

PROJETO “BEM GESTAR”, INTEGRALIZANDO A SAÚDE DA GESTANTE

PROJECT “BEM GESTAR”, INTEGRATING THE HEALTH OF PREGNANT WOMEN

Larissa Pereira da Silva¹
Said Antônio Trabulsi Sobrinho²
Raquel Machado Borges³
Janayna Araújo Viana⁴
Catilena Silva Pereira⁵
Darlene Teixeira Castro⁶
Kerlla Gomes da Silva Nunes⁷
Lílian Natália Ferreira de Lima⁸

Resumo: No pré-natal, muitas mulheres têm tido uma assistência ineficaz e não obtém conhecimento necessário para uma gestação com o menor índice de riscos possíveis. O presente trabalho relata a experiência do projeto de intervenção “Bem Gestar” teve como objetivo promover conhecimentos e técnicas que auxiliem as gestantes durante toda a gestação, parto e puerpério, para isso, foram realizadas rodas de conversas, oficinas com os profissionais disponíveis na ESF e profissionais convidados, realizado de maneira mensal, no mês de março e abril na UBSF I de Praia Norte - TO. Através da implantação deste projeto, as gestantes puderam aprender a lidar com as mudanças que a gestação traz, obter informações sobre os seus direitos, métodos que auxiliem no alívio da dor na gestação e parturição, dicas que tornem o puerpério o mais tranquilo possível e a importância de obter conhecimento e empoderamento, para que possam realizar escolhas assertivas em seu processo gestacional.

Palavras-chave: Pré-natal. Gestação. Exercícios. Oficinas. Puerpério.

1 Enfermeira. Pós-Graduada em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde da Família (UNITINS)- Campus Universitário de Augustinópolis, Tocantins.

2 Enfermeiro. Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. Servidor público efetivo do Estado do Tocantins, Brasil.

3 Enfermeira. Mestre em Terapia Intensiva, pela SOBESTI. Docente da FACIMP -WYDEN. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0388-7183>. E-mail: enferaque1@msn.com.

4 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9361458411518811>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8855-5056>. E-mail: janayna.av@unitins.br.

5 Mestre. Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

6 Pós-doutora em Redes Sociais na Universidade Federal do Tocantins (UFT), Doutora em Comunicação e Culturas Contemporâneas pela UFBA. Professora permanente do Programa PROFIAP: Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional UFT e Professora colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Gestão de Políticas Públicas da UFT. Professora da Universidade Estadual do Tocantins Unitins, Brasil.

7 Graduação em Odontologia, pela FAHESA/UNITPAC. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1397-6146>.

8 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6290282911607995>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0931-3105>. E-mail: lilian.nf@unitins.br.

Abstract: *In prenatal care, many women have had ineffective care and do not obtain the necessary knowledge for a pregnancy with the lowest possible risk index. The present work reports the experience of the intervention project "Bem Gestar" which aimed to promote knowledge and techniques that help pregnant women throughout pregnancy, childbirth and the postpartum period. and invited professionals, held monthly, in March and April at UBSF I in Praia Norte - TO. Through the implementation of this project, pregnant women could learn to deal with the changes that pregnancy brings, obtain information about their rights, methods that help relieve pain during pregnancy and parturition, tips that make the puerperium as peaceful as possible and importance of obtaining knowledge and empowerment, so that they can make assertive choices in their gestational process.*

Keywords: *Prenatal. Pregnancy. Exercises. Workshops. Puerperium.*

Introdução

No pré-natal, muitas mulheres têm tido uma assistência ineficaz e não obtém conhecimento necessário para uma gestação com o menor índice de riscos possíveis. A equipe de saúde, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, entre outros, devem contribuir para garantir um parto que respeite a individualidade da mulher, acima de tudo, e promover um ambiente de acolhimento e segurança para seu bebê. Porém, por muitas vezes a equipe é formada apenas pelo obstetra e uma enfermeira e a demanda de gestantes é tão exacerbada que não se pode prestar um serviço de qualidade que atenda a todas (SOUSA et al., 2016) onde atuam conjuntamente médicos e enfermeiras obstétricas. Métodos: Estudo transversal que teve como fonte de dados a pesquisa Nascer em Belo Horizonte: um inquérito sobre parto e nascimento, realizada entre 2011 e 2013. A amostra foi de 230 e 238 puérperas para práticas no trabalho de parto e parto, respectivamente. A análise deu-se mediante frequências absoluta e relativa. Resultados: Práticas úteis: dieta oral (54,6%. A realização de um pré-natal de qualidade, com todo um aparato profissional e promoção de conhecimentos, garante a essas mulheres mais autonomia na hora de parir e de reivindicar os seus direitos.

