



Instrumento educativo de intervenção no estilo de vida para gestantes com sobrepeso


Marina Garcia Manochio-Pina ¹

 <https://orcid.org/0000-0002-7851-0508>


Daniela Saes Sartorelli ³

 <https://orcid.org/0000-0003-2028-3274>

Lívia Castro Crivellenti ²

 <https://orcid.org/0000-0002-9038-0996>

Rosa Wanda Diez-Garcia ⁴

 <https://orcid.org/0000-0002-7062-974X>

¹ Programa de Pós-graduação em Promoção de Saúde. Universidade de Franca. Rua Oswaldo Gaspar, 1145. Franca, SP, Brasil. CEP: 14.403-006. E-mail: marina.manochio@unifran.edu.br

^{2,3} Departamento de Medicina Social. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. Brasil. Ribeirão Preto, SP, Brasil

⁴ Divisão de Nutrição e Metabolismo. Departamento de Ciências da Saúde. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, SP, Brasil

Resumo

Objetivos: realizar validação semântica de imagem e texto de material educativo sobre alimentação e estilo de vida para diferentes etapas da gestação de mulheres com sobrepeso.

Métodos: estudo qualitativo, descritivo e analítico, transversal, para adaptação e validação semântica de mensagens e imagens, com grupos focais, de material educativo para gestantes em três períodos do pré-natal e de roteiros de apoio direcionados aos profissionais de saúde. Foram observados os Critérios Consolidados para Relatos de Pesquisa Qualitativa (COREQ).

Resultados: participaram do estudo sete gestantes adultas entre 21 e 40 anos em atendimento de pré-natal e 17 nutricionistas entre 25 e 51 anos. A validação dos folders constituiu-se em sete sessões de grupo focal com intervalo de uma semana entre os grupos. Para cada folder, aconteceram pelo menos dois encontros com grupos focais e para a construção de cada roteiro foi realizado um encontro. Foram realizados ajustes da linguagem para as mensagens e mudança de duas imagens para melhorar a autoidentificação das gestantes. Foram propostas adaptações textuais nos roteiros de conteúdo técnico e didático.

Conclusão: o material educativo foi adaptado semântica e imagetivamente, sendo um instrumento didático de fácil acesso para ser empregado na atenção primária e secundária à saúde, apoiando gestantes e profissionais da saúde sobre alimentação e estilo de vida.

Palavras-chave *Gestação, Educação alimentar e nutricional, Pesquisa qualitativa, Estudos de validação*



Introdução

O período gestacional é caracterizado por alterações metabólicas e fisiológicas que demandam a adoção de alimentação adequada para atender às necessidades nutricionais e prevenir o ganho de peso excessivo na gestação.¹ Cuidar dos fatores de risco para evitar complicações na gestação e prevenir o desenvolvimento da obesidade decorrente da retenção de peso no pós-parto são objetivos do acompanhamento pré-natal.²

No estudo de Zuccolotto *et al.*,² mulheres com maior adesão aos padrões alimentares classificados como “saúdável” e “tradicional brasileiro” apresentaram menor chance de obesidade e relataram maior tempo de prática de caminhada e exercícios. Por outro lado, as mulheres classificadas no nível intermediário de adesão ao padrão alimentar “lanches” apresentaram maior chance de sobrepeso. Além disso, Badanai *et al.*,³ identificaram que a maior adesão aos padrões alimentares “tradicional brasileiro” e “saúdável” foi inversamente associada ao sentimento de depressão na gestação. Evidências sugerem que o consumo elevado de ultraprocessados esteja associado ao aumento do ganho de peso gestacional e da gordura corporal neonatal, o que pode causar diversos problemas à gestante e ao feto a curto e longo prazos, inclusive relacionados à saúde mental.

Sartorelli *et al.*,⁴ em um estudo transversal com 785 gestantes adultas, observaram que as mulheres que reportaram dietas com maior contribuição energética proveniente dos alimentos *in natura* ou minimamente processados apresentaram uma chance 51% menor de obesidade na gestação [OR=0,49 (IC95%=0,30-0,79)] quando comparadas às gestantes classificadas no menor tercil após ajuste por fatores de confusão. Estas evidências sugerem que o incentivo ao consumo desses alimentos pode repercutir positivamente na adequação do ganho ponderal.

Intervenções educacionais para comportamentos alimentares e hábitos de vida saudáveis são enfatizados como ferramentas para promover a saúde na gravidez, abordando temas como ganho de peso adequado, atividade física, consumo de alimentos apropriados, suplementação de vitaminas e minerais e suspensão de uso do tabaco e do álcool, entre outros.⁵ Oliveira *et al.*,⁶ em um ensaio clínico de intervenção com gestantes sobre o uso de alimentos regionais, demonstraram que o material educativo teve impacto no uso adequado de alimentos regionais com o incremento nas dimensões analisadas. Estudo randomizado controlado com intervenção no estilo de vida, alimentação e atividade física no cuidado pré-natal observou melhoras na ingestão de alguns nutrientes, na ingestão de vegetais e no estilo de vida, ressaltando a importância de intervenções nesta fase e sua importância na qualidade do autocuidado e no ganho de peso gestacional.⁷

Processos cognitivos como a atenção e a memória podem influenciar o consumo alimentar, conforme apontam estudos.⁸ Favorecer a lembrança de orientações alimentares passadas pode ser um importante auxílio para as escolhas alimentares diárias. A contribuição da imagem se destaca por sua capacidade de atrair a atenção para o material educativo que está sendo utilizado, o que parece favorecer o seguimento às orientações e recomendadas.^{9,10}

Recomenda-se utilizar imagens significativas para a orientação verbal ou textual, simplificar a linguagem usada em associação às imagens, ter sensibilidade em criar e selecionar as imagens de acordo com o contexto cultural do público-alvo, avaliar os efeitos produzidos pela linguagem imagética, envolver os profissionais de saúde na criação das imagens e conduzir o espectador quanto à correta interpretação das mesmas.¹¹

As orientações nutricionais devem ser oferecidas de acordo com as possibilidades econômicas, sociais e culturais, o que implica na necessidade de preparo adequado dos profissionais da área da saúde em relação ao assunto.¹²

Instrumentos educativos de intervenção nutricional apresentam relevante aplicabilidade na assistência pré-natal, visto que a alimentação é fundamental para prevenir desfechos indesejáveis à saúde materno-infantil. Assim, o objetivo do presente estudo é validar material educativo sobre alimentação e estilo de vida para diferentes etapas da gestação de mulheres com sobrepeso.

Métodos

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e analítico, de corte transversal, para adaptação e validação semântica de mensagens e imagens com grupos focais de um material educativo para gestantes em três períodos do pré-natal e de roteiros de apoio direcionados aos profissionais de saúde. Este material foi desenvolvido para um ensaio clínico aleatorizado controlado de intervenção nutricional em gestantes com sobrepeso atendidas em Unidades Básicas de Saúde.¹³

Seguiu-se as Diretrizes de Critérios Consolidados para Relatos de Pesquisa Qualitativa (COREQ).¹⁴

Foram convidadas a participar voluntariamente de grupos focais para validação dos *folders* gestantes adultas \geq 18 anos, independente de Índice de Massa Corpórea (IMC) e idade gestacional, de um grupo em acompanhamento no centro social de uma cidade de porte médio (com 380 mil habitantes) no interior de São Paulo (SP). Foram critérios de exclusão do estudo: gestação gemelar, relato de diabetes prévio (ou uso de hipoglicemiantes orais e/ou insulina) e uso de medicamentos para a perda de peso.

Nutricionistas da cidade, enquanto profissionais especializados em conteúdos referentes a alimentação e nutrição, foram convidados para participar voluntariamente da validação dos roteiros de apoio direcionados aos

profissionais de saúde. Foram excluídas as gestantes desse grupo. Gestantes e nutricionistas foram contatados por telefone e, após confirmar os critérios de inclusão, foram agendados os grupos focais. Foi aplicado o questionário socioeconômico do Critério de Classificação Econômica Brasil¹⁵ e foram registrados dados do histórico de acompanhamento pré-natal das gestantes. Os dados de peso e estatura foram referidos pelas gestantes. A coleta de dados aconteceu entre outubro e novembro de 2019.

Pesquisadores envolvidos no ensaio clínico,¹³ intitulado “*Estudo de intervenção nutricional em gestantes com sobrepeso atendidas em Unidades Básicas de Saúde: um ensaio clínico aleatorizado controlado*”, foram responsáveis pela análise dos grupos focais e adaptação dos *folders* e roteiros. Após cada grupo focal, a equipe de pesquisadores, composta por quatro nutricionistas, sendo duas docentes e duas pós-doutorandas, se reunia para análise dos resultados e reformulação dos *folders* e roteiros de orientação.

Todos os grupos focais foram conduzidos pela pesquisadora responsável pelo estudo de validação.

