

Orientação para gestantes sobre alimentação saudável em uma unidade de estratégia de saúde da família de Curitiba

Adriana Cristina Cruz
Christiane Brey

Resumo:

A gravidez é o melhor momento para se pensar em alimentação saudável. Considerando a elevada taxa de gestantes e a falta de informação sobre alimentação no período gravídico, identificado na unidade de saúde estratégia da família, foi observado o desafio em orientar incentivando uma alimentação saudável. As alterações do corpo durante a gravidez são algumas das muitas preocupações das futuras mães: medo de ganhar peso em excesso, estrias, de não conseguir perder peso após o parto. Mas as mães devem ficar tranquilas, pois ganhar peso é o esperado, para que tudo volte ao normal e seu bebê se desenvolva adequadamente. O ganho de peso varia em função do peso que a mulher tinha antes de engravidar. Além disso, é diferente dependendo do trimestre de gestação em que a mulher se encontra. No primeiro trimestre, ganhar peso não é tão importante, pois o embrião ainda é muito pequeno e as alterações na estrutura física da mãe são poucas. A perda de peso é comum, uma vez que é o momento em que as gestantes mais sofrem com náuseas e vômitos. Do segundo trimestre em diante, espera-se um ganho de peso linear até o final da gestação. E este ganho será diferente, dependendo do estado nutricional pré-gestacional. Devido grande curiosidade em relação ao seu corpo, mitos e crenças gerando dificuldades de entendimento, como a alimentação e ganho de peso nesse período, implicando em alterações a saúde da mãe e do bebê e a perda importante na qualidade de vida. No curso de enfermagem do centro universitário autônomo do Brasil-UniBrasil, o acadêmico tem oportunidade de trabalhar com projetos assistenciais na comunidade. A apresentação do projeto é um método utilizado no processo de ensino e aprendizagem do estágio curricular supervisionado II do 8º período do curso. Durante o estágio entre os dias 08 de agosto de 2016 a 05 de setembro de 2016. Objetivou-se realizar orientações sobre adequada alimentação, na abordagem a gestantes usuárias de uma unidade de estratégia de saúde da família de Curitiba PR sobre a importância de uma alimentação saudável durante a gravidez, considerando as particularidades socioeconômicas. Como método de planejamento e desenvolvimento do projeto será utilizado o 6W-3H, a partir de uma educação em saúde em uma unidade de estratégia saúde da família, a qual será realizada no dia 10 de outubro de 2016, por meio de aula dialogada para 30 gestantes, utilizando Power- point como recurso didático. Espera-se como resultado que após a aula expositiva e dialogada com as gestantes as mesmas adquiram conhecimento sobre a alimentação saudável na gestação e consigam esclarecer as dúvidas. Não há outras considerações até o momento, pois o projeto está em andamento de acordo com o cronograma de estágio. Os demais resultados serão apresentados posteriormente. O enfermeiro deve elaborar educação em saúde para melhorar a qualidade de vida do usuário.

Palavra-chave: gestante; alimentação; qualidade de vida.