



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: UM OLHAR MULTIDISCIPLINAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA<sup>1</sup>

Andressa Karine Schons<sup>2</sup>, Gilberto Nogara Silva Júnior<sup>3</sup> e Ronize Peruzzi Damião<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa (UNIJUÍ/FUMSSAR).

<sup>2</sup> Enfermeira Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família (UNIJUÍ/FUMSSAR). E-mail: andressaschons@outlook.com

<sup>3</sup> Enfermeiro, Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família (UNIJUÍ/FUMSSAR). E-mail: gilberto.nogara@sou.unijui.edu.br

<sup>4</sup> Dentista Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família (UNIJUÍ/FUMSSAR). E-mail: dentistaronizedamiao@gmail.com

**Introdução:** A gestação (ação ou efeito de gerar) é uma fase da vida da mulher caracterizada por diversas alterações fisiológicas, metabólicas, hormonais e psicológicas direcionadas para a formação e geração do bebê. Durante esse ciclo, a alimentação saudável favorece o bom desenvolvimento fetal, que auxilia na saúde e no bem-estar da gestante, além de prevenir o surgimento de agravos. Nesse sentido, a alimentação adequada é essencial para fornecer energia e nutrientes ao binômio mãe-filho e evitar complicações, como: desnutrição, anemia, distúrbios hipertensivos, ganho de peso excessivo, diabetes mellitus gestacional e maior risco de morbidade no primeiro ano de vida. Na gestação também recomenda-se a prática de atividade física diária, como caminhadas e dança, das quais promovem melhor qualidade de vida às gestantes. Diante desse cenário, é fundamental que os profissionais de saúde que atuam na atenção primária acompanhando o pré-natal, promovam a adoção da mudança de estilos de vida, a fim de diminuir os riscos de complicações e desconfortos característicos da gestação.

**Objetivo:** Relatar a experiência de residentes sobre as percepções e hábitos de vida das gestantes, vinculadas a uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em relação à alimentação diária e prática de atividades físicas. **Metodologia:** O presente trabalho é um relato de experiência por profissionais inseridos no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ/FUMSSAR, o qual teve a finalidade de conhecer os hábitos alimentares e de atividade física de gestantes acompanhadas no pré-natal da UBS estudada. Inicialmente confeccionou-se um convite que foi enviado no grupo de gestantes do WhatsApp da UBS, com intuito de aproximar as grávidas e a equipe multiprofissional, de modo a incentivá-las a participar de um momento com troca de experiências e conhecimentos acerca do período gravídico. O encontro realizou-se na tarde do dia 15 de março de 2023, em uma Unidade Básica de Saúde no Município de Santa Rosa – RS. A abordagem decorreu em três eixos temáticos: Desenvolvimento fetal e mudanças corporais maternas; Alimentação saudável na gestação e a prática de exercícios físicos. Estas nortearam o diálogo com a equipe multiprofissional. **Resultados:** Participaram da atividade educativa três gestantes, as quais se encontram no terceiro trimestre de gestação, entre as 37 a 40 semanas, todas já têm um ou mais filhos, desse modo, foi possível evidenciar a tranquilidade ao lidar com a gestação atual e a experiência/conhecimento pregressos sobre o processo gestacional. Quando questionadas sobre a alimentação saudável, verificou-se o cuidado com a ingestão hídrica adequada e alimentação hipocalórica, relataram ainda a diminuição do consumo de alimentos ultra processados e industrializados, como bebi-



das açucaradas, em contrapartida aumentou-se o consumo de verduras, legumes, frutas e comidas caseiras, mantendo uma alimentação diversificada, conforme as orientações presentes no Guia Alimentar para gestantes. Ao mesmo tempo, demonstraram uma preocupação e atenção ao ganho ponderal de peso, uma vez que já foram alertadas pelos profissionais na primeira consulta de pré-natal sobre as possíveis complicações da alimentação inadequada durante a gestação, parto e nascimento. Vale ressaltar que na presença de náuseas, vômitos e falta de apetite as gestantes devem ser orientadas a evitar alimentos gordurosos e hipercalóricos, preferindo uma dieta em porções menores e com maior frequência ao longo do dia. Em relação à prática de atividade física, salientaram que quando oportuno, realizam caminhadas durante 20 a 30 minutos diariamente e percebem uma melhora no condicionamento físico e uma qualidade maior no sono. **Conclusões:** A equipe multiprofissional trabalha para desenvolver habilidades que permitam atendimento de qualidade durante o acompanhamento do pré-natal, objetivando o acolhimento, orientações fidedignas, busca ativa e encaminhamentos necessários aos demais profissionais que atuam no cuidado direto na unidade básica de saúde e demais níveis de atenção. Nesse ínterim, a experiência vivenciada a partir da educação em saúde com as gestantes, proporcionou um enriquecimento de conhecimentos e trocas de saberes populares e baseados em evidências, da qual tornou um espaço para a criação de vínculos, socialização, aproximação, empoderamento das gestantes com a equipe de saúde, corroborando para uma maior confiança e segurança no cuidado integral. **Palavras-chave:** Assistência Integral à Saúde; Gravidez; Cuidado Pré-Natal; Estilo de Vida Saudável.