



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS

ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Laura Reis de Melo

Nutrir para Cuidar: Cuidado nutricional para mulheres no período pós-parto utilizando o Instagram®

RIO DE JANEIRO

2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Laura Reis de Melo

Nutrir para Cuidar: Cuidado nutricional para mulheres no período pós-parto utilizando o Instagram®

Trabalho de conclusão de Curso apresentado à Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Karina dos Santos

RIO DE JANEIRO

2023

Laura Reis de Melo

Nutrir para Cuidar: Cuidado nutricional para mulheres no período pós-parto
utilizando o Instagram®

Trabalho de conclusão de Curso apresentado à
Escola Nutrição da Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro como requisito parcial para
obtenção do título Bacharelado em Nutrição.

Data da aprovação: 08 / 12 / 2023

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Dr(a). Karina dos Santos (Orientadora)

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Prof(a). Dr(a). Thais Salema Nogueira De Souza

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Prof(a). Dr(a). Andressa Teoli Nunciaroni

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

AGRADECIMENTOS

Ao meu amado Deus, que durante todos esses anos de graduação me sustentou com infinita graça, misericórdia e amor. À Deus toda honra, glória e louvor para todo o sempre.

À minha querida orientadora Karina, sempre amável, gentil e paciente. O seu amor pela nutrição e cuidado com a saúde das mulheres me inspirou e trouxe certezas sobre o caminho que desejo trilhar. Que agradável presente foi ter a sua orientação nesta etapa.

Ao meu amado esposo, por todo companheirismo, amor e cuidado de sempre. Você me deu forças e incentivo nos dias mais difíceis e compartilhou comigo todas as conquistas com imensa alegria. Esse processo foi mais leve graças a você.

À minha mãe e amiga, por sempre ter me incentivado a estudar e não desistir do que eu queria, mesmo nas situações mais adversas. Como sou grata por ser sua filha.

RESUMO

O puerpério é uma fase de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais na vida das mulheres, que requer devida atenção e cuidado por parte dos profissionais de saúde, para garantir a plena recuperação da mulher e auxiliar no sucesso da amamentação. Entretanto, há uma lacuna na assistência à saúde das mulheres no pós-parto e geralmente os atendimentos são focados na saúde do recém-nascido, sendo este um motivo de frequente insatisfação por parte das mulheres com os serviços de saúde. Nesse sentido, o uso das tecnologias de informação e comunicação (TICs) para apoio às ações de saúde e cuidado nutricional para as mulheres no período pós-parto surgiu como uma abordagem estratégica e promissora, que pode ajudar a preencher a lacuna existente na continuidade do cuidado pós-parto e melhorar resultados do estado de saúde e nutrição das mulheres. Este estudo tem como objetivo promover cuidado nutricional para mulheres no período pós-parto utilizando o Instagram® na divulgação de conteúdos sobre alimentação e nutrição focados nas demandas das mulheres neste período. Trata-se de um estudo qualitativo e propositivo, vinculado a um projeto de extensão universitária, tendo como público-alvo mulheres usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). Foram elaborados conteúdos digitais para a plataforma Instagram® no perfil @nutrirparacuidar.unirio. O perfil no Instagram® alcançou resultados expressivos em dois meses com 212 seguidores e 5453 impressões. A análise de engajamento revela 711 contas alcançadas e 217 engajadas. O perfil é predominantemente seguido por mulheres (90,8%), especialmente na faixa etária de 25 a 34 anos (39,7%). Este projeto está em fase inicial mas busca expandir-se para diferentes plataformas digitais, visando objetivos mais amplos de promover a saúde feminina para o maior número possível de mulheres no período pós-parto.

Palavras-chave: Período pós-parto, Nutrição, Saúde da mulher, Tecnologias da informação e comunicação, Mídias sociais.

ABSTRACT

The postpartum period is a phase of intense physical, emotional, and social changes in women's lives, requiring due attention and care from health professionals to ensure the woman's full recovery and assist in the success of breastfeeding. However, there is a gap in postpartum healthcare for women, and usually, the focus is on the newborn's health, leading to frequent dissatisfaction among women with health services. In this context, the use of information and communication technologies (ICTs) to support health actions and nutritional care for women in the postpartum period has emerged as a strategic and promising approach. It can help fill the existing gap in postpartum care continuity and improve women's health and nutrition outcomes. This study aims to promote nutritional care for women in the postpartum period using Instagram® to disseminate content on food and nutrition focused on women's needs during this time. It is a qualitative and propositional study, linked to a university extension project, targeting women users of the Unified Health System (SUS). Digital content was developed for the Instagram® platform under the profile @nutrirparacuidar.unirio. The Instagram® profile achieved significant results in two months with 212 followers and 5453 impressions. Engagement analysis reveals 711 accounts reached and 217 engaged. The profile is predominantly followed by women (90.8%), especially in the age group of 25 to 34 years (39.7%). This project is in its initial phase but seeks to expand to different digital platforms, aiming for broader objectives of promoting women's health for as many women as possible in the postpartum period.

Keywords: Postpartum Period, Nutrition, Women's Health, Information Technology, Social Media.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REVISÃO DA LITERATURA	10
2.1. Atenção à saúde de mulheres no pós-parto	10
2.2. Cuidado nutricional no pós-parto	13
2.3. Uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para cuidado nutricional no pós-parto	16
2.4. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio das TICs	19
3. JUSTIFICATIVA	23
4. OBJETIVOS	24
4.1. Objetivo geral	24
4.2. Objetivos específicos	24
5. METODOLOGIA	25
5.1. Conversa com o público-alvo do projeto de extensão	25
5.2. Definição do uso das TICs e ferramentas	25
5.3. Elaboração dos conteúdos e divulgação	26
5.4. Avaliação de métricas	27
6. RESULTADOS	28
8. DISCUSSÃO	34
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	39
APÊNDICE A	45

1. INTRODUÇÃO

O período pós-parto é singular para a saúde das mulheres, pois envolve mudanças físicas, emocionais e hormonais significativas que requerem uma atenção especial à saúde, incluindo a nutrição. A alimentação adequada nessa fase é fundamental não só para a recuperação da mulher após o parto, mas também para garantir a nutrição adequada para a lactação (COSTA *et al.*, 2018).

Contudo, a complexidade das necessidades nutricionais durante esse período, combinada com desafios como a falta de tempo devido aos cuidados com o recém-nascido, fadiga e falta de orientação nutricional adequada podem tornar esse período ainda mais difícil para as mulheres (MARSHALL *et al.*, 2021).

Além disso, o ganho de peso excessivo durante a gravidez e a retenção de peso pós-parto (RPPP) são desfechos comuns e preocupantes que podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. Essas condições apresentam alta prevalência na população de mulheres brasileiras, tornando-se um importante problema de saúde pública e que requer a devida atenção e aumenta a necessidade de um cuidado nutricional adequado durante o pós-parto (FAVALINE *et al.*, 2017).

Embora estudos tenham demonstrado que a orientação nutricional pode ter um impacto positivo na saúde da mulher na gestação e no puerpério (SATO e FUJIMORI, 2012; MONTESCHIO *et al.*, 2021) muitas mulheres relatam não receber o suporte profissional necessário sobre o pós-parto e a amamentação após a alta hospitalar e o cuidado passa a ser focalizado no bebê. Felizmente, a rápida evolução e disseminação do uso de tecnologias da informação e comunicação (TICs) parece oferecer novas possibilidades e ferramentas para ajudar a minimizar essa lacuna nos serviços de saúde. O uso da TICs tem potencial para aproximar o contato entre profissionais da saúde e a população, facilitando a entrega de informações sobre saúde e nutrição de maneira prática e dinâmica (THOMAS e FONTANAS, 2020).

Em 2006, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já considerava a utilização de TICs na área da saúde, o que definiu como eHealth, uma das áreas mais promissoras na saúde. A eHealth é capaz de centralizar temas de ciências da saúde, tecnologia e comunicação, com foco em melhorar o acesso à informação e gestão da saúde (OMS, 2006).

