01 a 03 de Novembro de 2021

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA VIVÊNCIA COM GESTANTES ASSISTIDAS NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

NEVES; Lilian Ferreira [1], LIMA; Cássio de Almeida [2], SILVEIRA; Marise Fagundes [3], BRITO; Maria Fernanda Santos Figueiredo [4], SILVA; Rosângela Ramos Veloso [5], DIAS; Orlene Veloso [6], PINHO; Lucineia de [7]

RESUMO

Introdução: Durante a gestação, há um conjunto de alterações e percepções que podem refletir nas escolhas alimentares. A gestante está sujeita a novos aspectos, saberes ou crenças, sejam familiares, culturais ou biomédicas, que trazem implicações no comportamento, escolhas e hábitos alimentares. Há necessidade do acompanhamento nutricional para grupos de gestantes, considerando o fato de que a dieta tem influência na saúde materna, desenvolvimento fetal e peso ao nascer, sendo determinantes para crescimento e desenvolvimento nos primeiros anos de vida. Ações de nutrição na Atenção Primária à Saúde (APS) têm importante papel na promoção da saúde e prevenção e tratamento de agravos. **Objetivo**: Relatar uma experiência de educação nutricional para promoção da alimentação saudável com gestantes assistidas na Estratégia Saúde da Família em Montes Claros, MG - Brasil. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência das atividades nutricionais desenvolvidas no projeto de extensão “Saber para Nascer: promovendo educação em saúde para gestantes e puérperas assistidas na Atenção Básica”. Projeto se originou do “Estudo ALGE - Avaliação das condições de saúde das gestantes de Montes Claros - MG: estudo longitudinal”, o qual começou em 2018 e se encontra em execução. Comitê de Ética da UNIMONTES, protocolo nº. 2.483.623. As atividades de educação em saúde foram conduzidas entre janeiro de 2019 a março de 2020. Foram aplicadas estratégias pedagógicas interativas, como: grupos específicos, roda de conversa, exposição dialogada, brindes, de forma a estimular a autonomia e participação das gestantes. Os grupos foram conduzidos com participação das enfermeiras e nutricionistas envolvidas no projeto. As reuniões aconteceram nas dependências das Unidades Básicas de Saúde dos diversos bairros da cidade, com participação média de 25 gestantes por grupo. Realizaram-se ações que englobaram o uso de recursos audiovisuais e modelos de alimentos como forma de material didático. Além dos temas propostos, fomentaram-se debates e reflexões sobre assuntos levantados pelas próprias participantes (diabetes, hipertensão, constipação intestinal, insônia, etc.), de forma a praticar a educação em saúde como processo de construção de conhecimentos e autocuidado em saúde alimentar. **Resultados da Experiência:** Os resultados apontam deficiências de ações em saúde de grupos na APS sugerindo a necessidade de adequação da assistência, transformando o discurso em prática real. Os impactos significativos dos grupos educativos

[1] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), lilian.nutricao@hotmail.com
[2] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), cassioenf2014@gmail.com
[3] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), ciaestatistica@yahoo.com.br
[4] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), nanda_sanfig@yahoo.com.br
[5] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), rosaveloso9@gmail.com
[6] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), orlenedias@yahoo.com.br
[7] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), lucineiapinho@hotmail.com

foram o interesse no aumento do consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em fibras e ingestão reduzida de sódio, gorduras e açúcares. **Reflexões Finais:** A educação nutricional permite diálogo dos profissionais com a cultura e os costumes alimentares das gestantes, através da orientação sobre comportamentos alimentares mais saudáveis com orientação direta para a alimentação. As vivências dentro do grupo são fundamentais para o crescimento dos profissionais e informação das gestantes assistidas pelo grupo.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção Primária à Saúde, Educação Alimentar e Nutricional, Gestação, Hábitos alimentares.

[1] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), lilian.nutricao@hotmail.com
[2] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), cassioenf2014@gmail.com
[3] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), ciaestatistica@yahoo.com.br
[4] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), nanda_sanfig@yahoo.com.br
[5] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), rosaveloso9@gmail.com
[6] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), orlenedias@yahoo.com.br
[7] Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), lucineiapinho@hotmail.com