A criação de oficinas e rodas de conversa entre as gestantes que aguardam o momento do parto dentro das instituições de saúde, foi mais uma ideia abordada pelo programa de humanização, que consiste em ofertar conhecimento quanto a amamentação, cuidados com o bebê, bem estar físico e emocional da mãe, entre outros temas que são de suma importância para o bom desenvolvimento físico e familiar dessas mulheres e bebês (POSSATI et al., 2017). Porém, seria de maior valia se em todas as unidades de estratégia de saúde da família existisse um programa de cursos para gestantes, para que a parturiente chegasse à maternidade com a sabedoria necessária para lidar com o processo de parturição e com o puerpério.

Na cidade de Praia Norte-TO ainda não existe grupos de gestantes e nem é ofertado nenhum curso com essa temática as mulheres, o atendimento pré-natal se limita apenas as consultas de rotina para preenchimento da carteira da gestante, solicitações de exames e monitoramento da saúde fetal e materna. A equipe multiprofissional disponível na Unidade Básica de Saúde (UBSF) (dentista, fisioterapeuta,

nutricionista, psicóloga, educador físico) não são contatados em nenhum momento para fornecer a essas gestantes informações, técnicas e conhecimentos que podem ajudá-la na gestação, parto e puerpério, criando assim uma gestante que passa pela gestação sem adquirir nenhum tipo de ideal.

A criação do projeto “Bem Gestar” veio da ideia de que, um programa multiprofissional de atenção às gestantes, garantiria uma atenção completa e de qualidade a essas mulheres que são assistidas pela unidade básica de saúde durante a gestação, abrindo também espaço para que os parceiros participem também do pré-natal. A implantação do projeto visou promover esse cuidado integral à gestante, através de oficinas, rodas de conversa e acompanhamento ginecológico, psicológico, entre outros.

Metodologia

Organizou-se uma rede de cuidado com profissionais disponíveis do município (ESF), além de profissionais convidados, para uma atenção integral à gestante, através de rodas de conversas, palestras, oficinas que foram desenvolvidas dentro do projeto de forma mensal, tendo o cronograma estruturado conforme disponibilidade dos profissionais. A implantação do projeto se iniciou no mês de março de 2023, sendo o local de realização a UBSF I, com um público de 10 gestantes da unidade. Os profissionais da unidade básica de saúde foram convidados a estarem presentes em todos os encontros, para compartilhar e adquirir conhecimentos através das palestras e oficinas.

O primeiro encontro foi realizado no dia 24 de março de 2023 com o objetivo de apresentar a importância da implantação do projeto no cuidado integral à gestante, além da realização de uma oficina com a temática “Técnicas para alívio da dor na gestação” que teve como palestrante a fisioterapeuta do município Dra. Sara Tayssa. Na oportunidade, as gestantes puderam aprender na prática exercícios que aliviam nas dores ocasionadas pelas mudanças hormonais, de peso e que relaxam o assoalho pélvico para uma melhor experiência no parto por via vaginal.

O segundo encontro foi realizado no dia 28 de abril de 2023, com a temática “Trabalho de Parto: Como Identificar?” apresentada pela enfermeira obstetra e doula Catilena Pereira, com a participação de acadêmicos do curso de enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Durante a ocasião, as gestantes receberam instruções sobre o verdadeiro e o falso trabalho de parto, quando ir para a maternidade, sinais de dilatação e posições que favorecem o parto vaginal. No final da oficina, os acadêmicos realizaram pintura gestacional em todas as grávidas presentes.

Resultados

O projeto “Bem Gestar” nasceu com o intuito de promover atenção integral à gestante, pois olhar o ser humano de maneira holística, abrangendo todo o seu histórico psicossocial, garante ao profissional um maior aparato para atender a todas as necessidades do cliente, incluindo aquelas que não são citadas no momento da queixa principal ou não são notadas durante o exame físico (MARTINS, 2014; FREITAS et al., 2014; MEDEIROS et al., 2016).

