

## Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal

Health education for pregnant women: the search for maternal empowerment over the puerperal-pregnancy cycle

Educación para la salud para mujeres embarazadas: la búsqueda de habilitación materna en el ciclo gravídico-puerperal

Vanessa Kelly da Silva Lima<sup>1</sup>; Gabriela Silva Esteves de Hollanda<sup>2</sup>; Bruna Monik Moraes de Oliveira<sup>3</sup>; Isabelly Gomes de Oliveira<sup>4</sup>; Lydia Vieira Freitas dos Santos<sup>5</sup>; Carolina Maria de Lima Carvalho<sup>6</sup>

### Como citar este artigo:

Lima VKS, Hollanda GSE, Oliveira BMM, Oliveira IG, Santos LVF, Carvalho CML. Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal. Rev Fun Care Online. 2019 jul/set; 11(4):968-975. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i4.968-975>.

### RESUMO

**Objetivo:** Descrever o desenvolvimento de estratégias educativas utilizadas em um grupo educativo para gestantes.

**Métodos:** Estudo descritivo, desenvolvido em Acarape/CE, no qual foram realizados oito encontros semanais no período de janeiro a março de 2015. Em cada encontro, foram realizadas dinâmicas de apresentação, exposição do tema proposto em forma de diálogo e atividades para fixação do conhecimento. **Resultados:** As mulheres foram muito receptivas demonstrando interesse e satisfação com as atividades. Algumas informações já eram de conhecimento das participantes e outras precisaram ser mais detalhadas, no intuito de fornecer subsídios para que elas pudessem se auto cuidar e cuidar de seus filhos com mais propriedade. **Conclusão:** A atividade oportunizou a reunião de primíparas e multíparas, sendo esta vivência recomendada e considerada muito apropriada ao compartilhamento de experiências, ao aprendizado e à promoção do cuidado na gestação e no puerpério.

**Descritores:** Enfermagem, Assistência pré-natal, Autocuidado, Educação em Saúde, Saúde materno-infantil.

### ABSTRACT

**Objective:** The study's purpose has been to describe the development of educational strategies used in an educational group for pregnant women. **Methods:** It is a descriptive study that was carried out during eight weekly meetings over the period from January to March 2015,

- 1 Acadêmica em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Membro do Grupo de Pesquisa: Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva - PROSSER - UNILAB, Bolsista BPI - FUNCAP. E-mail: [vanessa.kelly902@gmail.com](mailto:vanessa.kelly902@gmail.com).
- 2 Acadêmica de Enfermagem pela UNILAB, Membro do Grupo de Pesquisa: Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva - PROSSER - UNILAB, bolsista CAPES. Endereço de e-mail: [gabyhollanda@hotmail.com](mailto:gabyhollanda@hotmail.com).
- 3 Acadêmica de Enfermagem pela UNILAB, Membro do Grupo de Pesquisa: Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva - PROSSER - UNILAB, Bolsista BPI - FUNCAP. E-mail: [brunamonik.sh@gmail.com](mailto:brunamonik.sh@gmail.com).
- 4 Enfermeira, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UNILAB, Membro do Grupo de Pesquisa: Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva - PROSSER - UNILAB. Endereço de e-mail: [isa\\_belly\\_oliveira@hotmail.com](mailto:isa_belly_oliveira@hotmail.com)
- 5 Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora da UNILAB, Membro do Grupo de Pesquisa: Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva - PROSSER - UNILAB, Bolsista BPI - FUNCAP. E-mail: [lydia@unilab.edu.br](mailto:lydia@unilab.edu.br).
- 6 Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora Adjunta da UNILAB, Membro do Grupo de Pesquisa: Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva - PROSSER - UNILAB. E-mail: [carolinacarvalho@unilab.edu.br](mailto:carolinacarvalho@unilab.edu.br).

in *Acarape* city, *Ceará* State. At each meeting, were performed dynamics of presentation; exhibition of the proposed theme in dialogues and activities towards the knowledge capturing process. **Results:** The women were very receptive showing both interest and satisfaction concerning the activities. The women were already aware of some information, nonetheless, other kinds of information needed to be more detailed in order to provide subsidies, so that women could self-care and care for their children in a better way. **Conclusion:** The activity provided an opportunity to meeting primiparous and multiparous women, and this experience was considered very appropriate to share experiences, and also to learn and promote the care during pregnancy and postpartum period.

**Descriptors:** Nursing, prenatal care, self-care, health education, maternal and child health.

## RESUMEN

**Objetivo:** Describir el desarrollo de estrategias educativas utilizadas en un grupo educativo para mujeres embarazadas. **Métodos:** Estudio descriptivo, desarrollo en *Acarape-Ce*, donde se realizaron ocho reuniones semanales en el período de enero a marzo de 2015. En cada encuentro, se realizaron dinámicas de presentación, exposición del tema propuesto en diálogo y actividades para fijación del conocimiento. **Resultados:** Las mujeres fueron muy receptivas demostrando interés y satisfacción con las actividades. Algunas informaciones ya eran conocidas por las mujeres y otras necesitaron ser más detalladas, con el fin de proporcionar subsidios para que las mujeres pudieran autocuidarse y cuidar de sus hijos con más propiedad. **Conclusión:** La actividad oportunizó la reunión de primíparas y multíparas, siendo esta vivencia recomendada y considerada muy apropiada al compartir experiencias, al aprendizaje y la promoción del cuidado durante el embarazo y el puerpério.

