RESUMO EXPANDIDO - EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ENFERMAGEM

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UMA AÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE DESENVOLVIDA EM UM PROJETO DE EXTENSÃO EM RELAÇÃO A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E O AUTOCUIDADO NA GESTAÇÃO.

Edynaila Esnai Oliveira Vidal (edynailav@gmail.com)

Thais Lopes Do Amaral Uchôa (thais.amaral@famaz.edu.br)

Introdução: A fase gestacional é caracterizada por alterações metabólicas e fisiológicas que demandam o consumo de alimentação adequada para atender às necessidades nutricionais e prevenir o ganho de peso excessivo na gestação, assim como, para que não ocorra complicações na gestação (Manochio-Pina et al., 2022). A gestação é uma etapa importante na vida da mulher, repleta de mudanças fisiológicas para adaptação do organismo materno à nova fase, bem como da vivência de sentimentos e emoções ambivalentes. Portanto, é uma condição que requer cuidado, vigilância e monitoramento das condições de desenvolvimento para detecção precoce de fatores de risco e intervenção em tempo oportuno. Esse acompanhamento deve ser iniciado o mais breve possível com o objetivo de abordar, acolher e assegurar as necessidades da mulher em todo ciclo gravídico, promovendo segurança e bem-estar e garantindo o nascimento de uma criança saudável (Garcia, et al., 2019). A ação educativa em saúde é considerada importante ferramenta da promoção em saúde, que necessita de uma combinação de apoios educacionais e ambientais que objetiva atingir ações e condições de vida conducentes à saúde (Candeias, 2009). Nesse contexto, foi desenvolvido uma ação de educação em saúde por meio da estratégia pedagógica sala de

espera sobre “importância da alimentação e o autocuidado na gestação” buscando a promoção da saúde através da temática apresentada tendo em vista que a manutenção nutricional materna e fetal é essencial para o desenvolvimento fetal saudável, juntamente com o bem-estar físico e mental materno. Objetivo: Relatar a experiência de uma ação educativa em saúde sobre a importância da alimentação e do autocuidado durante a gestação, desenvolvida em uma unidade municipal de saúde por acadêmicas de enfermagem. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência realizado no contexto da unidade municipal de saúde do Guamá, localizada na cidade de Belém, no estado do Pará, no dia 08 de setembro de 2025. A experiência foi desenvolvida por acadêmicas do curso de Enfermagem, juntamente com a professora e orientadora Drª. Thaís Uchôa, no âmbito de projeto de extensão, envolvendo como público alvo gestantes presentes na unidade no dia. A atividade foi planejada com base no cronograma de atividades do projeto. Para a execução, foram utilizadas estratégias de educação em saúde, incluindo uma roda de conversa do tipo sala de espera, distribuição de Folder informativo, lanches e água. A intervenção ocorreu por meio de um único encontro, com duração em média de 15 minutos em cada recepção, abordando sobre as seguintes temáticas: a alimentação e seus benefícios, alimentos indicados, alimentos a serem evitados, hidratação adequada, atividades físicas, descanso adequado e relações sexuais. Para registros de informações foram utilizados registros fotográficos respeitando os aspectos éticos, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos participantes, conforme preconizado pelas normas vigentes. Resultados e discussões: A ação foi desenvolvida em diferentes etapas, iniciando-se com o planejamento, seguido pela organização, confecção de materiais e preparação de lanches saudáveis, culminando em sua execução. A proposta foi elaborada pelos acadêmicos, com o objetivo de promover e enfatizar a qualidade de vida nesse período, ressaltando que cada etapa do processo contribuiu de forma significativa para a obtenção de resultados positivos. É importante destacar que as atividades realizadas em salas de espera ajudam a estabelecer uma conexão entre o aluno e a comunidade, além de intensificar a conexão entre ensino e serviço (Silva et al., 2019). A estratégia adotada para a abordagem mostrou-se adequada para a realização de uma ação educativa breve, objetiva e eficaz, sem comprometer o tempo das participantes nem a dinâmica dos atendimentos. Apesar do tempo limitado, a atividade possibilitou a interação entre as discentes e o público, ressaltou a importância de cada sub temática mostrou-se necessário tendo em vista que algumas gestantes não tinham

