



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

## **DISCUSSÕES ACERCA DA SAÚDE NA GESTAÇÃO - RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Nathalia Quaiatto Felix<sup>2</sup>, Patrícia Vielmo Galvani<sup>3</sup>, Natiéle Dos Santos  
Costa<sup>4</sup>, Lucas Machado Bertolo<sup>5</sup>, Cisnara Pires Amaral<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Atividade de extensão relacionado ao Projeto de Promoção à Saúde

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI/Santiago

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI/Santiago

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI/Santiago

<sup>5</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI/Santiago

<sup>6</sup> Docente do Departamento de Ciências Biológicas, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI/Santiago. Mestre em Tecnologia Ambiental, com MBA em Gestão Ambiental e Pós-Graduação em Tecnologia Ambiental

O presente trabalho está relacionado a um projeto interdisciplinar de extensão intitulado Promoção de Saúde, realizado entre os curso de Ciências Biológicas, Educação Física e Enfermagem que tem como objetivo proporcionar a atenção primária em saúde e o entendimento das funções orgânicas, alertando um grupo de gestantes sobre hábitos, atitudes, crenças e mitos em relação ao período gestacional. Para tal, realizou-se parceria com um ESF (Estratégia da Saúde da Família) localizado em bairro periférico onde ocorreram encontros mensais para discutir as mudanças fisiológicas e hormonais, o aleitamento materno, tipos de partos, nutrição e proteções para o bebê como teste da orelhinha, pezinho e olhinho. O trabalho de extensão proporcionou aos participantes e acadêmicos discussões e ressignificações do conhecimento científico, oportunizou a promoção de saúde, a criticidade, desmistificações de mitos em relação aos cuidados com o corpo da gestante e o desenvolvimento do bebê.

Palavras-chave: gestantes. Promoção da saúde. Atenção primária.

Discussions about the health in pregnancy - Case Studies

This work is related to an interdisciplinary extension project entitled Health Promotion, held between the Biological Science Course, Physical Education and Nursing that aims to provide primary health care and the understanding of the organic functions, prompting a group of pregnant women about habits, attitudes, beliefs and myths in relation to the gestational period. To develop this, a partnership with an FHS (Family Health Strategy) located in peripheral neighborhood where there were monthly meetings to discuss the physiological and hormonal changes, breastfeeding, types of child birth, nutrition and protections for the baby hearing test,



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

foot and eye. The extension work provided to the participants and academics discussions and rethinking of scientific knowledge, provided the health promotion, criticality, clarification of myths about the care of pregnant women and the development of the baby.

Keywords: pregnant women. Health promotion. Primary health care.

### **Introdução**

Sabemos que os conhecimentos científicos abordados em uma universidade auxiliam a comunidade no desenvolvimento de hábitos e atitudes, por isso são desenvolvidos projetos de extensão para estabelecer a relação entre ensino, pesquisa e extensão. Esta premissa nos remete a uma análise crítica do papel de uma IES (Instituição de Ensino Superior), pois poderá agregar valores na comunidade onde está inserida, realizando ações integradas, interdisciplinares, integrando-se em diversos segmentos da sociedade, auxiliando tanto acadêmicos quanto a própria comunidade.

Azevedo e Reis (2014) relatam que uma coisa é certa, não há mais lugar para o conhecimento fragmentado e sem vinculação com as realidades vividas em cada contexto escolar e social. É diante dessas constatações que entendemos que a educação não se resume somente a ter acesso a escolas e universidades, é necessário universalizar o conhecimento, desfragmentando o conhecimento científico, contribuindo para a formação da cidadania, promovendo a interdisciplinaridade entre a comunidade.

Miranda (2012, p. 118) afirma que “o trabalho interdisciplinar e contextualizado requer participação, cooperação e interação entre os participantes”, sendo o modelo da gestão democrática aquele que abre oportunidade para o diálogo necessário. Extrai-se daí que o princípio da gestão democrática, quando prática forte e amplamente arraigada ao contexto cotidiano das práticas escolares, dá margem à emergência de processos pedagógicos de base interdisciplinar muito mais sólida. Dessa forma, utilizar os diferentes segmentos da sociedade propondo atividades diferenciadas, poderão auxiliar a partilha de conhecimentos científicos, atribuindo a estes novos conceitos e significados.

