

# CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

A Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio da Universidade Aberta do SUS (UNA-SUS), certifica que

**Lana Jéssica de Souza Silva**

CPF nº **07625074544** , concluiu o curso “**Promoção do Ganho de Peso Adequado na Gestaçã**o”, produzido pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), na categoria qualificação profissional, com carga horária de **30** horas.



**Sheila Rubia Lindner**

Professora do Departamento de Saúde Pública  
Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 13 de março de 2025

Este curso foi elaborado pensando nas dificuldades encontradas no cotidiano de trabalho dos profissionais de saúde que fazem o acompanhamento e orientam quanto a nutrição adequada da gestante, visando a prevenção e controle do sobrepeso e da obesidade. Neste curso será possível conhecer a importância da manutenção de um ganho de peso gestacional adequado na saúde da mulher tanto em curto quanto em longo prazo, assim como estratégias importantes na avaliação nutricional e orientação de uma alimentação adequada e saudável na garantia de uma gestação saudável, além da prevenção de sobrepeso e obesidade.

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)  
CNPJ: 83.899.526-0001/82

Período em que o(a) aluno(a) realizou o curso: 28/08/2024 a 13/03/2025

Código do curso: 45881  
Código da oferta: 420026



## Conteúdo Programático do Curso “Promoção do Ganho de Peso Adequado na Gestação”

**OBJETIVO GERAL:** capacitar o profissional de saúde a compreender a importância da promoção da alimentação adequada e saudável na gestação, além de reconhecer a estrutura de parâmetros e ferramentas para subsidiar o desenvolvimento de ações individuais e em nível coletivo para a prevenção e controle do sobrepeso e da obesidade durante o período gestacional.

### CONTEÚDO:

1. Gestação: Importância do estado nutricional, alimentação e nutrição
  - 1.1. Papel do estado nutricional pré-gestacional
  - 1.2. Importância do ganho de peso adequado na gestação
  - 1.3. Impacto do estado nutricional da gestante e o pós-parto
  - 1.4. Alimentação da gestante na prevenção do sobrepeso e obesidade
2. Avaliação do estado nutricional e recomendações para gestantes em nível individual
  - 2.1. Avaliação do estado nutricional na gestação
  - 2.2. Avaliação do estado nutricional pré-gestacional
  - 2.3. Monitoramento e aconselhamento do ganho de peso gestacional
  - 2.4. Recomendações para uma alimentação saudável e sua importância na gestação
  - 2.5. Micronutrientes na gestação
  - 2.6. Alimentos que devem ser evitados ou consumidos moderadamente durante a gestação
  - 2.7. Estratégias para inclusão das recomendações alimentares na rotina de pré-natal da UBS
3. Ações coletivas para o ganho de peso adequado na gestação
  - 3.1. Acolhimento, ações educativas e troca de experiências para gestantes
  - 3.2. Ações e práticas coletivas de educação nutricional para uma alimentação adequada e saudável na gestação
  - 3.3. Estratégias para lidar com sintomas comuns na gestação
  - 3.4. Planejamento em família para prevenção de sobrepeso e obesidade

