

# GRUPO DE MULHERES NA APS NO CONTEXTO DO PET-SAÚDE

## WOMEN'S GROUP IN APS IN THE CONTEXT OF PET-HEALTH

Indaiana Santos Carobense<sup>1</sup>

Alessandra Moreno de Souza<sup>2</sup>

Hugo Silva Duarte Porto<sup>3</sup>

Jerusa da Mota Santana Oliveira<sup>4</sup>

Monique Santos de Almeida<sup>5</sup>

Paula Hayasi Pinho<sup>6</sup>

**Resumo:** Considerar o cuidado de mulheres na Atenção Básica implica em compreender as demandas biopsicossociais que atravessam as suas vidas e afetam as suas condições de saúde. Este trabalho objetiva descrever as vivências enquanto participantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), em rodas de conversa temáticas com mulheres de uma Unidade de Saúde da Família situada em uma cidade do recôncavo baiano. Trata-se de um relato de experiência acerca do planejamento e da condução de rodas de conversa voltadas às mulheres em idade fértil, em uma Unidade de Saúde da Família de um município no interior da Bahia. Realizou-se um total de cinco encontros. Identificou-se que a trajetória das mulheres é atravessada por padrões sociais e nutricionais que influenciam na sua condição de saúde e autoimagem. A descrição das vivências das mulheres em rodas de conversas temáticas permitiu concluir-se que são fundamentais os espaços de discussão e escuta para a promoção de saúde na Atenção Básica.

**Palavras-chave:** Saúde da Mulher. Educação em Saúde. Atenção Primária à Saúde

**Abstract:** Considering the care of women in Primary Care implies understanding the biopsychosocial demands that run through their lives and affect their health conditions. The aim of this paper is to describe my experiences as a participant in the Health Work Education Program (PET-Health), in themed conversation circles with women from a

1 Bacharela em Saúde e Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9310312160202024>. ORCID: [orcid.org/0009-0004-6902-1472](https://orcid.org/0009-0004-6902-1472). Email: [indaianacarobense@outlook.com](mailto:indaianacarobense@outlook.com)

2 Psicóloga e Bacharela em Saúde pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4109360974096330>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5678-3787>. Email: [psialessandramoreno@gmail.com](mailto:psialessandramoreno@gmail.com).

3 Bacharel em Saúde pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB); Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB); Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2172889098617525>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7975-6696>. Email: [hugodporto@gmail.com](mailto:hugodporto@gmail.com)

4 Professora Adjunta do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6689185022867558>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8920-0097>. Email: [jerusanutri@ufrb.edu.br](mailto:jerusanutri@ufrb.edu.br)

5 Nutricionista e Bacharela em Saúde pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4109360974096330> ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5678-3787>. Email: [almeidamonique.nutri@gmail.com](mailto:almeidamonique.nutri@gmail.com).

6 Professora Adjunta do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB); Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/285121792555175> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8922-0699>. Email: [phpinho@ufrb.edu.br](mailto:phpinho@ufrb.edu.br)

*Family Health Unit located in a city in the Recôncavo Region of Bahia. This is an experience report on the planning and running of conversation circles aimed at women of childbearing age in a Family Health Unit in a municipality in the interior of Bahia. A total of five meetings were held. It was identified that the trajectory of women is crossed by social and nutritional standards that influence their health status and self-image. The description of the women's experiences in themed conversation circles led to the conclusion that spaces for discussion and listening are essential for health promotion in Primary Care.*

*Keywords: Women's Health. Health Education. Primary Health Care*

## Introdução

As mulheres constituem 69% dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) (IBGE, 2020). Na perspectiva de gênero, as mulheres enfrentam desafios específicos em relação à saúde, principalmente relacionados ao campo da ginecologia e obstetrícia, bem como à saúde sexual e reprodutiva. Além disso, esse grupo é particularmente vulnerável, por desempenhar múltiplas funções, sendo frequentemente responsáveis pelos cuidados dos membros da família.