O material educativo foi constituído de três *folders* contendo mensagens e imagens para as gestantes em três diferentes períodos da gestação: até 19ª semana, da 20ª a 26ª e a partir da 27ª. Este material será utilizado em três encontros, que constituem a estratégia de intervenção do ensaio clínico aleatorizado controlado.¹³

Cada *folder*, um para cada encontro da intervenção, foi construído com seis ou sete mensagens e imagens ilustrativas relacionadas às metas estabelecidas: ganho de peso gestacional adequado, consumo diário de alimentos *in natura* ou minimamente processados e prática regular de 150 minutos de atividade física por semana. Todos estes tópicos da estratégia de intervenção foram abordados nos três encontros, porém com enfoques diferentes de acordo com o período gestacional. Os roteiros direcionados aos profissionais de saúde responsáveis pela orientação às gestantes constitui-se de um material de apoio com informações detalhadas e complementares às mensagens dos *folders*.

Foram utilizados os seguintes referenciais teóricos na elaboração da estratégia de intervenção: Guia Alimentar para a População Brasileira¹⁶ para as orientações alimentares; *Institute of Medicine* (IOM)¹⁷ para as recomendações de ganho de peso gestacional; e *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG)¹⁸ para as instruções sobre a prática regular de atividade física.

Para a validação semântica do material educativo, foram realizados grupos focais com gestantes e nutricionistas, baseando-se na construção participativa dos grupos para os ajustes necessários nas mensagens e imagens considerando a mensagem pretendida.^{19,20} O processo desta construção nos grupos focais ocorreu por meio da interpretação e discussão de cada mensagem e, após a explicação da mensagem pretendida,

foi feita a devida reconstituição, segundo a linguagem e imagem significativa para os grupos.

Os critérios adotados na validação dos *folders* foram: pertinência entre o texto e as ilustrações; linguagem compreensível, acessível, clara e adequada; objetivos educativos alcançados com as mensagens e imagens; viabilidade prática das mensagens propostas; conteúdo motivador e indutor de reflexão; identificação das gestantes com as mensagens e imagens.

Os critérios para os roteiros de apoio direcionados aos profissionais da saúde foram: pertinência entre a mensagem do *folder* e a forma de transmitir a informação; linguagem compreensível, acessível, clara e adequada; adequação aos objetivos das orientações propostas; e conteúdo motivador e reflexivo.

A dinâmica nos grupos focais com gestantes seguiu as seguintes etapas: cada mensagem e imagem ilustrativa correspondente foram mostradas por meio de data show e em formato impresso para o manuseio; foi aberta a discussão e foram registradas as colocações das participantes, buscando caminhos para adequar a mensagem ou as recomendações para nova imagem; esgotada toda a discussão do *folder* e tendo concordância do grupo, era encerrada a sessão.

A dinâmica no grupo focal com nutricionistas seguiu as seguintes etapas: cada profissional recebeu uma cópia impressa do roteiro de orientação e o conteúdo do *folder*, uma folha em branco e caneta para fazer anotações. Após a leitura em voz alta de cada mensagem, abria-se a discussão, eram registradas as colocações dos participantes, buscando caminhos para melhorar a mensagem; finalizada toda a discussão, chegava-se a um consenso sobre o conteúdo e encerrava-se o grupo.

Ressalta-se que todos os encontros foram audiogravados e transcritos na íntegra. Após discussão de cada *folder* e do respectivo roteiro de orientação, a equipe de pesquisadores se reunia para realizar as adequações sugeridas pelos grupos focais. Feito isso, novos grupos focais eram agendados para discutir a versão editada do material educativo.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Saúde Escola da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, SP no dia 01/08/2017 (CAAE 69997717.6.0000.5414). Todos os participantes assinaram o TCLE anteriormente à coleta de dados.

Resultados

Foram convidadas a participar voluntariamente todas as 10 gestantes do grupo em acompanhamento no centro social onde aconteceram os grupos focais. Entretanto, sete aceitaram participar. A etapa de validação dos *folders* constituiu-se de sete sessões de grupo focal com intervalo de uma semana entre eles. Para cada *folder*, aconteceram

pelo menos dois encontros. O *folder* 1 foi finalizado com três grupos focais (G1, G2 e G3), tendo participado no G1 5 gestantes; no G2, 7 gestantes; e no G3, 6 gestantes. Para discutir os demais *folders*, participaram as 7 gestantes. As mulheres tinham entre 21 e 40 anos de idade, 32,4 anos em média, IMC pré-gestacional (referido) entre 18,98kg/m² e 43,34kg/m² (média de 26,50kg/m², sobrepeso), idade gestacional (relatada) entre 10 e 24 semanas (17 em média), sendo que 50% eram primigestas. A maioria das gestantes apresentava ensino médio completo (85,6%), trabalhava fora de casa (71,4%) e, em relação à classe econômica, 57,14% pertencia à classe D-E, com salário-mínimo de R\$ 768,00, e 42,86% à classe C2, com salário de R\$ 1.625.¹⁵

Em relação aos nutricionistas convidados, 17 aceitaram participar dos grupos focais, mas em nenhum encontro foi possível a participação de todos. No total, foram três encontros (G1, G2 e G3), um para cada roteiro, sendo a participação no G1 de 11 nutricionistas; no G2, de 10; e no G3, de 4. Eles tinham entre 25 e 51 anos, 33,4 anos em média, e apenas um profissional do sexo masculino. Os profissionais exerciam seu ofício em diferentes espaços de atuação, como consultórios, hospitais, serviço público e educação.

A validação semântica do instrumento educativo, com a descrição das mensagens alteradas nos *folders* e roteiros e as modificações realizadas nas imagens ilustrativas, está apresentada na Tabela 1. Nos *folders*, as principais sugestões foram relacionadas à adequação da linguagem para que as mensagens fossem mais bem compreendidas, detalhamento de algumas informações e mudança de alguns termos que haviam sido empregados, mas que não estavam claros para as participantes, como “comida

de panela” para se referir à comida caseira. Em relação às imagens ilustrativas, apenas duas modificações foram sugeridas, uma para que a imagem pudesse representar melhor o objetivo da mensagem proposta (*folder* 2) e a outra para que a imagem refletisse de maneira mais adequada a identificação das gestantes com a sua percepção de corpo de uma mulher grávida (*folder* 3). Nos roteiros, os nutricionistas fizeram muitas sugestões, principalmente no primeiro. De maneira geral, as principais modificações foram relacionadas à pertinência entre a mensagem do *folder* e a forma de transmitir a informação e à adequação das orientações propostas com o intuito de ser mais didático, detalhado e despertar maior interesse e atenção para as gestantes seguirem as recomendações.

A versão final dos *folders*, com a descrição das mensagens e das imagens ilustrativas, está apresentada nas Tabelas 2 e 3, já a versão final dos roteiros está apresentada na Tabela 4.

Discussão

Promover maior autonomia às pessoas é um dos objetivos das ações de saúde por meio dos profissionais que atuam no setor e a disponibilidade de material educativo para apoiar ações em saúde contribui para maior eficácia das mesmas.^{19,20} A compreensão e identificação do usuário com os significados do material apoiam a adesão ao autocuidado.²⁰ A reprodução de três versões de orientações nutricionais e de estilo de vida foram desenvolvidas para aproximar estas informações às demandas das mulheres na progressão da gestação.

Tabela 1

Modificações semânticas de linguagem e imagem dos *folders* e roteiros para profissionais de saúde. Ribeirão Preto, SP, 2021.

Folder 1 (número da mensagem)		
Mensagem original	Justificativa para mudança	Mensagem final
(3) Coma comida de panela todos os dias no almoço e no jantar.	Alterar o termo empregado “comida de panela” para facilitar a compreensão referente à comida caseira.	Coma comida caseira todos os dias no almoço e no jantar.
(5) Antes de comer, lave bem as frutas, verduras e legumes.	Detalhar melhor o passo a passo da higienização de hortifrútis.	Antes de comer as frutas, verduras e legumes: lave, deixe de molho (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) por 15 minutos e enxague.
(6) Tome bastante água. Refrigerantes e sucos não substituem a água.	Especificar a quantidade de água.	Beba pelo menos 8 copos de água por dia. Refrigerante e suco não substituem a água.
(7) Refrigerante, suco artificial, bolacha e salgadinho prejudicam sua saúde. Evite comer estes produtos.	Exemplificar outras opções de alimentos industrializados e definir um limite de consumo por semana. Observação: nesta mensagem, a sugestão do limite de consumo não foi acatada. No grupo focal com os nutricionistas, os profissionais sugeriram que estabelecer um limite poderia incentivar o consumo destes alimentos.	Limite o consumo de alimentos industrializados (refrigerantes, sucos artificiais, bolachas, salgadinhos). Estes alimentos prejudicam a sua saúde e a do seu bebê.
Nota de rodapé do <i>folder</i> . Alerta: em casos especiais de problemas de saúde, converse com o seu médico.	Substituir o termo “alerta” por “atenção” para enfatizar melhor a mensagem e incluir esta informação de rodapé em todos os <i>folders</i> .	Atenção: em casos especiais de problemas de saúde, converse com o seu médico.
Folder 2 (número da mensagem)		
(5) Beba água. Água é essencial para a sua vida.	Acrescentar a informação de que a água também é importante para a saúde do bebê. Assim, enfatiza melhor a orientação.	Beba água. Água é essencial para a sua vida e a do seu bebê.

