

Práticas educativas com gestantes no contexto da Atenção Primária à Saúde*Educational practices with pregnant women in the context of Primary Health Care***Maria Girlane Sousa Albuquerque Brandão¹****Resumo**

A educação em saúde tem grande valia para a promoção e prevenção em todos os níveis de atenção, principalmente na Atenção Primária à Saúde, com vistas ao fortalecimento de ações para a melhoria da qualidade de vida. Assim, este trabalho tem por objetivo descrever a realização de oficinas de educação em saúde, utilizando o Círculo de Cultura, de Paulo Freire, em um grupo de gestantes de um Centro de Saúde da Família, do interior do Ceará. Foram realizadas 10 oficinas de educação em saúde com participação média de 8 a 12 gestantes, no período de julho a novembro de 2017. As vivências educativas junto ao grupo de gestantes propiciaram encontros participativos e dialogados, fortalecendo vínculos entre os diferentes atores envolvidos no processo de gestação, com o intuito de minimizar os riscos e a expandir cuidados no pré-natal por meio do compartilhamento de saberes, permuta de experiências e esclarecimento de dúvidas.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Gestantes. Educação em Saúde. Círculo de Cultura. Equipe Multiprofissional.

Abstract

Health education has great value for promotion and prevention at all levels of attention, especially in Primary Health Care, with a view to strengthening actions to improve the quality of life. Thus, this paper aims to describe the realization of health education workshops using the Paulo Freire Circle of Culture in a group of pregnant women from a Family Health Center in the interior of Ceará. Ten health education workshops were held with an average participation of 8 to 12 pregnant women, from July to November, 2017. Educational experiences with the group of pregnant women provided participatory and dialogued meetings, strengthening ties between the different actors involved in the process of gestation, in order to minimize risks and expand prenatal care through the sharing of knowledge, exchange of experiences and clarification of doubts.

Keywords: Primary Health Care. Pregnant women. Health Education. Circle of Culture. Multiprofessional team.

¹ Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) - Sobral/CE, Brasil.
Enfermeira (UVA)
e-mail: girlane.albuquerque@yahoo.com.br

Introdução

A Atenção Primária à Saúde (APS), configura-se como a porta de entrada prioritária para o Sistema Único de Saúde (SUS) e, entre suas atribuições, encontra-se a atenção pré-natal de baixo risco (BRASIL, 2013).

A atenção pré-natal destaca-se como um fator essencial na proteção e prevenção a eventos adversos sobre a saúde obstétrica, possibilitando a identificação e o manuseio clínico de intervenções oportunas sobre potenciais fatores de risco para complicações à saúde das mães e de seus recém-nascidos (BASSO; NEVES; SILVEIRA, 2012).

Sendo um evento natural da vida que envolve ajustes consideráveis físicos e psicológicos para a mãe, a gravidez é descrita em esquemas específicos de tempo. O trimestre é uma divisão da gravidez em três partes iguais de 13 semanas cada. Em cada período ou trimestre, ocorrem muitas adaptações que facilitam o crescimento do feto. Além das alterações físicas para acomodar o feto em crescimento, as gestantes também são acometidas com as mudanças psicológicas devido aos hormônios, que acarretam a presença do medo e ansiedade nessa fase (TEIXEIRA et al., 2016).

Uma gestação sem intercorrências depende de inúmeros fatores, como a saúde da mulher neste período, seu estado emocional e sua história prévia de saúde. Esses fatores devem ser investigados e analisados em todas as consultas de pré-natal, pois assim serão determinadas as intervenções médicas e de enfermagem apropriadas, de acordo com a história e necessidade de cada gestante (MOREIRA, 2013).

É de responsabilidade dos profissionais de saúde, realizar ações de promoção, proteção, recuperação da saúde e prevenção de agravos, garantindo o atendimento da demanda espontânea, e a realização de ações programáticas, coletivas e de vigilância. Assim como desenvolver ações educativas que possam interferir no processo de saúde-doença da população, oferecendo apoio e incentivo para o desenvolvimento da autonomia, individual e coletiva, na busca por qualidade de vida dos usuários e, desta forma, promover o desenvolvimento de uma atenção integral (BRASIL, 2012).

