

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: PROMOVEDO O AUTOCUIDADO

Relatoria: Raquel Alves de Oliveira
Renata de Holanda Sousa
Bruna Barroso de Freitas

Autores: Mariana Cavalcante Martins
Marli Teresinha Gimenez Galvão
Mônica Oliveira Batista Oriá

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos na gestação proporcionam diversos benefícios para as gestantes, pois auxiliam na prevenção de desfechos negativos em saúde. A enfermagem tem importante papel ao fornecer orientações para estimular hábitos de vida mais saudáveis, atuando na promoção da saúde. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da realização de uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável e exercícios físicos na gestação. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável e prática de exercícios físicos para gestantes em uma unidade de atenção primária à saúde no município de Fortaleza, Ceará. A atividade foi realizada como componente da disciplina de Bases Teóricas da Promoção da Saúde do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. A ação ocorreu no dia 19 de maio de 2023 com duração de 2 horas e contou com a participação de 6 gestantes, 2 acompanhantes, uma mestrande e uma interna de enfermagem. A atividade ocorreu por meio de uma roda de conversa com a utilização de uma dinâmica inicial, projeção de slides com as temáticas e entrega de folder explicativo. **RESULTADOS:** As participantes foram dispostas no formato de roda de conversa e, no primeiro momento, foi utilizada a dinâmica do “repolho”, quando foram impressos papéis com mitos e verdades acerca da alimentação saudável e exercícios físicos na gestação que foram enrolados e repassados para cada mulher enquanto tocava uma música, após parar a música, a participante que ficou com a bola de papel “desfolhava o repolho”, lia o que estava escrito, informava se era mito ou verdade e compartilhava um exemplo de acordo com a sua realidade. Posteriormente, foi realizada uma breve explanação oral com slides para consolidar o conhecimento sobre o assunto. Ao final, foi realizado um lanche com frutas e entrega de folder para incentivar a implementação das informações adquiridas. As informações foram devidamente compreendidas pelas participantes que compartilharam suas experiências de forma horizontal. Ademais, o momento propiciou uma discussão sobre o autocuidado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** As participantes informaram que irão implementar as orientações fornecidas e as estratégias de autocuidado nas suas rotinas. Além disso, propiciou o conhecimento prático de promoção da saúde, ressaltando a importante função do enfermeiro como agente promotor de saúde em todos os contextos.