<p>(6) Imagem</p> 	<p>Alterar a imagem para indicar o que se deve evitar e priorizar, de acordo com o conteúdo da mensagem.</p>	
Folder 3 (número da mensagem)		
<p>(1) Imagem</p> 	<p>Alterar a imagem para facilitar a visualização de todo o corpo, destacando a barriga, para identificar a imagem com o corpo de uma mulher grávida.</p>	
<p>(5) Prefira comer frutas, verduras e legumes da época.</p>	<p>Enfatizar a necessidade do consumo de frutas, verduras e legumes variados.</p>	<p>Consuma diferentes tipos de verduras, legumes e frutas todos os dias.</p>
<p>(6) Tome água ao longo do dia para manter a sua hidratação.</p>	<p>Acrescentar a informação de que a água também faz bem para o bebê, dando mais ênfase para a orientação.</p>	<p>Tome água ao longo do dia para manter a sua hidratação e a saúde do seu bebê.</p>
<p>(7) Evite consumir produtos como bolacha, salgadinho, miojo®, salsicha, refrigerante e suco artificial.</p>	<p>Incluir mais exemplos de alimentos industrializados.</p>	<p>Evite consumir produtos industrializados, como: bolachas, salgadinhos, macarrão instantâneo, embutidos, refrigerantes, sucos artificiais e fast foods.</p>
Roteiro 1 (número da mensagem)		
<p>(1) Para você, o recomendado é ganhar, no máximo, 11,5kg durante toda a sua gravidez. É mais comum que esse ganho de peso seja maior ao final da gestação, por isso, não fique ansiosa para ganhar muito peso no início da gravidez. Fique atenta e acompanhe o seu ganho de peso semanal, se possível na mesma balança. Lembrando que o ganho de peso inadequado, se maior ou menor que o recomendado, pode ser prejudicial para a sua saúde e a do seu bebê.</p>	<p>Explicar que essa recomendação de ganho de peso é específica para a classificação do IMC de sobrepeso. Não indicar que as gestantes se pesem semanalmente para evitar um aumento na ansiedade em relação ao ganho de peso e ressaltar os efeitos prejudiciais do ganho de peso inadequado para a saúde da mãe e do bebê.</p>	<p>De acordo com o seu peso e sua altura, o recomendado para você é ganhar de 7,0 a 11,5kg durante toda a sua gravidez. É mais comum que este ganho de peso seja maior ao final da gestação. Se possível, acompanhe seu ganho de peso regularmente, de preferência na mesma balança, o que não precisa ser feito necessariamente na Unidade Básica de Saúde. Lembrando que o ganho de peso inadequado, maior ou menor que o recomendado, pode ser prejudicial para a sua saúde, aumentando o risco de diabetes, obesidade e pressão alta. Também pode prejudicar a saúde do seu bebê, aumentando a chance de ele nascer com peso inadequado, prematuro e desenvolver doenças na vida adulta.</p>
<p>(2) Esta é a frequência de atividade física recomendada durante a gravidez, caso você não tenha nenhuma contraindicação e respeitando as orientações do seu médico. Se você não tem este hábito, comece aos poucos, caminhando 10 minutos por dia e vá aumentando o tempo até atingir 30 minutos em 5 dias na semana ou um total de 150 minutos por semana de acordo com a sua disponibilidade. A prática regular de atividades físicas, como caminhada, ajudará a controlar o seu ganho de peso, reduzir o inchaço das suas pernas e diminuir o estresse; além disso, também pode melhorar o funcionamento do seu intestino.</p>	<p>Acrescentar que a atividade deve ser prazerosa. Explicar melhor a indicação de tempo por semana da prática de atividade física e exemplificar outras opções de exercícios físicos.</p>	<p>Essa é a frequência de atividade física recomendada durante a gravidez, caso você não tenha nenhuma contraindicação do seu médico. Se você não tem esse hábito, comece aos poucos, realizando alguma atividade física que seja prazerosa para você por 10 minutos por dia e vá aumentando o tempo até atingir 30 minutos em 5 dias na semana ou um total de 150 minutos (2 horas e 30 minutos) por semana de acordo com a sua disponibilidade. A prática regular de atividades físicas, como caminhadas, dança, andar de bicicleta ou outras atividades, te ajudará a controlar o ganho de peso, reduzir o inchaço das suas pernas, diminuir o estresse e melhorar o funcionamento do seu intestino.</p>
<p>(3) Sempre dê preferência à comida preparada de forma caseira. Se você tem o hábito de cozinhar, continue desta forma; se você não tem esse hábito, comece aos poucos, peça ajuda aos seus familiares e amigos e compartilhe algumas receitas. Para facilitar o seu dia a dia durante a gravidez, é importante que você planeje as compras e o preparo dos alimentos, considerando, também, a possibilidade de congelar alguns alimentos prontos. A comida caseira é mais saudável e rica em nutrientes importantes para a sua gravidez e o desenvolvimento adequado do seu filho.</p>	<p>Incluir como devem ser as escolhas alimentares quando não for possível preparar o alimento em casa. Na orientação sobre o congelamento, tirar o termo "alimentos prontos", pois podem entender que são alimentos industrializados. Além disso, enfatizar o que seria considerado como comida caseira e que a mesma é uma alimentação prazerosa.</p>	<p>Sempre dê preferência à comida preparada de forma caseira. Se você tem o hábito de cozinhar, continue desta forma. Mas, se você não tem esse hábito, comece aos poucos, peça ajuda aos seus familiares e amigos e compartilhe algumas receitas. Para facilitar o seu dia a dia, é importante que você planeje suas compras e o preparo dos alimentos. Saiba que você pode congelar os alimentos que preparou. Se você for comer fora de casa, procure um lugar onde você reconheça a comida como sendo caseira. A comida caseira, como o arroz e o feijão, além de saborosa é mais saudável e rica em nutrientes importantes para você e seu filho.</p>