conhecimento sobre tal informação, esse resultado foi possível por meio do esclarecimento de dúvidas, abordagem dos assuntos de forma clara e de ações de acolhimento, como a oferta de água e lanches saudáveis, reforçando a importância da alimentação e da hidratação no período gestacional. Durante a execução, observou-se como limitação a dificuldade de concentração das participantes, possivelmente relacionada ao horário da atividade, às rotinas individuais e às condições ambientais, como a elevada temperatura do local. Ademais, algumas participantes relataram não terem se alimentado previamente em virtude do horário das consultas pré-natais, o que pode ter influenciado na atenção e no engajamento durante a atividade. Ainda assim, ao final da ação, evidenciou-se boa adesão das participantes ao tema abordado, bem como o reconhecimento da relevância da atividade. Nesse contexto, destaca-se que a humanização na atenção à saúde pressupõe a valorização das vivências e dos contextos individuais, conforme apontado por Silva et al. (2021), sendo fundamental para a efetividade das práticas educativas. Conclusão: A experiência vivenciada evidenciou a relevância das ações de educação em saúde como estratégia fundamental para a promoção da Atenção ao ciclo gravídico. A atividade realizada proporcionou a ampliação do conhecimento das participantes acerca da importância da alimentação saudável e do autocuidado durante esse período. A mesma demonstrou-se relevante ao ser realizada de forma objetiva e acessível. A utilização da estratégia de sala de espera mostrou-se eficaz, favorecendo a disseminação de informações, o esclarecimento de dúvidas e a interação entre acadêmicas e usuárias do serviço. Apesar das limitações identificadas, como o tempo reduzido e fatores ambientais que interferiram na atenção das participantes, a atividade alcançou resultados positivos, evidenciando boa adesão e interesse pelo tema. Dessa forma, reforça-se a importância da implementação contínua de ações educativas em saúde, pautadas na humanização e na adequação às necessidades do público, contribuindo para a promoção do cuidado integral e para a melhoria dos desfechos materno-infantis. Além disso, a ação desenvolvida contribuiu significativamente para a formação acadêmica das discentes envolvidas, ao proporcionar vivência prática no contexto de ação educativa em saúde na Atenção Primária à Saúde e fortalecer competências essenciais para a atuação profissional em enfermagem. A experiência possibilitou o aprimoramento das habilidades de comunicação, escuta qualificada, trabalho em equipe e educação em saúde, além de favorecer a articulação entre teoria e prática. Ademais, o contato direto com as gestantes permitiu maior compreensão acerca das necessidades biopsicossociais desse

público, estimulando uma assistência mais humanizada, crítica e centrada no cuidado integral. Dessa forma, a vivência mostrou-se relevante para o desenvolvimento técnico-científico e ético das acadêmicas, contribuindo para uma formação profissional mais sensível às demandas do Sistema Único de Saúde.

Descritores: Educação em saúde; autocuidado; gestação.

Referências

REIS, Rosane Pereira dos; CALHEIROS, Renée Leão; PEREIRA, Roberta Chrystynne Oliveira Lucio; SILVEIRA, Paulo Henrique Quirino; ROCHA, Roberta Indiara Conde Castro; VIEIRA, Isabelle Cristina de Oliveira. Educação em saúde na sala de espera de uma unidade básica de saúde: relato de experiência. Research, Society and Development, v. 14, n. 5, e5114548832, 2025.

SILVEIRA, Maria Adelaide Moura da; MONTE, Michele Souza da Silva; RODRIGUES, Antonia Regynara Moreira; FERREIRA, Uly Reis; GOMES, Linicarla Fabiole de Souza. Teoria do autocuidado de Orem durante a gravidez: aplicabilidade para o cuidado clínico de enfermagem. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, v. 4, n. 5, 2023.

SALCI, Maria Aparecida et al. Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis, v. 22, n. 1, p. 224–230, 2013.

VIEIRA, Maria Natália de Lima Neves. Importância da alimentação saudável na gestação: revisão bibliográfica. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos, PB, 2022.

Palavras-chave: educação em saúde; autocuidado; gestação.