

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NO PRÉ-NATAL E SUA IMPORTÂNCIA PARA UMA GESTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jessyca Ebany Alvares da Silva¹, Alba Cristina Luiggi Pacífico¹, Suzana Santos da Costa²

jessycaalvares1995@hotmail.com

RESUMO:

Introdução: A gestação é um período em que o corpo feminino sofre diversas mudanças, tanto anatômicas, quanto fisiológicas e psicológicas. A adesão à um estilo de vida saudável contribui para que a evolução nesse período seja benéfica para a gestante e para o bebê, incidindo diretamente na qualidade de vida dos dois. Nesse contexto, englobamos a alimentação, que pode ser fator contribuinte para uma gestação saudável ou para complicações durante esta. **Objetivos:** Descrever experiência vivida durante atividades educativas relacionadas à alimentação saudável em um Grupo de Gestantes. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com enfoque em Obstetrícia e Promoção da Saúde, para relatar a vivência experienciada durante um período de três meses, através de atividades educativas em um Grupo de Gestantes composto por 30 grávidas, no município de Recife-PE, onde foi abordada a importância de uma alimentação saudável para as gestantes durante o pré-natal. **Resultados:** Percebeu-se que as informações passadas foram de grande importância para o aprimoramento do conhecimento das gestantes sobre uma dieta adequada, visto que, durante as ações as mesmas participaram ativamente, expondo e esclarecendo sobre o tema. As experiências vividas no Grupo supriram as carências de conhecimento em relação à alimentação adequada, promovendo a saúde do binômio mãe e filho, no que compreende a nutrição e ao desenvolvimento fetal. Por ser a gestação um processo que acarreta uma série de transformações no organismo materno, considera-se que o contexto nutricional deve ser visto como um fator determinante para a saúde da gestante e de seu conceito. Assim, é nítida a importância da realização de ações educativas voltadas a esse público-alvo com ênfase na melhor orientação alimentar, necessitando de maiores investimentos que valorizem as práticas educativas considerando os recursos materiais e/ou humanos. **Conclusão:** Portanto, com base nas atividades realizadas, concluímos que a orientação nutricional coletiva para as gestantes pode auxiliar na melhoria do estado nutricional materno com impacto positivo na saúde materna e fetal, principalmente por ser nesse período onde a mulher necessita apresentar uma nutrição eficaz, promovendo sua saúde e contribuindo para que o feto se desenvolva da forma saudável.

DESCRITORES: Nutrição pré-natal; Gestantes; Promoção da saúde.

¹Discentes da Faculdade IBGM/IBS.

²Universidade de Pernambuco/ Mestre em Enfermagem-PE