



## OFICINA EDUCACIONAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A GESTAÇÃO

**JESUS, Aline Saltarélio**<sup>1</sup>(saltarelloaline7@gmail.com); **BOTURA, Gabriela Fernanda Martins**<sup>1</sup>(gabriela.botura@hotmail.com); **BARBOSA, Raissa da Silva**<sup>1</sup>(raissabarbosa3483@gmail.com); **MARTINS, Rita de Cássia Bertolo**<sup>2</sup>(ritamartins@ufgd.edu.br); **ALMEIDA Bruna de Oliveira**<sup>3</sup>(bru\_almeida1@hotmail.com)

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Nutrição Universidade Federal da Grande Dourados

<sup>2</sup> Professor Adjunto I da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Grande Dourados

<sup>3</sup> Nutricionista do Núcleo Ampliado de saúde da família e Atenção básica- Santo André

A alimentação adequada e equilibrada é uma prática essencial para a manutenção da saúde e, na gestação, reflete seu resultado na saúde do binômio mãe-bebê. O objetivo deste trabalho foi avaliar o estado nutricional e orientar a importância da alimentação adequada durante a gestação visando o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê e a saúde materna. Foram convidadas a participar de uma oficina de educação em saúde as gestantes atendidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Jardim Santo André, localizada no município de Dourados- MS. A atividade contou com o apoio do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB-3). Foram aferidas as medidas de peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa corporal (IMC) e identificadas as informações: idade, peso pré gestacional e idade gestacional. Para a dinâmica da prática alimentar, durante a oficina, foram utilizadas réplicas de alimentos e prato descartável. Participaram seis gestantes, porém apenas cinco tiveram as medidas antropométricas aferidas. As gestantes apresentaram idade média de 16,6±4,0 anos, idade gestacional de 26,0±8,5 semanas, peso pré-gestacional 53,6±11,8 kg, peso atual de 54,8±7,2 kg e IMC gestacional médio de 21,7±1,5 kg/m<sup>2</sup>. Todas as gestantes foram classificadas com estado nutricional adequado, de acordo com o IMC, no entanto, notou-se que o ganho de peso foi baixo para o período gestacional. Como estratégia diagnóstica da prática alimentar de cada gestante, foi solicitado que montassem, utilizando as réplicas de alimentos, três pratos que representavam as refeições do café da manhã, lanche e almoço, considerando as suas rotinas. Em seguida foram discutidos os alimentos escolhidos e suas funções nutricionais, dando ênfase na importância da alimentação saudável e equilibrada no período gestacional, e seu reflexo para a saúde do binômio mãe-bebê, principalmente os nutrientes mais importantes nessa fase de vida. A partir do que foi colocado nos pratos descartáveis, foi possível observar que, a maioria das gestantes não consumiam quantidades adequadas de alimentos *in natura*. Em seguida foi demonstrada a quantidade de açúcar em alimentos industrializados, para orientar o consumo consciente não só nesta fase, como também na introdução de alimentos, no primeiro ano de vida do bebê. Para finalizar, foi entregue um folder com orientações gerais e um livreto com receitas saudáveis e de baixo custo para todas as participantes. Pode-se concluir que oficinas de educação em saúde para gestantes são essenciais na atenção básica a fim de possibilitar o monitoramento alimentar e nutricional nessa importante fase de vida. Embora o estado nutricional das participantes tenha sido adequado, verificou-se baixo ganho de peso na gestação, que pode estar associado à má alimentação apresentada pelas gestantes durante a dinâmica das refeições.

**Palavras Chaves:** Gestação; Alimentação saudável; Estado Nutricional.