**Descriptorios:** De enfermería, Atención prenatal, Autocuidado, Educación en salud, Salud materno-infantil.

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos três trimestres que constituem o período gestacional, as alterações sofridas pela mulher desencadeiam sentimentos de medo, insegurança, e ansiedade, oriundos da expectativa relacionada às preocupações com a gravidez, parto, puerpério e dos cuidados com o recém-nascido; conseqüentemente, é necessário que a gestante disponha de apoio à saúde de forma integral, visando à saúde do binômio mãe-filho.<sup>1</sup>

Tendo conhecimento da vulnerabilidade a que muitas mulheres podem estar sujeitas nessa fase de suas vidas, normalmente relacionada a informações inseguras, é imprescindível a educação em saúde às gestantes, na tentativa de reduzir as repercussões negativas da fragilização diante das dúvidas e das apreensões as quais podem ser submetidas.

A promoção da saúde, fundamentada pela Carta de Ottawa (1986), que surgiu a partir da perspectiva de mudanças na saúde pública, configura-se como um processo no qual a comunidade, inserida em um ambiente favorável ao seu aprendizado e que atenda a pré-requisitos básicos para sua concretização, é estimulada a protagonizar ações que visam a uma melhor qualidade de vida e saúde, por meio da identificação de problemas e capacidade para modificá-los.<sup>2</sup>

Desse modo, a promoção da saúde proporciona a capacitação de indivíduos e, por meio deste processo, as pessoas adquirem um maior controle sobre decisões e ações relacionadas à sua saúde. Assim, o conceito de *empowerment*

*for health*, que significa empoderamento para a saúde, mostra-se essencial na prática da educação em saúde como estratégia de promoção da saúde. Esse conceito pode ser definido como um processo que possibilita a capacidade de indivíduos e grupos sociais em expressar necessidades e preocupações, criar estratégias para que promovam a atuação na tomada de decisões e obtenção de ações políticas, sociais e culturais que atendam a essas necessidades.<sup>3</sup>

A educação é um ato comunitário de troca de experiências e vivências, valorizando relações interpessoais na comunidade, as quais devem ser mantidas de forma profunda e interessante, em que o ser humano seja a base para novas perspectivas educacionais. O diálogo entre educadores e educandos é uma estratégia comumente utilizada em grupos, o qual possibilita e promove compreensão recíproca.<sup>4</sup>

A realização de grupos educativos para as gestantes é uma estratégia essencial para a promoção da saúde materno-infantil, já que pode conceder a essas mulheres o empoderamento, de maneira a proporcionar o desenvolvimento de suas próprias estratégias por intermédio de uma reflexão ativa que reforce a importância do pré-natal e as preparem para gerir o cuidado com sua saúde e do neonato, por meio de sua inserção em um ambiente acolhedor que disponha de recursos necessários para facilitar o aprendizado.

A educação em saúde é fundamental para a prática do compartilhamento de vivências. Ensinar não é simplesmente a transferência de determinado conhecimento, mas é possibilitar sua construção.<sup>4</sup> Dessa forma, a educação em saúde se torna instrumento, que permite às gestantes a exposição de suas possíveis dúvidas e questionamentos, visando à diminuição das incertezas por meio de orientações em saúde, possibilitando, ainda, a construção da autonomia na gravidez, contribuindo para promover o empoderamento das orientações ministradas.

As atividades de educação em saúde contam com os profissionais de saúde para serem facilitadores dos grupos e edificarem os conhecimentos fidedignos que essas mulheres têm sobre prevenção, promoção e tratamento; com supervisores em apoio aos profissionais; e com a comunidade para ampliar conhecimentos e empoderar-se.<sup>5</sup>

A finalidade das práticas educativas em saúde é oportunizar momentos de reflexões e ações capazes de possibilitar às pessoas um aprendizado consciente, sem a intenção de controlar suas vidas. A educação em saúde, vista neste contexto, pode ser compreendida no sentido de propiciar encontros entre profissionais e usuários do serviço de saúde. Essa relação face a face representa um modo de fomentar o diálogo e a troca de experiências.<sup>6</sup> É por meio dos diálogos que acontecem nos grupos que podemos detectar problemas de saúde, mediante expressões faciais dos pacientes e suas dimensões físicas e psicossociais; nesse espaço também desmistificam-se determinados tabus e entendem-se determinadas crenças, possibilitando a compreensão da gestante na sua integralidade.

Considerando a importância da educação em saúde, o presente estudo teve como objetivo descrever o desenvolvimento de estratégias educativas para gestantes por intermédio de atividades grupais de configuração interativa e gratuita, proporcionando a capacidade de compreensão e o empoderamento de informações fundamentais, desse

modo, oportunizando confiança e segurança para a prática autônoma dos cuidados para a saúde da própria gestante e de seu conceito.

## MÉTODOS

Estudo de caráter descritivo, que visa descrever a realização de um grupo educativo ofertado no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) em Acarape – CE, onde foram realizados oito encontros semanais com gestantes, no período de janeiro a março de 2015, tendo cada encontro a duração de três horas. As gestantes que participaram dos encontros educativos são todas residentes no município.