A utilização das TICs para o cuidado nutricional no pós-parto parece ser uma abordagem válida para melhorar a adesão das puérperas ao tratamento nutricional, proporcionando a elas acesso a informações essenciais para cuidarem de si mesmas e de seus bebês, porém, o uso dessas tecnologias para a promoção do cuidado nutricional no pós-parto ainda é pouco explorado no Brasil (SANTOS *et al.*, 2019).

No entanto, é importante salientar que, embora as TICs possam ser um recurso interessante, a qualidade e a confiabilidade da informação são fundamentais. O papel dos profissionais de saúde continua sendo essencial, não apenas para fornecer orientações precisas e baseadas em evidências científicas, mas também para estabelecer e fortalecer vínculos de confiança com as pacientes (CARVALHO *et al.*, 2020). Por isso, é necessário destacar a importância que profissionais de saúde estejam aptos a utilizar as TICs como estratégias em favor da promoção da saúde, ocupando espaços no meio digital e dialogando com a população através de uma linguagem acessível.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo a criar de um perfil de Instagram® como instrumento de educação alimentar e nutricional (EAN) para o público de mulheres no período pós-parto. Acredita-se que desenvolver conteúdos informativos de acordo com as preferências e demandas das mulheres pode contribuir para a promoção da saúde e cuidado nutricional e aproximar as pacientes dos serviços de saúde, além de ser mais uma possibilidade de ferramenta utilizada por profissionais da saúde para preencher a lacuna nas orientações e acompanhamento nutricional de mulheres no pós-parto.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Atenção à saúde de mulheres no pós-parto

O puerpério é compreendido entre o momento imediatamente após o nascimento do bebê e se estende, em média, até 45 dias após o parto. Este período é reconhecido como um período singular na vida das mulheres, em que elas passam por intensas mudanças em um curto período de tempo. Há certa variabilidade na duração do puerpério entre cada mulher, e isto acontece devido às mudanças anatômicas e fisiológicas, além das questões relacionadas à sexualidade, maternidade, autoestima e a nova organização da dinâmica familiar, que ocorrem de forma concomitante e influenciam diretamente nesse período. Para facilitar as ações de saúde, o período pós-parto é classificado em puerpério imediato (do 1º ao 10º dia pós parto), tardio (do 11º ao 45º dia pós parto) e remoto (a partir do 45º dia até o retorno da função reprodutiva feminina) (BRASIL, 2016).

No Brasil, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) é o modelo assistencial da Atenção Primária à Saúde (APS) para acesso aos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS), composto por equipes multiprofissionais que são responsáveis pelo acompanhamento das mulheres no período gravídico-puerperal (BRASIL, 2012). Na primeira semana após o recém-nascido ter recebido alta hospitalar é realizada uma visita domiciliar por um profissional da ESF ou consulta na Unidade para avaliar as condições de saúde da mãe e do bebê, orientar e apoiar a amamentação exclusiva e os cuidados com a mama, orientar quanto ao retorno das atividades sexuais e planejamento reprodutivo e realizar o agendamento da próxima consulta, que deve ocorrer até o 42º dia do puerpério. Nesta ocasião, será feita a avaliação física, ginecológica e emocional da mãe, além de orientar e incentivar uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas e o aleitamento materno exclusivo (BRASIL, 2016; FIOCRUZ, 2021).

Essas estratégias têm o objetivo de garantir o acompanhamento e o cuidado integral de saúde da mãe e do bebê, porém, os níveis de morbimortalidade materna e neonatal ainda se encontram expressivamente altos. Atualmente, cerca de 30% de todas as mães no mundo não recebem cuidados de saúde pós-natais adequados (OMS, 2022). Muitas vezes a assistência pós-parto é negligenciada e muitas mães relatam que os atendimentos tendem a se concentrar nos cuidados com o bebê, se restringindo apenas às consultas de puerpério imediato e tardio, deixando de lado o bem-estar físico e emocional das mães, o que pode ser um dos fatores para a baixa adesão das mães ao acompanhamento de saúde pós-parto (BARATIERI *et al.*, 2021).

Em Recife/PE, Brasil, puérperas atendidas por uma ESF demonstraram insatisfação na assistência pós-parto prestada em sua região. As mulheres relataram desconforto pela assistência focalizada apenas no bebê e falta de acolhimento por parte da equipe pelas suas angústias, desejos e necessidades no puerpério. As usuárias também relataram um grande distanciamento na relação com os profissionais e falta de confiança na equipe de saúde, pois consideravam ininteligível a linguagem técnica utilizada, fazendo com que não se sentissem confortáveis em comunicar suas dúvidas sobre peso corporal, incômodos físicos, métodos contraceptivos indicados e temor e dúvidas sobre as relações sexuais após o parto. Além disso, as mulheres sinalizaram dificuldades em conseguir marcar as consultas presenciais pós-parto, que gostariam de receber as visitas domiciliares com mais frequência e muitas reclamaram da descontinuação do acompanhamento após o nascimento do bebê (CORRÊA *et al.*, 2017).

Apesar da visita domiciliar realizada pelas ESF ser reconhecida como um recurso eficaz na humanização da assistência pós-parto e ser um ambiente propício para ações educativas de promoção de saúde, em muitos países, como no Brasil, as visitas domiciliares às puérperas acontecem com pouca frequência e há falta de planejamento para a sua realização. São realizadas avaliações maternas superficiais, deixando de lado aspectos importantes como o autocuidado e estado emocional da mãe e exames clínicos que podem ser importantes para a prevenção de agravos e

complicações decorrentes do parto. Isso resulta na insatisfação das mulheres com os serviços de saúde prestados neste período (AZEVEDO, 2019).

Um estudo realizado no sul do Brasil demonstrou que a assistência às mulheres no pós-parto nos serviços da APS estava sendo implantada de forma insatisfatória. Neste estudo, foram selecionados um município de cada estado da região sul do país, totalizando 3 municípios, e o objetivo foi avaliar o grau de implantação da assistência às mulheres no pós-parto na APS. Foi possível observar que a Programação Anual de Saúde dos três municípios analisados priorizava a saúde de gestantes e o acompanhamento do desenvolvimento infantil, entretanto havia uma ausência de planejamento para ações de saúde voltada para as mulheres no pós-parto. Havia também uma constante preocupação dos municípios em oferecer qualificação aos profissionais da APS na área de saúde da mulher, porém nenhum município oferecia qualificações específicas sobre o pós-parto (BARATIERI *et al.*, 2022).

Em Uganda, Namutebi e colaboradores (2022) avaliaram a percepção de mães adolescentes primíparas sobre cuidados de saúde no puerpério. As participantes do estudo tinham entre 14 e 19 anos, e foi observado que as mães adolescentes tinham recebido pouco ou nenhum aconselhamento médico sobre autocuidado, cuidados com o recém-nascido e planejamento familiar. Muitas participantes ficaram emocionadas ao lembrar e narrar suas experiências no pós-parto, algumas decidiram inclusive por se retirar do estudo, o que mostrou como não ter as necessidades de cuidados atendidas pode afetar de forma significativa o bem-estar psicológico das mães.

Um estudo de coorte retrospectivo conduzido no estado do Texas, Estados Unidos, demonstrou que a extensão da cobertura pós-parto, pelos seguros de saúde dos EUA, para além dos primeiros 60 dias, apresenta maior adesão das mulheres à métodos contraceptivos e planejamento familiar e maior adesão aos serviços de saúde mental e comportamental e serviços de saúde preventivos durante o primeiro ano pós-parto. Além disso, o estudo sinaliza que legislações estaduais que não consideram as necessidades de estender a coberturas pós-parto podem não atender

as necessidades maternas no primeiro ano, isso porque uma em cada cinco mulheres procuram serviços ambulatoriais ou necessitam de internação após seis meses do parto, por agravos de saúde em consequência de um acompanhamento puerperal abaixo do ideal (WANG *et al.*, 2022)

Em 2022, a OMS divulgou suas primeiras diretrizes globais sobre os cuidados maternos e neonatais para uma experiência pós-natal positiva, destacando a importância de que os profissionais de saúde reconheçam a necessidade de um atendimento integral e multidimensional no pós-parto, considerando as dimensões físicas, emocionais e sociais do bem-estar da mulher, promovendo uma recuperação saudável e sustentável após o parto, bem como a necessidade de políticas públicas para tal (OMS, 2022).

