

## OFICINA DE GESTANTES: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL HUMANIZADA

Manera F\*,  
Ceschim EB.

Universidade Federal do Paraná, Rua Padre Camargo, 280, Alto da Glória.  
E-mail: fermanera@gmail.com. Fone: +55 41 9612-3783.

### RESUMO

A gravidez é um período de grandes modificações na vida da mulher, em que há mudanças físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Algumas alterações na alimentação são comuns nessa fase, porém nem sempre são abordadas com a gestante. Por conta disso, em abril de 2015 a nutricionista do Programa de Residência Saúde da Família realizou uma Oficina de Gestantes, numa Unidade de Saúde (US) de Colombo/PR, com duração de quatro semanas. Os temas abordados foram situações alimentares recorrentes nas gestantes, como náusea e vômito, constipação, pirose (azia) e pica (vontade de comer substâncias não alimentares). Através de rodas de conversa, os temas eram abordados com as gestantes que aguardavam para o pré-natal na US. Participaram da Oficina 20 gestantes e cada uma comentava sua experiência nas situações alimentares abordadas, e então a nutricionista esclarecia cada tópico. As gestantes se mostraram satisfeitas com a metodologia e os temas abordados, bem como fizeram sugestões de temas para os próximos encontros. A Educação Nutricional desde a gestação, posteriormente na infância e adolescência, é fundamental para o desenvolvimento satisfatório ou crescimento adequado, diminuindo o risco de complicações por doenças e desnutrição, sendo uma importante forma de humanização nas Ações de Alimentação e Nutrição.

**Palavras-chave:** Alimentação. Gestação.

**Área de Concentração:** Nutrição.

**Opção de Apresentação:** Pôster.