A educação em saúde tem grande valia para a promoção e prevenção em todos os níveis de atenção, mas é principalmente na Estratégia de Saúde da Família (ESF) que se busca o fortalecimento e o embasamento de ações para a melhoria da qualidade de vida da população assistida (ANDRADE et al., 2013).

Neste contexto, a educação em saúde é uma ferramenta que pode proporcionar ao indivíduo uma maior autonomia e participação na assistência que lhe é oferecida, capacitando-o e incentivando-o para o autocuidado em prol de uma saúde de qualidade e construtivista. É neste cenário que a enfermagem vem promovendo saúde e ocupando os espaços da atenção básica para realizar o acompanhamento longitudinal de pacientes e seus familiares, promovendo orientações que esclareçam dúvidas e incentivem a construção do conhecimento (BARROS; CARNEIRO; SANTOS, 2011).

A educação em saúde é considerada um dos elementos fundamentais no processo da Promoção da Saúde. Dessa maneira, as atividades devem ser dirigidas para a transformação dos comportamentos, focando nos seus estilos de vida, e nas relações da família e no meio social (HEIDEMANN et al., 2012).

Uma estratégia de educação em saúde que pode ser utilizada neste cenário é o Círculo de Cultura, de Paulo Freire, onde o ponto de partida para o processo educacional está vinculado à vivência dos sujeitos, seus contextos, problemas e angústias, além de estimular a colaboração, a decisão, a participação e a responsabilidade social e política. O conhecimento é construído coletivamente, mediado pelo diálogo e articulado com a experiência de vida (FREIRE, 2011).

Esta pesquisa justifica-se quanto à relevância na atuação do enfermeiro no desenvolvimento de práticas educativas, sendo esta uma importante estratégia para a promoção da saúde e significativo campo de atuação deste profissional.

Diante do exposto, objetiva-se descrever a realização de oficinas de educação em saúde, utilizando o Círculo de Cultura, de Paulo Freire, em grupo de gestantes de um Centro de Saúde da Família, do interior do Ceará.

Desenvolvimento

Trata-se de um estudo descritivo e qualitativo do tipo relato de experiência sobre atividades de educação em saúde, desenvolvido em um Centro de Saúde da Família (CSF), no interior do Estado do Ceará, por uma acadêmica de enfermagem, enfermeira do CSF, Agentes Comunitários de Saúde e equipe de Residência Multiprofissional em Saúde da Família

Foram realizadas 10 oficinas de educação em saúde com participação média de 8 a 12 gestantes, no período de julho a novembro de 2017, com frequência semanal, na sala de reuniões do referido Centro de Saúde da Família (CSF), com horário escolhido em consenso com as gestantes, uma vez que, dessa forma, se amplia a possibilidade de participação e efetivação das oficinas

As informações foram sistematizadas a partir das anotações no diário de campo, frequência nos encontros, além das observações das participantes nas atividades desenvolvidas no grupo de gestantes.

Para o desenvolvimento das atividades de educação em saúde, realizou-se um mapeamento da quantidade de gestantes no território, onde foi possível evidenciar que as gestantes apresentavam vulnerabilidades em vários sentidos, desde condições físicas, como: hipertensão, diabetes, obesidade, desnutrição, anemia, toxoplasmose e sífilis; até condições sociais, evidenciadas principalmente pelo grande quantitativo de gestantes adolescentes, além da carência de conhecimentos relevantes, tornando-se importante a consolidação das oficinas mediante a necessidade de informações sobre gravidez, parto e puerpério, permitindo a partilha de experiências e esclarecimento de dúvidas.

Os assuntos escolhidos foram abordados coletivamente, conforme explana o Quadro 1, em forma de oficinas, tendo como referencial teórico o Círculo de Cultura, de Paulo Freire.