Zanello (2018) afirma que as diversas responsabilidades das mulheres, principalmente na esfera doméstica, têm se constituído em uma sobrecarga de atividades que as levam ao adoecimento físico e mental. É importante destacar também que a pandemia da COVID-19 e a intensificação de cuidados nesse período acentuaram tais processos, de modo que grande parte do público feminino esteve em estado de esgotamento físico e mental diante das intensas demandas (ZANELLO et al., 2022).

Desse modo, considerar o cuidado de mulheres na Atenção Básica implica em compreender não apenas as necessidades em saúde apresentadas por esse público, como também as demandas biopsicossociais que afetam diretamente suas condições de saúde. Embora os profissionais de saúde, muitas vezes, reproduzam uma visão biomédica ou apresentem dificuldade em gerar significados alternativos na prática educativa, podem ser identificadas experiências de educação em saúde na Atenção Primária à Saúde (APS) que buscam superar os modelos tradicionais (GAZZINELLI et al., 2015). Nesse sentido, lançar mão de estratégias, como teatro, artes, jogos, grupos operativos e rodas de conversa, torna-se fundamental para promover o diálogo entre o modelo biomédico centrista e a subjetividade do processo educativo em saúde.

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) é desenvolvido por estudantes de graduação das Instituições de Ensino Superior, com tutoria de um docente. O Programa é organizado e orientado pelo princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, que compõe o tripé da Universidade. O grupo objeto deste relato foi planejado de forma interdisciplinar, visando a integração dos conhecimentos em saúde relacionados à nutrição e psicologia, para tratar sobre temas de recorrência no âmbito social vividos pela comunidade, de modo a promover a educação em saúde naquele espaço comunitário.

Considerando tais aspectos, o objetivo deste Relato de Experiência é descrever as vivências enquanto participantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), em rodas de conversa temáticas com mulheres de uma Unidade de Saúde da Família situada em uma cidade do recôncavo baiano.

## Metodologia

Trata-se de um relato de experiência acerca do planejamento e da condução de rodas de conversa com mulheres em idade fértil, em uma Unidade de Saúde da Família (USF) de um município no interior da Bahia vinculado ao PET-Saúde. Foram necessárias duas etapas para a execução do projeto: a primeira, de planejamento e busca ativa; a segunda, referente à execução das rodas de conversa. Participaram das ações oito graduandas – quatro em Nutrição e quatro em Psicologia – sob orientação de duas docentes, tutoras do PET-Saúde de ambas as áreas, e uma preceptora psicóloga da USF.

Na primeira etapa, foi elaborado um plano de ação com as temáticas referentes às principais queixas em saúde identificadas pela Enfermeira e pela Agente Comunitária de Saúde (ACS), informantes-chave da USF: depressão, ansiedade, diabetes, hipertensão arterial sistêmica e violência doméstica. Desse modo, na perspectiva da educação em saúde, foi elaborado um quadro com os temas a serem trabalhados nas rodas de conversa.

## Quadro:

**Quadro 1.** Temas dos encontros.

ENCONTROS	TEMAS
Encontro I	Como a psicologia e a nutrição podem aliviar os sintomas da ansiedade.
Encontro II	As dietas da moda e seus impactos na saúde física e mental feminina.
Encontro III	Relacionamentos que curam e adoecem: o que fazer?
Encontro IV	Comer sem culpa, mas com amor.
Encontro V	Direitos básicos da mulher.

Fonte: Autores (2023).

A escolha dos temas (Quadro 1) foi intencional e prévia entre as petianas, tutoras e preceptoras em três reuniões via Google Meet, com duração média de 1 hora cada, sendo produzido também o roteiro para cada um dos temas. Para convidar o público-alvo, foram criados panfletos e convites a serem utilizados em cada encontro (Figura 1). Tais convites foram enviados via Whatsapp e/ou ligações. Já os panfletos e lembretes informativos foram distribuídos em toda a unidade.

## Figura:

Figura 1. Panfleto sobre o objetivo dos encontros disponibilizado na Unidade de Saúde da Família.



Fonte: Autores (2023).