Sendo assim, a interdisciplinaridade surge para fazer leituras diversas e complementares, com métodos também diferentes, compor uma visão do todo que não esteja restrita à de uma área de conhecimento ou do seu modo, embora relevante, mas particular de explicar e dar sentidos às realizações humanas, suas formas de ver, sentir e agir no mundo (AZEVEDO; REIS, 2014).

Outrossim, afirma-se a importância de práticas interdisciplinares para realizar a analogia entre os diversos conhecimentos adquiridos na Universidade, compartilhando saberes, contribuindo para a formação de cidadãos autônomos, participativos e críticos.

É necessário oferecer aos educandos novas possibilidades de conhecimento através de atividades contextualizadas, interdisciplinares e que promovam a extensão acadêmica, utilizando a



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Universidade como parceira do processo educativo, auxiliando os indivíduos para que desenvolvam a capacidade de analisar, criticar, questionar, investigar, buscar soluções, e propor alternativas.

Essas características serão primordiais para o desenvolvimento da educação, especificadamente do ensino superior, que tem como premissas a universalização do acesso, a permanência e a aprendizagem do conhecimento científico, iniciando com a transformação curricular como caminho que aponta novas possibilidades para transformar as intenções e concepções teóricas em práticas educativas inovadoras e interdisciplinares. Desse modo, por que não poderíamos compartilhar o conhecimento científico abordado em uma IES, contribuindo para a formação de valores e atitudes?

Para isso são necessários projetos que articulem o conhecimento científico, que integrem as diferentes disciplinas e cursos, proporcionando associação de saberes, pensando estratégias que auxiliem a comunidade

Conforme Araújo e Frigotto (2015) é necessário enfrentar o desafio de pensar estratégias de organização curricular e de ensino que favoreçam a superação da visão fragmentária e linear da realidade e tornem mais possível um projeto de formação orientado pela ideia de integração.

Porém sabemos que nem sempre consegue-se realizar práticas curriculares ou ações de interdisciplinaridade integradas. Para Pistrak (2009) a dificuldade da ação interdisciplinar é que cada disciplina toma seus objetivos específicos como os mais importantes, em vez de subordinar-se a um objetivo geral já que, cada “[...] ciência deve ser ensinada apenas como meio de conhecer e de transformar a realidade de acordo com os objetivos gerais da escola” (PISTRAK, 2009, P.119).

Dessa forma, as práticas educativas inovadoras poderiam partir do contexto acadêmico? Azevedo e Reis (2013) afirmam que foi reintroduzida à articulação entre conhecimento, cultura, trabalho e tecnologia, com o sentido de formar o ser humano na sua integralidade, buscando a superação da dualidade entre cultura geral e cultura técnica.

Krasilchik e Marandino (2007) declaram que atingir os objetivos que percolam todo o processo exige dos docentes mudanças de postura na preparação de seu trabalho, o qual deve levar a crescente participação dos alunos em questões que afetam seu modo de vida e que demandam a contribuição de diferentes capacidades para análise e tomada de decisão.

Cabe ressaltar a importância de tais projetos dentro de uma comunidade, pois poderão reafirmar o compromisso social de uma IES, auxiliar a desmistificar conhecimentos cotidianos, contribuir para a busca de novas atitudes e compartilhar conhecimento científico.

## **Metodologia**

O projeto interdisciplinar realizado entre os cursos de Ciências Biológicas, Educação Física e Enfermagem foi realizado pela professora titular da disciplina de Biologia Humana, Embriologia e Genética da Universidade em parceria com um ESF periférico do município de Santiago/RS. Para



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

a atividade entrou-se em contato com a enfermeira chefe propondo a atividade de acompanhamento do grupo de gestantes cadastrados no mesmo. Para isso foram produzidos powerpoints com os seguintes temas: Mudanças fisiológicas no corpo, Mitos e verdades sobre o aleitamento materno, Defesa para o bebê, a importância da nutrição para a gestante e tipos de parto.

