

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA GESTANTES: VIVÊNCIAS DE DISCENTES DE NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA DO PET-SAÚDE EM UM MUNICÍPIO DO RECÔNCAVO DA BAHIA

HEALTH EDUCATION FOR PREGNANT WOMEN: EXPERIENCES OF STUDENTS OF NUTRITION AND PSYCHOLOGY OF PET-HEALTH IN A MUNICIPALITY IN THE RECÔNCAVO REGION OF BAHIA

Ana Paula Costa Araújo ¹

Adriane Café Barbosa ²

Carolina Nascimento Ribeiro ³

Marcos Venicius Gomes de Sá ⁴

Paula Hayasi Pinho ⁵

Jerusa da Mota Santana Oliveira ⁶

Resumo: Este relato de experiência apresenta as vivências dos discentes dos cursos de Nutrição e Psicologia do Programa de Educação pelo Trabalho (PET-Saúde Gestão e Assistência) no planejamento e execução de atividades em grupos de educação em saúde para gestantes. Foram realizados cinco encontros com gestantes, no formato de rodas de conversa, com frequência quinzenal e duração de duas horas, no período de abril a maio de 2023 em uma unidade de saúde da família (USF) do município de Santo Antônio de Jesus (BA). Os encontros proporcionaram ambiente acolhedor e participativo, favorecendo esclarecimento de dúvidas sobre o período gestacional e permitindo a abordagem interprofissional, temas relacionados à saúde, psicologia e nutrição. A iniciativa demonstrou o potencial do grupo de educação em saúde (ES) para gestantes como estratégia de promoção do cuidado qualificado, fortalecimento de vínculo entre gestantes e a equipe de saúde e ampliação dos seus conhecimentos.

1 Bacharel em Saúde e graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). E-mail: paulacosaraa-na@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2639435966366202> ORCID: <http://orcid.org/0009-0004-0450-4705>

2 Bacharel em Saúde e graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). E-mail: adrianeacafenu-tri@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3836953624023376> ORCID: <http://orcid.org/0009-0003-5227-306X>

3 Bacharel em Saúde e graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). E-mail: carolinaribeiro18@aluno.ufrb.edu.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0469204109879881> ORCID: <http://orcid.org/0009-0005-8501-5985>

4 Bacharel em Saúde e graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). E-mail: marcosvenicius@aluno.ufrb.edu.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3973877847414493> ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3008-7664>

5 Professora Adjunta na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). E-mail: phpinho@ufrb.edu.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/285121792555175> ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8920-0097>

6 Professora Adjunta da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). E-mail: jerusanutri@ufrb.edu.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6689185022867558> ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8920-0097>

Palavras-chave: Mulheres. Saúde. Acolhimento. Interdisciplinar. Conhecimentos.

Abstract: This experience report describes the activities carried out by nutrition and psychology students participating in the Education through Work Program (PET-Health Management and Assistance), focused on planning and implementing health education groups for pregnant women. Five conversation circle sessions were held on a biweekly basis, each lasting approximately two hours, from April to May 2023, at a Family Health Unit in Santo Antônio de Jesus, Bahia. The meetings fostered a welcoming environment where participants could clarify doubts about pregnancy and engage in interprofessional discussions on health, nutrition, and psychological well-being. The initiative promoted active participation and reinforced the relevance of health education groups for pregnant women in primary care, highlighting their potential to strengthen care, enhance bonding with health teams, and broaden knowledge.

Keywords: Women. Health. Host. Interdisciplinary. Knowledge.

Introdução

A gestação é uma fase de diversas mudanças na vida da mulher – biológicas, psicológicas e sociais – constituindo, assim, um momento de experiência intensa e única (Vianna e Vilhena, 2016). Esse período acarreta, para as mulheres, inúmeras dúvidas, medos e inseguranças relacionados a mudanças fisiológicas e corporais, bem como a alterações hormonais, que, por vezes, intensificam as emoções e interferem na alimentação, bem como vinculadas à idealização da mulher quanto ao nascimento de um filho perfeito (Piccinini et al., 2008).

Adicionalmente, há fatores extrínsecos que circundam a mulher grávida, tais como as condições em que a criança foi concebida, a aceitação do companheiro e dos demais familiares quanto à gestação, além das repercussões em sua psique. Desse modo, a futura mãe precisa de acolhimento e técnicas adequadas para manejar parte da instabilidade emocional que é inerente à gestação (Pio e Capel, 2015).

Diante disso, o pré-natal se destaca como um espaço importante de elucidação de dúvidas e identificação das necessidades em saúde para além dos aspectos biomédicos, como o cuidado dedicado à saúde mental e nutricional, por exemplo. Nesse cenário, uma equipe multiprofissional no pré-natal permite a atenção integral no cuidado e na prevenção de agravos à saúde da mãe e do conceito (Brasil, 2012).

