

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luciana Barbosa Teixeira

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: lubt1307@gmail.com

Maria Bianca de Sousa Matias

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: biancamatiasb745@gmail.com

Antonia Kaylane Freitas Neves

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: kayfreitas95@gmail.com

Aleide Barbosa Viana

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aleideviana@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Segundo a OMS, recomenda-se no mínimo 6 (seis) consultas de pré-natal intercaladas entre profissional médico e enfermeiro. Assim, o enfermeiro desempenha um papel crucial na gestação, focando na prevenção de doenças por meio de educação, aconselhamento e cuidados. Suas orientações nutricionais durante a gestação auxiliam na saúde materna e fetal, prevenindo uma série de doenças, como diabetes gestacional, hipertensão e deficiências nutricionais que podem ocorrer tanto na mãe quanto no feto. Além disso, o enfermeiro pode orientar sobre o controle do ganho de peso adequado durante a gestação, o que também está associado a melhores resultados de saúde e no acompanhamento adequado para um parto seguro e saudável. O objetivo do presente estudo é relatar ação de educação em saúde sobre alimentação saudável realizada por discentes de enfermagem nas atividades curriculares de extensão. A ação foi realizada por meio de uma roda de conversa com 10 gestantes, de forma lúdica e informativa com orientações nutricionais, utilizando panfletos informativos e plaquinhas que faziam a comparação de alguns alimentos, os mesmos que são populares e bastante comercializados pela população em geral, salientando sempre, uma alimentação saudável de acordo com suas condições econômicas. Foi percebido que as mulheres grávidas têm um grande interesse em se manterem atualizadas sobre a relevância de uma alimentação saudável durante a gestação, e se destacou a sua motivação para seguir as orientações visando uma gravidez mais saudável. Conclui-se então que as ações do enfermeiro enquanto educador em saúde junto às pacientes é crucial para uma gestação saudável. As orientações oferecidas pelo enfermeiro durante a gravidez desempenham um papel essencial na promoção da saúde materna e fetal. Isso contribui para uma maior vitalidade diária, um sono tranquilo, além de evitar um ganho de peso excessivo, desequilíbrios nos níveis de glicose no sangue e na regulação da pressão arterial. É importante ressaltar que o papel do enfermeiro consiste apenas em fornecer orientações e, em casos mais complexos é recomendável buscar a assistência de um nutricionista para acompanhar o paciente.

Palavras-chave: Gestação. Orientações Nutricionais. Enfermeiro. Pré-natal.