A atividade ocorria uma vez por mês, o grupo se deslocava até o ESF e realizava uma conversa informal sobre os temas elencados, com duração de 1h. Após as conversas ocorria uma ginástica laboral para aliviar a tensão muscular do pescoço e coluna vertebral, com um acadêmico de Educação Física, orientado por um dos docentes do Curso. Os encontros iniciaram em agosto, totalizando 5 encontros até dezembro, com uma amostra que variava entre 10 e 15 gestantes, acompanhadas pela enfermeira-chefe e 4 auxiliares de enfermagem do local.

Durante o último encontro realizamos um questionário, preenchido por 7 gestantes, pois três estavam iniciando no grupo e pela enfermeira responsável e auxiliares, totalizando 12 indivíduos.

É importante salientar que o Projeto está cadastrado como “Ação Social/ Extensão”, dessa forma não foi necessário passar pela aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade.

Ocorreu as discussões e tabulações de dados referentes aos seguintes questionamentos: a importância dos encontros para esclarecimentos e desmistificações, a relação entre informações e o desenvolvimento de hábitos e atitudes, o assunto que mais chamou atenção, a importância dos exercícios de alongamento e sugestões para novos temas.

### **Resultados e discussão:**

Segue análise e discussão referente ao questionário semiestruturado aplicado para o grupo. A questão 1 relata a importância das reuniões em relação aos conhecimentos científicos e sua colaboração em agregar valores.

Tabela 1 - Relacionada a esclarecimentos e desmistificações

Você acredita que nossos encontros contribuíram para esclarecimentos e desmistificações, auxiliando para a compreensão dos conhecimentos científicos trabalhados?

Sim	12
Não	0
Total de participantes	12



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Segundo a tabela nota-se que todos os envolvidos entenderam o intuito do projeto ou seja relacionar o conhecimento científico com conhecimento cotidiano, oportunizando aprendizado e desmistificações de conceitos, especificamente 100%.

Entendemos que o momento da gestação vêm acompanhado de inúmeros mitos, nossa proposta foi de discutir assuntos relacionados ao desenvolvimento hormonal, transformações no corpo da gestante, informações sobre nutrientes fundamentais ao corpo e tipos de partos. Segundo Paula e Oliveira, 2011, p. 25,26 “A educação de adultos pode modelar a identidade do cidadão e dar um significado à sua vida. A educação ao longo da vida implica repensar o conteúdo que reflita certas fatores, engloba todo o processo formal e informal, onde essas pessoas enriquecem seu conhecimento e aperfeiçoam, direcionando para a satisfação de suas necessidades”.

Discutir assuntos que não são abordados normalmente como as disfunções orgânicas e metabólicas que o corpo da gestante apresenta auxiliará a conhecê-lo, evitando alguns nutrientes que poderão potencializar algumas ações. O estilo de vida tem sido observado como determinantes nos desfechos em saúde de diferentes populações, é importante estudar todos os componentes das práticas alimentares favoráveis e desfavoráveis, a fim de promover intervenções com o objetivo de realizar as mudanças possíveis para garantir melhor saúde e qualidade de vida (SART, TORRES et al.,2017).

Já a tabela 2 discute a aceitação em relação as informações repassadas durante os encontros e a motivação para mudanças de hábitos.

Tabela 2 - Faz referência as mudanças no estilo de vida e as informações recebidas

Você acredita que as informações sobre nutrição, mudanças fisiológicas e hormonais, aleitamento materno, tipos de parto, cuidados neonatais auxiliam para o desenvolvimento de hábitos e atitudes?