A segunda etapa foi dividida em cinco momentos correspondentes às rodas de conversa propriamente ditas, que ocorreram entre março e maio de 2023, com duração média de 3h. As ações foram realizadas quinzenalmente, nas tardes das segundas-feiras, no espaço de reuniões da unidade. As rodas de conversa foram planejadas e executadas em uma perspectiva interprofissional, de modo que fosse possível a interlocução entre a área da psicologia e da nutrição.

Ao longo do percurso, foram enviados, semanalmente, dois *podcasts* denominados “Diets da moda e os impactos na saúde física e mental” e “Relacionamentos que curam e adoecem: o que fazer?”, via ferramenta *WhatsApp*, com o objetivo de auxiliar na fixação e reflexão dos assuntos trabalhados nos encontros.

## Resultados: O que foi encontrado no percurso

Durante as atividades, foram explorados assuntos relacionados à psicologia e à nutrição que faziam parte do cotidiano dessas mulheres. Essa abordagem facilitou a interação e o compartilhamento de experiências no grupo, além de favorecer o aspecto da interprofissionalidade enquanto estratégia fundamental na formação em saúde. No início de cada encontro, fazia-se uma introdução sobre o PET-Saúde, seguida de uma dinâmica de grupo e recapitulação dos encontros anteriores. Objetivava-se, com os encontros, a promoção da saúde por meio da fala.

O primeiro encontro abordou a forma como a psicologia e a nutrição podiam aliviar os sintomas da ansiedade. Foi iniciado com uma técnica de respiração diafragmática, que pode ser também utilizada em momentos de ansiedade. Discutiu-se a definição da ansiedade e como identificá-la no dia a dia. Foram levantadas questões sobre o que é ser mulher na sociedade e como as múltiplas funções influenciam na sua saúde. As participantes compartilharam experiências da influência da ansiedade na vida diária e as estratégias que utilizavam para lidar com esses momentos.

O segundo encontro teve início com uma prática de *mindfulness eating*, na qual foi utilizada uma uva para degustação. Essa experiência consiste em manter a atenção plena durante a alimentação. O tema abordado foi “As dietas da moda e seus impactos na saúde física e mental feminina”. Durante a

roda, foram discutidas as problemáticas decorrentes das dietas que prometem resultados em pouco tempo e não são saudáveis.

As participantes relataram insatisfação com o corpo, muitas vezes procurando por essas dietas para lidar com a autoimagem e a baixa autoestima. Também foi realizada uma dinâmica com um espelho, a fim de intensificar as discussões sobre a autoimagem e a autoestima. Foi realizada uma avaliação nutricional, com orientações individuais para cada mulher. Para finalizar, foram distribuídos folhetos de “Verdade ou Mito” sobre os hábitos alimentares, com o objetivo de fixar o conteúdo trabalhado no encontro.

O terceiro encontro, que teve como título “Relacionamentos que curam e adoecem: o que fazer?”, objetivou trabalhar a autoestima para lidar com comentários externos sobre o corpo do outro, sobretudo nas relações familiares e afetivas. No início, fez-se uma prática de identificação de pensamentos intrusivos, na qual as mulheres foram convidadas a fecharem os olhos e ficarem com a atenção focada apenas na respiração guiada. Durante o momento, uma das estudantes conduzia as mulheres a aceitarem os pensamentos intrusivos e, em seguida, deixar ir, sem perder o foco na respiração. A escolha desse tema estava diretamente relacionada com o compartilhamento das situações em que a pressão social impactou negativamente na autoimagem dessas mulheres, levando-as a internalizarem essas violências, ao reproduzirem falas autodepreciativas.

No quarto encontro, abordou-se o tema “Comer sem culpa, mas com amor”, com o propósito de desmistificar o ato de comer como responsável pelo ganho de peso considerado indesejado. A técnica utilizada foi “5,3,1” e teve como objetivo ajudar as mulheres a reconhecerem os sinais de ansiedade, identificando mentalmente 5 objetos que conseguissem ver, 3 objetos que conseguissem falar e 1 objeto que conseguissem tocar. Essa técnica foi pensada com base nos encontros anteriores, nos quais as usuárias afirmaram que, em muitos momentos de ansiedade, era na comida que elas descontavam. Ao longo do encontro, foram construídas, junto com as usuárias, formas de acolher o alimento como fonte de energia necessária para a sobrevivência e não como inimigo.

