

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Karine Gonçalves Valadares¹; Mariane Cardoso Ferreira¹; Sâmylla Myllene Durães Leite¹; Valéria Carvalho Fernandes¹; Vinícius Ribeiro Rodrigues¹; Mirelly Cristie Antunes Cabral Araújo².

¹Estudantes de Enfermagem da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG.

²Professora da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG.

Objetivo: relatar a experiência sobre o desenvolvimento de um recurso para orientar as gestantes com relação à alimentação saudável durante a gestação. **Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, realizado durante a vivência do estado, por acadêmicos de enfermagem de uma instituição de ensino superior de Montes Claros-MG. A atividade ocorreu no mês de novembro do ano de 2021, quando foi desenvolvido um instrumento educativo, no formato de folder, abordando a alimentação saudável na gestação após a elaboração da matriz de intervenção. A visita domiciliar foi uma estratégia utilizada para viabilizar o uso do recurso educativo. **Resultados:** houve participação de três gestantes. Observou-se que o uso do folder com uma linguagem verbal e não verbal nas indicações que dizem respeito ao tema proposto permitiu fortalecer as orientações necessárias para as gestantes da área adscrita da unidade de saúde. Ao se produzir um instrumento educativo, percebe-se que as orientações elaboradas e os recursos utilizados facilitam a compreensão e a participação do público alvo, as gestantes, que demonstraram interesse. **Conclusão:** a ferramenta educativa no formato de folder auxilia nas orientações realizadas na assistência de enfermagem na atenção primária, sendo que, para sua elaboração, é necessário embasar-se em estudos científicos confiáveis para alinhar as informações.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Alimentação na Gravidez. Educação em Saúde.