Sim	12
Não	0
Total de participantes	12

Fonte: Elaborado pelas autoras

Conforme análise observa-se que 100% dos participantes acreditaram que as informações relacionadas irão contribuir para mudanças de hábitos. Como os questionários eram semiestruturados os participantes poderiam colocar anotações sobre seu aprendizado e fomos



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

surpreendidas com os seguintes recados, segue alguns: “aprendi o que é um aminoácido e sua importância”, “entendi por que temos que comer arroz com feijão”, “vou reforçar o arroz e feijão em minha casa”, “fiquei apavorada com a quantidade de óleo que pode conter os salgadinhos”, “que alarmante o número de diabetes e obesidade em crianças”, “entendi por que as vezes quero chorar e outras estou bem feliz”, “adorei o encontro sobre mitos e verdades sobre leite materno”, “aprendi a importância do teste do pezinho, olhinho e orelhinha”,...

Os maiores comentários foram relacionados ao encontro sobre a nutrição e sua importância para o desenvolvimento do neonato. Para esse encontro separamos trechos do filme “Muito além do peso” de direção de Estela Renner, lançado em 2012, no link descrito <http://www.muitoalemdopeso.com.br/>. Após, iniciamos as discussões apresentando a importância da alimentação balanceada, rica em carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais indicando suas funções no desenvolvimento do neonato, abordando a quantidade alarmante de crianças que estão sobrepeso, obesas, com doenças cardiovasculares e diabetes.

De Jesus e Haddad (2011) abordam que cada fase da vida apresenta particularidades, porém, a importância de uma nutrição adequada é igual em todas elas, uma alimentação saudável e adequada para cada estágio da vida, supre as necessidades de nutriente do organismo e ajuda a prevenir e curar diversas doenças. Assim sendo, trabalhamos a saúde pública, pois acreditamos que a época atual está disseminada por doenças não transmissíveis (DNTs) que poderiam ser controladas via alimentação e hábitos saudáveis.

Muitas mães não possuem conhecimento sobre a importância dos nutrientes no desenvolvimento da criança, tampouco sabem suas funções no organismo. Acompanhamos crianças que escolhem o tipo de alimentação, a falta de entendimento sobre a importância do leite materno e o abuso de produtos industrializados na infância são fatores que auxiliam o alto índice de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares em crianças.

Ainda corroboram De Jesus e Haddad (2011) em relação a alimentação, a alteração de maior destaque é o aumento da oferta de produtos industrializados com alta densidade energética, à custa de gorduras saturadas e carboidratos simples, em detrimento dos alimentos naturais, que apresentam menor valor calórico”. Os mesmos autores salientam que durante a gestação, o organismo encontra-se em intenso anabolismo, pois ocorre crescimento fetal, expansão de tecidos, aumento de líquido extracelular, volume sanguíneo e líquido amniótico. É necessário o aumento das recomendações nutricionais materna para que esses processos ocorram de forma satisfatória.

A tabela 3 aborda os assuntos que mais chamou a atenção das participantes do grupo.

Tabela 3 - Faz referência aos assuntos abordados nos encontros

Qual o assunto que mais lhe chamou atenção ao longo dos encontros?

Aleitamento materno

12



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Informações nutricionais	12
Cuidados neonatais	12
Parto	5
Mudanças Fisiológicas e hormonais	12

Fonte: Elaborado pelas autoras

Nota-se que todos os encontros chamaram a atenção. Quando interrogadas sobre o motivo de nem todas marcarem o assunto “Parto”, nos surpreendemos com a resposta que “poderiam conversar sobre o assunto com o ginecologista e que os outros assuntos não eram lembrados na consulta”, “que se preocupavam apenas com o desenvolvimento do bebê nas consultas”, “vergonha de perguntar sobre outros assuntos”, “consultas rápidas”.

Esse foi o intuito do trabalho, auxiliar o grupo com o conhecimento acadêmico, munindo-as de informações que remetam a um estilo de vida saudável, compreendendo a importância de ações simples, que podem fazer a diferença no desenvolvimento do neonato. Demo (2009) observa o desafio da reflexão crítica e autocrítica. Para quem pretende viver aprendendo, reflexão crítica e autocrítica significa a habilidade infanda de desconstrução e reconstrução das próprias ideias, valendo também como signo de construção sempre abertas, capazes de aprender de outras visões e teorias.