2.2. Cuidado nutricional no pós-parto

As necessidades nutricionais das mulheres no período pós-parto são complexas e variáveis, pois dependem de vários fatores, como a idade da mulher, seu estado de saúde e se ela está amamentando ou não. O consumo adequado de proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e minerais é essencial para a boa recuperação da mulher após o parto e para o desenvolvimento do recém-nascido (JOUANNE *et al.*, 2021).

Assim como na gestação, no puerpério as necessidades diárias para a maior parte dos nutrientes continua aumentada, tanto pela lactação quanto pela recuperação pós-parto, elevando o risco de possíveis inadequações alimentares. Além disso, certos nutrientes, como ferro e ácido fólico, são especialmente importantes no período pós-parto, pois muitas mulheres apresentam déficit desses nutrientes após a gestação. Entretanto, muitas mulheres enfrentam dificuldades para manter uma dieta saudável e equilibrada durante este período. Algumas das barreiras comuns incluem falta de tempo, fadiga, falta de conhecimento e orientação nutricional adequada e falta de rede de apoio familiar (MARSHALL *et al.*, 2021).

Ainda, durante a gestação, o corpo da mulher passa por alterações fisiológicas complexas e indispensáveis para o crescimento e desenvolvimento adequado do bebê, como o ganho de peso corporal. Porém, o ganho de peso gestacional excessivo pode favorecer o desenvolvimento de diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, complicações no parto e a RPPP. A RPPP é um forte preditor de obesidade em mulheres em idade reprodutiva, pois a RPPP no primeiro ano está associada a retenção de peso em até 15 anos após o parto (MAKAMA *et al.*, 2021).

A OMS aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. Segundo os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 50% da população brasileira está acima do peso, e as mulheres são as que mais sofrem com a obesidade. Estima-se que 62,6% das mulheres brasileiras se encontram com sobrepeso ou obesidade. O excesso de peso no público feminino está intimamente relacionado com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, síndrome metabólica, cânceres e diabetes mellitus, aumentando suas taxas de mortalidade (FEBRASGO, 2019).

Um estudo de coorte prospectivo realizado com 4.102 mulheres do município de Pelotas, Rio Grande do Sul, avaliou o ganho de peso gestacional e o peso entre 3 e 12 meses após o parto. Neste estudo, apenas 33,5% das mulheres avaliadas apresentaram ganho de peso gestacional na faixa de adequação e a RPPP após 3 meses foi de 2,4 kg e após 12 meses foi de 1,4kg. Para melhores desfechos de saúde e redução do risco para obesidade futura, recomenda-se que a mulher esteja classificada como eutrófica no período pré-gestacional, ganhe peso de forma moderada durante a gestação e após isso, retorne ao peso pré-gestacional após um ano do parto (FLORES *et al.*, 2020).

Além do desenvolvimento de doenças crônicas, a RPPP parece influenciar significativamente o estado emocional de puérperas. Moreira e colaboradores (2022) avaliaram a percepção de 17 puérperas que realizaram o pré-natal em duas unidades de APS em Manguinhos, Rio de Janeiro, sobre o ganho de peso gestacional e a RPPP. As participantes revelaram grande sofrimento emocional com o ganho de peso durante a gestação e a quebra de expectativas sobre seus corpos no pós-parto,

trazendo sentimentos negativos em relação à autoestima. Também relataram sentir falta de orientação e acompanhamento com profissional nutricionista especializado em saúde da mulher.

Um estudo transversal qualitativo realizado com 292 mulheres em oito Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Fortaleza, Ceará, investigou os principais alimentos que as nutrizes incluíram ou excluíram de suas dietas após orientação de profissionais de saúde sobre alimentação no pós-parto e amamentação. Das mulheres que receberam orientação nutricional, 55,6% incluíram mais alimentos em suas dietas, enquanto apenas 39,1% daquelas que não receberam orientação fizeram o mesmo. A maior parte dos alimentos que as puérperas afirmaram ter incluído em suas dietas foram as frutas (50,4%) e vegetais (18,7%), demonstrando uma associação com o recebimento de orientação profissional sobre a alimentação. Sobre os alimentos excluídos, o refrigerante (25,5%) foi o mais excluído das dietas. Portanto, o estudo destaca a importância da atuação de profissionais de saúde na orientação de puérperas sobre melhores escolhas alimentares (ALVES *et al.*, 2018).

Santos e colaboradores (2019) realizaram um estudo *quasi-experimental*, durante 3 meses, com 26 mulheres atendidas em uma UBS de uma comunidade no Rio de Janeiro. A intervenção consistia em orientação nutricional e um planejamento alimentar adaptando a dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) para a realidade da população brasileira, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira. Ao final do estudo, as participantes apresentaram redução da RPPP, redução do índice de massa corporal e redução do perímetro de cintura. Além disso, as participantes apresentaram boa adesão ao novo plano alimentar, com redução da ingestão de gorduras saturadas e aumento na ingestão de cereais integrais e fibras. O estudo demonstrou que a orientação nutricional e um planejamento alimentar adaptado para a realidade das participantes contribuíram para resultados positivos na perda de peso pós-parto e na qualidade geral da dieta.

O reconhecimento da importância da nutrição no puerpério parece ser limitado, e até o momento não há uma linha de cuidado nutricional estabelecida para puérperas no Brasil. A educação nutricional focada na saúde da mulher e a implementação de

estratégias que possam auxiliar na promoção da saúde e do bem-estar feminino são fundamentais para o campo da alimentação e nutrição (SANTOS *et al.*, 2019).

2.3. Uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para cuidado nutricional no pós-parto

As tecnologias da informação e comunicação (TICs) estão cada vez mais presentes na área da saúde, e se mostram importantes ferramentas de compartilhamento de informações e promoção da saúde. Essas tecnologias incluem sistemas online, aplicativos para smartphones, redes sociais, sites e plataformas de telemedicina, e apresentam potencial na aproximação do diálogo entre os profissionais da saúde e a população das mais diversas localidades. Além de contarem com a possibilidade de elaboração de abordagens mais atrativas e dinâmicas e a constante atualização do conteúdo (THOMAS e FONTANAS, 2020).

A utilização das TICs, nas suas mais diversas apresentações, pode ser um facilitador ao acesso dos conteúdos de saúde e nutrição e podem oferecer recursos valiosos para a assistência de saúde materna no período pós-parto, pela praticidade que oferecem ao usuário de reproduzir seu conteúdo tendo acesso a um dispositivo móvel e estando em qualquer lugar, superando as barreiras físicas e geográficas (DA SILVA *et al.*, 2022). Essa possibilidade parece ser especialmente útil no pós-parto, quando as mulheres podem encontrar dificuldades para sair de casa devido aos cuidados com o bebê e a recuperação do parto.

Durante o pós-parto, as primíparas geralmente são as que mais encontram desafios com a nova realidade da maternidade e os cuidados com o recém-nascido e do autocuidado físico e mental. Porém, muitas relatam não receber o suporte profissional necessário após a alta hospitalar. Nesse contexto, abordagens educativas, através de visitas domiciliares e ligações telefônicas, já demonstraram eficácia na melhoria do estado de saúde físico e emocional das puérperas (SHOREY *et al.*, 2015).

