



ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO COM GESTANTES HIPERTENSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SILMARA OLIVEIRA DA SILVA

Introdução: A hipertensão gestacional é uma das principais causas de complicações maternas e neonatais, sendo a conduta nutricional uma estratégia fundamental para o controle da condição. A educação alimentar é essencial para auxiliar gestantes hipertensas a compreenderem a importância de uma dieta equilibrada, com restrição de sódio e inclusão de alimentos que favoreçam a saúde cardiovascular. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma atividade educativa sobre alimentação saudável voltada para gestantes hipertensas, destacando sua abordagem prática e os impactos percebidos pelas participantes. **Relato de experiência:** A atividade foi desenvolvida em uma maternidade pública de Campina Grande-PB, com a participação de 18 gestantes hipertensas. A intervenção foi conduzida por uma equipe multiprofissional composta por nutricionista, enfermeiro e médico obstetra. O encontro teve início com uma palestra sobre a relação entre a alimentação e a hipertensão gestacional, enfatizando a redução do consumo de sódio, gorduras saturadas e ultraprocessados, e a inclusão de alimentos ricos em potássio, fibras e antioxidantes. As gestantes participaram de uma dinâmica prática de interpretação de rótulos de alimentos industrializados, com foco na identificação de produtos com alto teor de sódio e gorduras. Além disso, foi realizada uma oficina culinária com preparações simples, como sopas e saladas, utilizando temperos naturais como substitutos do sal. As participantes receberam um guia alimentar com sugestões de cardápios e alimentos acessíveis e nutritivos. Após duas semanas, 65% das gestantes relataram mudanças nos hábitos alimentares, como a redução do uso de sal e o aumento do consumo de frutas e hortaliças. **Conclusão:** A atividade educativa mostrou-se eficaz na promoção de mudanças alimentares entre gestantes hipertensas, demonstrando a importância de abordagens práticas e interativas para o controle da hipertensão gestacional. A continuidade de ações desse tipo pode contribuir significativamente para a saúde materno-infantil.

Palavras-chave: ; **GESTANTES DE ALTO RISCO; HIPERTENSÃO GESTACIONAL; SAÚDE CARDIOVASCULAR**