Para a implantação do grupo, formou-se uma parceria entre a coordenação do CRAS e o grupo de facilitadores das atividades educativas, e entendeu-se que era uma necessidade do município que houvesse a implantação deste tipo de atividades com essas mulheres, atividades estas que contam com o apoio do CRAS e da Prefeitura de Acarape. As gestantes foram convidadas por meio de folder de divulgação do grupo educativo, fixado no próprio local da realização das reuniões.

Participaram de cada reunião em média dezoito gestantes e, embora este número seja considerado além do ideal para a realização de grupos educativos, optou-se por acolher a todas que comparecessem ao local no intuito de consolidar o grupo ao longo das atividades.

As atividades educativas foram estruturadas em três momentos distintos e interdependentes. Ao iniciar-se cada encontro, as gestantes foram estimuladas a interagir por meio de dinâmicas de apresentação, nas quais foi possível conhecer um pouco de cada participante e das peculiaridades de sua gestação. Após este momento, era iniciada a exposição do tema do encontro, sempre dando a possibilidade de cada uma expressar seus conhecimentos prévios sobre o assunto abordado. Ao final do diálogo, foram realizadas atividades que propunham fixar o conhecimento adquirido, visando perceber o que elas compreenderam e a sensibilização para seguir as orientações oferecidas nos encontros que foram realizados.

Os temas apresentados ao longo do curso foram selecionados considerando sua relevância durante o processo de gravidez, propostos à saúde do binômio mãe-filho, de modo que foram abordados oito temas principais. Entretanto, durante o primeiro encontro, foi proposto às participantes alterações ou acréscimos aos temas abordados. Assim, os temas abordados no curso estão demonstrados na figura 1.

**Figura 1** - Temas abordados no grupo de gestantes Mamã Me Quer, Acarape/CE, 2015.

Temas
Importância do pré-natal
Mudanças gestacionais
Alimentação e exercício físico
Saúde bucal da gestante e do recém-nascido
Aleitamento materno
Parto
Puerpério
Cuidado com o recém-nascido

Fonte: Autores.

Cada encontro dispôs de estratégias educativas para promover uma melhor compreensão das participantes e, além disso, em todos os temas abordados houve prioridade em relação ao uso de linguagem acessível. Os recursos utilizados como facilitadores do processo de empoderamento foram tecnologias como rodas de conversa, dinâmicas de grupo, confecção e exposição de cartazes pelas gestantes e exposição de imagens. Os temas abordados no grupo com suas respectivas estratégias educativas, com o intuito de melhor organização, estão demonstrados na Figura 2.

**Figura 2** - Descrição das estratégias educativas realizadas no grupo de gestantes Mamã Me Quer, Acarape/CE, 2015.

Encontros	Tema	Estratégia
1º encontro	Importância do pré-natal	Dinâmica de apresentação; roda de conversa.
2º encontro	Mudanças gestacionais	Roda de conversa; exposição de cartazes; exposição de imagens; dinâmica de fixação.
3º encontro	Alimentação e exercício físico	Roda de conversa; dinâmica de grupo; exercícios físicos.
4º encontro	Saúde bucal da gestante e do recém-nascido	Roda de conversa; exposição de materiais adequados para higiene bucal; demonstração de higiene bucal adequada.
5º encontro	Aleitamento materno	Roda de conversa; exposição de cartazes; exposição de imagens; prática com bonecos; dinâmica de fixação.
6º encontro	Parto	Roda de conversa; palestra dialogada, exposição de imagens.
7º encontro	Puerpério	Roda de conversa; palestra dialogada; demonstração de cuidados às puérperas; instruções para planejamento familiar.
8º encontro	Cuidado com o recém-nascido	Roda de conversa; exposição de materiais necessários para o cuidado com o recém-nascido; demonstração de cuidados adequados.

Fonte: Autores.

Após o término das reuniões, as gestantes dispunham de lanche, como forma de estimular a ingestão de alimentos saudáveis e um momento de entrosamento entre as mulheres, em que vínculos afetivos pudessem ser estabelecidos entre elas, favorecendo a sua permanência no grupo educativo, bem como a tentativa de formação de rede social de apoio entre as participantes.

Em todos os encontros, as gestantes eram motivadas a expressarem dúvidas, experiências, anseios e percepções em geral, visando constituir, por meio do diálogo uma melhor aproximação entre elas e os facilitadores, contribuindo significativamente para o estabelecimento de confiança e de construção do conhecimento.

O presente estudo seguiu os preceitos da ética em pesquisa, conforme a Resolução n° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, sob n° de protocolo de aprovação do CEP n° 857.445.

## RESULTADOS

No decorrer dos oito encontros, os temas considerados relevantes às gestantes que foram selecionadas foram explorados com êxito. Abrir espaço para que as gestantes explicassem suas principais dúvidas e necessidades foi um fator importante para o planejamento das atividades desenvolvidas, considerando as particularidades das mulheres, que por sua vez foram muito receptivas, demonstrando interesse e satisfação com o desenvolvimento das atividades.

