

## Trabalho apresentado no 14º CBCENF

**Título:** PERÍODO GESTACIONAL: IMPORTÂNCIA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE QUANTO A ORIENTAÇÕES PARA A DIETA ADEQUADA

**Relatoria:** ELAINE CRISTINA LAUDELINO DA SILVA  
LÍDIA MARIA PEREIRA SOARES

**Autores:** DANNIELLY EULINA TORRES PEREIRA  
DIANA CAMBOIM DE SOUTO  
SELY COSTA DE SANTANA

**Modalidade:** Pôster

**Área:** A enfermagem e o terceiro setor

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Sabe-se que a importância de uma boa nutrição em todo ciclo da vida, tem sido observado atualmente pela humanidade. A situação alimentar tem definido à saúde do ser humano, durante o crescimento, desenvolvimento e envelhecimento. O estado nutricional da mulher antes mesmo de engravidar, determina o processo e o resultado de uma gestação satisfatória. Uma alimentação saudável e adequada neste momento se torna imprescindível nos resultados favoráveis referentes à saúde do bebê e da mãe, de forma que o profissional de saúde desempenha um papel fundamental no que tange a orientação para uma dieta adequada no período gestacional. Objetivamos neste estudo investigar a importância dos profissionais de saúde quanto a orientações para uma dieta adequada em gestantes. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica consubstanciada na literatura pertinente ao tema em estudo através de fontes bibliográficas impressas e on-line, incluindo livros, artigos de periódicos e documentos que abordem as necessidades nutricionais da gestante. Uma alimentação adequada contribui para uma gravidez saudável. A gestação determina um aumento das necessidades nutricionais, tanto para atender as necessidades da futura mãe como também a do feto. Durante a gestação, as mulheres precisam ingerir uma alimentação bem equilibrada, com calorias suficientes e que contenha uma variedade de grupos alimentares. Para uma alimentação ser considerada ideal, deve constituir de vitaminas, sais minerais, proteínas, fibras vegetais, gorduras insaturadas, carboidratos e restrição á carnes gordurosas, excesso de sal e açúcar. Neste sentido, percebe-se a importância que os profissionais de saúde devem ter, em informar as gestantes sobre o consumo de alimentos adequados que supram as suas necessidades e as da criança. Concluímos que a nutrição adequada, sem a qual o crescimento e desenvolvimento fetal não podem prosseguir normalmente, constitui um dos determinantes mais importantes do resultado da gestação, de forma que os profissionais de saúde desempenham papel fundamental no que tange as orientações quanto uma dieta adequada no período gestacional, a fim de evitar possíveis patologias que envolvam o binômio materno fetal.