Uma revisão sistemática avaliou a eficácia da utilização das tecnologias de eHealth no controle de peso (perda, ganho ou manutenção) durante a gravidez e o pós-parto. Foram avaliados 10 estudos publicados no período de 2010 à 2016. A revisão demonstrou que a utilização das intervenções de eHealth estava associada a uma redução de peso clinicamente significativa de -2,55 kg no período pós-parto. Além disso, intervenções de eHealth que englobavam informações sobre nutrição e atividades físicas e utilizaram diferentes modalidades de eHealth, como mensagens de texto, email, páginas Web e fóruns online, apresentavam melhores resultados na redução de peso pós-parto (SHERIFALI *et al.*, 2017)

Carvalho e colaboradores (2020) realizaram um estudo qualitativo com 15 puérperas atendidas em duas maternidades, uma pública e outra privada, da cidade de Florianópolis, Santa Catarina, para compreender o papel da utilização das TICs durante a gestação no empoderamento de mulheres para o período pós-parto, fornecendo-lhes informações sobre saúde para que sejam capazes de tomar decisões com segurança sobre questões que afetam sua vida pessoal. As TICs mais utilizadas pelas entrevistas na busca de conhecimento sobre o pós-parto foram aplicativos de gravidez (20,3%), YouTube® (18,8%), Instagram® (17,2%), Whatsapp® (12,5%), Facebook® (10,9%), buscador Google® (6,3%) e curso/aula online (4,7%).

De acordo com as puérperas entrevistadas, as TICs são um excelente recurso para buscar conhecimento de forma rápida e prática sobre o pós-parto e a amamentação, porém ainda se sentiriam mais confiantes se recebessem essas informações através do acompanhamento com profissionais da saúde. Infelizmente, as participantes relataram que muitos profissionais não transmitem informações sobre o puerpério durante a gestação, e que as poucas informações que receberam foram superficiais. Ao mesmo tempo, ressaltaram que assim como há facilidade de buscar informações online, também há facilidade de qualquer pessoa, seja um profissional da saúde ou não, em transmitir essas informações na internet. Dessa forma, elas apontam a necessidade de estabelecer critérios no momento da busca e priorizar fontes confiáveis, para evitar equívocos (CARVALHO *et al.*, 2020).

Santos e colaboradores (2019) utilizaram o Whatsapp® e o Facebook® para reforçar as orientações nutricionais e abrir um canal de diálogo com as mulheres, onde elas tinham liberdade para mandar dúvidas e comentários sobre alimentação e nutrição e receber respostas das nutricionistas que conduziram o estudo. Dessa forma, a utilização das TICs possibilitou aos profissionais oferecer apoio e fortalecer vínculos com as participantes, que segundo elas, foi um motivador para a adesão ao planejamento alimentar proposto. Portanto, a utilização das TICs parece ser uma abordagem válida para manter a comunicação de forma mais próxima com as mulheres e melhorar a adesão das puérperas ao tratamento nutricional proposto.

2.4. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio das TICs

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012) traz a definição de EAN como uma importante estratégia dentro das políticas públicas sobre alimentação e nutrição para a promoção da saúde e da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, através de abordagens educativas que considerem as diferentes fases da vida, as etapas do sistema alimentar e as mais diversas questões relacionadas ao comportamento alimentar.

Métodos tradicionais de EAN costumam envolver a elaboração de materiais didáticos de fácil leitura, como panfletos e manuais impressos, ou aconselhamento individual ou em grupo. Entretanto, essas abordagens podem não atingir todo o público de interesse devido a questões geográficas ou de tempo (CURIONI *et al.*, 2013).

Considerando a pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2021, 90,0% dos municípios brasileiros tinham acesso à internet e o celular era o principal dispositivo utilizado para acessar a rede. Nesse contexto, a utilização das TICs de maneira estratégica pode favorecer a ampliação

dos campos de atuação das práticas de EAN, levando em consideração a rapidez do acesso à informação e o grande número de usuários. (CURIONI *et al.*, 2013).

O aumento no percentual de domicílios brasileiros com acesso à internet pode ter sido favorecido pelo cenário de pandemia pela COVID-19, que o mundo enfrentou no início do ano de 2020, e o isolamento social necessário para o enfrentamento da pandemia. Pensando nisso, Batista e colaboradores (2023) realizaram um estudo exploratório, com o objetivo de avaliar e descrever as características de aplicativos de nutrição e saúde para *smartphones* disponíveis no Brasil antes e depois da pandemia de COVID-19. Antes da pandemia, havia disponíveis nas lojas oficiais da *Apple* e *Google* 280 aplicativos de nutrição e durante a pandemia foram lançados mais 411 aplicativos, um aumento de aproximadamente 46,8%.

Os pesquisadores avaliaram 11 critérios de conteúdos referentes à saúde e nutrição, como sugestão de dieta personalizada, perda de peso e educação nutricional. Perda de peso e dietas foram os assuntos mais prevalentes, e a educação nutricional estava presente em 73,4% dos aplicativos, o que demonstra um importante avanço já que a educação nutricional adequada pode contribuir para adoção de hábitos e escolhas alimentares mais saudáveis. Entretanto, os pesquisadores alertam que não se sabe se as informações fornecidas nesses aplicativos são robustas e baseadas em evidências científicas, além de terem observado uma abordagem limitada (BATISTA, 2023).

Sendo assim, o estudo demonstrou que apesar de ser observado um crescimento no desenvolvimento e interesse da população por aplicativos de saúde com conteúdos educativos, são necessários mais esforços no desenvolvimento de conteúdos baseados em evidências científicas, já que a ausência de conteúdo adequado pode contribuir para o enfraquecimento do potencial dessas ferramentas (BATISTA, 2023).

Um ensaio clínico randomizado prospectivo realizado em um Hospital da Bélgica, avaliou a eficácia de um aplicativo que fornece conteúdos de educação nutricional e *feedback* de nutricionistas sobre a alimentação dos participantes por meio de mensagens de texto. Esse estudo acompanhou durante 12 semanas 60 pacientes

com Doença Arterial Coronariana (DAC), que foram separados aleatoriamente em grupo de intervenção (uso do aplicativo) e grupo controle. Após as 12 semanas, foram avaliados, dentre outros parâmetros, o conhecimento nutricional dos participantes após a utilização do aplicativo, por meio de um questionário desenvolvido pelos pesquisadores sobre escolhas alimentares que são benéficas para a saúde do coração, e foi aplicado o *Nutrition-Score*, uma ferramenta que avalia a ingestão de sal, açúcar e álcool. Além disso, na semana 0 e 6 do estudo foram avaliados marcadores bioquímicos como lipoproteínas de baixa densidade (LDL), lipoproteínas de alta densidade (HDL), hemoglobina glicada (HbA1c) e taxa de filtração glomerular estimada (TFGe) (KAIHARA *et al.*, 2023).

Não foram encontradas diferenças significativas nos marcadores bioquímicos neste estudo. Porém, os resultados do *Nutrition-Score* mostraram que o aplicativo teve um impacto positivo na redução da ingestão de sal, açúcar e álcool no grupo de intervenção e também demonstrou uma melhoria significativamente maior sobre conhecimento nutricional em relação ao grupo controle, demonstrando que a interação entre pacientes e os conteúdos e *feedbacks* fornecidos pelos nutricionistas através do aplicativo pode contribuir de forma positiva na educação nutricional. (KAIHARA *et al.*, 2023).

Denniss e colaboradores (2023) realizaram uma revisão sistemática com 64 estudos para avaliar a “precisão e qualidade” de informações sobre nutrição encontradas em *websites* e redes sociais. Os pesquisadores definiram como qualidade a confiabilidade das informações, pela citação de referências e o fornecimento de informações de forma equilibrada e imparcial, e definiram precisão pela exatidão das informações em relação à literatura científica ou diretrizes de órgãos confiáveis. Aproximadamente metade dos estudos que avaliaram a qualidade dos conteúdos de nutrição, classificaram como de baixa qualidade as informações encontradas, e 48,9% dos estudos também avaliaram como ruins a precisão dos conteúdos de nutrição encontrados em *websites* e redes sociais. Os pesquisadores concluíram que há uma elevada prevalência de informações de má qualidade nos ambientes digitais, o que se torna preocupante visto que a população utiliza cada vez mais a internet para obter informações sobre saúde e nutrição. Portanto, os autores

sugerem que profissionais de nutrição devem publicar e promover cada vez mais informações de alta qualidade e precisão.