Quadro 1 - Sinopse das oficinas de educação em saúde realizadas com as gestantes. Ceará, 2017.

| Temática da Oficina | Objetivo | Metodologia |
|----------------------------|---|--|
| Autoestima | Proporcionar um momento de reflexão e autoconhecimento | Dinâmica do Espelho |
| Sinais de Risco | Orientar sobre os sinais que podem significar risco para a gestação | Dinâmica chamada “Mitos e Verdades” |
| Exercícios físicos | Instruir e incentivar as gestantes à prática (leve) de exercícios físicos | Estação prática com exercícios físicos que fortalecem a musculatura do assoalho pélvico |
| Sexualidade | Desmistificar mitos e tabus que envolvem a sexualidade na gestação | Dinâmica: Caixa das perguntas |
| Amamentação | Instruir a prática correta de amamentação e relevância do aleitamento materno | Com o auxílio de uma boneca e uma prótese mamária, explicou-se as formas corretas de amamentação |
| Lazer | Promover um encontro de lazer e fortalecimento de vínculos | Lazer na piscina com roda de conversa |

Fonte: O autor (2017).

A troca de experiências em grupo com gestantes é avaliada como benéfica por dividir sentimentos e vivências, proporcionando um aprendizado para todas as participantes. Isso porque há similaridade nas vivências, reduzindo a sensação de medo que afeta as gestantes que não têm experiência, reforçando a sensação de segurança, bem-estar e tranquilidade em relação aos acontecimentos próprios do período gestacional. Outro ponto positivo dessa troca de experiências é o aumento da credibilidade das mulheres em relação aos profissionais (TEIXEIRA, et al., 2016).

A gestação caracteriza-se como sendo um período em que as mulheres se encontram mais suscetíveis, sofrendo modificações físicas e psicológicas, ou mesmo sociais (SILVA, et al., 2015), as quais, muitas vezes, refletem na sua autoestima, podendo trazer consequências, tanto para a mãe quanto para o bebê (SANTOS et al., 2015).

O fato de estar grávida pode ser visto como motivo de alegria e orgulho para algumas mulheres, principalmente quando há o desejo de engravidar (VELHO et al., 2014), no entanto, as modificações ocorridas durante a gestação ocasionam, muitas vezes, certo desconforto entre as mulheres, principalmente em relação à aparência (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2015).

Outra temática relevante do período gestacional são os sinais de risco. A gestante deve estar sempre informada do andamento de sua gestação e instruída quanto aos comportamentos e sinais de risco que podem surgir durante a gravidez, como perda de líquidos, dores de cabeça intensa, sangramentos, entre outros, além de atitudes que deve tomar, assim como sua família, companheiro e pessoas de convivência próxima, que devem ser preparados para prover um suporte adequado a esta gestante (LOPES, 2014).

A prática de exercício físico de forma regular é reconhecida, tanto na comunidade científica quanto na mídia, como parte de um estilo de vida saudável. Quando tratamos de mulheres grávidas não é diferente, nas três últimas décadas houve uma mudança de paradigma em relação às recomendações anteriores de repouso e interrupção das atividades laborais, passando ao estímulo à prática de exercícios nesse período. Nesse sentido, os profissionais de saúde, principalmente os enfermeiros que estão próximos das gestantes, são os responsáveis por disseminar essas concepções e orientar as mulheres sobre os benefícios da prática da atividade física durante a gestação (SURITA et al., 2014).

Entretanto, é preciso enfatizar que exercícios físicos de alta intensidade devem ser evitados nesse período, pois, nesse nível, há risco aumentado de aborto espontâneo e parto prematuro, podendo ocorrer ainda bradicardia fetal transitória após a atividade intensa, restrição do crescimento fetal e maior chance de baixo peso ao nascer. Ao contrário disso, a atividade física de intensidade moderada é segura para mãe e feto e pode ser praticada, desde que não haja contraindicações à sua prática (JUHL et al., 2008).

O período gestacional demanda novas formas de equilíbrio diante das mudanças inerentes a esta fase. Essas mudanças estão relacionadas aos ritmos metabólicos e hormonais e ao processo de integração de uma nova imagem corporal. Essas alterações têm repercussões, tanto na dimensão física quanto na emocional. Uma das dimensões que pode ser afetada é a sexualidade. Durante a gestação, a disposição e o bem-estar da gestante estão diretamente ligados com a vida sexual ativa durante este período (ARAÚJO et al., 2012).