<p>(4) Para aumentar a variedade, você pode consumir frutas, verduras e legumes que estiverem mais baratos. Uma dica é fazer as compras desses alimentos em feiras livres e sacolões ou varejões. Esses alimentos são ricos em várias vitaminas e minerais importantes para diminuir o risco de pressão alta, prematuridade e retenção de líquidos e fortalecem o seu sistema de defesa e do seu filho.</p>	<p>Acrescentar que o consumo de frutas, verduras e legumes também pode favorecer o bom funcionamento intestinal.</p>	<p>Para aumentar a variedade você pode consumir frutas, verduras e legumes que estiverem mais baratos, ou seja, de época. Uma dica é fazer as compras desses alimentos em feiras livres e sacolões ou varejões. Esses alimentos são ricos em várias vitaminas e minerais que podem diminuir o risco de pressão alta, prematuridade e inchaço e melhorar o funcionamento do intestino e fortalecer o seu sistema de defesa e do seu filho.</p>
<p>(5) Se você for consumir estes alimentos crus, primeiro lave em água corrente para tirar as sujeiras. Deixe de molho em uma mistura com 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água (4 copos de requeijão) por 15 minutos e, em seguida, enxague os alimentos em água potável. A água sanitária é indicada para higienizar esses alimentos. Quando for comprar esse produto, procure as marcas que dizem no rótulo "Pode ser usada para desinfecção de frutas e verduras". Algumas marcas que tem esta informação no rótulo são: <i>Qboa</i>, <i>Chemix</i>, <i>Cândida</i>, <i>Tá Boa</i> e <i>Triex</i>. Se preferir, existe no mercado a opção de hipoclorito das marcas <i>Pury Vitta</i> ou <i>Hidroesteril</i>. Neste caso, siga os mesmos passos, mas substitua 1 colher de sopa de água sanitária por hipoclorito (de acordo com a recomendação da embalagem) em 1 litro de água. Se você recebeu alguma orientação do seu médico para não consumir estes alimentos, lembre-se que se você higienizar adequadamente quando for consumir em sua casa, não há problemas. Mas, caso você for consumir em algum local que você não conhece, é melhor não comer este alimentos crus.</p>	<p>Na etapa da higienização, adequar a mensagem do <i>folder</i> de acordo com a explicação no roteiro, substituindo o cloro por água sanitária. Acrescentar um passo-a-passo ilustrativo da higienização para ficar mais claro e não mencionar a informação de que pode receber orientação diferente do médico e sim que seria seguro consumir estes alimentos, desde que higienizados adequadamente.</p>	<p>Se você for consumir estes alimentos crus, primeiro lave em água corrente para tirar as sujeiras. Deixe de molho em uma mistura com 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água (4 copos de requeijão) por 15 minutos e, em seguida, enxague os alimentos em água potável. Exemplo do passo-a-passo de higienização (Figura 1). A água sanitária é indicada para higienizar esses alimentos. Quando for comprar esse produto, procure as marcas que dizem no rótulo "Pode ser usada para desinfecção de frutas e verduras". Algumas marcas que tem esta informação no rótulo são: <i>Qboa</i>, <i>Chemix</i>, <i>Cândida</i>, <i>Tá Boa</i> e <i>Triex</i>. Se preferir, existe no mercado a opção de hipoclorito das marcas <i>Pury Vitta</i> ou <i>Hidroesteril</i>. Neste caso, siga os mesmos passos, mas substitua 1 colher de sopa de água sanitária por hipoclorito. Se você recebeu alguma orientação para não consumir estes alimentos, lembre-se que se você higienizar adequadamente quando for consumir em sua casa não há problemas. Mas, caso você for consumir em algum local que você não conhece é melhor não comer este alimentos crus.</p>
<p>(6) Tome bastante água durante o seu dia. Uma dica é ter sempre com você uma garrafinha de água filtrada. A água hidrata o corpo, mantém o bom funcionamento dos órgãos e diminui o inchaço das pernas e não deve ser substituída por refrigerantes e sucos artificiais, pois eles contêm muito açúcar e isso pode causar um ganho de peso.</p>	<p>Exemplificar a medida equivalente de uma garrafinha de água. Acrescentar exemplos de sucos artificiais e ressaltar melhor os benefícios da ingestão hídrica.</p>	<p>Tome bastante água durante o seu dia. Uma dica é ter sempre com você uma garrafinha de água filtrada (1 garrafa de 500 ml equivale a 2 copos de requeijão). A água hidrata o corpo, mantém o bom funcionamento dos órgãos, melhora o funcionamento do intestino e diminui o inchaço das pernas. A água não deve ser substituída por refrigerantes e sucos artificiais (de caixinha ou em pó), pois estes contêm muito açúcar, o que poderá causar um ganho de peso em excesso e complicações para a sua saúde. Se seus pés estiverem muito inchados ou se você tiver muita sede após as refeições, diminua o sal, mas não a água.</p>
<p>(7) Geralmente, estes alimentos são vendidos em pacotes muito coloridos e muitas vezes prontos para consumir, bastando apenas aquecer. Outros exemplos, são: bolo de caixinha, sopa de pacote, macarrão tipo miojo®, pratos congelados, presunto, mortadela, salsicha, maionese e outros molhos prontos. Esses produtos são ricos em gordura, sal e açúcar, por isso, se for consumir, faça a opção de apenas dois tipos 2 vezes na semana, uma vez que o seu consumo poderá levar a um ganho de peso em excesso e aumentar o risco de diabetes gestacional, pressão alta, inchaço nas pernas comprometer o desenvolvimento do seu filho.</p>	<p>Adequar o texto para enfatizar que o consumo de alimentos industrializados é prejudicial à saúde e mencionar quais são os seus malefícios. Direcionar melhor o limite máximo de consumo e exemplificar as quantidades para facilitar a compreensão.</p>	<p>Apesar de esses alimentos serem aparentemente atrativos, eles são prejudiciais à saúde, pois são pobres em nutrientes e muito ricos em gordura, sal e açúcar, podendo aumentar o risco de ganho de peso em excesso. Se você for consumir esses produtos, que seja no máximo 2 porções por semana. Alguns exemplos de 1 porção são: 1 copo de 200 ml de refrigerante ou suco de caixinha ou suco em pó; 2 biscoitos recheados; 5 bolachas água e sal ou <i>cream craker</i>; 1 xícara (de chá) de salgadinho tipo chips; 1 bombom; 1 picolé; 1 bola de sorvete; ½ pacote de macarrão instantâneo tipo miojo®.</p>
Roteiro 2 (número da mensagem)		
<p>(1) Para acompanhar o seu ganho de peso durante a gravidez, lembre-se de se pesar regularmente, de preferência na mesma balança. O ganho de peso adequado diminui o risco de complicações na sua gravidez, como diabetes gestacional, pressão alta e prematuridade e peso ao nascer inadequado do bebê.</p>	<p>Acrescentar a orientação de que caso o ganho de peso esperado na gravidez já tivesse sido atingido para não continuar engordando.</p>	<p>Para acompanhar o seu ganho de peso durante a gravidez, lembre-se de se pesar regularmente, de preferência na mesma balança. Caso já tenha atingido o ganho de peso esperado durante toda a gestação (11,5kg), o importante é não continuar engordando. Dessa forma, você deve optar por hábitos alimentares mais saudáveis. O ganho de peso adequado diminui o risco de complicações na sua gravidez, como diabetes gestacional, pressão alta, prematuridade e peso inadequado do bebê ao nascer.</p>

<p>(2) Durante a gravidez, é recomendado que você faça uma atividade física, como caminhada, dança, andar de bicicleta ou outra atividade da sua preferência, hábito e de acordo com seu limite por cerca de 30 minutos em 5 dias da semana. Caso tenha alguma contraindicação, sempre siga as orientações do seu médico. A prática regular de atividades físicas diminui o risco de você desenvolver diabetes gestacional, pressão alta e ganho de peso em excesso. Além disso, ajuda o seu filho nascer com o peso adequado.</p>	<p>Retirar os tipos de exercícios, apenas orientar que seja um exercício habitual, respeitando o limite. Acrescentar outros benefícios da prática de atividade física.</p>	<p>Durante a gravidez, é recomendado que você faça uma atividade física, como caminhada ou outra atividade da sua preferência, hábito e de acordo com seu limite por cerca de 30 minutos em 5 dias da semana. Caso tenha alguma contraindicação, sempre siga as orientações do seu médico. A prática regular de atividades físicas ajuda no momento do parto e diminui o risco de você desenvolver diabetes gestacional, pressão alta, inchaço e ganho de peso em excesso. Além disso, ajuda o seu filho nascer com o peso adequado.</p>
<p>(3) Ao preparar as refeições para sua família, você garante que todos comam alimentos frescos. Não troque a comida caseira (arroz, feijão, carnes, saladas, refogados de legumes e verduras, macarronada, sopa de legumes, entre outros) por alimentos que não são preparações culinárias, como macarrão tipo miojo®, sopa de pacotinhos, lasanhas e pizzas congeladas e <i>fast foods</i>). A comida caseira é saborosa, rica em nutrientes e é saudável para você, seu bebê e para a sua família.</p>	<p>Esclarecer melhor os malefícios do consumo dos alimentos industrializados e incluir mais exemplos. Acrescentar mais informações sobre o preparo da comida caseira.</p>	<p>Ao preparar as refeições para sua família, você garante que todos comam alimentos frescos e naturais. Não troque a comida caseira (arroz, feijão, carnes, saladas, refogados de legumes e verduras, macarronada, sopa de legumes, entre outros) por alimentos industrializados, como: macarrão tipo miojo®, sopa de pacotinhos, lasanhas e pizzas congeladas, refrigerantes, bolachas recheadas e <i>fast foods</i>. Estes alimentos são ricos em calorias e pobres em nutrientes, contém excesso de açúcar, sal, gordura, conservantes e corantes. Dê preferência para as preparações assadas e grelhadas ao invés de frituras e utilize os temperos naturais. A comida caseira é saborosa, rica em nutrientes e é saudável para você, seu bebê e para a sua família.</p>
<p>(4) As cores das frutas, verduras e legumes representam diferentes tipos de vitaminas e minerais, por exemplo: tons alaranjados estão relacionados a presença da vitamina A e vitamina C, o verde escuro das verduras está relacionado com os minerais ferro, cálcio e com a vitamina ácido fólico. Para manter a variedade dos alimentos, lembre-se de consumir pelo menos 3 frutas e 3 tipos de verduras e legumes todos os dias. As vitaminas e minerais presentes nas frutas, verduras e legumes são muito importantes para a sua saúde e a do seu bebê (visão, cabelos, unhas, resistência do organismo).</p>	<p>Simplificar as informações sobre os benefícios do consumo de hortifruti para facilitar a compreensão.</p>	<p>Para manter a variedade dos alimentos, lembre-se de consumir pelo menos 3 frutas e 3 tipos de verduras e legumes todos os dias. Quanto mais colorido o seu prato, mais vitaminas e minerais ele tem. Por exemplo: para um prato com cinco cores, você pode incluir arroz, feijão, carne e/ou ovo e verdura. As vitaminas e minerais presentes nas frutas, verduras e legumes são muito importantes para a sua saúde e do seu bebê (visão, cabelos, unhas, resistência do organismo) e evitam a má formação do bebê.</p>
<p>(5) A maior parte do nosso corpo é composto por água. Ao longo do dia, é importante que você beba pelo menos 8 copos (requeijão) de água para manter o seu corpo bem hidratado. A água mantém o bom funcionamento de todo o corpo, como digestão, transporte de nutrientes, circulação, equilíbrio da temperatura corporal e eliminação de impurezas.</p>	<p>Acrescentar a informação de que a ingestão hídrica também é importante para evitar infecção urinária.</p>	<p>A maior parte do nosso corpo é composto por água. É importante que você beba pelo menos 8 copos (requeijão) de água ao longo do dia para manter o seu corpo bem hidratado. A água mantém o bom funcionamento de todo o corpo, como digestão, transporte de nutrientes, circulação, equilíbrio da temperatura corporal e eliminação de impurezas e ajuda evitar infecção urinária.</p>
<p>(6) Evite trocar os alimentos naturais e a comida caseira por produtos industrializados, como: macarrão tipo miojo®, sopas de pacote, salsicha, bolachas e biscoitos de pacote, salgadinhos tipo chips, sucos artificiais (em pó ou de caixinha) e refrigerantes. Os alimentos naturais são melhores para a sua saúde e do seu bebê, pois diminuem o risco de você ganhar peso em excesso.</p>	<p>Justificar os motivos dos alimentos industrializados serem prejudiciais à saúde e enfatizar que os alimentos naturais são benéficos à saúde se consumidos de maneira equilibrada. Acrescentar outras complicações que podem ser evitadas por meio da alimentação equilibrada.</p>	<p>Evite trocar os alimentos naturais e a comida caseira por produtos industrializados, como: macarrão tipo miojo®, sopas de pacote, embutidos (salsicha, presunto, salame, mortadela), hambúrguer, nuggets, salgadinhos tipo chips, bolachas e biscoitos de pacote, doces, barras de cereais, sucos artificiais (em pó ou de caixinha) e refrigerantes. Esses alimentos contêm muitos conservantes, corantes e aromatizantes e são ricos em açúcar, sal e gordura. Os alimentos naturais, consumidos de maneira equilibrada são melhores para a sua saúde e do seu bebê, pois diminuem o risco de você ganhar peso em excesso e outras complicações como diabetes gestacional, pressão alta, inchaço, prematuridade e peso inadequado do bebê.</p>