As limitações da utilização das TICs para a prática de EAN, como o acesso do público de interesse a celulares, computadores e internet, devem ser consideradas. Porém, é possível verificar o contínuo avanço da utilização das TICs como ferramentas para EAN, assim como a popularização do uso de celulares, internet e aplicativos para celular, logo, essas ferramentas devem ser utilizadas como um meio para a EAN, incentivando e apoiando melhorias no cuidado em saúde, nutrição e qualidade de vida do público que se beneficia da utilização dessas tecnologias (CURIONI *et al.*, 2013).

3. JUSTIFICATIVA

A cobertura da assistência pré-natal é mundialmente reconhecida e garantida de forma praticamente universal no Sistema Único de Saúde do Brasil. Porém, há uma lacuna significativa na continuidade do cuidado à saúde da mulher no período pós-parto. A cobertura de atendimento pós-parto para as mulheres só vai até os primeiros 45 dias, e geralmente os atendimentos são focados na saúde do recém-nascido, sendo este um motivo de frequente insatisfação por parte das mulheres com os serviços de saúde, pois elas sentem que as suas necessidades e demandas não são devidamente atendidas.

Até o momento, não há diretrizes específicas no Brasil voltadas para o cuidado nutricional de mulheres no pós-parto. Nesse sentido, a utilização das TICs como ferramentas de apoio às ações de saúde e cuidado nutricional para as mulheres surge como uma abordagem estratégica e promissora. O presente estudo busca explorar o uso das TICs para continuidade do cuidado pós-parto, buscando melhorar resultados do estado de saúde e nutrição das mulheres, possibilitando que recebam informações e orientações voltadas para as suas necessidades no pós-parto, baseadas em evidências científicas e com uma linguagem clara e acessível.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo geral

Este estudo tem como objetivo promover cuidado nutricional para mulheres no período pós-parto utilizando o Instagram® na divulgação de conteúdos sobre alimentação e nutrição focados nas demandas das mulheres neste período.

4.2. Objetivos específicos

- a) Compreender as principais demandas e dúvidas relacionadas à nutrição no período pós-parto;
- b) Identificar os meios adequados para disponibilização de conteúdo para o público-alvo;
- c) Desenvolver e disponibilizar os conteúdos na plataforma de comunicação considerada pertinente;
- d) Divulgar o material desenvolvido;
- e) Avaliação das métricas fornecidas pelo Instagram®.

5. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo propositivo e qualitativo tendo como público alvo mulheres no período pós-parto, usuárias do SUS. O presente trabalho é vinculado ao projeto de extensão “Cuidado nutricional para mulheres no período pós-parto: projeto de extensão universitária com uso das tecnologias de informação e comunicação”, projeto número X0109/2022 - PROExC/UNIRIO.

O projeto foi dividido em etapas:

5.1. Conversa com o público-alvo do projeto de extensão

Foram realizadas conversas presenciais entre os alunos do projeto de extensão e mulheres no período pós-parto, localizadas nas salas de espera dos ambulatórios do Hospital Universitário Gafrée e Guinle e da Maternidade Escola da UFRJ a fim de conhecer as principais demandas e dúvidas relacionadas à nutrição e identificar os meios adequados para a disponibilização dos conteúdos digitais elaborados envolvendo o uso das TICs. Para facilitar o andamento das conversas, foi elaborado um roteiro com perguntas balizadoras para conhecer as necessidades e preferências das mulheres em relação aos conteúdos e meios de divulgação (APÊNDICE A).

5.2. Definição do uso das TICs e ferramentas

Finalizado o período de conversas com as participantes, houve uma reunião do grupo envolvido no projeto de extensão para discussão das experiências vivenciadas nas conversas com as mulheres e definição das ferramentas que seriam utilizadas para elaboração e divulgação do material informativo. Foi então decidido criar para o projeto um perfil no Instagram[®], considerando que foi a rede social com o uso mais reportado pelas mulheres, e por isso tem o potencial de alcançar um maior número de pessoas do público alvo de interesse deste trabalho.

Inicialmente, foi escolhido postar imagens no Instagram, no modelo de imagem única ou carrossel, com legendas explicativas. Os conteúdos gráficos, tanto das postagens como da logo do projeto, foram elaborados na plataforma *Canva* e a escolha das fotografias e ilustrações foi feita através do website *Freepik.com*, que disponibiliza um banco de imagens livres de direitos autorais. Para a escolha da paleta de cores foi utilizado o website *Color Hunt*, que é uma plataforma gratuita que oferece diversas combinações de paleta de cores de acordo com a escolha do usuário.

5.3. Elaboração dos conteúdos e divulgação

Os conteúdos informativos foram desenvolvidos com base na literatura científica e diretrizes atuais, de acordo com as principais demandas e dúvidas sobre saúde e nutrição que as mulheres demonstraram durante as conversas. As referências utilizadas foram adicionadas ao final de todas as publicações autorais.

A escolha das imagens utilizadas nas publicações teve como base fotos com mulheres reais, com o objetivo de possibilitar maior identificação do público alvo e o conteúdo disponibilizado. Além das publicações autorais, também foram realizadas republicações de conteúdos postados em perfis de órgãos oficiais do governo, como o Ministério da Saúde, grupos de pesquisa de extensão de Universidades ou perfis profissionais de nutricionistas cadastrados no Conselho Regional de Nutrição (CRN).

Para divulgação, foram elaborados panfletos e cartões de visita com sinalização QR code para a divulgação do perfil nos mesmos locais onde ocorreram as conversas.

5.4. Avaliação de métricas

O Instagram® fornece as métricas impressão, alcance e engajamento, que servem para avaliar o desempenho e o impacto das postagens de cada perfil na plataforma e podem ser acompanhadas continuamente.

A métrica "impressão" se refere ao total de vezes que o seu conteúdo, como uma foto, vídeo, story ou postagem, apareceu na tela de um usuário. Vale destacar que as impressões não estão relacionadas ao número de pessoas únicas que visualizaram o conteúdo, já que uma única pessoa pode ver o mesmo conteúdo várias vezes, resultando em múltiplas impressões. Essas impressões são dados importantes para medir o alcance e a visibilidade do seu conteúdo na plataforma do Instagram. Elas podem ajudar os usuários, especialmente criadores de conteúdo, a compreender o quão amplamente suas postagens estão sendo expostas aos usuários da plataforma.

A métrica "alcance" é utilizada para quantificar o número total de contas únicas que tiveram acesso ao seu conteúdo durante um período específico. Essa métrica permite avaliar quantas pessoas distintas foram expostas às suas postagens. Essa métrica ajuda a compreender o alcance do conteúdo publicado junto ao seu público-alvo.

O engajamento é uma métrica que se refere à interação e envolvimento dos usuários com o conteúdo compartilhado. Essa interação pode incluir curtidas, comentários, compartilhamentos e outros tipos de interações realizadas pelos seguidores ou visitantes do perfil. Essa é uma métrica importante porque demonstra o quão eficaz é o conteúdo em atrair a atenção e gerar interação por parte do público-alvo.

6. RESULTADOS

As conversas com as mulheres no período pós-parto ocorreram entre os meses de maio e junho de 2023, ao todo foram 107 mulheres que participaram das conversas. Mais da metade das mulheres relataram que não haviam recebido qualquer orientação sobre a sua alimentação e/ou peso após o parto e que elas sentiram falta desse tipo de orientação. Além disso, cerca de 40% dessas mulheres buscaram informações na internet sobre alimentação no pós-parto. Dentre os assuntos de maior interesse, estavam receitas saudáveis e práticas, alimentos que influenciam na produção do leite materno, perda de peso e vitaminas e minerais importantes no pós-parto. As mulheres relataram preferir consumir os conteúdos no formato de texto ou vídeos e a plataforma utilizada mais relatada pelas mulheres foi o Instagram® e em seguida o Youtube®.