Ao longo das reuniões, foram proporcionados momentos de interação, aprendizado, fixação e descontração, favorecendo a aproximação entre participantes e facilitadores, possibilitando maior participação e compreensão das gestantes quanto aos temas abordados. Todas as estratégias visaram incentivar a capacidade dos participantes em expressar necessidades e preocupações, concretizando-se como uma primeira etapa do processo de promoção da saúde para o alcance da proposta de empoderamento.

Na abordagem do tema “a importância do pré-natal”, constatou-se, por meio do relato das participantes, que há um déficit de orientações sobre o pré-natal, revelando uma falha do serviço de saúde responsável pelo acompanhamento pré-natal da região em disponibilizar informações necessárias à promoção da saúde do binômio mãe-filho. A partir daí, viu-se a necessidade de, durante os encontros seguintes, realizar-se uma abordagem dos temas de forma simples, mas que englobasse as principais necessidades das gestantes para uma gestação com o mínimo de riscos possíveis.

Durante a explanação do tema “mudanças anatômicas e fisiológicas ocorridas na gestação”, as gestantes relataram vivenciar a maioria das alterações expostas, entretanto, o conhecimento sobre métodos para evitar ou amenizar os sintomas eram insuficientes. Além disso, constatou-se que, durante a assistência pré-natal, as mulheres não eram esclarecidas sobre a mudança peculiar ao período gestacional ou quando esta representa um risco à saúde do binômio, requerendo assistência especializada. Tais pontos foram esclarecidos pelos facilitadores. Um ponto positivo durante a exposição desse tema foi o compartilhamento de experiências anteriores por partes das múltiplas, fator que contribuiu para que as primíparas se sentissem mais seguras quanto às mudanças do período gestacional.

O conhecimento das necessidades, que compõe um dos fatores para a obtenção do empoderamento em saúde, possibilitou a construção de estratégias que atendam a essas necessidades. Nesse encontro, a roda de conversa foi utilizada para identificação das mudanças vivenciadas e do conhecimento prévio sobre estas, sendo evidenciado elevado nível de participação ao utilizar essa tecnologia educativa.

No terceiro encontro, o grupo abordou o conteúdo “alimentação e exercício físico”. Foi possível conhecer os hábitos alimentares das integrantes e, a partir do conhecimento sobre os alimentos mais utilizados no meio social em particular, foram dadas orientações sobre a ingestão adequada de alimentos que estivessem ao alcance das participantes, adequando-se às condições socioeconômicas. Além de hábitos alimentares, houve a abordagem relacionada à prática de exercício físico,

mostrando-se essencial para melhorar a condição de vida e a redução de sintomas incômodos na gestação.

Após a exposição das formas de alimentação realizadas pelas gestantes, houve a exposição de placas ilustrativas contendo vitaminas importantes para a saúde. À medida que as placas eram expostas, as gestantes eram indagadas, de acordo com sua vivência, sobre quais alimentos elas deveriam ingerir para adquirirem a vitamina exposta. Conforme as mulheres participassem, os facilitadores esclareciam os verdadeiros alimentos que eram adequados para a ingestão, deixando claro o porquê de serem inseridos à dieta na gestação. Após o relato, foi exposta a importância que há na prática de exercícios físicos adequados e direcionados ao período da gestação, melhorando as dores na coluna e no edema, preocupando-se ainda com os excessos de atividades, evitando excesso de esforço físico.

No encontro sobre “parto”, as gestantes foram estimuladas a compartilhar a sua história de partos anteriores ou do seu próprio nascimento ou de um caso que elas tivessem conhecimento. Esta dinâmica foi importante para a avaliação e a identificação dos principais receios e dúvidas das gestantes relacionadas ao parto, por isso, à medida que surgiam dúvidas, estas eram esclarecidas. Foram expostas as principais alterações que evidenciam o diagnóstico do trabalho de parto e do parto em si, em que foram abordados acontecimentos mais frequentes relacionados às contrações, exame vaginal e ao feto. Houve um encorajamento às gestantes para não permanecerem restritas ao leito durante o trabalho de parto, de modo que elas foram estimuladas quanto ao banho como forma de higienização, importante para o conforto e o bem-estar, visto que, durante o trabalho de parto ocorre aumento de secreção vaginal e sudorese intensa.

Nos encontros que abordaram os temas “saúde bucal da gestante e do recém-nascido” e “puerpério e cuidado com o recém-nascido”, foi realizada a estratégia de demonstração de cuidados com a higiene bucal da gestante e do recém-nascido, assim como cuidados com o recém-nascido e o autocuidado da mulher no período puerperal, contribuindo para melhorias na compreensão das participantes, que relataram não possuir conhecimentos prévios sobre os cuidados demonstrados.

Durante a abordagem dos temas supracitados, houve também a exposição dos materiais necessários para a realização dos procedimentos, como bonecas, escovas de dente, dedeiras de silicone, modelo anatômico de boca, creme dental e álcool 70%, permitindo às participantes o conhecimento não apenas de como realizar os cuidados, mas de reconhecer quais os materiais indispensáveis para a efetivação desse processo.