O enfermeiro e o obstetra são os profissionais que mais estão presentes durante o pré-natal na unidade básica de saúde I de Praia Norte - TO, profissionais como fisioterapeuta, psicólogo, educador físico, nutricionista que fazem parte do quadro de profissionais do município, não são contatados para ações que visem cuidados específicos à gestantes, tornando o pré-natal apenas uma consulta de preenchimento da carteira.

No primeiro encontro do projeto, percebeu-se a falta de informação que as mulheres tinham quanto a exercícios que auxiliam no alívio das dores durante a gestação. A fisioterapeuta Sara Tayssa explicou a importância da boa postura e alongamentos, pois as alterações gestacionais podem acometer quadros algícos consideráveis (DA SILVA et al., 2021). Além de atividades físicas para atenuação da dor, que a profissional ensinou na prática (Figuras 1 e 2), utilizou-se também a bola suíça, para demonstrar como ela

pode ser utilizada como adjutório no parto vaginal, principalmente de primigestas, pois demonstra uma melhora significativa na dor (BUENO et al., 2019) (Figura 3).

A boa postura e o alongamento são de extrema importância para gestantes, pois oferecem diversos benefícios tanto para a saúde física quanto para o bem-estar geral durante a gravidez, como: alívio no desconforto, prevenção de problemas posturais, melhora na circulação sanguínea, fortalecimento muscular, redução de estresse e ansiedade, facilita o trabalho de parto e melhora o bem-estar geral. É importante ressaltar que, antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou alongamentos durante a gravidez, as gestantes devem consultar um profissional de saúde, como um obstetra ou fisioterapeuta especializado em gestantes, para garantir que as atividades sejam seguras e apropriadas para o seu estado de saúde e gestação. Cada gravidez é única, e é essencial adaptar as práticas às necessidades individuais de cada mulher (BUENO et al., 2019).

Figura 1. Exercícios para alívio da dor na gestação



Fonte: Dados do Projeto “Bem Gestar” (2023).

Figura 2. Exercícios para alívio da dor na gestação



Fonte: Dados do Projeto “Bem Gestar” (2023).

Figura 3. Exercícios com a bola suíça para auxílio no parto vaginal



Fonte: Dados do Projeto “Bem Gestar” (2023).

O encontro que teve como temática a identificação do verdadeiro trabalho de parto, foi recebido com grande ansiedade pelas gestantes, pois durante a palestra com a enfermeira obstetra Catilena Pereira, foram realizadas diversas perguntas referentes aos sinais de alerta do trabalho de parto (Figura 4). A doula esclareceu todas as dúvidas e explanou sobre a importância de reconhecer os sinais de parto, pois quando a gestante empodera-se sobre a temática, ela diminui o tempo de internação nas maternidades, erros na identificação de distocias, intervenções desnecessárias e parto cirúrgico (FELIX et al., 2019).

É notável que as perguntas feitas pelas gestantes deveriam ser sanadas durante o pré-natal com o apoio de uma equipe multiprofissional, porém só puderam ser extinguidas através da realização do projeto na unidade básica. Nem todas as UBS possuem um enfermeiro obstetra na assistência ao pré-natal, o que leva a necessidade da criação de ações compartilhadas com os profissionais presentes no município ou convidados, garantindo uma atenção integral na gestação. É necessária uma redefinição do modelo assistencial do pré-natal, obtendo assim uma rede unificada e integrada que ofereça um serviço de qualidade (FRANCO et al., 2020).

O momento da pintura gestacional no final da oficina (Figura 5), trouxe emoção e agradecimentos das gestantes, promovendo uma aproximação entre mãe e bebê, exaltando o protagonismo da mulher no processo gestacional (TSUHA et al., 2019). Através desses dois encontros realizados por intermédio do projeto “Bem Gestar”, verificou-se que todos os objetivos foram alcançados, evidenciando a necessidade da implantação de ações multiprofissionais na atenção à saúde da gestante no município de Praia Norte – TO.

Figura 4. Palestra sobre como identificar o trabalho de parto, com a enfermeira Catilena Pereira.



