



DA ERGONOMETRIA AOS CUIDADOS NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO: UMA OBSERVAÇÃO INCORPORADA

*Maria Gabriella Viana Prado*¹

*Jéssica Maria Custódio de Oliveira Sousa*²

*Jonas Allyson Mendes de Araújo*³

*Rianelly Portela de Almeida*⁴

*Lia Bárbara Silva Sousa*⁵

*Antonia Siomara Rodrigues Silva*⁶

INTRODUÇÃO: A gestação é uma das fases mais marcantes na vida da mulher, contudo, para que esse momento seja aproveitado na sua totalidade, se faz necessário que a grávida siga um roteiro de precauções e atividades. Dentre elas, os cuidados ergométricos e nutricionais se fazem presentes. A importância de ações educativas para esse público traz consigo benefícios variados. No entanto, necessita-se de um maior incentivo para tais práticas, tendo em vista o alcance de resultados reais e positivos.

OBJETIVOS: Descrever uma atividade de educação em saúde com gestantes, analisando a sua efetividade através da observação incorporada.

METODOLOGIA: Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, realizado em Sobral - CE, no período de novembro a dezembro de 2013. O estudo desenvolveu-se através de uma sala de espera com 15 gestantes, realizada pelas monitoras do programa de extensão Um Toque Para Sua Saúde. A ação foi dividida em três momentos. A priori, falou-se sobre nutrição, salientando a importância da alimentação saudável durante a gestação à mãe e ao filho, bem como indicando quais os alimentos adequados a tal condição. Posteriormente, abordou-se o melhoramento da situação ergonômica pela prática de exercícios físicos. Por fim, foi oferecido um lanche e realizado um alongamento, visando estimular a adesão aos hábitos supracitados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: No decorrer do processo de observação incorporada da ação desenvolvida, pôde-se observar a falta de conhecimento das gestantes sobre as temáticas abordadas, visualizada pela não participação delas durante o levantamento de conhecimento prévio. Isso implica na necessidade de reavaliação das medidas de promoção à saúde das gestantes, assim como de intensificação dos grupos gestacionais. No entanto, ao desenvolver da palestra, os sujeitos do estudo relacionaram-se com as monitoras, de modo a esclarecer suas dúvidas e receios. Ao final da exposição do conteúdo, levantou-se a causa que as fazem não adotar uma alimentação saudável somada aos exercícios físicos, quando a maioria listou como respostas a não disponibilidade de tempo e de condições socioeconômicas. Essas respostas devem ser norteadoras às equipes de saúde na busca de soluções a esse problema, uma vez que os fatores nutricionais e ergonômicos são determinantes à gestação.

CONCLUSÃO: Em vista dos fatos apresentados, notou-se a importância de incentivar e estimular ações como a exposta neste estudo, visto que a adesão a ela foi bem sucedida, já que o público-alvo absorveu os conhecimentos repassados e comprometeu-se em pôr em prática as informações disponibilizadas pelas monitoras.

1 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ- UVA - 2 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ- UVA - 3 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ- UVA - 4 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ- UVA - 5 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ- UVA - 6 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ- UVA.