Em outubro de 2023 foi então criado o perfil no Instagram®, intitulado “Nutrir para Cuidar” (@nutrirparacuidar.unirio). A paleta de cores escolhida para todo o material gráfico do projeto foi uma combinação de tons de rosa, roxo e verde, e a logo do projeto foi criada pelo *Canva*, utilizando elementos gráficos gratuitos disponibilizados pela plataforma. O objetivo dessas escolhas foi criar uma identidade visual acolhedora para as mulheres.



Figura 1 - Logo do projeto “Nutrir para Cuidar”.



Figura 2 - Panfleto de divulgação com QR code.



Figura 3 - Cartão de visitas com QR code.

A primeira publicação no perfil no Instagram do projeto “Nutrir para Cuidar” foi postada no dia 9 de outubro de 2023. Dois meses após a primeira publicação, o perfil

contava com 16 publicações e 212 seguidores. Dentre as publicações postadas, 10 são autorais e 6 são republicações.

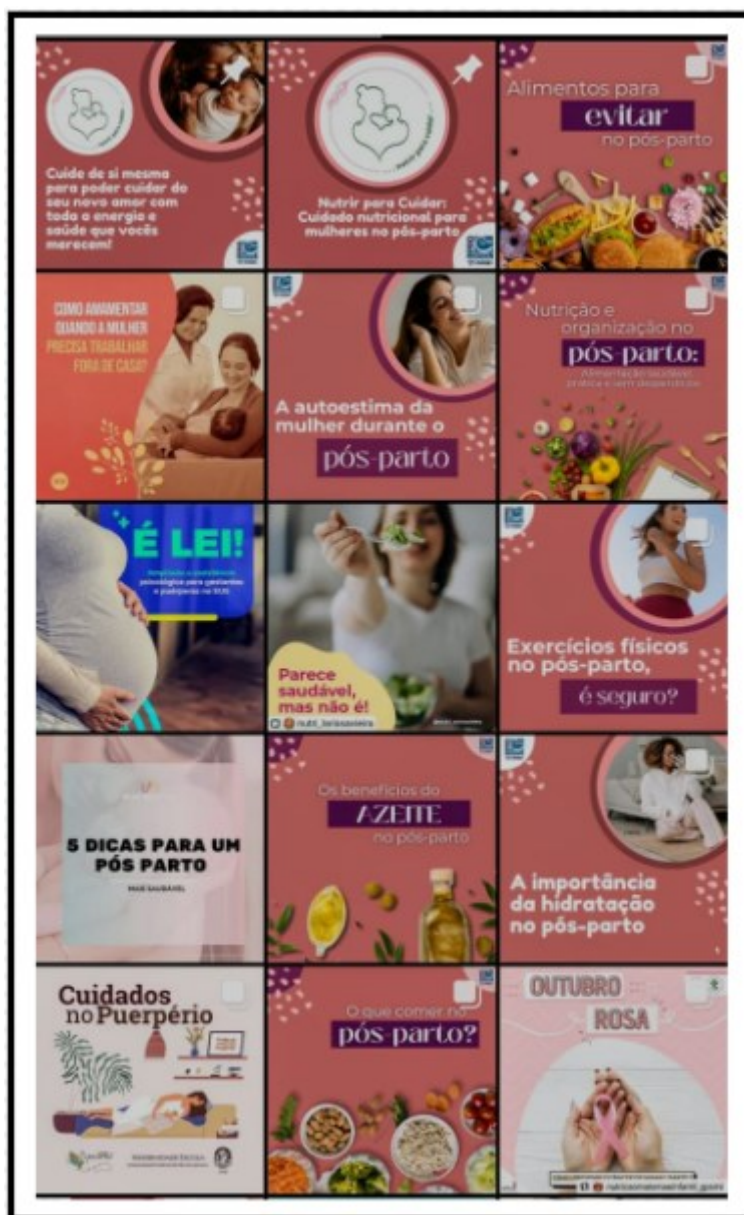


Figura 4 - Publicações postadas no perfil @nutrirparacuidar.unirio

Desde a primeira publicação realizada, o perfil “Nutrir para Cuidar” teve 5453 impressões, 711 contas alcançadas e 217 contas com engajamento, sendo que desta última métrica 130 contas com engajamento eram de seguidores do perfil e 87 eram de não seguidores. Do número total de seguidores 90,8% eram mulheres, 39,7% tinham de 25 a 34 anos, 28,5% de 18 a 24 anos, 20% de 35 a 44 anos e 5,1% de 45 a 54 anos.

Tabela - Métricas das publicações do perfil no Instagram®

Publicação	Data da postagem	Nº de impressões	Nº de contas alcançadas	Nº de contas com engajamento	Nº de compartilhamentos	Nº de visitas ao perfil	Nº de contas que começaram a seguir o perfil após essa publicação
Publicação de apresentação do Nutrir para Cuidar	09 de outubro de 2023	512	396	124	40	187	79
Importância da alimentação saudável no pós-parto	10 de outubro de 2023	288	224	44	4	15	2
Outubro Rosa	16 de outubro de 2023	188	125	28	15	20	5
O que comer no pós-parto?	19 de outubro de 2023	270	189	63	17	26	17
A importância da hidratação no pós-parto	26 de outubro de 2023	103	81	17	0	4	0

Os benefícios do azeite no pós-parto	30 de outubro de 2023	115	103	19	1	5	1
Exercícios físicos no pós-parto, é seguro?	6 de novembro de 2023	156	122	28	4	13	5
Nutrição e organização no pós-parto	27 de novembro de 2023	136	111	30	4	6	0
A autoestima da mulher durante o pós-parto	28 de novembro de 2023	88	75	22	3	2	0
Alimentos para evitar no pós-parto	30 de novembro de 2023	123	102	17	2	2	0

Até então, depois da publicação de apresentação do perfil, a publicação autoral de conteúdo informativo com maior engajamento foi a publicação no modelo carrossel intitulada “O que comer no pós-parto?”, com 189 contas alcançadas, 63 contas com engajamento, 263 impressões, 17 compartilhamentos, 26 novas visitas ao perfil e 17 novos seguidores através dessa publicação.

8. DISCUSSÃO

A expansão do alcance das redes sociais na disseminação de informações cria um ambiente propício para a implementação de estratégias educacionais em saúde. Essa influência é particularmente relevante na medida em que auxilia na promoção da conscientização da população sobre a importância de adotar estilos de vida mais saudáveis (DA SILVA et al., 2020).

No Instagram®, é possível encontrar perfis com propostas semelhantes ao perfil do Nutrir para Cuidar, como o perfil do Grupo de Pesquisa em Saúde Materna e Infantil da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), ou Projeto Infância e Poluentes Ambientais (PIPA), um estudo prospectivo de coorte que visa avaliar os efeitos dos poluentes ambientais na saúde e desenvolvimento de bebês, coordenado pela UFRJ, em parceria com a Fiocruz e o Instituto Evandro Chagas, e o perfil da Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação Materno Infantil (LAMIN - UNIRIO). Esses perfis utilizam o Instagram® como ferramenta de divulgação científica e contam com centenas de publicações com conteúdos educativos sobre saúde e nutrição.

Outro exemplo é o perfil “Nunca vi 1 cientista” criado pela Bióloga Ana Bonassa, mestre e doutora em Ciências com ênfase em Fisiologia Humana pela Universidade de São Paulo (USP), e pela Farmacêutica-bioquímica Laura Marise, mestre e doutora em Biociências e Biotecnologia pela Universidade Estadual Paulista (UNESP). Ambas atuam no Instagram® e Youtube® desenvolvendo o trabalho de comunicação científica com uma linguagem adaptada para a população em geral, desmistificando conceitos sobre saúde e alimentação. Nas duas plataformas o perfil já conta com quase 500 mil seguidores, e apenas no Youtube® os vídeos informativos já somam mais de 13 milhões de visualizações.