Roteiro 3 (número da mensagem)		
(1) Lembre-se que, de acordo com seu peso e sua altura, é recomendado que você tenha um ganho de peso total de 7kg a 11,5kg. Tenha mais cuidado com o ganho de peso no último trimestre de gravidez. O ganho de peso em excesso na gravidez pode interferir na sua saúde e de seu filho, desde bebê até quando ele for adulto.	Enfatizar que o ganho de peso é maior no último trimestre e que por este motivo deve ter maior atenção. Acrescentar quais são as complicações do ganho de peso excessivo para a mãe e para o bebê.	Lembre-se que, de acordo com seu peso e sua altura, é recomendado que você tenha um ganho de peso total de 7kg a 11,5kg. Durante toda a gravidez, ocorre o ganho de peso e no último trimestre esse ganho é maior, por isso fique mais atenta nessa fase. O ganho de peso em excesso na gravidez pode interferir na sua saúde e de seu filho, desde a gestação até a fase adulta. Para você, as complicações podem ser: obesidade, pressão alta, inchaço e diabetes. Para o seu bebê, as possíveis complicações são: nascer com baixo peso ou com peso excessivo, diabetes, obesidade, entre outros.
(3) Não fique muito tempo sem se alimentar ao longo do dia. É melhor você comer mais vezes ao dia em menor quantidade. Coma verduras e legumes no almoço e no jantar. As frutas, além de saborosas, são ótimas opções para comer no café da manhã e nos intervalos entre as refeições. Fazer estas refeições durante o dia é mais saudável e ajuda a diminuir a azia, sintoma muito comum na gestação.	Incluir a informação de que o consumo adequado de frutas também auxilia no bom funcionamento do intestino.	Não fique muito tempo sem se alimentar ao longo do dia. É melhor você comer mais vezes ao dia em menor quantidade. Coma verduras e legumes no almoço e no jantar. As frutas, além de saborosas, são ótimas opções para comer no café da manhã e nos intervalos entre as refeições. É essencial fazer estas refeições durante o dia, diminuindo a chance de ter azia e constipação intestinal que são sintomas muito comuns na gestação.
(4) Não troque comida caseira, como arroz, feijão, carnes, verduras e legumes, por lanches e/ou salgados. A comida caseira é mais saudável, nutritiva e tem menos calorias. Já os lanches e salgados são mais calóricos, têm mais gordura e sal, aumentando o risco de você ganhar peso em excesso e de ter uma maior retenção de líquidos no organismo.	Incluir os <i>fast foods</i> como exemplo de alimentos industrializados e acrescentar que o aumento da pressão também pode ser um risco do consumo de alimentos industrializados.	Não troque comida caseira, como arroz, feijão, carnes, verduras e legumes, por lanches, salgados e <i>fast food</i> . A comida caseira é mais saudável, nutritiva e tem menos calorias. Já os lanches, salgados e <i>fast food</i> são mais calóricos e têm mais gordura e sal, aumentando o risco de você ganhar peso em excesso e de ter uma maior retenção de líquidos e pressão alta no organismo.
(5) Você pode consumir as frutas, verduras e legumes que estiverem mais baratos, assim você mantém a variedade destes alimentos. Esses alimentos são importantes para a sua saúde e de seu bebê, pois diminui o risco de pressão alta, retenção de líquidos, ganho de peso em excesso e prematuridade, e ainda protege o seu sistema de defesa e o do seu filho.	Enfatizar melhor os benefícios de manter a variedade de frutas, verduras e legumes.	Você pode consumir as frutas, verduras e legumes que estiverem mais baratos, assim você mantém a variedade destes alimentos e garante uma quantidade adequada de vitaminas, minerais e fibras na sua alimentação. Esses alimentos são importantes para a sua saúde e a de seu bebê, pois diminuem o risco de pressão alta, retenção de líquidos, ganho de peso em excesso, prematuridade, e ainda protegem o seu sistema de defesa e o do seu filho.
(6) Ao longo do dia, você deve beber pelo menos 8 copos (requeijão) de água para manter a sua hidratação adequada. O consumo adequado de água te ajudará muito a diminuir o inchaço das pernas.	Resaltar de maneira mais clara os benefícios da ingestão hídrica adequada.	Ao longo do dia, você deve beber no mínimo 8 copos (tipo requeijão) de água. O consumo adequado de água pode diminuir o inchaço das pernas e a constipação intestinal e mantém a hidratação do seu corpo.
(7) Estes produtos são prejudiciais à sua saúde, pois são ricos em gordura e sal e possuem poucas vitaminas e minerais. Além disso, podem prejudicar o desenvolvimento de seu filho. Prefira sempre a comida caseira: além de saborosa, é mais nutritiva, mais saudável e mais barata.	Exemplificar outras opções de produtos industrializados.	Estes produtos são prejudiciais à sua saúde, pois são ricos em gordura e sal e açúcar e são pobres em vitaminas e minerais. Além disso, podem prejudicar o desenvolvimento de seu filho. Outros exemplos de produtos industrializados que podem fazer mal para você e seu bebê são: nuggets, bisnaguinha, pães de forma, biscoitos recheados, pizzas e lasanhas de caixinha, etc. Prefira sempre a comida caseira, que é mais saborosa, nutritiva, saudável, além de ser mais barata.

Para Alexandre e Coluci,²¹ a validação de conteúdo por especialistas constitui uma das etapas para a elaboração de instrumentos educativos. No método utilizado no presente estudo, apesar de o conteúdo técnico ser semelhante, os roteiros direcionados aos profissionais da saúde também foram validados considerando as diferentes etapas da gestação. Além disso, após consenso, foram adaptados às diferenças que constam nos *folders* para gestantes, enfatizando o conteúdo técnico e as orientações segundo o período gestacional.

Conforme sugerido pela literatura, a estrutura coerente, coesa, organizada, suficiente e com linguagem

adequada deve ser adotada como critérios de qualidade em materiais educativos em saúde.^{22,23} Desta forma, os seguintes critérios de avaliação foram empregados no processo de validação do material: linguagem clara, pertinente e acessível; imagens apropriadas para a mensagem; e identificação das gestantes com a forma em que os conteúdos eram apresentados.

Conteúdo ajustado à temática proposta, com integração de tópicos e parágrafos ou trechos, com sequência lógica de ideias, partindo de questões gerais e impessoais para assuntos mais específicos, são também recomendações contempladas no processo de construção

Figura 1

Passo a passo de higienização. Ribeirão Preto, SP, 2021.



