

Trabalho apresentado no 13º CBCENF

Título: PROMOÇÃO DA SAÚDE NA GRAVIDEZ: PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Relatoria: LAURA PINTO TORRES DE MELO

HERLA MARIA FURTADO JORGE

Autores: LORENA DE CASTRO PACHECO BARROS

RENATA KÉSIA DE ANDRADE BEZERRA

RAIMUNDA MAGALHÃES DA SILVA

Modalidade: Pôster

Área: Ensino e pesquisa

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A gestação caracteriza-se por mudanças que interferem na vida da mulher como modificações relacionadas ao corpo, sua fisiologia e metabolismo. 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 sintomas apresentados durante a gestação. A deficiência de nutrientes como vitamina A, ferro e zinco acarretam uma série de efeitos deletérios para o binômio mãe-filho, com conseqüente aumento das taxas de morbimortalidade. **OBJETIVO:** Realizar ações educativas abordando a relevância de exercícios físicos e alimentação saudável com gestantes atendidas na rede básica de saúde. **METODOLOGIA:** Trata-se de relato de experiência, na forma de Oficina Educativa, desenvolvida pela Liga de Estudo Saúde da Mulher e do Adolescente (LEMA). Foi realizada em um Centro de Saúde da Família, localizada na Secretária Executiva Regional VI (SER VI) conveniada a uma Universidade particular de Fortaleza, com a participação de sete mulheres, no mês de outubro de 2009. Para a coleta de dados fez-se a observação durante a oficina e após a mesma aplicou-se um questionário com as participantes. Foi utilizado para formatação do trabalho as normas da ABNT. Os aspectos éticos foram considerados conforme portaria 196/96 e recebeu o parecer positivo sob o número 157/2009. **RESULTADOS:** As 07 participantes estavam na faixa etária entre 18 e 34 anos, 06 eram casadas e 01 solteira. Quanto ao tipo de ocupação 04 das mulheres exerciam a profissão de prendas do lar, 01 atendente, 01 autônoma e 01 estudante. Das sete participantes da oficina 03 relataram está na primeira gestação e 04 já possuíam filhos. Quanto à idade gestacional variou entre 2ª e 8ª mês. Quando se avaliou a frequência das participantes à prática de exercícios físicos, identificou-se que 04 praticavam alguma modalidade de exercício físico como alongamento e andar de bicicleta. Avaliou-se que das 07 mulheres, 05 afirmaram receber orientação dos médicos para a prática de exercício físico e 02 afirmaram não ter recebido informações. As gestantes estavam conscientes quanto à alimentação adequada para a gestação “Evito comer salgados e como arroz, feijão e frutas”. A apresentação proporcionou conhecimento para as gestantes. **CONCLUSÃO:** A oficina educativa nos proporcionou uma troca de conhecimentos e esclarecimentos sobre a temática abordada e contribuição para estimular o desenvolvimento de ações de promoção da saúde entre as gestantes.