Salientamos que os encontros agregaram conhecimentos tanto para os acadêmicos quanto para os participantes, pois os conteúdos vistos na Universidade foram estudados, reelaborados, discutidos. Corti e Souza (2012) discutem a relação que se estabelece entre professor e aluno em relação a troca de experiência, possibilitando a flexibilização, abrindo novos canais de diálogo, aumentando as possibilidades de realizações e aprendizado.

Sabemos que o conhecimento científico capacitará o grupo em relação as escolhas, se tornará ferramenta de saúde pública, garantindo a saúde em todos os níveis. A Organização Mundial de Saúde defini saúde para além da ausência de doenças, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social do indivíduo e definiu o que é qualidade de vida “ a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Acreditamos que além de promover a saúde, trabalhamos com a qualidade de vida do outro, permitindo escolhas em relação aos hábitos de vida. Dentro deste contexto, articulando se a educação escolar à promoção da saúde percebe-se certo mecanismo de fortalecimento e implantação de política mais transversal, integrada e intersetorial, que propõe a articulação entre os serviços de saúde, a comunidade, às iniciativas pública e privada, além do próprio cidadão na proposição de ações que busquem bem-estar e qualidade de vida (FONTANA, 2008).

Tornar a aprendizagem dos conhecimentos científicos em sala de aula um desafio prazeroso é conseguir que seja significativa para todos, tanto para o professor quanto para o conjunto dos alunos que compõem a turma. É transformá-la em um projeto coletivo, em que a aventura da busca do novo, do desconhecido, de sua potencialidade, de seus riscos e limites seja a oportunidade para o exercício e o aprendizado das relações sociais e dos valores.

Desse modo, ações de extensão oportunizam conhecimento científico, discussões, oportunidades, auxiliando para que os indivíduos adquiram mais autonomia para discutir assuntos relacionados a sua saúde e do futuro de seu bebê. É preciso oportunizar espaços de discussão, essas relações visam fortalecer as discussões entre os pares, desmistificando assuntos que muitas vezes são desconhecidos.

A tabela 4 faz menção as atividades físicas realizadas ao término dos encontros.

Tabela 4 - faz referência as atividades de alongamento.

Os exercícios de alongamento auxiliaram sua saúde, diminuindo a tensão entre os ombros, relaxando a musculatura?

Sim	12
Não	0
Total de participantes	12

Fonte: Elaborado pelos autores

Quanto as atividades de alongamento preocupávamos em auxiliar as gestantes para que através de exercícios simples de alongamento pudessem fortalecer a musculatura do pescoço, ombros e coluna vertebral. Obtivemos 100% de aceitação em relação a essa proposta, realizando atividades de alongamento do pescoço, ombros e lombar.

Sabe-se que durante o período gestacional, o profissional de educação física deve objetivar não o



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

condicionamento físico, mas a promoção de conforto e qualidade de vida para a mulher nesta nova fase (RIBEIRO; PORFIRO, 2012). Bennell (2001) observa que mulheres grávidas apresentam um risco aumentado de queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgia. A mudança do centro de gravidade, a rotação anterior da pelve, o aumento da lordose lombar e o aumento da elasticidade ligamentar são os principais responsáveis pelos sintomas.

Corroboram Garshasbi e Faghih Zadeh (2005) que um programa de exercícios executado três vezes por semana durante a segunda metade da gravidez parece colaborar na redução da intensidade das dores lombares, aumentando também a flexibilidade da coluna.

Assim sendo, as atividades de educação em saúde, são ferramentas utilizadas para a promoção da mesma, despertam o desenvolvimento crítico e reflexivo que pode ocorrer em qualquer espaço onde possa existir o encontro dos cuidadores com os cuidados (MOURA et al., 2014).

