

SAÚDE E EQUILÍBRIO: CUIDADOS COM ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO NA SAÚDE DA FAMÍLIA

Karina Bruni de Almeida Neves¹, Luiza da Cruz Reis¹, Marcella Denobre Tanes¹, Paola Paes Latini¹, Cibele Pinheiro Nishinaka²

¹Discente FECS HAOC. ²Docente e orientadora FECS HAOC.
E-mail: karinabrunineves@gmail.com

Introdução: A gestação é um período de intensas transformações físicas e emocionais, que requer atenção especial à saúde da mulher e do bebê. Nesse contexto, a visita domiciliar se mostra uma importante estratégia de promoção da saúde, pois permite compreender de forma mais próxima a realidade da gestante, identificar suas necessidades e promover ações voltadas ao seu bem-estar. **Objetivo:** Promover hábitos alimentares e de vida saudáveis, fortalecendo o autocuidado por meio da conscientização sobre a importância da alimentação equilibrada, da suplementação vitamínica e de orientações relacionadas ao sono, à higiene e à saúde mental. **Materiais e Método:** A metodologia utilizada consistiu em uma ação educativa realizada durante a visita domiciliar, baseada em uma abordagem humanista e participativa. A intervenção ocorreu por meio de uma roda de conversa, com duração aproximada de 40 minutos, priorizando o diálogo, a escuta ativa e a troca de experiências. Foram utilizados materiais educativos, como o livreto informativo e a caderneta da gestante, para facilitar a compreensão e tornar o momento mais dinâmico e acessível. Ao final, foi aplicado um questionário de feedback para avaliar o entendimento da participante, sua percepção sobre a atividade e o impacto das informações transmitidas. **Resultados:** Durante a ação educativa, foi possível observar o interesse e a participação ativa da gestante, que demonstrou curiosidade e disposição para aprimorar seus cuidados diários. A atividade proporcionou a valorização dos saberes da participante, estimulando a reflexão e a construção conjunta do conhecimento. O questionário aplicado ao final indicou boa compreensão dos conteúdos abordados, satisfação com a metodologia e reconhecimento da importância da ação educativa no seu processo de cuidado. A experiência reforçou o valor da educação em saúde como uma ferramenta importante para o fortalecimento do autocuidado e para a adoção de práticas mais saudáveis durante a gestação. **Conclusão:** A vivência também evidenciou o papel fundamental da formação acadêmica na construção de um cuidado mais humanizado, integral e preventivo, reafirmando a relevância das ações educativas no contexto da promoção da saúde materna. **Descritores:** Educação em Saúde, Gravidez, Saúde da Família.