No encontro que tratou de “aleitamento materno”, houve demonstrações das posições de amamentação orientadas por meio das facilitadoras do grupo em que as gestantes puderam aprender e repassar algumas posições que já conheciam com o uso de bonecas, a fim de reforçar a importância do ato de amamentar e facilitar a compreensão das mulheres acerca do tema. Mediante as demonstrações de algumas posições que as mulheres julgavam serem apropriadas para amamentação, os facilitadores puderam ajustar as bonecas, demonstrando a forma em que seria de melhor acomodação e aceitação para a mãe e para o bebê. Durante esse processo, as gestantes ficaram surpresas com os exemplos de posições expostos que

estas não conheciam e, ao testarem, perceberam que seria confortável para si e para o recém-nascido.

Diante disso, os facilitadores usaram o momento para citar alguns acessórios que auxiliariam e facilitariam a amamentação de acordo com as necessidades socioeconômicas destas mulheres, como almofadas, cadeiras de balanço, entre outros. As bonecas também foram utilizadas para explicação e demonstração da troca de mamas, como iniciar uma nova mamada, o término da mamada e de como retirar o seio da boca da criança de forma que esta não venha a acordar, caso tenha adormecido, assim como não tracionar o mamilo, podendo causar fissuras. Utilizando as bonecas, os facilitadores usaram essa ocasião também para mostrar a forma apropriada de colocar o bebê para arrotar, e como agir em casos de engasgo.

Durante todo o encontro, a ideia principal baseou-se em reforçar a importância do aleitamento materno por meio de orientações quanto aos inúmeros benefícios e prevenção de riscos, com o uso de estratégias de fixação, como as demonstrações já citadas. Mais uma vez, a experiência das múltiparas foi essencial

para demonstrar às gestantes, principalmente às adolescentes, as dificuldades e os benefícios da amamentação.

As dinâmicas de grupo foram empregadas em quatro encontros, sendo utilizadas para apresentação das gestantes e dos facilitadores, familiarização do grupo, fixação do tema dialogado, explicação para os benefícios do aleitamento materno e esclarecimento das posições para amamentação.

As estratégias apresentaram-se de maneira satisfatória, tanto para a identificação das necessidades de cada mulher, como para promover a atuação destas na tomada de decisões, por meio da construção de medidas que suprissem essas necessidades, alcançando o principal objetivo, a autonomia em saúde proporcionada pelo processo de empoderamento.

O empoderamento das participantes foi perceptível por intermédio das atividades de fixação do conhecimento, propostas ao final de cada encontro, em que as mulheres respondiam perguntas sobre o tema explanado e também dispunham de tempo para questionamentos e esclarecimentos de quaisquer dúvidas que surgissem no decorrer de cada atividade.

**Figura 3** - Atividades de educação em saúde na vigência do grupo de gestantes Mamãe Me Quer, Acarape/CE, 2015.



Fonte: Autores.

## DISCUSSÃO

A educação em saúde proporciona os subsídios necessários para a obtenção de novos hábitos e comportamentos em saúde. O período gestacional caracteriza-se como um momento propício para o desenvolvimento de atividades em educação em saúde que possibilitem a aquisição e a formação de novos conhecimentos.<sup>7</sup>

Dessa forma, o desenvolvimento do grupo com gestantes pode ser considerado um recurso importante para promover o atendimento personalizado e integral das necessidades da mulher grávida e das demais pessoas envolvidas nesse processo. A participação em grupo ajuda a mulher a enfrentar as situações de mudança que perpassam esse período tão peculiar que é a gravidez.

A roda de conversa demonstrou-se como metodologia ativa de aprendizagem essencial, pois permite um amplo pensamento do grupo para captar, refletir, intervir e alterar ações e pensamentos já construídos ao longo de suas vidas. As participantes tornam-se condutoras da conversa por meio do estímulo à autonomia do sujeito.<sup>8</sup> A roda de conversa consiste em um método de participação coletiva de debate acerca de determinada temática em que é possível dialogar com os sujeitos, que se expressam e escutam seus pares e a si mesmos por meio do exercício reflexivo. Um dos seus objetivos é de socializar saberes e implementar a troca de experiências, conversas, divulgação e conhecimentos entre os envolvidos, na perspectiva de construir e reconstruir novos saberes sobre a temática proposta.<sup>9</sup>

Os grupos são desenvolvidos com a finalidade de complementar o atendimento realizado nas consultas, melhorar a adesão das mulheres aos hábitos considerados mais adequados e diminuir ansiedades e medos relativos ao período gravídico-puerperal.<sup>10</sup>

Estudo realizado com gestantes matriculadas no programa de pré-natal de uma maternidade pública de Salvador, Bahia, buscou conhecer a experiência na participação de atividades educativas desenvolvidas no pré-natal e demonstrou em seus resultados que as mulheres chegam ao período gravídico-puerperal carecendo de informações sobre aspectos irrelevantes para uma gestação e partos saudáveis, igualmente desinformadas para que escolham o seu tipo de parto adequado.<sup>11</sup>