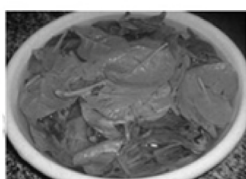
1) Escolher as folhas, retirar partes estragadas e/ou sujeiras.



2) Lavar folha por folha, legume por legume, unidade ou cacho de fruta por vez em água corrente.



3) Medir 1 litro de água limpa (Dica: a medida de um copo de requeijão é 250 ml, portanto, 4 copos de requeijão com água resulta em 1 litro), colocar em um recipiente limpo e adicionar 1 colher de sopa de água sanitária.



4) Colocar as folhas, legumes ou frutas de molho na mistura de água com água sanitária.



15 minutos

5) Deixar as folhas das verduras, os legumes ou frutas de molho por 15 minutos.



6) Enxaguar bem todas as folhas, legumes ou frutas, que poderão ser consumidos imediatamente ou guardados na geladeira.

Tabela 2

Versão final das mensagens dos *folders* (1, 2 e 3) para as gestantes. Ribeirão Preto, SP, 2021.

	<i>Folder 1</i>	<i>Folder 2</i>	<i>Folder 3</i>
1	O ganho de peso durante a gestação deve ser entre 7,0kg e 11,5kg.	Ganhar muito peso na gestação pode comprometer a sua saúde e de seu bebê.	O ganho de peso saudável é fundamental para sua saúde e de seu bebê.
2	Faça 30 minutos de atividade física 5 vezes na semana, seguindo as orientações do seu médico.	Faça atividades físicas durante a gravidez conforme as orientações do seu médico.	Lembre-se de praticar atividades físicas se não houver proibição do seu médico.
3	Coma comida caseira todos os dias no almoço e no jantar.	Cozinhar é um ato de amor.	Tome café da manhã, almoce e jante todos os dias. Coma frutas nos intervalos destas refeições.
4	Coma três tipos de verduras e legumes e três frutas todos os dias.	Quanto mais coloridas as frutas, verduras e legumes, maior será a variedade de nutrientes.	Prefira comida caseira ao invés de lanches e salgados.
5	Antes de comer as frutas, verduras e legumes: lave, deixe de molho (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) por 15 minutos e enxágue.	Beba água. A água é essencial para sua vida e do seu bebê.	Consuma diferentes tipos de verduras, legumes e frutas todos os dias.
6	Beba pelo menos 8 copos de água por dia. Refrigerante e suco não substituem a água.	Descasque mais e desembale menos.	Tome água ao longo do dia para manter a sua hidratação e a saúde do seu bebê.
7	Limite o consumo de alimentos industrializados (refrigerantes, sucos artificiais, bolachas, salgadinhos). Esses alimentos prejudicam a sua saúde e a do seu bebê.		Evite consumir produtos industrializados, como: bolachas, salgadinhos, macarrão instantâneo, embutidos, refrigerantes, sucos artificiais e <i>fast food</i> .
	*Atenção: em casos especiais de problemas de saúde, converse com seu médico.	*Atenção: em casos especiais de problemas de saúde, converse com seu médico.	*Atenção: em casos especiais de problemas de saúde, converse com seu médico.

do material educativo.^{22,23} A suficiência é um dos aspectos estreitamente relacionados ao conteúdo da validade dos materiais, pois reflete tópicos relevantes da temática proposta de forma abrangente e evita possíveis dúvidas do leitor.^{22,23}

Dentre os aspectos necessários à linguagem de um bom instrumento, destacam-se a objetividade e clareza. Frases longas e detalhadas podem propiciar dispersão e

tornar a leitura cansativa. Um instrumento extenso também pode comprometer a disposição para respondê-lo e resultar em respostas inadequadas e imprecisas.^{24,25}

É fundamental a utilização de linguagem acessível a todas as camadas da sociedade, independente do grau de instrução da população alvo, tendo em vista que o material precisa ser de fácil compreensão. A utilização de imagens torna-se importante por transformar as informações

Tabela 3

Versão final das imagens dos folders (1, 2 e 3) para as gestantes. Ribeirão Preto, SP, 2021.

	Folder 1	Folder 2	Folder 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Tabela 4

Versão final dos roteiros (1, 2 e 3) de orientação nutricional das gestantes para os profissionais. Ribeirão Preto, SP, 2021.		
Roteiro 1	Roteiro 2	Roteiro 3
<p>De acordo com o seu peso e sua altura, o recomendado para você é ganhar de 7,0kg a 11,5kg durante toda a sua gravidez. É mais comum que este ganho de peso seja maior ao final da gestação. Se possível, acompanhe seu ganho de peso regularmente, de preferência na mesma balança, o que não precisa ser feito necessariamente na Unidade Básica de Saúde.</p> <p>1 Lembrando que o ganho de peso inadequado, maior ou menor que o recomendado, pode ser prejudicial para a sua saúde, aumentando o risco de diabetes, obesidade e pressão alta. Também pode prejudicar a saúde do seu bebê, aumentando a chance de ele nascer com peso inadequado, prematuro e desenvolver doenças na vida adulta.</p>	<p>Para acompanhar o seu ganho de peso durante a gravidez, lembre-se de se pesar regularmente, de preferência na mesma balança. Caso já tenha atingido o ganho de peso esperado durante toda a gestação (11,5kg), o importante é não continuar engordando. Dessa forma, você deve optar por hábitos alimentares mais saudáveis. O ganho de peso adequado diminui o risco de complicações na sua gravidez, como diabetes gestacional, pressão alta, prematuridade e peso inadequado do bebê ao nascer.</p>	<p>Lembre-se que, de acordo com seu peso e sua altura, é recomendado que você tenha um ganho de peso total de 7kg a 11,5kg. Durante toda a gravidez, ocorre o ganho de peso e no último trimestre esse ganho é maior, por isso fique mais atenta nessa fase. O ganho de peso em excesso na gravidez pode interferir na sua saúde e de seu filho, desde a gestação até a fase adulta. Para você, as complicações podem ser: obesidade, pressão alta, inchaço e diabetes. Para o seu bebê, as possíveis complicações são: nascer com baixo peso ou com peso excessivo, diabetes, obesidade, entre outros.</p>
<p>Essa é a frequência de atividade física recomendada durante a gravidez, caso você não tenha nenhuma contraindicação do seu médico. Se você não tem esse hábito, comece aos poucos, realizando alguma atividade física que seja prazerosa para você por 10 minutos por dia e vá aumentando o tempo até atingir 30 minutos em 5 dias na semana ou um total de 150 minutos (2 horas e 30 minutos) por semana de acordo com a sua disponibilidade. A prática regular de atividades físicas, como caminhadas, dança, andar de bicicleta ou outras atividades, te ajudará a controlar o ganho de peso, reduzir o inchaço das suas pernas, diminuir o estresse e melhorar o funcionamento do seu intestino.</p>	<p>Durante a gravidez, é recomendado que você faça uma atividade física como caminhada ou outra atividade da sua preferência e hábito e respeitando o seu limite por cerca de 30 minutos em 5 dias da semana. Caso tenha alguma contraindicação, sempre siga as orientações do seu médico.</p> <p>A prática regular de atividades físicas ajuda no momento do parto e diminui o risco de você desenvolver diabetes gestacional, pressão alta, inchaço e ganho de peso em excesso. Além disso, ajuda o seu filho nascer com o peso adequado.</p>	<p>Se você não tiver nenhuma contraindicação, faça uma atividade física por cerca de 30 minutos por dia 5 vezes na semana. A prática regular de atividades físicas auxilia a manter o ganho de peso dentro do limite recomendado na gravidez. Além disso, diminui a dor nas costas e o inchaço, melhora a circulação e te ajudará no momento do parto e na perda de peso após o nascimento do seu filho.</p>
<p>Sempre dê preferência à comida preparada de forma caseira. Se você tem o hábito de cozinhar, continue desta forma. Mas, se você não tem esse hábito, comece aos poucos, peça ajuda aos seus familiares e amigos e compartilhe algumas receitas. Para facilitar o seu dia a dia, é importante que você planeje suas compras e o preparo dos alimentos. Saiba que você pode congelar os alimentos que preparou. Se você for comer fora de casa, procure um lugar onde você reconheça a comida como sendo caseira.</p> <p>A comida caseira, como o arroz e o feijão, além de saborosa é mais saudável e rica em nutrientes importantes para você e seu filho.</p>	<p>Ao preparar as refeições para sua família, você garante que todos comam alimentos frescos e naturais. Não troque a comida caseira (arroz, feijão, carnes, saladas, refogados de legumes e verduras, macarronada, sopa de legumes, entre outros) por alimentos industrializados, como: macarrão tipo miojo®, sopa de pacotinhos, lasanhas e pizzas congeladas, refrigerantes, bolachas recheadas e <i>fast foods</i>. Estes alimentos são ricos em calorias e pobres em nutrientes, contêm excesso de açúcar, sal, gordura, conservantes e corantes.</p> <p>Dê preferência para as preparações assadas e grelhadas ao invés de frituras e utilize os temperos naturais.</p> <p>A comida caseira é saborosa, rica em nutrientes e é saudável para você, para seu bebê e para a sua família.</p>	<p>Não fique muito tempo sem se alimentar ao longo do dia. É melhor você comer mais vezes ao dia em menor quantidade. Coma verduras e legumes no almoço e no jantar. As frutas, além de saborosas, são ótimas opções para comer no café da manhã e nos intervalos entre as refeições.</p> <p>É essencial fazer estas refeições durante o dia, diminuindo a chance de ter azia e constipação intestinal que são sintomas muito comuns na gestação.</p>
<p>Para aumentar a variedade, você pode consumir frutas, verduras e legumes que estiverem mais baratos. Uma dica é fazer as compras desses alimentos em feiras livres e sacolões ou varejões. Esses alimentos são ricos em vitaminas e minerais que podem diminuir o risco de pressão alta, prematuridade e inchaço, melhorar o funcionamento do seu intestino e fortalecer o seu sistema de defesa e do seu filho.</p>	<p>Para manter a variedade dos alimentos, lembre-se de consumir pelo menos 3 frutas e 3 tipos de verduras e legumes todos os dias. Quanto mais colorido o seu prato, mais vitaminas e minerais ele tem. Por exemplo: para um prato com cinco cores, você pode incluir arroz, feijão, carne e/ou ovo e verdura.</p> <p>As vitaminas e minerais presentes nas frutas, verduras e legumes são muito importantes para a sua saúde e do seu bebê (visão, cabelos, unhas, resistência do organismo e evita a má formação do bebê).</p>	<p>Não troque comida caseira, como arroz, feijão, carnes, verduras e legumes, por lanches, salgados e <i>fast-food</i>. A comida caseira é mais saudável e nutritiva e tem menos calorias. Já os lanches, salgados e <i>fast-food</i> são mais calóricos e têm mais gordura e sal, aumentando o risco de você ganhar peso em excesso e de ter uma maior retenção de líquidos e pressão alta.</p>