Por fim, o quinto encontro foi iniciado com uma técnica de *body scanner*, em que as mulheres foram convidadas a perceber cada parte do corpo por meio da intenção do foco. O intuito da técnica era focar no que, realmente, se tem controle, auxiliando, desse modo, no entendimento da noção de que, nas crises de ansiedade, o foco está em situações que, em grande medida, estão fora do controle. Durante o encontro, foram retomados os temas anteriores e discutido o tema dos “Direitos básicos da mulher”. Foram abordados não apenas os direitos básicos relativos à sobrevivência, mas também o direito de dizer não, o direito de não ter que opinar e o direito de ser independente.

## Discussão

A pandemia da COVID-19 fez com que a APS passasse por uma descaracterização da rotina de trabalho, com a suspensão das atividades em grupo na USF, devido ao distanciamento físico necessário para o momento (FERNANDEZ; LOTTA; CORRÊA, 2021). O reflexo dessa descaracterização pôde ser percebido no esvaziamento das atividades em grupo ofertadas na unidade, ainda que sua relevância para os usuários estivesse sobretudo relacionada a aspectos motivadores, como a melhoria da saúde e do convívio social.

No caso relatado, o vínculo percebido entre as usuárias do serviço e o grupo de trabalho foi fundamental para a continuação e o melhor desenvolvimento das atividades propostas, o que contribuiu para a desenvoltura do grupo de petianas durante o processo de elaboração e execução das rodas de conversa. Aspectos relacionados à ansiedade, culpa, baixa autoestima e insegurança apareceram nos relatos das mulheres em muitos encontros, algo que também foi percebido nos estudos de Pinheiro et al., (2022), ao trazerem parte dessas questões como dores invisíveis que se destacavam no cotidiano de muitas usuárias atendidas e acolhidas na Atenção Básica.

Em suas trajetórias de vida, as mulheres são atravessadas pelo que Zanello (2018) denomina de “dispositivo materno”, aspecto identitário que caracteriza o lugar da mulher como única e exclusiva res-

ponsável pelo cuidado dos filhos, da casa, do marido e dos entes adoecidos, algo que, sem dúvida, as colocam em um lugar de intenso sofrimento.

Tal sofrimento pode gerar ansiedade e insegurança, favorecendo a necessidade de escuta e acolhimento que, na maior parte das vezes, não é possível nas idas aos serviços de saúde ou, por se tratar de aspectos socioculturais, passam a ser desconsiderados quando se trata das condições de saúde (PINHEIRO et al., 2022). No entanto, nos grupos, o diálogo associado às temáticas relacionadas ao cotidiano das mulheres possibilitou um espaço para o compartilhamento das suas angústias enquanto mulheres na sociedade.

Ao longo das oficinas, foram discutidos temas relatados com grande frequência por mulheres de todas as faixas etárias, tais como: múltiplas funções atribuídas socialmente a elas (trabalho, cuidados com a família e com o lar), saúde mental, relações abusivas, direitos básicos, pressão social pelo emagrecimento e idealização de um corpo padrão. Segundo Marangoni e Maniglia (2017), planos alimentares que visam o emagrecimento são frequentemente publicados nas redes sociais com foco no público feminino, o que traduz os modismos de perda de peso que estimulam a busca pelo “corpo perfeito”, por meio de estratégias rápidas e ilusórias que nem sempre incentivam a atividade física e os hábitos de vida e dieta saudáveis.

Pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), publicada pela Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso) em 2015, evidenciou que estão acima do peso quase 60% dos brasileiros. Cerca de 82 milhões de pessoas apresentaram o Índice de Massa Corporal igual ou maior que 25 kg/m<sup>2</sup>, indicando sobrepeso ou obesidade. A pesquisa revelou ainda uma prevalência maior de excesso de peso no sexo feminino (QUASE, 2015).

