



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE SÍNDROMES HIPERTENSIVAS E DIABETES MELLITUS GESTACIONAL EM UM GRUPO DE GESTANTES DE UM CENTRO DE SAÚDE DA FAMÍLIA EM SOBRAL/CE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SAMARA EVANGELISTA DA SILVA; KARINE DA SILVA OLIVEIRA; ANTONIO LUCAS SIQUEIRA XIMENES; YANA PAULA BASTOS BRANDÃO; MARÍLIA DE SOUSA FROTA

INTRODUÇÃO: As doenças crônicas não transmissíveis representam um grande problema de saúde pública no Brasil, sendo a diabetes e a hipertensão as mais prevalentes. Os hábitos alimentares, hereditariedade e sedentarismo são os principais fatores que colaboram para o aumento dessas comorbidades em todas as faixas etárias. Durante a gestação, ocorre o aumento da taxa metabólica e diversas alterações fisiológicas, o que pode ocasionar o surgimento de doenças hipertensivas específicas da gestação e diabetes mellitus gestacional (DMG), que geram riscos não somente durante a gestação mas também durante o trabalho de parto para a mãe e o bebê. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de uma educação em saúde sobre os cuidados com a alimentação na prevenção e tratamento da hipertensão arterial (HA) e da DMG em um grupo de gestantes de um Centro de Saúde da Família (CSF) no município de Sobral-CE. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Trata-se do relato da experiência de um momento educativo em saúde realizado durante um encontro de um grupo de gestantes em um CSF do município de Sobral-CE, em maio de 2023, conduzido por uma nutricionista residente em saúde da família e pela enfermeira do CSF, de forma multidisciplinar. **DISCUSSÃO:** Durante a ação, foi possível abordar os principais mitos e verdades sobre a alimentação durante a gestação. Também foi possível esclarecer as principais dúvidas e anseios das gestantes acerca da temática, bem como foram compartilhadas informações sobre como é realizado o diagnóstico dessas comorbidades. Foram utilizadas tecnologias leves e leves-duras, como a entrega de folders ilustrativos com as principais orientações nutricionais para essa fase. Além disso, foi destacada e reforçada a importância da realização do pré-natal de forma efetiva. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a atuação multidisciplinar proporcionou uma maior humanização, fortalecimento do vínculo gestantes-profissionais e uma melhor abordagem sobre o tema. É importante que haja o incentivo às ações integradas entre todos os profissionais das Unidades Básicas de Saúde. Além disso, a educação em saúde é a melhor estratégia para prevenir doenças e reduzir os riscos durante a gestação.

Palavras-chave: Gravidez de alto risco, Educação em saúde, Doenças não transmissíveis, Nutrição materna, Dieta saudável.