



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE GESTANTES DE ALTO RISCO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SILMARA OLIVEIRA DA SILVA

Introdução: A alimentação saudável durante a gestação é essencial para o adequado desenvolvimento fetal e para a saúde materna. Gestantes de alto risco apresentam desafios adicionais devido a condições clínicas e socioeconômicas, o que reforça a necessidade de intervenções educativas. Estratégias que promovam hábitos alimentares saudáveis podem prevenir complicações e contribuir para a melhoria dos desfechos gestacionais. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma intervenção educativa sobre alimentação saudável voltada para gestantes de alto risco, destacando sua metodologia, engajamento e resultados observados. **Relato de caso/experiência:** A atividade foi realizada em uma maternidade pública de Campina Grande-PB, com a participação de 20 gestantes de alto risco. A intervenção incluiu palestras interativas sobre os princípios da alimentação saudável, como a importância do consumo de alimentos in natura e minimamente processados e a redução de industrializados. Foi utilizado o método do “prato saudável”, com a montagem de combinações alimentares equilibradas em termos de macro e micronutrientes. As gestantes também participaram de dinâmicas em grupo, como a identificação de alimentos acessíveis e nutritivos na sua região. Durante o encontro, foram distribuídos folhetos com orientações práticas e sugestões de receitas saudáveis. Após quatro semanas, 70% das gestantes relataram aumento no consumo de frutas, legumes e cereais integrais. Além disso, 50% relataram ter reduzido significativamente o consumo de alimentos ultraprocessados. As participantes destacaram a relevância das orientações para o manejo de sintomas comuns da gestação, como náuseas e cansaço. **Conclusão:** A intervenção demonstrou que atividades educativas voltadas para a promoção da alimentação saudável são eficazes para engajar gestantes de alto risco na adoção de hábitos alimentares mais adequados. Estratégias interativas e contextualizadas podem gerar impacto positivo na saúde materno-infantil, especialmente em populações vulneráveis.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; GESTANTES DE ALTO RISCO; SAÚDE MATERNA; EDUCAÇÃO ALIMENTAR; NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO**