualizada, que respeite o saber e a história de vida de cada mulher e que a ajude a superar medos, dificuldades e inseguranças.

Então espera desta prática educativa, mais interação do profissional da saúde com as puérperas, ajudando-as no primeiro contato com seu bebê e incentivando-as assim a amamentação exclusiva.

5 VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Não foi realizada a visita.

6 DEMAIS ATIVIDADES REALIZADAS

- DIETA ELABORADA PARA PACIENTES DA UNIDADE DE SAÚDE

ATENDIMENTO NA MATERNIDADE DAS QUINTAS

DADOS PESSOAIS DO PACIENTE:

Nome: Fabiana Costa da Silva		
Idade: 30 anos		
Sexo: Feminino		
Altura: 157cm	Peso Atual: 81kg	IMC: 32,9 kg/m²
Data da consulta: 26/11/2012		
Diagnóstico clínico: Procura Nutricionista para perder peso. De acordo com a avaliação antropométrica, a paciente se encontra em obesidade grau I. Relata antecedentes de Hipertensão.		
Horário de Atividades Físicas e de Trabalho: Ela é autônoma. E faz caminhada todos os dias, 30 minutos.		

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Segundo a OMS, 1985, *apud* (LEAO; GOMES, 2008), no qual se encontra a referência para avaliação do IMC em indivíduos adultos, estando este classificado como **OBESIDADE GRAU I**

DIETA PROPOSTA

ANTES DA CAMINHADA (7:00)		
Fruta- 1 und M		
CAFÉ DA MANHÃ (8:00h)		
1° OPÇÃO	2° OPÇÃO	3° OPÇÃO
Vitamina de banana com aveia- 150 ml de leite desnatado + 1 und de banana + 1 col de sopa	Mamão com aveia- 1 ft M + 1 col de sopa	Suco de acerola- 1 copo de 165 ml
	logurte desnatado- 1 copo de 165 ml	
Pão integral- 2 fts + Queijo minas- 1 ft M	Tapioca- 1 und M + Requeijão light- 1 col de sopa rasa	Cuscuz com aveia- 1 col de servir + Ovo cozido- 1 und
		Café com leite desnatado- 1 xicara ch
LANCHE DA MANHÃ (11:00h)		
Pera- 1 und M	Maçã- 1 und M	Kiwi- 1 und M
ALMOÇO (13:00h)		
Utilizar 1 colheres de sopa de azeite extra virgem		
Salada – utilizar pelo menos 4 tipos de legumes e verduras, pode também optar por preparações com legumes grelhados.		
Arroz integral – 4 col de sopa ch	Arroz refogado – 4 col de sopa ch	Macarrão integral- 2 pegadas
Feijão de sua preferência s/ carne na preparação– 1 Cch pequena cheia		
Peixe merluza cozido- 1 posta M	Carne acebolada ao forno- 1 ft M	File de frango grelhado- 1 filé M
Suco de limão- 1 copo pq ch	Laranja- 1 und M	Salada de frutas- 1 taça M
LANCHE DA TARDE (16:00h)		
Coalhada com linhaça- 1 pote M + 1 col de sopa rasa	Leite desnatado com Quinoa- 1 copo pq ch + 1 col de sopa rasa	logurte desnatado + granola- 1 pote M + 1 col de sopa rasa
Castanha do pará- 1 und		
JANTAR (18:00h)		
Inhame- 2 ped. M + Ovo cozido- 1 und	Macaxeira- 2 ped. M + File de frango grelhado- 1 filé M	Sopa de legumes, carne e macarrão- 1 pt fundo + Torradinhas- 3 und
Fruta- 1 und M		
Castanha do pará- 1 und		
Ceia (21:30h)		
Uva- 10 unds M	Pêra- 1 und M	Tangerina- 1 und M
Chá (erva-doce, cidreira, hortelã, camomila)- 1 xicara ch		

Maria Alice Cesarino- Acadêmica em Nutrição

6.1 ATIVIDADES REALIZADAS NA CLINICA DA UNI-RN

O estágio na Clínica da UNI-RN teve início em outubro e término em novembro. As atividades eram realizadas apenas nas quartas-feiras, das 8:00 às 12:00. Onde os atendimentos eram direcionados para o público que iam ser atendidos na fisioterapia.