A expressão da sexualidade na gravidez é influenciada por aspectos anatômicos, fisiológicos e psicológicos, juntamente a mitos, tabus, questões religiosas e socioculturais. Por esse conjunto de fatores, a mulher foi aconselhada durante muito tempo a não ter relações sexuais durante a gravidez. Porém, nos dias de hoje, as informações sobre sexualidade estão muito mais presentes no cotidiano das pessoas, estimulando o alcance do prazer sexual, mesmo durante o período gestacional (SOUTO et al., 2012).

Outro tema relevante abordado foi a amamentação. O enfermeiro, por meio da sua aproximação com a mãe e familiares, deve incentivá-los, sensibilizá-los e ensiná-los a promoverem o aleitamento. Amamentar é um processo natural, mas não é apenas um ato instintivo, envolve aprendizado, por isso, requer prática e tempo para ser aprimorado (FILAMINGO; LISBOA; BASSO, 2012). A identificação dos conhecimentos maternos sobre o aleitamento e prática da amamentação permitirá planejamento e formulação de políticas públicas na área da saúde e nutrição (SANTANA; BRITO; SANTOS, 2013). Desse modo, cabe ao profissional de saúde assistir integralmente ao binômio mãe-filho e buscar estratégias eficazes de promover práticas saudáveis de aleitamento materno (CIRINO et al., 2016). Práticas de lazer na gestação são funda-

mentais e devem ser incentivadas, uma vez que o lazer combate o stress físico, mental e psicológico. Atividades de lazer são formas de divertimento e descanso que podem trazer inúmeros benefícios, não só para a saúde física como para sua saúde mental e psicológica, que são tão importantes quanto à saúde física (BORGES, 2015).

É necessário que os profissionais de saúde ultrapassem os limites do modelo clínico, visando atender às necessidades dos indivíduos na sua integralidade. Assim, é de suma importância trabalhar temáticas direcionadas à autoestima na gestação, no intuito de desenvolver a educação em saúde como dimensão do cuidado, assumindo a condição de educadores que trocam e compartilham saberes, buscando instigar na mulher sua autoconfiança e autoestima para viver a gestação, o parto e o puerpério (RIBEIRO et al., 2016).

Conclusão

Práticas educativas desenvolvidas na atenção primária podem repercutir positivamente na vivência deste momento tão significativo na vida da mulher e construção de uma família, que é o nascimento de grande relevância fortalecer a comunicação entre profissional e usuária por meio da escuta ativa, acolhimento humanizado e estratégias que possibilitem integração entre todos os componentes deste processo, incentivo à participação de familiares e acompanhantes, fortalecer o enfermeiro enquanto agente educador no desenvolvimento destas atividades, incentivando participação e colaboração dos componentes da equipe multiprofissional. As vivências educativas junto ao grupo de gestantes propiciaram encontros participativos e dialogados, fortalecendo vínculos entre os diferentes atores envolvidos no processo de gestação, com o intuito de minimizar os riscos e a expandir cuidados no pré-natal por meio do compartilhamento de saberes, permuta de experiências e esclarecimento de dúvidas

Ainda que o estudo apresente limitações, por se tratar da vivência de apenas um grupo, a vivência relatada propiciou uma troca de saberes entre interna de enfermagem, equipe de saúde da família, residentes multiprofissionais e gestantes, agregando melhorias ao processo de educação em saúde, baseado na construção compartilhada de conhecimentos.

