

ALÍVIO MATERNO

Aline Sayuri SAITO ¹
Carolina Lisboa ARAÚJO ¹
Julya Souza Pires ARAÚJO ¹
Luciane Nobres da SILVA ¹
Melissa Londero SCOPEL ¹
Rita Aparecida Marques de SOUZA ¹
Dra^a. Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD ²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ²Doutora em Saúde Coletiva, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

RESUMO

Introdução: A alimentação adequada durante o período gestacional é de suma importância, uma vez que as necessidades nutricionais da mãe e do feto vão ser supridas através do alimento, proporcionando saúde, integridade física e prevenindo possíveis riscos. Como a maioria das gestantes se encontram em um quadro inadequado de nutrição, podemos perceber riscos nutricionais, onde acarretam hipertensão gestacional, diabetes gestacional, desidratação, elevado ganho de peso da mãe e do bebê, entre outros. **Objetivo:** Informar e conscientizar mulheres gestantes para melhorar seu bem-estar, sua saúde física, podendo usufruir de uma gestação saudável e tranquila. **Materiais e Métodos:** Ficou constatado que a maioria das entrevistadas comem muitos produtos industrializados como bolos, pães, pizzas e biscoitos, não ingerem a quantidade de água suficiente e também sentem muitos enjoos e náuseas. Dessa forma, foi proposto uma palestra após deixarmos exposto um banner por um período de tempo, com informações que agregam o dia a dia, como o por que da alimentação saudável ser importante, quais seus benefícios, onde encontrar os principais nutrientes e minerais necessários nesse momento e a importância de beber água. Também foi entregue um panfleto falando sobre os benefícios do chá de gengibre em relação aos enjoos, náuseas, juntamente com algumas outras dicas para evitar esse desconforto e uma degustação do chá. **Resultados:** Em coleta de feedback foi observado que as gestantes ficaram satisfeitas com as informações repassadas, adotando as informações e mostrando interesse em segui-las. **Conclusão:** Dado o exposto, concluímos que o Projeto Alívio Materno foi um sucesso e cumpriu com o esperado, uma vez que conseguimos alcançar o público-alvo de forma objetiva e clara, repassando as informações necessárias para que essas mulheres possam melhorar seu estilo de vida, contando com a atenção e compreensão de todas.

Palavras-chaves: Gestante, Nutrição; Nutrição na Gravidez; Educação Nutricional.