Fonte: Dados do Projeto “Bem Gestar” (2023).

Figura 5 – Pintura gestacional realizada pelos acadêmicos de enfermagem da UNITINS.



Fonte: Dados do Projeto “Bem Gestar” (2023).

Considerações Finais

O “Bem Gestar” foi criado com o propósito de integralizar a atenção a saúde da gestante durante o pré-natal, reunindo a equipe multiprofissional em uma rede de cuidados específicos para o processo de gestação, transformando essa fase tão cheia de desafios e inseguranças em uma etapa na vida da mulher em que ela se veja como protagonista e tenha empoderamento e conhecimento para tomar as decisões no que diz respeito a sua gestação, seu parto e seu bebê.

Durante a realização do projeto na Unidade Básica de Saúde I em Praia Norte – TO, se tornou perceptível que o conhecimento sobre o próprio corpo e seus direitos no que diz respeito a gestação, parto e puerpério, modifica a maneira de pensar e empodera as gestantes nas escolhas que cada uma fará a partir de agora. Além das gestantes, todos os profissionais da UBS e profissionais convidados puderam notar a grande importância que a busca desse conhecimento pode fazer no que se refere a assistência integral no pré-natal.

Referências

BUENO, M.; B.; Tomaschewski; DE P.; B.; S.; CORRÊA, T.; B.; A Bola Suíça como Dispositivo na Prática Fisioterapêutica do Parto: uma Visão Acadêmica. **Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 23, n. 1, p. 57-60, 2019. Acesso em 18 de maio de 2023.

DA SILVA, J. R.; RESPLANDES, W.; L.; DA S.; Karla C.; C.; Importância do fisioterapeuta no período gestacional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e480101119977-e480101119977, 2021. Acesso em 18 de maio de 2023.

FÉLIX, H.; C.; R.; et al. Sinais de alerta e de trabalho de parto: conhecimento entre gestantes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 19, p. 335-341, 2019. Acesso em 18 de maio de 2023.

FRANCO, R.; V.; A.; B.; et al. Pré-Natal Realizado Por Equipe Multiprofissional Da Atenção Primária À Saúde: Prenatal care performed by a multiprofessional team of primary health care. **Cadernos ESP**, v. 14, n. 1, p. 63-70, 2020. Acesso em 18 de maio de 2023.

FREITAS, F. D. da S. De et al. **Environment and humanization: resumption of nightingale's discourse in the national humanization policy.** *Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem*, [s.l.], v. 17, nº 4, 2014. ISSN: 1414-8145, DOI: 10.5935/1414-8145.20130008. Acesso em 15 de maio de 2023.

MARTINS, C. P.; LUZIO, C. A. **Experimentações no apoio a partir das apostas da Política Nacional de Humanização - Humaniza SUS.** *Interface: Communication, Health, Education*, [s.l.], v. 18, p. 1099–1106, 2014. ISSN: 14143283, DOI: 10.1590/1807-57622013.0280. Acesso em 15 de maio de 2023.

MEDEIROS, A. C. DE et al. **Comprehensiveness and humanization of nursing care management in the Intensive Care Unit.** *Revista da Escola de Enfermagem*, [s.l.], v. 50, nº 5, p. 816–822, 2016. ISBN: 1600006000, ISSN: 00806234, DOI: 10.1590/S0080-623420160000600015. Acesso em 15 de maio de 2023.

POSSATI, A. B. et al. **Humanização do parto: significados e percepções de enfermeiras.** *Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem*, [s.l.], v. 21, nº 4, p. 1–6, 2017. DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2016-0366. Acesso em 15 de maio de 2023.

SOUSA, A. M. M.; SOUZA, K. V. DE; REZENDE, E. M.; et al. Practices in childbirth care in maternity with inclusion of obstetric nurses in Belo Horizonte, Minas Gerais. **Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. 324–331, 2016. Acesso em 15 de maio de 2023.

TSUHA, A.; Akeime Y.; et al. Pintura gestacional como estratégia de empoderamento e desenvolvimento da autoestima. **Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PE-CIBES)**, v. 5, n. 2, p. 70-70, 2019. Acesso em 18 de maio de 2023.

Recebido em 24 de julho de 2023

Aceito em 09 de agosto de 2023