A elaboração de conteúdos digitais educativos pode ser uma estratégia adotada para apoiar profissionais no momento de fornecer orientações para a população sobre saúde e alimentação. Estratégias educativas sobre nutrição e alimentação no meio digital são fundamentais na promoção da saúde na sociedade

atual, auxiliando no enriquecimento de conhecimentos existentes e incentivando mudanças comportamentais relacionadas à saúde e alimentação. Aproveitar as capacidades de variadas áreas do saber é crucial para criar intervenções mais personalizadas e ajustadas às necessidades da população (SANTOS, 2020).

Perfis acadêmicos nas redes sociais permitem que a Universidade alcance um público mais amplo, além de possibilitar a conscientização pública sobre questões importantes, desmistificar conceitos complexos sobre saúde e combater a desinformação. O Instagram® e o Youtube®, com sua ênfase em conteúdo visual, oferecem uma maneira atraente e dinâmica de apresentar informações de maneira acessível, o que contribui para o aumento do interesse do público pela ciência. Além disso, essas plataformas permitem a interação com o público, facilitando a troca de ideias e informações, o que é fundamental para entender as preocupações e interesses da comunidade. Isso não só fortalece a relação entre academia e sociedade, mas também contribui para a promoção da saúde pública e democratização do conhecimento científico.

Vale mencionar que em outubro de 2023, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) publicou no Diário Oficial da União (D.O.U) a Resolução nº 760/2023 que regulamenta a Telenutrição como forma de atendimento e/ou prestação de serviços em alimentação e nutrição por meio de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs). Essa resolução amplia a atuação dos nutricionistas e possibilita que utilizem as TICs para promover assistência nutricional, educação, pesquisa, gestão e promoção da saúde, com base nos preceitos éticos e bioéticos da profissão. A orientação nutricional e a promoção da alimentação adequada e saudável são pilares fundamentais do trabalho dos nutricionistas. Integrar essas abordagens com as TICs amplia o alcance e a eficácia dessas orientações, além de fornecer acesso facilitado a informações confiáveis e atualizadas sobre nutrição e saúde.

O perfil Nutrir Para Cuidar no Instagram® é uma importante ferramenta de comunicação com potencial de propagação de informações em saúde voltadas especialmente para mulheres no pós-parto. Para a elaboração e sistematização dos conteúdos publicados, fez-se necessário uma revisão bibliográfica dos temas

abordados, o que garante uma abordagem atualizada e assertiva, do ponto de vista científico. Criar o perfil em uma das redes sociais de maior alcance mundial, vinculado ao projeto de extensão universitária da UNIRIO, pode favorecer o vínculo entre as mulheres e a universidade, além de fornecer maior confiabilidade no conteúdo exposto.

Um dos desafios ao produzir e publicar conteúdos informativos sobre saúde e alimentação em redes sociais como o Instagram® é manter o público engajado e interessado nas publicações. Alssafi e Coccia (2019) realizaram um estudo com 100 universitários da Arábia Saudita para avaliar a viabilidade do uso de intervenções de prevenção de ganho de peso através de publicações no Instagram®, durante seis semanas, observando o número de curtidas e comentários no Instagram®. Ao final do estudo, observou-se que metade dos participantes continuou envolvida ou seguindo o perfil após as 6 semanas. Foi possível observar que o número de interações no perfil foi alto no início e decaiu ao longo do tempo. A redução no número de curtidas e comentários ao longo da intervenção pode sugerir uma diminuição no interesse ou engajamento dos participantes com o tempo. Explorar outros formatos de publicações, como vídeos curtos ou de longa duração e transmissões ao vivo, por exemplo, pode ser uma forma de manter o público interessado no conteúdo e favorecer a sua distribuição pela plataforma.

Pensando nisso, para além das publicações tradicionais do Instagram®, o projeto visa explorar as outras possibilidades de formatos de publicações que a plataforma oferece. Durante as conversas com as mulheres no período pós-parto nas salas de espera dos ambulatórios do Hospital Universitário Gafrée e Guinle e da Maternidade Escola da UFRJ, elas demonstraram ter maior interesse aprender mais receitas saudáveis, por isso a intenção é utilizar o formato de vídeos curtos, os Reels, para publicar vídeos de receitas saudáveis e práticas que as mulheres podem reproduzir em casa. Este formato é especialmente favorecido pelo algoritmo do Instagram®, aumentando significativamente o alcance e a visibilidade das postagens.

O projeto também visa elaborar conteúdos em parceria com outros profissionais e grupos de extensão e pesquisa em alimentação e nutrição com foco em mulheres no pós-parto, tanto da UNIRIO como de outras instituições de ensino, e futuramente ampliar a atuação do projeto para outras plataformas, como o Youtube, que permite elaborar conteúdos de forma mais aprofundada e funciona como uma excelente plataforma de busca pelos usuários.

É de suma importância mencionar que esta proposta educativa não substitui o acompanhamento nutricional com um profissional capacitado, e este projeto propõe-se a ser uma ferramenta complementar na orientação nutricional de mulheres no período pós-parto.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto encontra-se em fase inicial, porém busca expandir-se para diversas plataformas e incorporar diferentes modelos de conteúdos digitais. O objetivo fundamental é alcançar o maior número possível de mulheres no período pós-parto, proporcionando-lhes conhecimentos sólidos sobre nutrição e saúde, baseados em evidências científicas.

Ao oferecer informações confiáveis, esse projeto visa capacitar as mulheres a fazerem escolhas munidas de informação, para si e para seus bebês, uma vez que o período pós-parto é um momento sensível na vida de uma mulher, onde suas necessidades de saúde e bem-estar são significativamente impactadas.

Por fim, a elaboração deste conteúdo educativo é um passo inicial em direção a um objetivo mais amplo de melhorar a qualidade de vida das mulheres no pós-parto, promovendo saúde e bem-estar através do crescente acesso da população às TICs.

REFERÊNCIAS

ALVES, Maria Marly Coelho et al. Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação. **Nutr. clín. diet. hosp**, p. 49-56, 2018.

ALSSAFI, A.; COCCIA, C. Feasibility and Acceptability of a Nutrition Intervention Delivered Through Instagram for Obesity Prevention among Saudi College Students. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 119, n. 9, p. A43, 2019.

AZEVEDO, Valéria Dantas de. **Atenção à saúde da mulher na visita domiciliar puerperal: uma revisão integrativa**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

BARATIERI, Tatiane et al. Avaliação de guidelines para atenção pós-parto na Atenção Primária: revisão sistemática. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 29, p. 616-623, 2021.

BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sonia. Implantação da assistência pós-parto às mulheres na atenção primária no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 22, p. 55-65, 2022.

BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sonia; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo. Cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: construção de um modelo avaliativo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00087319, 2020.

BARBOSA, Eryjocy Marculino Guerreiro et al. Tecnologias educativas para promoção do (auto) cuidado de mulheres no pós-parto. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p. 582-590, 2016.

BATISTA, Sueny Andrade et al. Nutrition and Diet Apps: Brazilian Panorama before and during the COVID-19 Pandemic. **Nutrients**, v. 15, n. 16, p. 3606, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília : Ministério da Saúde, 2012.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012

CARVALHO, Karini Manhães de et al. Contribuições do uso de tecnologias da informação e comunicação pela mulher durante a gestação para o seu empoderamento no processo parturitivo e amamentação. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN Nº 760, de 22 de outubro de 2023. Define e regulamenta a Telenutrição como forma de atendimento e/ou prestação de serviços em alimentação e nutrição por meio de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs).