Referências

- ANDRADE, A. C. V. et al. Planejamento das ações educativas pela equipe multiprofissional de Estratégia Saúde da Família. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 439-449, out. 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/planejamento_acoes_educativas_equipe_multiprofissional.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2018.
- ARAÚJO, N. M. et al. Body and sexuality during pregnancy. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 552-558. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/reusp/v46n3/en_04.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2018.
- BARROS, L. A. B.L.; CARNEIRO, C. S.; SANTOS, V. B. A educação em saúde: um campo de atuação clínica e de pesquisa na enfermagem. **Acta paulista enferm**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 6-8, 2011. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002011000200001>>. Acesso em: 25 mar. 2018.
- BASSO, C.G.; NEVES, E.T.; SILVEIRA, A. Associação entre realização de pré-natal e morbidade neonatal. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 21, n. 2, p. 269-76, abr./jun. 2012. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000200003>>. Acesso em: 22 mar. 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. (Caderno de atenção básica, 32). Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_32.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de atenção básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <<http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf>>. Acesso em: 24 mar. 2018.
- CIRINO, I.P.et al. Educação em saúde: promovendo o aleitamento materno, um relato de experiência. **Interdisciplinar**, Teresina, v. 9, n. 4, p. 181-186, 2016. Disponível em: <<https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/1077>>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- FILAMINGO, B. O.; LISBOA, B. C. F.; BASSO, N. A. S. A prática do aleitamento materno entre mães adolescentes na cidade de Dois Córregos, estado de São Paulo. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 81- 85, 2012. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/viewFile/10509/8155>>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- FREIRE P. **Pedagogia do oprimido**. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.
- HEIDEMANN, I. T. S. B. et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: concepções da carta de Ottawa em produção científica. **Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, PR, v. 11, n. 3, p. 613-619. 2012. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/13554>>. Acesso em: 28 mar. 2018.
- JUHL, et al. Physical exercise during pregnancy and the risk of preterm birth: a study within the Danish national birth cohort. **American Journal of Epidemiology**, [S.l.], v. 167, n. 7, p. 859-866, 2008. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18303008>>. Acesso em: 28 mar. 2018.

LOPES, D.P.L. **Intervenção de Enfermagem na Prevenção dos Factores de Risco na Gestação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Enfermagem) Escola Superior de Saúde, Universidade de Mindelo. São Vicente, Cabo Verde, 2014.

MOREIRA, M. G. M. M. **A importância da educação em saúde na atenção pré-natal**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Família)-Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais. 2013.

BORGES, R. A importância do lazer para nossa saúde e bem-estar. **Temporada Livre**, [S.l.], 28 maio 2015. Disponível em: <<https://www.temporadalivre.com/blog/importancia-lazer-para-nossa-saude-e-bem-estar/>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

SANTANA, J. M.; BRITO, S. M.; SANTOS, D. B. Amamentação: conhecimento e prática de gestantes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 259- 267, 2013. Disponível em: <http://bvsm.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/amamentacao_conhecimento_praticas_gestantes.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2018.

SANTOS, A.B. et al. Autoestima e qualidade de vida de uma série de gestantes atendidas em rede pública de saúde. **Cogitare Enferm**, Curitiba, v. 20, n. 2, p. 389-96, 2015. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/38166>>. Acesso em: 26 mar. 2018.

SOUTO, D.C. et al. A expressão da sexualidade no período gestacional. In: INTERFACES NO FAZER PSICOLOGICO, 5., 2012, Santa Maria. **Anais...** Santa Maria: Psicologia UNIFRA, 2012.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, v. 36, n. 12, p. 613-619, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v36n12/0100-7203-rbgo-36-12-0531.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2018.

TEIXEIRA, F. V. et al. Oficinas educativas para um grupo de gestantes acerca do período gravídico. **Sanare**, Sobral, CE, v. 15, n. 01, p. 119-125, 2016. Disponível em: <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/viewFile/937/566>>. Acesso em: 23 mar. 2018.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J.G. et al. Promovendo a autoestima na gestação: foco no acolhimento. **Enferm. Foco**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 83-86, 2016. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/801/326>>. Acesso em: 28 mar. 2018.

VELHO, M.T.A.C. et al. A reincidência da gestação na adolescência: estudo retrospectivo e prospectivo em região do sul do Brasil. **Saúde e Pesquisa**, v. 7, n. 2, p. 261-73, 2014. Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3509>>. Acesso em: 28 mar. 2018.

Recebido em: 28 de maio de 2018

Aceito em: 22 de agosto de 2018