<p>Se você for consumir esses alimentos crus, primeiro lave em água corrente para tirar as sujeiras. Deixe de molho em uma mistura com 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água (4 copos de requeijão) por 15 minutos e em seguida enxague os alimentos em água potável.</p> <p>Exemplo do passo a passo de higienização.</p> <p>A água sanitária é indicada para higienizar esses alimentos. Quando for comprar esse produto, procure as marcas que dizem no rótulo "Pode ser usada para desinfecção de frutas e verduras"; algumas marcas que têm esta informação no rótulo são: <i>Qboa</i>, <i>Chemix</i>, <i>Cândida</i>, <i>Tã Boa</i> e <i>Triex</i>. Se preferir, existe no mercado a opção de hipoclorito das marcas <i>Pury Vitta</i> ou <i>Hidrosteril</i>. Neste caso, siga os mesmos passos, mas substitua 1 colher de sopa de água sanitária por hipoclorito.</p> <p>Se você recebeu alguma orientação para não consumir estes alimentos, lembre-se que, se você higienizar adequadamente quando for consumir em sua casa, não há problemas. Mas, caso você for consumir em algum local que você não conhece, é melhor não comer este alimentos crus.</p>	<p>A maior parte do nosso corpo é composto por água. É importante que você beba pelo menos 8 copos (requeijão) de água ao longo do dia para manter o seu corpo bem hidratado.</p> <p>A água mantém o bom funcionamento de todo o corpo, como digestão, transporte de nutrientes, circulação, equilíbrio da temperatura corporal, eliminação de impurezas e ajuda evitar infecção urinária.</p>	<p>Você pode consumir as frutas, verduras e legumes que estiverem mais baratos, assim você mantém a variedade desses alimentos e garante uma quantidade adequada de vitaminas, minerais e fibras na sua alimentação.</p> <p>Esses alimentos são importantes para a sua saúde e a de seu bebê, pois diminuem o risco de pressão alta, retenção de líquidos, ganho de peso em excesso e prematuridade e ainda protegem o seu sistema de defesa e do seu filho.</p>
<p>Tome bastante água durante o seu dia. Uma dica é ter sempre com você uma garrafinha de água filtrada (1 garrafa de 500 ml equivale a 2 copos de requeijão).</p> <p>A água hidrata o corpo, mantém o bom funcionamento dos órgãos, melhora o funcionamento do intestino e diminui o inchaço das pernas. A água não deve ser substituída por refrigerantes e sucos artificiais (de caixinha ou em pó), pois estes contêm muito açúcar, que poderá causar um ganho de peso em excesso e complicações para a sua saúde. Se seus pés estiverem muito inchados ou se você tiver muita sede após as refeições, diminua o sal, mas não a água.</p>	<p>Evite trocar os alimentos naturais e a comida caseira por produtos industrializados, como: macarrão tipo miojo®, sopas de pacote, embutidos (salsicha, presunto, salame, mortadela), hambúrguer, nuggets, salgadinhos tipo chips, bolachas e biscoitos de pacote, doces, barras de cereais, sucos artificiais (em pó ou de caixinha) e refrigerantes. Estes alimentos contêm muitos conservantes, corantes e aromatizantes e são ricos em açúcar, sal e gordura.</p> <p>Os alimentos naturais, consumidos de maneira equilibrada, são melhores para a sua saúde e do seu bebê, pois diminuem o risco de você ganhar peso em excesso e outras complicações como diabetes gestacional, pressão alta, inchaço, prematuridade e peso inadequado do bebê.</p>	<p>Ao longo do dia, você deve beber no mínimo 8 copos (tipo requeijão) de água. O consumo adequado de água pode diminuir o inchaço das pernas e a constipação intestinal e mantém a hidratação do seu corpo.</p>
<p>Apesar de esses alimentos serem aparentemente atrativos, eles são prejudiciais à saúde, pois são pobres em nutrientes e muito ricos em gordura, sal e açúcar, podendo aumentar o risco de ganho de peso em excesso.</p> <p>Se você for consumir esses produtos, que seja no máximo 2 porções por semana.</p> <p>Alguns exemplos de 1 porção são:</p> <p>1 copo de 200 ml de refrigerante ou suco de caixinha ou suco em pó;</p> <p>2 biscoitos recheados;</p> <p>5 bolachas água e sal ou <i>cream craker</i>;</p> <p>1 xícara (de chá) de salgadinho tipo chips;</p> <p>1 bombom;</p> <p>1 picolé;</p> <p>1 bola de sorvete;</p> <p>½ pacote de macarrão instantâneo tipo miojo®.</p>		<p>Estes produtos são prejudiciais à sua saúde, pois são ricos em gordura e sal e açúcar e são pobres em vitaminas e minerais. Além disso, podem prejudicar o desenvolvimento de seu filho. Outros exemplos de produtos industrializados que podem fazer mal para você e seu bebê são: nuggets, bisnaguinha, pães de forma, biscoitos recheados, doces, sorvetes, pizzas e lasanhas de caixinha etc. Prefira sempre a comida caseira, que é mais saborosa, nutritiva e saudável, além de ser mais barata.</p>

textuais em linguagem visual, de forma a estimular o interesse pela leitura e facilitar o seu entendimento.²⁶

Destaca-se que um ponto importante para favorecer a interpretação e compreensão de um material educativo é a simplicidade da imagem, ou seja, minimizar detalhes que

podem desviar a atenção do leitor.¹¹ No presente estudo, o material educativo validado priorizou imagens simples que facilitassem a compreensão e entendimento das mensagens, com ilustrações coloridas e que representassem o cotidiano dessa população. Assim como recomendam Houts *et al.*,²⁷

o uso de figuras em educação em saúde deve focar em imagens que sejam significativas em fornecer suporte para a orientação verbal ou textual e, de maneira criativa, simplificar a linguagem usada em associação às imagens de acordo com o contexto cultural do público-alvo, o mais próximo do mundo natural, com elementos legíveis por qualquer leigo, como gestos, olhares e atitudes.²⁸

O texto verbal e o visual são polissêmicos e complementares, pois as figuras podem aumentar a atenção aos materiais educativos, a compreensão e a recordação das informações e favorecer a adesão.^{5,11}

O auxílio visual à orientação alimentar representa uma forma interessante de transmitir informações alimentares,⁹ principalmente quando há identificação cultural com os personagens retratados nas imagens. Entretanto, ressalta-se que o material educativo de apoio é mais um reforço e não substitui as orientações verbais fornecidas pelo profissional da saúde.