- DIETA 1

DADOS PESSOAIS DO PACIENTE:

Nome: Maria Jose de Oliveira				
Idade: 52 anos				
Sexo: Feminino				
Altura: 168cm	Peso Atual: 77kg	IMC: 27,3 kg/m²	C.C: 87cm	C.Q: 105 cm
Data da consulta: 7/11/2012				
Diagnóstico clínico: De acordo com a avaliação antropométrica, a paciente se encontra em sobrepeso. O objetivo da consulta é perder peso.				
Horário de Atividades Físicas e de Trabalho: aposentada				

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Segundo a OMS, 1985, *apud* (LEAO; GOMES, 2008), no qual encontra-se a referência para avaliação do IMC em indivíduos adultos, estando este classificado como sobrepeso. De acordo com sua circunferência de cintura está elevado mais já na RCQ está abaixo sem riscos de complicações metabólicas.

NOME: MARIA JOSE DE OLIVEIRA

DATA de entrega:

13/11/2012

DIETA PROPOSTA

CAFÉ DA MANHÃ (06:30h)		
1º OPÇÃO	2º OPÇÃO	3º OPÇÃO
Vitamina de Banana c/ leite desnatado e aveia- 1 copo médio 250ml.	Mamão- 1 ft M	Melão- 1 ft M
	logurte ou coalhada desnatado – 1 copinho Farelo de aveia – 1 C sobremesa	Papa de aveia com canela- 1 pt de sobremesa raso COM LEITE DESNATADO
Inhame – 1 rodela Requeijão- 1 col de sopa rasa	Tapioca- 1 und pq + Queijo minas- 1 ft pq	Pão integral- 1 ft + Queijo ricota- 1 ft pq
Café c/ adoçante - 1 xicara ch		
LANCHE DA MANHÃ (9:00h)		
Fruta de sua preferencia- 1 und M		
Castanha do para- 2 unds		
ALMOÇO (12:30h)		
Utilizar 2 colheres de sopa de azeite extra virgem		
Salada crua de preferência – utilizar pelo menos 4 tipos de legumes e verduras, pode também optar por preparações com legumes grelhados.		
Arroz integral – 4 col de sopa ch	Arroz refogado – 4 col de sopa ch	Arroz colorido- 4 col de sopa ch
Feijão de sua preferência s/ carnes – 1 Cch pequena cheia		
Carne grelhada acebolada – 1 pedaço médio 2 x semana	Filé de frango grelhado- 1 pe. M 2 x semana	Peixe cozido- 1 posta M 3 x na semana
Suco de acerola – 1	Laranja- 1 und M	Salada de frutas- 1 taça

copo americano ch pq		pq
Chocolate amargo diet- ½ barrinha - + de 50% de cacau		
LANCHE DA TARDE (16:30h)		
Suco de laranja – 1 copo americano ch pq	Salada de frutas – 1 copo duplo cheio	Suco de Maracujá– 1 unidade pq
Biscoito integral light- 1 ft M	Barrinha de cereal- 1 und	Clube social integral- 1 pct
JANTAR (18:30h)		
Salada crua – a vontade Arroz refogado com vargem- 1 col de servir ch + Frango grelhado- 1 file M	Arroz da terra – 1 C servir cheia Omelete de forno– 1 unid med	Salada crua – a vontade Inhame- 2 rodela pq + Ovo pochê- 1 und
Fruta c/ casca – 1 unid		
Ceia (22:00h)		
Iogurte desnatado DIET- 1 potinho M	Coalhada desnatada DIET- 1 potinho M	Leite desnatado– 1 copo americano ch pq

Maria Alice Cesarino- Acadêmica em nutrição

Lorena Tinôco – nutricionista – crn 5096

- **DIETA 2**

DADOS PESSOAIS DO PACIENTE:

Nome: Elba Trigueiro Teixeira			
Idade: 64 anos			
Sexo: Feminino			
Altura: 147cm	Peso Atual: 58,500kg	IMC: 27,08 kg/m²	CC: 91 cm
Data da consulta: 27/11/2012			
Diagnóstico clínico: paciente retornar a nutrição para fazer uma nova avaliação nutricional. Diabética, tem osteoporose.			
Horário de Atividades Físicas e de Trabalho: Não trabalha e não pratica atividade física.			

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Paciente retornar a nutrição para fazer uma nova avaliação nutricional. Trouxe exames, dentro dos resultados está com a ureia: 40mg/dl, considerado alto. De acordo com IMC esta com excesso de peso. A mesma relata ainda se sentir constipada. Ainda faz uso dos medicamentos Glibenclamida (5mg), Metimorfina (850mg) e Sinvastatina (20mg).