Na vivência ora relatada, a diversidade das temáticas foi um aspecto que motivou o acesso das mulheres às atividades e só foi possível por se tratar de um grupo interprofissional, que incluía, como membros, futuros profissionais das áreas de psicologia e nutrição. Para Ceccim (2018), a educação e a prática interprofissional são estratégias fundamentais quando se pensa o SUS e a sua melhoria, pois tudo está relacionado com a educação permanente em saúde, visando o fortalecimento desse sistema e a garantia de melhor vivência profissional. Desse modo, trabalhar de modo interprofissional proporcionou às petianas vivenciar um pouco da dinâmica do SUS durante a formação.

## Conclusão ou considerações finais

Neste relato, que teve o objetivo de descrever as vivências enquanto participantes do PET-Saúde, em rodas de conversa temáticas com mulheres de uma USF situada em uma cidade do recôncavo baiano, as participantes dos grupos apresentaram queixas de ordem social, como relação com o que é ser mulher, consigo e com o corpo, maternidade real e sobrecarga física e emocional.

O grupo formado na USF atuou como ferramenta de cuidado, pois as mulheres puderam compartilhar suas experiências e receber orientações com embasamento teórico que reforçaram ou não determinadas crenças.

Os relatos permitiram compreender-se que a saúde da mulher sofre influências de diversos cenários que se revelam por meio dos padrões sociais e nutricionais a ela impostos. Desse modo, espaços de discussões e escuta são importantes para maior cuidado em saúde, sobretudo na APS.

Nessa perspectiva, o PET-Saúde atuou como uma ferramenta de ensino fundamental, para que as estudantes pudessem ter contato com as usuárias reais, para além das discussões realizadas em sala. Nas atividades desenvolvidas nos grupos, foi possível conhecer uma versão das mulheres, que, apesar de constituírem um grupo homogêneo na perspectiva de gênero, possuíam diferenças que as tornavam únicas. Portanto, o Programa possibilitou o contato que é essencial para a formação de profissionais, preparando-os para um olhar mais amplo e sensível.

## Referências

CECCIM, Ricardo Burg Ceccim. Connections and boundaries of interprofessionality: form and formation. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu**, v. 22, supl. 2, p. 1739-1749, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-57622018.0477>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ics/a/XRJVNnRHcq-fsRXLZ7RMxCks/?lang=en>. Acesso em: 20 jul. 2023.

FERNANDEZ, Mariana; LOTTA, Gabriela; CORRÊA, Mariza. Desafios para a Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma análise do trabalho das agentes comunitárias de saúde durante a pandemia de Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, p. e00321153, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-solo0321>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/qDg6fnxcSZbgtB9SY-vnBK8w>. Acesso em: 18 jun. 2023.

GAZZINELLI, Maria Fernanda et al. Práticas educativas grupais na atenção básica: padrões de interação entre profissionais, usuários e conhecimento. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 284-291, 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n2/pt\\_0080-6234-reeusp-49-02-0284.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n2/pt_0080-6234-reeusp-49-02-0284.pdf). Acesso em: 09 out. 2023.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019: informações gerais**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.pns.iciet.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/02/liv101764.pdf>. Acesso em: 20 maio 2023.

MARANGONI, Juliana Steffens; MANIGLIA, Fernando Pereira. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Rasbran – Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565>. Acesso em: 20 maio 2023.

PINHEIRO, Elenilce Maria Nogueira et al. “Eu me sentia um nada”: história oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 1, p. e320108, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312022320108>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/R3ph-zq5tBCNWhgkXcwfqGWp/?lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2023.

QUASE 60% dos brasileiros estão acima do peso, revela IBGE. São Paulo: **ABESO**, ago. 2015. Disponível em: <https://abeso.org.br/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-ibge/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

ZANELLO, Virginia. Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação. Curitiba: **Appris**, 2018.

ZANELLO, Virginia et al. Maternidade e cuidado na pandemia entre brasileiras de classe média e média alta. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 30, n. 2, p. e86991, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2022v30n286991>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/zGZmKbD67GCXCy-C8mKmwSj/#>. Acesso em: 15 set. 2023.

Recebido em 15 de fev. de 2024.

Aceito em 25 de mar. de 2024.