

## Trabalho apresentado no 19º CBCENF

**Título:** PROMOÇÃO DA SAÚDE NA GESTAÇÃO POR MEIO DE ATIVIDADES FÍSICAS: EXPERIÊNCIAS NO INTERIOR DA AMAZÔNIA

**Relatoria:** ANNY KAROLINE TELES DE MIRANDA

**Autores:** ORACIO CARVALHO RIBEIRO JUNIOR

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Inovação, Tecnologia e Cuidado

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

Introdução: O organismo feminino passa por muitas mudanças durante o período de gestação. O período gravídico, no entanto, não deve ser considerado como uma doença, afinal, a gravidez é um estado de saúde. Entre os maiores benefícios para a prática de atividades físicas, podemos citar o controle de peso, redução de parto prematuro, edema, fadiga, melhora da função cardiovascular, da frequência cardíaca e pressão arterial, além do fortalecimento da musculatura pélvica (BATISTA et al., 2003). Objetivo: Descrever a experiência dos residentes de enfermagem obstétrica da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) em um projeto de extensão intitulado “Grávida Ativa, Parto Feliz!”. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, através de um relato de experiência, vivenciado pelos residentes de enfermagem obstétrica (R1) no Instituto da Mulher Dona Lindu (IMDL), em Manaus, Amazonas, durante o segundo semestre de 2014. Resultados: As mesmas passavam por uma avaliação física com os residentes e com a coordenadora do projeto, que possui formação em enfermagem e educação física. Era oferecido um programa de exercícios de baixo impacto, realizados em solo (relaxamento, fortalecimento da musculatura e respiratórios), com gestantes de baixo risco. Seguindo-se a este momento havia ainda espaço para discussão envolvendo as questões envolvendo as transformações no organismo da mulher durante a gestação. Conclusão: Considerando todas as mudanças que ocorrem durante este período, é muito importante que a mulher tenha uma maior consciência de seu corpo e que saiba como usá-lo de maneira correta. Este estudo tem a contribuição ainda de estimular a reflexão das mulheres e da sociedade sobre a importância de atividades físicas durante o período gestatório, visto a comprovação dos benefícios para o organismo materno e fetal. Referências: BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Rev Bras Saúde Matern Infant, v. 3, n. 2, p. 151-8, 2003.