É necessário que, ao decorrer do período gestacional, a mulher receba orientações e encorajamento relacionados a busca por medidas de prevenção de intercorrências no crescimento e no desenvolvimento do bebê.<sup>12</sup> Por esse aspecto tão relevante se ressalta a importância do pré-natal, tema abordado no primeiro encontro com as gestantes. O Ministério da Saúde recomenda que, durante o pré-natal, a gestante receba orientações com o objetivo de acolher, assistir e dar respostas e apoio aos sentimentos da mulher para gestação, parto e puerpério adequados à saúde da mãe e do conceito.<sup>13</sup>

Pré-natal, parto e puerpério exigem uma abordagem problematizada, a fim de compreender e atender as necessidades da mulher. Por meio dessa abordagem, a gestante poderá ser conduzida para receber seu filho eficazmente, no aspecto físico e mental. Diante disso, defende-se a estratégia de educação em saúde durante todo o período gravídico-puerperal.<sup>14</sup>

Em implicação das várias alterações decorrentes no organismo e na vida da mulher em virtude da gestação, também se fez indispensável a abordagem do tema “mudanças gestacionais”. Durante a realização da atividade, facilitadores e gestantes apreenderam a importância do tema, sobretudo a partir dos comentários sobre aspectos abordados que não eram contemplados no pré-natal e da riqueza do momento de compartilhamento de experiências entre as gestantes.

As intercorrências no período gravídico-puerperal podem fragilizar a mulher e sua família e conduzir, muitas vezes, ao ápice do sofrimento psíquico. Oferecer atendimento psicológico nesse contexto possibilita à gestante elaborar e refletir acerca das estratégias de enfrentamento diante de sua condição clínica.<sup>15</sup>

Durante atividades desenvolvidas em um grupo de gestantes realizado em uma Unidade Básica de Saúde da Família do município de Fortaleza, Ceará, foram encontrados resultados semelhantes aos descritos neste estudo, com relação à ambivalência de sentimentos, como alegria, medo, preocupação com o parto, ansiedade, entre outros apresentados pelas mulheres no período gestacional.<sup>16</sup>

Outro grupo de gestantes, realizado em uma casa de parto de São Paulo, comprovou a importância em sua realização, por meio de relatos das mulheres sobre a necessidade das informações recebidas para auxiliar na gestação, no parto e no puerpério, além disso, comprovou-se a oportunidade de compartilhar vivências com outras gestantes, que se caracterizou como fator tranquilizador para estas, em concordância com o presente estudo, pois possibilita a identificação com situações semelhantes entre as participantes.<sup>17</sup>

Outro assunto que não poderia deixar de ser considerado dentre as temáticas, se relaciona à alimentação saudável e ao exercício físico, práticas essenciais para a saúde como todo, estando relacionadas a uma melhor qualidade de vida, baseada no efeito que a dieta materna tem nas alterações epigenéticas (mudanças permanentes na função do DNA que não envolvem mudanças na sequência), que resultam na susceptibilidade de algumas crianças a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e aterosclerose, assim como depressão, ansiedade e esquizofrenia.<sup>18</sup>

A alimentação adequada é um dos principais objetivos durante a assistência pré-natal. Para o alcance do estado nutricional ideal, a gestante necessita de um acompanhamento adequado, com estratégias para a educação alimentar, suprimindo, assim, todas as necessidades da mulher e do feto no período gestacional. A Atenção Primária está intimamente relacionada a essas ações. A equipe de saúde deve realizar o acolhimento e a orientação dessa mulher sobre a importância do acompanhamento nutricional, explicando os riscos e os benefícios de uma alimentação adequada.<sup>19</sup>

Um estudo realizado em unidades básicas de saúde em Porto Alegre e Bento Gonçalves, Rio Grande do Sul, com o intuito de avaliar a qualidade global da dieta em uma amostra de gestantes brasileiras, classificou a qualidade da dieta da maioria das gestantes, ao final do estudo, como “precisando de melhorias”, o que remete a necessidade em se trabalhar educação alimentar de maneira mais específica no período gestacional.<sup>20</sup>

A atividade física durante a gravidez traz inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, desde que sejam tomados os devidos cuidados. Portanto, o obstetra deve ser consultado para indicação adequada, objetivando de forma ímpar para cada mulher e sua gestação a recomendação do tipo, da frequência, da intensidade e do momento ideal para a prática de exercício físico.<sup>21</sup>

Compreendeu-se ainda a necessidade de apresentar no grupo a importância da saúde bucal durante a gravidez, confirmando-se diante dos relatos do não conhecimento sobre essa temática. Estudo descritivo realizado na cidade de São Luís, capital do estado do Maranhão, mostrou que elevado número de gestantes não realizaram consulta odontológica durante a gestação e desconheciam a possibilidade de aumento do sangramento gengival durante o período gestacional, evidenciando a importância da abordagem do tema em atividades educativas.<sup>22</sup>

Também se evidenciou a necessidade das ações educativas em aleitamento materno, pois esse assunto, apesar de muito divulgado na mídia, ainda traz muitas dúvidas e receios para as gestantes. Nesse contexto, as mulheres se sentem desamparadas no que diz respeito à escuta ativa por parte dos profissionais e à realização de orientações desde o início do pré-natal, sendo que estas podem preparar as gestantes para o momento quando surgem inúmeras dificuldades, muitas vezes responsáveis pelo fracasso da amamentação.<sup>23</sup>