### **Considerações finais**

O trabalho de extensão proporcionou aos participantes e acadêmicos discussões e ressignificações do conhecimento científico, oportunizou a promoção de saúde, a criticidade, desmistificações de mitos em relação aos cuidados com o corpo da gestante e o desenvolvimento do bebê. Proporcionou conhecimentos em relação a nutrição, desenvolvimento metabólico, hormonal, tipos de partos, cuidados com o neonato e aleitamento materno. Acreditamos que os encontros sistematizaram conhecimentos capazes de munir as gestantes de informações para que entendam o processo de reorganização que seu corpo e do feto estão passando.

Compreendemos que ações de promoção da saúde são fundamentais e fortalecem o papel da Universidade na comunidade, auxiliando a compreensão de que somos responsáveis pela nossa saúde e poderemos realizar opções para garantir uma vida saudável.

### **Agradecimentos**

Agradecemos a Secretaria Municipal de Saúde, em especial ao ESF São Jorge, município de Santiago/RS, pela parceria na atividade de extensão.

### **Referências**

ARAÚJO, R.M.L.; FRIGOTTO, G. Práticas Pedagógicas e ensino integrado. **Rev. Educação em Questão**. Natal, v. 52, n.38, p. 61-80, maio/ago.2015.

AZEVEDO, J.C.; REIS, J.T. **Reestruturação do Ensino Médio**. 1ª ed. São Paulo: Fundação Santillana, 2013.

BENNEL, K: The female athlete. In: Brukner P, Khan K: **Clinical sports medicine**, 2.a ed, Austrália, McGraw-Hill, 2001. p. 674-99.

CORTI, A. P. O.; SOUZA, R. **Diálogos com o mundo juvenil: subsídios para**



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

**educadores.** 2ª ed. São Paulo: Ação educativa, 2012.

DE JESUS, A.C.S.; HADDAD, M.R. Papel dos alimentos na nutrição e saúde humana. In: SARTI, F.M.; TORRES, E.A.F.S (orgs). et al. **Nutrição e Saúde Pública**. São Paulo: Manole, 2017.

DELIZOICOV, D.; ANGOTTI, J.A.; PERNAMBUCO, M.M. **Ensino de Ciências: fundamentos e métodos**. 3ª ed. São Paulo: Cortez, 2009.

DEMO, P. **Educação Hoje: “novas” tecnologias, pressões e oportunidades**. São Paulo: Atlas, 2009.

FONTANA, R.T. A vigilância sanitária no contexto escolar: um relato de experiência. **Rev Bras Enferm**. Brasília; v. 61, n.1, p. 131-4, 2008;

GARSHASBI, A.; FAGHIH ZADEH, S. The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. **J Gynaecol Obstet**, v. 88, n.3, p. 271-275, 2005.

KRASILCHIC, M.; MARANDINO, M. **Ensino de Ciências e Cidadania**. 2ª ed. São Paulo: Moderna, 2007.

MIRANDA, G.Q. A noção de interdisciplinaridade e contextualização no Ensino Médio. In: PUENTES, R.V.; AQUINO, O.F; LONGAREZI, A.M. **Ensino Médio: processos, sujeitos e docência**. Uberlândia: EDUFU, 2012.

MOURA, T. N. B. et al. Educação em saúde como ferramenta para o cuidado à gestante, puérpera e recém. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**. v. 05, n. 04,. p. 2343-52, 2014.

PAULA, C.R.; OLIVEIRA, M.C. **Educação de Jovens e Adultos: a educação ao longo da vida**. Curitiba: Ibpex, 2011.

PISTRAK, M.M. **A Escola-Comuna**. São Paulo, Expressão Popular, 2009.

RIBEIRO, E. M.; PORFIRO, G. **Exercícios Físicos e Gestantes**. 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/4-32-PB.pdf>. Acesso em julho de 2018.

SARTI, F.M.; TORRES, E.A.F.S (orgs). et al. **Nutrição e Saúde Pública**. São Paulo: Manole, 2017.