



ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO GESTACIONAL COMO FORMA DE MANTER SAÚDE FÍSICA E MENTAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

YARANARA LINHARES ARAGAO; FRANCISCA EDIVÂNIA NORBERTO SOUSA;
CHRISTIAN EMANOEL MENEZES MACIEL; TICIANE COSTA MESQUITA; YANAMARA
LINHARES ARAGÃO

INTRODUÇÃO: Atividade física é de fundamental importância em todas as etapas da vida, não sendo diferente durante o período gestacional. O período gestacional é um momento onde comportamentos e o estilo de vida vem a ser modificado onde a gestante venha a ter alterações físicas e mentais com as descargas hormonais para assim manter a saúde feminina, assim como o bem-estar do bebê. A atividade física tem sido proposta como medida preventiva e terapêutica para reduzir as complicações da gestação e melhora da saúde materno-infantil. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da atividade física durante a gestação como forma de manter saúde física e mental durante a pandemia de covid-19. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Trata-se de um relato de experiência cuja motivação foi a avaliação de uma gestante onde utilizou-se das seguintes técnicas de coleta de dados: observação estruturada (pesquisador participante). **DISCUSSÃO:** Paciente foi acompanhada desde o primeiro trimestre de gestação, no início da gestação a mesma se sentia um pouco insegura com a realização das atividades e a mesma iniciou com pilates duas vezes por semana, e após os exames do primeiro trimestre foi observado controle de peso, glicemia e pressão arterial, melhora de humor e mais disposição. Já no segundo e terceiro trimestre ela conseguiu incluir, caminhada e pedalada. Onde a mesma conseguiu realizar parto a termo e parto natural e o bebê vindo a nascer a termo. **CONCLUSÃO:** A atividade física vem demonstrado o maior aliado para uma vida saudável. Vale ressaltar a importância de um acompanhamento e avaliação profissional sempre antes e durante os exercícios.

Palavras-chave: Gestante, Saúde mental, Atividade física, Saúde da mulher, Intersetorialidade.