A educação em saúde constitui uma ferramenta de trabalho importante que propicia tanto a identificação de uma problemática quanto a busca de soluções. Tratando-se da importância do aleitamento materno e da intenção de diminuir o desmame precoce, essa ferramenta possui importância ainda maior, levando em consideração que a falta de conhecimento é um dos fatores de maior peso na interrupção da amamentação.<sup>24</sup>

Percebe-se que há uma necessidade de estreitar a relação profissional-paciente com o intuito de que ocorra confiança e, assim, evidenciar os benefícios trazidos pelo ato de amamentar, desenvolvendo na gestante um senso crítico quanto à importância do aleitamento materno exclusivo. Destarte, a educação em saúde permite desenvolver atividades direcionadas aos princípios de educar, facilitando, com isso, a sensibilização das mães para a tomada de consciência destes valores.<sup>25</sup>

Um estudo descritivo, realizado no interior da Bahia, promoveu um projeto de ações educativas voltadas aos principais cuidados com o coto umbilical e demais cuidados de higiene corporal, ministrado às gestantes e puérperas. O estudo constatou que a maioria das mulheres desconheciam os cuidados, enfatizando, assim, a importância de ações de educação em saúde, visando reduzir a morbimortalidade por onfalites e tétano neonatal.<sup>26</sup>

Visto isso, o enfermeiro precisa estar atento às necessidades das gestantes e às alterações que possam influenciar de forma negativa o desenvolvimento da gravidez, sem desconsiderar a realidade e as experiências da gestante.<sup>27</sup> É também de responsabilidade do enfermeiro, assim como de todos os profissionais da saúde, no encontro com as gestantes em qualquer instância da assistência, sensibilizar a mulher quanto

à importância da realização do pré-natal, de forma que ela se sinta segura e bem orientada para vivenciar com qualidade e responsabilidade esse momento.

Um estudo realizado concomitantemente no Brasil e em Portugal permitiu conhecermos o potencial dos grupos de gestantes e discutir assuntos relacionados à saúde da mulher em todas as dimensões, aprendendo a importância de ações coletivas na atenção primária, visto que esses grupos contaram com uma reduzida possibilidade de reflexão e empoderamento dessas mulheres.<sup>28</sup>

Diante disso, o presente estudo focou no preparo destas mulheres para vivenciarem de forma adequada o pré-natal, o parto e o puerpério, estando empoderadas para as ações necessárias ao longo destes períodos, visto que diversos estudos comprovam números elevados de gestantes que desconhecem ou não são assistidas quanto aos cuidados indispensáveis na gestação.

## CONCLUSÃO

A abordagem da educação em saúde em um grupo de gestantes possibilitou disseminar técnicas e ações simples que visam melhorar a qualidade de vida desse público-alvo, complementando a assistência pré-natal vivenciada por essas mulheres.

As ações educativas se expuseram como bastante relevantes para o esclarecimento de dúvidas das mulheres e contribuíram para seu conhecimento em relação aos aspectos que envolvem seu estado de gestante. As atividades desenvolvidas na forma de discussões em grupo, rodas de conversa, dramatizações ou outros mecanismos de maneira dinâmica muito contribuíram para facilitar a interação com os temas abordados e a troca de experiências entre todas as envolvidas no grupo.

Ter a oportunidade de unir primíparas e multíparas, de diferentes faixas etárias e com idades gestacionais diversificadas em um único grupo foi uma experiência rica, no que concerne ao compartilhamento de experiências, ao aprendizado e à promoção do autocuidado na gestação, no parto e no puerpério. A participação no grupo permitiu à gestante compreender-se em sua totalidade.

Observa-se, assim, a necessidade de serem ofertados mais grupos, com novas participantes, tendo em vista os benefícios que esta ação trouxe para a difusão da educação em saúde no período gestacional. O conhecimento por parte das gestantes a diversos temas tratados neste trabalho mostrou-se limitado e, neste contexto, o enfermeiro torna-se uma figura importante ao orientá-las, a fim de reduzir as complicações nesse período.

A enfermagem muito pode contribuir para a promoção da saúde da gestante durante o pré-natal, pois, ter ideia das situações futuras da gestação e mesmo daquilo que ocorrerá após este período trará a essas gestantes bem-estar e tranquilidade, prevenindo ansiedades desnecessárias provocadas pelo desconhecimento das situações próprias da gravidez, do parto e do puerpério.

Desse modo, propõe-se que as atividades em grupo sejam mais exploradas pelos enfermeiros e profissionais de saúde, pois podem ser um importante recurso para assistir as gestantes e a família nessa fase especial.