NOME: ELBA TRIGUEIRO TEIXEIRA

DATA de entrega: 4/11/12

DIETA PROPOSTA

CAFÉ DA MANHÃ (06:30h)		
1º OPÇÃO	2º OPÇÃO	3º OPÇÃO
Banana com aveia- 1 und M + 1 col de sopa ch	Melão- 1 ft M	Vitamina de mamão com aveia- 1 copo de 150 ml
Pão francês integral- 2 fts	Cuscuz com aveia e leite desnatado- 1 col de servir	Inhame cozido – 1 rodela media
Queijo minas- 1 ft M	Ovo cozido- 1 und	Patê de ricota- 1 col de sopa rasa
Café com leite desnatado – 1 xícara ch		
LANCHE DA MANHÃ (09:00h)		
Tangerina – 1 unid med	Ameixa- 1 und M	Maça- 1 und M
ATENÇÃO: comer a fruta com bagaço e ou casca		
ALMOÇO (11:30h)		
Utilizar 1 colheres de sopa de azeite extra virgem		
Salada crua- à vontade		
Arroz integral– 3 col sopa ch	Arroz da terra integral com vargem- 3 col de sopa ch	Arroz de leite (desnatado)- 3 col de sopa ch
Feijão de sua preferência s/ carnes – 1 concha pequena cheia		
Proteína texturizada de soja – 2 C servir	File de frango ao forno- 1 file M	Peixe grelhado- 1 posta M
Suco de abacaxi com hortelã- 1 copo pq ch	Laranja c/ bagaço- 1 und M	Suco de acerola- 1 copo pq ch
LANCHE DA TARDE (15:30h)		
Salada de frutas – 2 Conchas cheia	Pêra – 1 unid	Mamão – 2 fatias
JANTAR (19:00h)		
Sopa de legumes – 1 prato fundo	Tapioca com aveia recheada com frango- 1 und M	Papa de aveia – 1 prato de sobremesa – usar leite desnatado
Suco de sua preferência s/ açúcar- 1 copo pq ch		
CEIA (21:00h)		
Iogurte desnatado com aveia- 1 potinho + 1 col de sopa rasa	Coalhada desnatada com granola diet- 1 potinho+ 1 col de sopa rasa	Leite desnatado batido canela- 1 copo de 165 ml + 1 col de sopa rasa

Graduanda em Nutrição – Maria Alice Cesarino

Lorena Tinôco – Nutricionista – CRN 5096

7 CONCLUSÃO

O referente estágio curricular de Nutrição Social proporcionou um grande aprendizado e conhecimento prático das atribuições do profissional de nutrição, mesmo diante de tantas dificuldades que envolvem o setor público. O estágio, além do aspecto social e cultural, também se relaciona como prática complementar às informações teóricas do aluno, possibilitando-lhe uma adequada capacitação profissional. É uma fase intermediária entre o período de formação profissional e o exercício da profissão

Diante dos trabalhos desenvolvidos e da experiência na prática, mesmo que por pouco tempo, entendi um pouco mais do Sistema Único de Saúde e suas diretrizes.

8 REFERÊNCIAS

ALMEIDA-MURADIAN, L.B; PENTEADO, M.V.C. **Vigilância Sanitária: tópicos sobre legislação e análise de alimentos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

DOMINGOS, Lara Lúcia Marra; FERREIRA, Jordelina Fernandes; SALLES, Daniela Resende de Moraes; XAVIER, Eliene Carvalho de Sousa. **A importância da inserção do nutricionista no Programa de Saúde da Família (PSF)**. Revista do Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão do UNIPAM. Patos de Minas: UNIPAM, N.7, vol. 1: 1-15, ago. 2010.

FINKELMAN, J. **Caminhos da saúde pública no Brasil**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002.

Portal da Saúde Biblioteca online do Ministério da Saúde, 2007.

SILVA, R.N.; SERRALVO, F.S. Gestão em saúde e saúde pública. **Revista Científica da Faculdade das Américas**. Ano III- numero 2- 2º semestre de 2009.

APÊNDICES

APÊNDICE A

PRÁTICA I

PANFLETO OUTUBRO ROSA- ALIMENTOS QUE PREVINE CONTRA O CÂNCER DE MAMA

MATERNIDADE DAS QUINTAS JUNTOS CONTRA O CÂNCER DE MAMA

VOCÊS SABIAM QUE A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA AJUDA NA PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER DE MAMA?

Atualmente uma das maiores causas de morte de mulheres no país é o câncer de mama, com isso deve se ter o cuidado redobrado, realizando o exame da mama e a mamografia. Além disso, uma alimentação adequada pode contribuir para a prevenção do câncer.