No estudo de Micali e Diez-Garcia,⁵ cujo objetivo foi construir, validar e avaliar a memorização de orientações alimentares transmitidas com o apoio de instrumento imagético em mulheres eutróficas e obesas, o instrumento imagético se destacou como uma ferramenta útil para ser utilizada no tratamento e prevenção da obesidade. Ressalta-se que este material foi efetivo para transmitir as mensagens pretendidas com as fotos e aborda temas alimentares relevantes para melhorar a alimentação do brasileiro.

Clark *et al.*²⁹ avaliaram que o período correspondente a 30 dias após a visualização de materiais de educação nutricional promoveu uma perda de aproximadamente 60,0% da memorização das informações. Tal resultado foi observado em todas as faixas etárias do estudo, independentemente do tipo de material impresso usado nas intervenções e do grau de memorização avaliado inicialmente em cada grupo. Os mesmos autores também observaram que o material educativo que dispunha de maior clareza na linguagem textual e que possuía figuras favoreceu maior memorização das informações em comparação aos demais materiais utilizados.

A principal limitação do estudo é a subjetividade da análise dos especialistas, assim como as divergências entre o seu número ideal. Entretanto, a validação do material educativo constitui-se de informações essenciais à gestante com sobrepeso e ao profissional da saúde que vai orientá-la durante o período gestacional. Outra potencialidade do estudo é ter ilustrações coerentes com o texto, favorecendo a comunicação e o entendimento. Assim, o presente estudo evidencia a relevância de estudos de validação de conteúdo neste importante ciclo da vida.

O uso de imagens associadas à informação escrita e/ou verbal significativa para a população a que se destina pode favorecer processos cognitivos e memorização de

orientações, além de facilitar o trabalho das equipes de saúde. O material educativo foi validado segundo conteúdo e aparência e considerado oportuno e adaptado à cultura local. Desta forma, pode contribuir para uma intervenção mais efetiva para gestantes com sobrepeso e para a prática de pesquisadores e profissionais da área da saúde na elaboração de conteúdos educativos.

Agradecimentos

Os autores RW Diez-Garcia (Processo: 303194/2018-9) e DS Sartorelli (Processo: 302487/2018-2) agradecem ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelas Bolsas de Produtividade e Sartorelli DS agradece o financiamento ao projeto de pesquisa Fapesp (Processo: 2017/15386-2); a autora Crivellenti LC agradece a bolsa de pós-doutorado Fapesp (Processo:2017/18980-2) e a autora Manochio-Pina MG agradece o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Contribuições dos autores

Manochio-Pina MG participou do desenho do estudo, da coleta e análise dos dados e da redação do manuscrito. Crivellenti LC e Diez-Garcia RW participaram do desenho do estudo, da análise dos dados e da revisão do manuscrito. Sartorelli DS participou do desenho do estudo, da análise dos dados e da revisão do manuscrito. Todos os autores aprovaram a versão final do artigo e declaram não haver conflito de interesse.

Referências

1. Ministério da Saúde (BR). Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein. Nota Técnica para Organização da Rede de Atenção à Saúde com Foco na Atenção Primária à Saúde e na Atenção Ambulatorial Especializada. Saúde da mulher na gestação, parto e puerpério. São Paulo: Ministério da Saúde/Hospital Israelita Albert Einstein; 2019.
2. Zuccolotto DCC, Crivellenti LC, Franco LJ, Sartorelli DS. Padrões alimentares de gestantes, excesso de peso materno e diabetes gestacional. Rev Saúde Pública. 2019; 53: 52.
3. Badanai NL, Zuccolotto DCC, Crivellenti LC, Sartorelli DS. Association of dietary patterns and degree of food processing with feelings of depression in pregnancy. Rev Bras Saude Mater Infant. 2019 Jul/Set; 19 (3): 591-600.
4. Sartorelli DS, Crivellenti LC, Zuccolotto DCC, Franco LJ. A relação entre consumo de alimentos minimamente processados e ultraprocessados durante a gestação e

- obesidade e diabetes mellitus gestacional. *Cad Saúde Pública*. 2019 Mai; 35 (4): e00049318.
5. Micali FG, Diez-Garcia RW. Pictorial instrument of food and nutrition education for promoting healthy eating. *Rev Nutr*. 2016; 29 (6): 917-28.
 6. Oliveira SC, Fernandes AFC, Vasconcelos EMR, Ximenes LB, Leal LP, Cavalvanti AMTS, *et al.* Efeito de uma intervenção educativa na gravidez: ensaio clínico randomizado em cluster. *Acta Paul Enferm*. 2018 Jun; 31 (3): 291-8.
 7. Aşçı Ö, Rathfisch G. Effect of lifestyle interventions of pregnant women on their dietary habits, lifestyle behaviors, and weight gain: a randomized controlled trial. *J Health Popul Nutr*. 2016 Fev; 35: 7.
 8. Higgs S, Robinson E, Lee M. Learning and memory processes and their role in eating: implications for limiting food intake in overeaters. *Curr Obes Rep*. 2012 Fev; 1: 91-8.
 9. Daghigh MM, Fattori G, Ciardullo AV. Use of pictorial advice to promote compliance to diet and drugs among illiterate and migrant patients. *J Diabetol*. 2010; 1 (3): 1-4.
 10. Levie WH, Lentz R. Effects of text illustrations - a review of research. *Educ Comm Tech J*. 1982; 30 (4): 195-232.
 11. Houts PS, Doak CC, Doak LG, Loscalzo MJ. The role of pictures in improving health communication: a review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Educ Couns*. 2006 Mai; 61 (2): 173-90.
 12. Castro IR, Souza TS, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg S, Gugelmin AS. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Rev Nutr*. 2007 Dez; 20 (6): 571-88.
 13. Sartorelli DS, Crivellenti LC, Manochio-Pina MG, Baroni NF, Carvalho MR, *et al.* Study Protocol effectiveness of a nutritional intervention based on encouraging the consumption of unprocessed and minimally processed foods and the practice of physical activities for appropriate weight gain in overweight, adult, pregnant women: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020 Jan; 20 (1): 24.
 14. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*. 2007 Dez; 19 (6): 349-57.
 15. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Critério Padrão de Classificação Econômica Brasil (CCEB). O novo critério padrão de classificação econômica Brasil. São Paulo: ABEP; 2015.
 16. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014.
 17. Institute of Medicine (US); National Research Council (NRC); Rasmussen KM, Yaktine AL, eds. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington (DC): The National Academies Press; 2009.
 18. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Gynecol*. 2002 Jan; 99 (1): 171-3.
 19. Carneiro AC, Souza V, Godinho LK, Faria ICM, Silva KL, Gazzinelli MF. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. *Rev Panam Salud Pública*. 2012; 31 (2): 115-20.
 20. Ministério da Saúde (BR). Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Brasília (DF): Ministério da Saúde/ UFMG; 2016.
 21. Alexandre NMC, Coluci MZO. Content validity in the development and adaptation processes of measurement instruments. *Ciênc Saúde Colet*. 2011 Jul; 16 (7): 3061-8.
 22. Khurana S, Rao BK, Lewis LES, Bhat R, Purkayastha J, Kamath A, *et al.* Development and validation of educational leaflet for caregivers of preterm infants. *J Clin Diagn Res*. 2016 Jul; 10 (7): YC01-YC04.
 23. Leite SS, Afio ACE, Carvalho LV, Silva JM, Almeida PC, Pagliuca LMF. Construction and validation of a educational content validation instrument in health. *Rev Bras Enferm*. 2018; 71 (Supl 4): S1635-S41.
 24. Keszei AP, Novak M, Streiner DL. Introduction to health measurement scales. *J Psychosom Res*. 2010 Apr; 68 (4): 319-23.
 25. Mokkink LB, Terwee CB, Patrick DL, Alonso J, Stratford PW, Knol DL, *et al.* The COSMIN checklist for assessing the methodological quality of studies on measurement properties of health status measurement instruments: an international Delphi study. *Qual Life Res*. 2010 Mai; 19 (4): 539-49.
 26. Oliveira MC, Lucena AF, Echer IC. Neurological sequelae: preparation of a guidance manual for health care. *J Nurs UFPE On line*. 2014; 8 (6): 1597-603.
 27. Houts PS, Doak CC, Doak LG, Loscalzo MJ. The role of pictures in improving health communication: a review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Educ Couns*. 2006 Mai; 61 (2): 173-90.

28. Freitas F, Rezende Filho LA. Análise semiótica de imagens em impressos para educação em diabetes. In: VII Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (Enpec). Florianópolis, Santa Catarina, Brazil; 2000 Nov 08. Florianópolis: Enpec; 2000.
29. Clark KL, Abusabha R, Von Eye A, Achtenberg C. Text and graphics: manipulating nutrition brochures to maximize recall. *Health Educ Res.* 1999 Ago; 14 (4): 555-64.

Recebido em 9 de Abril de 2021

Versão final apresentada em 26 de Janeiro de 2022

Aprovado em 10 de Março de 2022