CORRÊA, Maria Suely Medeiros et al. Acolhimento no cuidado à saúde da mulher no puerpério. **Cadernos de saúde pública**, v. 33, 2017.

COSTA, Cyndi Camila et al. Atenção nutricional materno-infantil no puerpério. **Ciência ET Praxis**, v. 11, n. 22, p. 23-30, 2018.

CURIONI, Cíntia Chaves et al. O USO DE TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO NA ÁREA DA NUTRIÇÃO. **J Bras Tele**, v. 2, n. 3, p. 103-111, 2013.

DA SILVA, Hémyllen Taísa Diniz et al. Uso de tecnologias de informação e comunicação como estratégia educativa sobre aleitamento materno: relato de experiência. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 1, p. e24488-e24488, 2022.

DA SILVA, Márcia Maria Santos et al. Interseção de saberes em mídias sociais para educação em saúde na pandemia de covid-19. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 19, n. 2, 2020.

DENNISS, Emily; LINDBERG, Rebecca; MCNAUGHTON, Sarah. Quality and accuracy of online nutrition-related information: A systematic review of content analysis studies. **Public Health Nutrition**, p. 1-29, 2023.

ECHER, I.C., 2005. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13 (5), 754-757.

FALIVENE, Mariana A.; ORDEN, Alicia B. Fatores do comportamento materno que influenciam a retenção de peso pós-parto. Implicações clínico-metabólicas. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 17, p. 251-259, 2017.

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Obesidade na mulher. 2019. Série Orientações Recomendadas FEBRASGO, no. 3. Comissão Nacional Especializada em Climatério.

FLORES, Thaynã Ramos et al. Ganho de peso gestacional e retenção de peso no pós-parto: dados da coorte de nascimentos de 2015, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.

INSTITUTO FERNANDES FIGUEIRA/FIOCRUZ. Principais Questões sobre a Consulta de Puerpério na Atenção Primária à Saúde. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente, 2021. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-a-consulta-de-puterperio-na-atencao-primaria-a-saude/>

JOUANNE, Marie et al. Nutrient requirements during pregnancy and lactation. **Nutrients**, v. 13, n. 2, p. 692, 2021.

KAIHARA, Toshiki et al. The impact of dietary education and counselling with a smartphone application on secondary prevention of coronary artery disease: A randomised controlled study (the TeleDiet study). **Digital Health**, v. 9, p. 20552076231164101, 2023.

LIMA, Maíra Ribeiro Gomes de et al. Alterações maternas e desfecho gravídico- puerperal na ocorrência de óbito materno. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 25, p. 324-331, 2017.

MAKAMA, Maureen et al. Reducing postpartum weight retention: a review of the implementation challenges of postpartum lifestyle interventions. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 9, p. 1891, 2021.

MARSHALL, Nicole E. et al. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. **American journal of obstetrics and gynecology**, v. 226, n. 5, p. 607-632, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR); INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS DE ENSINO E PESQUISA. Protocolos da Atenção Básica: saúde das mulheres. 2016.

MONTESCHIO, Lorena Vicentine Coutinho et al. Retenção de peso pós-parto em mulheres assistidas no serviço público de saúde: estudo de coorte. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2021.

MOREIRA, Luciana Novaes et al. O Excesso de Peso no Pós-Parto sob o Olhar de Mulheres Atendidas na Atenção Básica, em Manguinhos, no Rio de Janeiro. **UNICIÊNCIAS**, v. 26, n. 2, p. 71-77, 2022.

NAMUTEBI, Mariam et al. Teenage first-time mothers' perceptions about their health care needs in the immediate and early postpartum period in Uganda. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 22, n. 1, p. 743, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Recomendações da OMS sobre cuidados maternos e neonatais para uma experiência pós-natal positiva. OMS, 2019.

REBERTE L. M., HOGA L. A. K., GOMES A. L. Z. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. Artigo Original. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. V. 20(1):[08 telas] Jan./fev. 2012.

SANTOS, Karina dos et al. Adaptação da dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) para cuidado nutricional no período pós-parto, no âmbito da Atenção Básica. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019

SANTOS, Fernanda Ferreira dos. **Intervenção alimentar e nutricional em ambiente virtual**. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SATO, Ana Paula Sayuri; FUJIMORI, Elizabeth. Estado nutricional e ganho de peso de gestantes. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, p. 462-468, 2012.

SHERIFALI, Diana et al. The effectiveness of eHealth technologies on weight management in pregnant and postpartum women: systematic review and meta-analysis. **Journal of medical Internet research**, v. 19, n. 10, p. e337, 2017.

SHOREY, Shafaly et al. A randomized controlled trial of the effectiveness of a postnatal psychoeducation programme on self-efficacy, social support and postnatal depression among primiparas. **Journal of advanced nursing**, v. 71, n. 6, p. 1260-1273, 2015.

THOMAS, Larissa Scheeren; FONTANA, Rosane Teresinha. Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação como meio educacional na saúde: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e9869109321-e9869109321, 2020.

WANG, Xiao et al. Extending postpartum Medicaid beyond 60 days improves care access and uncovers unmet needs in a Texas Medicaid health maintenance organization. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 841832, 2022.

World Health Organization. eHealth – Tools & Services. Needs of the Member States. Report of the WHO Global Observatory for eHealth. Geneva; 2006

APÊNDICE A - Perguntas para a conversa com as participantes sobre as principais dúvidas e demandas sobre nutrição no pós-parto que as puérperas gostariam de acessar na internet

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO -
UNIRIO ESCOLA DE NUTRIÇÃO**

**CUIDADO NUTRICIONAL PARA MULHERES NO PERÍODO PÓS-PARTO: PROJETO
DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COM USO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E
COMUNICAÇÃO**

Pesquisador: Data:

Nome da entrevistada:

Idade da entrevistada: Idade do bebê: Local da entrevista:

1. Você recebeu alguma orientação profissional sobre alimentação e/ou sobre o seu peso durante a gestação? () Sim () Não Se sim, qual profissional? () médico () enfermeiro () nutricionista () outro Qual:

2. Você recebeu alguma orientação profissional sobre alimentação e/ou sobre o seu peso após o parto? () Sim () Não Se sim, qual profissional? () médico () enfermeiro () nutricionista () outro Qual:

3. Se não recebeu, você sentiu falta? () Sim () Não

Se sentiu falta, você buscou por esse tipo de informação na internet? () Sim () Não

4. Você iniciou ou deixou de consumir algum alimento, grupo de alimentos ou suplemento alimentar porque viu ou leu algo na internet?

() Sim, na gestação () Sim, após o parto () Não

Se sim, qual e como/onde você buscou?

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

5. Você fez dieta para emagrecer após o parto? () Sim () Não

Se sim, onde você obteve informação para isso? () médico () enfermeiro () nutricionista () internet () outro

6. Quais são as principais dúvidas e preocupações em relação à alimentação no pós-parto que você já gosta ou gostaria de acessar pela internet?

- () Receitas saudáveis e práticas
- () Alimentos que aumentam ou diminuem o leite materno
- () Alimentos que causam cólica no bebê
- () Perda de peso
- () Vitamina e minerais importantes
- () Suplementos alimentares
- () Remédios

Outros Quais?

7. Como você gostaria de acessar esse conteúdo?

Texto

Imagens

Vídeos

Podcasts

8. Onde você gostaria de acessar esse conteúdo?

Aplicativo

Instagram

Facebook

You tube

TikTok

Website / busca no Google

9. Quais são os seus maiores desafios para manter uma alimentação saudável no pós-parto?

tempo, devido a sobrecarga de tarefas relacionadas à maternidade

tempo, devido a sobrecarga de tarefas relacionadas ao seu trabalho

dinheiro

disposição/criatividade para preparar refeições

falta de opções de alimentos frescos próximo da residência

outro(s), qual(is)?

10. Você gostaria de deixar seu contato de whats app e/ou redes sociais para receber esse tipo de conteúdo futuramente?