Então, confira alguns alimentos que devem ser consumidos com maior frequência:

- AZEITE DE OLIVA;
- SOJA;
- CACAU;
- VERDURAS: couve, brócolis, tomate, cebola;
- FRUTAS CITRICAS: laranja, maracujá, limão, tangerina;
- FRUTAS VERMELHAS: morango, framboesa;
- VINHO (com moderação).

**ENTÃO COMECE JÁ A FAZER SUA PARTE, A
SUA SAÚDE AGRADECE!**

Serviço de Nutrição/ Maria Alice Cesarino-
Acadêmica em Nutrição

APÊNDICE B

PRÁTICA II

FOLDER ENTREGUE NA PALESTRA SOBRE ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS NA GESTAÇÃO

TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Durante a gravidez o fator emocional e o estilo de vida trás mudanças ao corpo e muitas vezes desconfortos como vômitos, azia, refluxo, etc. Então nesse período de gravidez principalmente os primeiros meses é necessário que se tenha maior cuidado com a alimentação.

Então deve priorizar alimentos ricos em cálcio, ferro, zinco, ácido fólico, vitamina A, vitamina C que são encontrados em: leite e derivados, sardinha, feijão preto, folhosos verde-escuros, carnes, farinhas de milho, peixes, aves, cereais integrais, fígado, espinafre, cenoura, beterraba, manga, goiaba, mamão, gema do ovo, couve, laranja, acerola, morango, caju, limão, entre outros. Também se recomenda tomar 3 litros de água ao dia.

Além dos alimentos que devem ser introduzidos todos os dias, existe outros que devem ser evitados, como o café, chás, adoçantes, produtos industrializados, frituras, doces, alimentos picantes, bebidas alcoólicas, peixes e fruto do mar crus.

RECEITAS

1. BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

INGREDIENTES:

- farinha de trigo peneirada: 2 xícaras (chá)
- maçã c/ casca picada: 3 unidades
- óleo: ½ xícara (chá)
- açúcar: 2 xícaras (chá)
- ovo: 3 unidades
- fermento em pó: 1 colher (sobremesa)
- canela em pó: ½ colher (sopa)

PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os ingredientes líquidos. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio preaquecido para assar até que, ao espetar um palito, este saia seco.

2. BOLO DE BAGAÇO DE MILHO**INGREDIENTES:**

- ovo: 3 unidades
- bagaço de milho: 3 xicaras (chá)
- leite: 1 xicara (chá)
- margarina: 2 colheres (sopa)
- fermento em pó: 1 colher (sopa)
- farinha de trigo: 2 xicaras (chá)
- açúcar: 2 xicaras (chá)

PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Rale o milho e separe o bagaço, passando pela peneira. Bata no liquidificador o bagaço de milho junto dos demais ingredientes. Acrescente as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em forno preaquecido.

3. SUCO DA HORTA**INGREDIENTES:**

- couve- manteiga: 2 xícaras (chá)
- água: 1 litro
- polpa de maracujá: 1 xicara (chá)
- açúcar: 2 xicaras (chá)
- suco de limão: ½ xicara (chá)

PREPARO:

Lave bem as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente. Coe e junte os demais ingredientes. Sirva bem gelado.

4. GELÉIA DE BETERRABA COM BANANA

INGREDIENTES:

- beterraba picada: 2 xícaras (chá)
- banana com casca picada: 2 xícaras (chá)
- água: 2 xícaras (chá)
- açúcar: 2 xícaras (chá)

PREPARO:

Bata no liquidificador a beterraba, a banana e a água. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo para apurar até o ponto de geleia.

5. REFRESCO DE ALFACE COM ERVA CIDREIRA

INGREDIENTES:

- alface: 1 xícara (chá)
- água: 3 xícaras (chá)
- erva-cidreira fresca: 1 xícara (chá)
- limão: 4 unidades
- gelo: 2 copos
- açúcar: 1 xícara (chá)

PREPARO:

Lave bem a alface e reserve, com a água e a erva-cidreira, faça um chá bem forte e deixe esfriar. Reserve. Esprema os limões e coloque no liquidificador com o chá, a alface, o gelo e o açúcar. Coe e sirva gelado.

6. SUCO DA CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES:

- casca de abacaxi: 4 xícaras (chá)
- água: 6 xícaras (chá)
- hortelã: 4 colheres (sopa)
- limão: 1 unidade
- açúcar: 5 colheres (sopa)

PREPARO:

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado.

ANEXOS

FOTOS

OUTUBRO ROSA



Palestra- Alimentos Saudáveis na Gravidez



