



**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE  
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA AFONSO COSTA  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM MATERNO-INFANTIL E PSQUIÁTRICO  
DISCIPLINA ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER III**

# Orientações sobre hábitos de vida na gestação

**Discentes:** Ana Clara da Silva Franco, Gabriela Alves de Oliveira, Gabriela Pessoa Ribeiro, Ingrid Faraj, Isabela Lima, Maria Vitória Lange, Raquel Combat Soares, Rebeca Gama Nunes da Silva e Vitor Hugo de Oliveira Souza Wenderroschy

**Docentes:** Bianca Dargam Gomes Vieira, Valdecyr Herdy Alves, Audrey Vidal Pereira, Diva Cristina Morett Roman Leão, Diego Pereira Rodrigues

**Niterói, Maio 2026**



# Introdução

O pré-natal é fundamental para acompanhar a saúde da gestante e do bebê, permitindo a prevenção e identificação precoce de alterações.

Hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, hidratação, atividade física e cuidados com a saúde mental, contribuem para o desenvolvimento adequado do bebê e para o bem-estar materno.

Hábitos nocivos, como o consumo de álcool e tabaco, podem causar prejuízos à saúde fetal.

A educação em saúde na Atenção Básica é essencial para orientar, acolher e incentivar o autocuidado da gestante e de sua família.



# Objetivos

## Objetivo Geral

- Promover educação em saúde sobre hábitos de vida saudáveis durante a gestação, incentivando o autocuidado e a prevenção de riscos materno-fetais.

## Objetivos Específicos

- Orientar sobre alimentação saudável e hidratação;
- Incentivar atividade física, sono e descanso adequados;
- Alertar sobre os riscos do álcool, tabaco e automedicação;
- Promover cuidados com a saúde mental e apoio familiar;
- Estimular a realização do pré-natal.





# Importância de hábitos saudáveis

- Prevenção de complicações
- Melhor desenvolvimento fetal
- Redução de riscos gestacionais
- Melhora da saúde mental
- Qualidade de vida da gestante



# Desenvolvimento

O produto desenvolvido foi um vídeo educativo em formato de podcast, intitulado “PodGest”, criado com o objetivo de orientar gestantes e familiares sobre hábitos de vida saudáveis durante a gestação.

O formato podcast foi escolhido por ser leve, dinâmico e de fácil compreensão, tornando a educação em saúde mais interativa e acolhedora. O roteiro foi elaborado com uma linguagem simples e baseado em evidências científicas, abordando temas como alimentação saudável, hidratação, atividade física, sono, saúde mental e os riscos de hábitos nocivos durante a gestação.

O vídeo foi organizado em blocos temáticos, simulando uma conversa entre apresentador e especialistas, o que tornou o conteúdo mais interativo, educativo e fácil de entender.

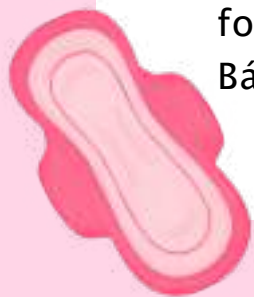






## Conclusão

A realização do PodGest possibilitou desenvolver uma estratégia educativa dinâmica e acessível sobre hábitos de vida saudáveis na gestação. Por meio de uma linguagem simples e acolhedora, o conteúdo buscou orientar gestantes e familiares sobre a importância do autocuidado, da prevenção de riscos e do acompanhamento pré-natal, contribuindo para a promoção da saúde materno-fetal e para o fortalecimento da educação em saúde na Atenção Básica.





# Créditos da Produção

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA AFONSO COSTA**  
**DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM MATERNO-INFANTIL E PSQUIÁTRICO**  
**DISCIPLINA ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER III**


**Discentes:** Ana Clara da Silva Franco, Gabriela Alves de Oliveira, Gabriela Pessoa Ribeiro, Ingrid Faraj, Isabela Lima, Maria Vitória Lange, Raquel Combat Soares, Rebeca Gama Nunes da Silva e Vitor Hugo de Oliveira Souza Wenderroschy

**Docentes:** Bianca Dargam Gomes Vieira, Valdecyr Herdy Alves, Audrey Vidal Pereira, Diva Cristina Morett Roman Leão, Diego Pereira Rodrigues

**Niterói, Maio 2026**



# Referências



BRASIL. Ministério da Saúde; INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS DE ENSINO E PESQUISA. Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 230 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_atencao\\_basica\\_saude\\_mulheres.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf). Acesso em: 25 maio 2026

BRASIL. Ministério da Cidadania. Manual de Apoio: Visitas Domiciliares às Gestantes. 1.ed. Brasília: Ministério da Cidadania, 2020. Disponível em: <https://mds.gov.br/webarquivos/cidadania/SNAPI%20-%20Crian%C3%A7a%20Feliz/Manual%20da%20Gestante.pdf>. Acesso em: 25 maio 2026

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. 1.ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 317 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 32). Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_32\\_prenatal.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf). Acesso em: 25 maio 2026

