

## PROMOÇÃO DA SAÚDE

### PROJETO GERANDO AMOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Paula Pinheiro da Silva<sup>1</sup>

José Thiago Alves de Sousa<sup>2</sup>

Pedro Victor Landim Ribeiro<sup>3</sup>

Ana Rachel Vieira Amorim<sup>4</sup>

Promover saúde significa viabilizar ações em prol de melhorias da qualidade de vida dos sujeitos. Para tal, pode-se planejar estratégias em amplo espectro ou ainda específicas voltadas para um público-alvo. Sendo assim, observou-se que, no processo de imersão dos Residentes no âmbito da Atenção Primária, as gestantes constituem um perfil de grande assiduidade e, aproveitando-se, disso o projeto “Gerando Amor” almejou oportunizar educação em saúde. Nesse sentido o presente estudo tem por objetivo apresentar os resultados iniciais do projeto Gerando Amor. Trata-se de um relato de experiência acerca das estratégias de promoção de saúde na Atenção Primária à Saúde de um município do Ceará. Como instrumentos para o desenvolvimento do projeto supracitado foram utilizadas palestras, minicursos e oficinas, ressalta-se que foram confeccionados materiais impressos como folders e panfletos. As ações ocorreram numa Unidade Básica de Saúde, antecedendo as consultas de pré-natal. Utilizou-se de temáticas como alimentação saudável, técnicas de higienização de alimentos, uso de plantas medicinais e atividade física. As participantes foram alocadas no auditório da UBS, e participaram ativamente das ações executadas pelos residentes. Ao finalizar cada abordagem eram realizadas indagações relacionadas as temáticas trabalhadas, sendo perceptível que a maioria das perguntas eram prontamente respondidas pelas gestantes, ou seja, atingiu-se a finalidade do projeto que era de fato levar o conhecimento sobre assuntos que permeiam a qualidade de vida, com ênfase na fase da gestação. Notou-se que havia muitas dúvidas sobre quais tipos de chás poderiam ser consumidos, para isso foi explanado as propriedades fitoterápicas das principais plantas consumidas pela população, bem como os riscos da ingestão durante a fase em questão. Durante as ações foram dadas orientações profiláticas acerca de alimentos que influenciam no fortalecimento do organismo. Por fim, houve explicações sobre a prática de atividade física e seus benefícios para saúde materna e neonatal, e de como a prática regular de atividade física pode diminuir os riscos de desenvolver diversas doenças como hipertensão, depressão, diabetes, dentre outras. Ademais, salienta-se que estudos similares ao da presente pesquisa fortalecem os laços entre comunidade e ciência, e corrobora para a diminuição de eventuais enfermidades oriundas de uma alimentação inadequada e do sedentarismo.

<sup>1</sup> Profissional de Educação Física Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri – URCA. Membro do Grupo de Pesquisa – Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde (GPCLIM). E-mail: [paulinhapinheiro86@gmail.com](mailto:paulinhapinheiro86@gmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri – URCA. Membro do Grupo de Pesquisa – Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde (GPCLIM). E-mail: [thiagoalvesnutricionista@gmail.com](mailto:thiagoalvesnutricionista@gmail.com)

<sup>3</sup> Farmacêutico Residente em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri – URCA. Membro do Grupo de Pesquisa – Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde (GPCLIM). E-mail: [pedrovictorlandimr@gmail.com](mailto:pedrovictorlandimr@gmail.com)

<sup>4</sup> Enfermeira-Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva pela Universidade Regional do Cariri – URCA. E-mail: [rachelvieira\\_pse@hotmail.com](mailto:rachelvieira_pse@hotmail.com)