## REFERÊNCIAS

1. Vieira BD, Parizotto APAY. *Alterações psicológicas decorrentes do período gravídico*. Unoesc & Ciência – ACBS. Joaçaba. 2013; 4(1): 79-90.
2. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. *As cartas de Promoção da Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
3. Organização Mundial de Saúde, Health Promotion Glossary. *Division of health Promotion, education and Communications*, Suíça, 1998.
4. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra; Coleção Leitura; 1996.
5. Falkenberg MB, Mendes TPL, Moraes EP, Souza EM. *Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva*. Ciênc Saúde Coletiva. 2014; 19(3): 847-52.
6. Ferreira, V.F. et al. *Educação em saúde e cidadania: revisão integrativa*. Trab Educ Saúde. Rio de Janeiro. 2014 mai/ago;12(2):363-78.
7. Carvalho APC, Lessa SS, Silva MJRS, Loepert MM, Melo BV. *Conhecimento da gestante sobre gestação, puerpério e cuidados com o recém-nascido*. Anais do CBMFC. 2013;12:485.
8. Sampaio J, Santos GC, Agostini M, Salvador AS. *Limits and potentialities of the circles of conversation: analysis of an experience with young people in the backcountry of Pernambuco, Brazil*. Interface. Botucatu. 2014;18:1299-312.
9. Moura AF, Lima MG. *A reinvenção da roda: roda de conversa: um instrumento metodológico possível*. Revista Temas em Educação, João Pessoa. 2014;23(1): 98-106.
10. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Atenção ao pré-natal de baixo risco*. 1ª ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
11. Silva ALS, Nascimento ER, Coelho EAC, Nunes IM. *Atividades educativas no pré-natal sob o olhar de mulheres grávidas*. Revista Cubana de Enfermeria. 2015;30(1):1-10.
12. Moura SG, Melo MMM, César ESR et al. *Assistência pré-natal realizada pelo enfermeiro (a): um olhar da mulher gestante*. Rev pesqui cui fundam (online) 2015 jul/set; 7(3):2930-38.
13. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Atenção ao pré-natal de baixo risco*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
14. Guerreiro EM, Rodrigues DP, Queiroz ABA, Ferreira MA. *Educação em saúde no ciclo gravídico-puerperal: sentidos atribuídos por puérperas*. Rev Bras Enferm 2014;67(1):13-21.
15. Caldas DB, Silva ALR, Böing E, Crepaldi MA, Custódio ZAO. *Atendimento psicológico no pré-natal de alto-risco: a construção de um serviço*. Psicol Hosp São Paulo. 2013;11(1).
16. Leite MG, Rodrigues DP, Sousa AAS, Melo LPT, Fialho AVM. *Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes*. Psicologia em Estudo. 2014;19(1).
17. Neves PR, Salim N, Soares GCF, Gualda DMR. *Experiências de mulheres participantes de um grupo de gestantes: estudo descritivo*. Online Brazilian Journal of Nursing, Universidade de São Paulo. 2013;12(4).
18. Taucher SC. *Consideraciones sobre epigenética perinatal*. Bol. Hosp. Viña del Mar. 2015; 71(1): 19-22.
19. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Manual Instrutivo das Ações de Alimentação e Nutrição na Rede Cegonha*. 1ª ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
20. Melere C, Hoffmann JF, Nunes MAA, Drehmer M, Buss C, Ozcariz S, Soares RM, Manzolli PP, Duncan BB, Camey SA. *Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras*. Revista de saúde pública = Journal of public health. São Paulo. 2013;47(1):20-8.
21. Velloso EPP, Reis ZSN, Pereira MLK, Pereira AK. *Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática*. Revista Médica de Minas Gerais. 2015;25(1):93-9.
22. Lopes FF. et al. *Conhecimentos e práticas de saúde bucal de gestantes usuárias dos serviços de saúde em São Luís, Maranhão, 2007-2008*. Epidemiol Serv Saude, Brasília. 2016 Out/Dez; 25(4):819-26.
23. Linhares FMP, Pontes CL, Osorio MM. *Breastfeeding promotion and support strategies based on Paulo Freire's epistemological categories*. Rev Nutr [online]. 2013;26(2):125-34. ISSN 1415-5273.
24. Santos SS, Santos NA, Souza MR, Barcelos ISC. *Educação em saúde na sala de espera: uma abordagem sobre amamentação*. Em Extensão. 2013;12(1).
25. Barbosa LM et al. *Prevalência de práticas educativas acerca do aleitamento materno exclusivo (AME) em Cuiabá – MT*. Esc Anna Nery. 2015;19(1):147-53.
26. Almeida JM, Linhares EF, Dias JAAD, Lôbo MP, Reis ASF, Nery PIG. *Prática educativa no cuidado ao coto umbilical: relato de experiência*. Rev enferm UFPE online. Recife. 2016 nov.; 10(Supl. 5):4383-8.
27. Rocha AC, Andrade GS. *Atenção da equipe de enfermagem durante o pré-natal: percepção das gestantes atendidas na rede básica de Itapuranga – GO em diferentes contextos sociais*. Revista Enfermagem Contemporânea. 2017 abr.; 6(1): 30-41.
28. Pio DAM, Oliveira MM. *Educação em saúde para atenção à gestante: paralelo de experiências entre Brasil e Portugal*. Saúde e Sociedade. 2014; 23(1):313-24.

Recebido em: 08/09/2017

Revisões requeridas: 14/11/2017

Aprovado em: 22/11/2017

Publicado em: 07 /01/2019

**Autora responsável pela correspondência:**

Bruna Monik Moraes de Oliveira

Rua Newton Prado, nº 16, Centro, Ceará, Brazil

CEP: 62.790-000

E-mail: brunamonik.sh@gmail.com

Telefone: +55 (85) 99713-2087

**Divulgação: Os autores afirmam não ter conflito de interesses.**