Nesse contexto, o pré-natal configura-se como estratégia da Atenção Primária à Saúde (APS), do Sistema Único de Saúde (SUS), e deve ser iniciado no primeiro trimestre gestacional, com a finalidade de acompanhar a mulher ao longo da gestação, identificando possíveis riscos e prevenindo agravos, com impactos na redução da morbidade e mortalidade materna e infantil (Brasil, 2012).

Alinhadas às consultas pré-natais, ações de educação em saúde são importantes no acompanhamento convencional, para abordar temas vinculados a gestação, parto e puerpério, propiciando, assim, uma assistência integral à gestante (Barcellos, 2022). Nesse sentido, destaca-se a interação com grupos de educação em saúde como estratégia que potencializa o cuidado do binômio mãe e criança, ao criar para

as gestantes, um espaço de acolhimento e bem-estar. Esse ambiente permite a valorização de diversos saberes e trocas de experiências, os quais, muitas vezes, são desconsideradas em corriqueiras consultas médicas, tornando-se um ambiente seguro para o compartilhamento de relatos pessoais e identificação de histórias de vida (Sales et al., 2019).

Como facilitadores de ações educativas potencializadoras de uma atenção à saúde de qualidade, estudantes das diversas áreas da saúde podem desempenhar significativo papel, quando inseridos no SUS através de programas e projetos que promovam o ensino, a pesquisa e a extensão, objetivando a realização de atividades coletivas que contemplem temas pertinentes em prol da saúde e do cuidado. Desse modo, o programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) Gestão e Assistência, se constitui como ferramenta importante para favorecer a implementação da Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS). Sua efetividade se deve a intervenções que contemplam a interprofissionalidade, permitindo que diversas áreas da saúde se alinhem para fornecer um conhecimento completo e tornar-se base para novas e diferentes estratégias de autocuidado do indivíduo (Sales et al., 2019).

Além disso, o PET-Saúde amplia os saberes de usuários na APS e auxilia na formação e inserção de discentes no SUS, contribuindo para a integração de ensino, serviço e comunidade e para a articulação ativa entre a universidade e a APS no atendimento de necessidades de saúde da população (Brasil, 2021).

Nesse sentido, este estudo teve o objetivo de descrever as vivências de um grupo de discentes de graduação em nutrição e psicologia do PET-Saúde, na realização de uma ação de educação em saúde para gestantes na atenção primária à saúde de um município do Recôncavo da Bahia.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, de natureza qualitativa, na modalidade de relato de experiência (RE), realizado a partir das vivências de discentes de graduação dos cursos de Nutrição e Psicologia da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), vinculado ao PET-Saúde Gestão e Assistência. Foi desenvolvido de março a maio de 2023 e acompanhado por duas preceptoras do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB), com supervisão de duas docentes. No RE, as experiências são descritas e discutidas, consistindo em um tipo de registro acadêmico, de natureza narrativa, em que, “por meio da linguagem, performatiza-se a experiência de singularização, utilizando-se para tal um dinamismo descentrado da razão, e apto a suportar paradoxos” (Daltro; Faria, 2019).

O RE ocorreu em uma unidade de saúde da família (USF) localizada no município de Santo Antônio de Jesus, na Bahia. Esse município está situado no Recôncavo da Bahia, a 111 km de Salvador. De acordo com o último Censo de 2010, possui 98 mil habitantes e cerca de 261,740 km² de extensão territorial (IBGE, 2010). Segundo o Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES, 2023), o município possui 24 USFs, que realizam um conjunto de ações de saúde visando a promoção e a manutenção da saúde, bem como a prevenção de agravos, a fim de proporcionar atenção integral, no âmbito individual e (ou) coletivo.

Foram realizados cinco encontros quinzenais com, com duração variando entre uma hora e meia e duas horas, a fim de evitar o desgaste das participantes e não interferir nos seus atendimentos na unidade. Utilizou-se a roda de conversa como dispositivo metodológico para facilitar o diálogo e viabilizar a construção de conhecimento, promovendo, assim, educação em saúde das gestantes envolvidas. Ao final, era solicitado que elas disponibilizassem seu número de telefone, para serem notificadas dos encontros posteriores, por ligação ou contato via WhatsApp.

Apesar disso, o público era rotativo, uma vez que as rodas de conversa aconteciam estrategicamente no mesmo dia e horário das consultas pré-natais na unidade. Todos os encontros eram previamente planejados pelos membros do PET-Saúde, buscando-se os temas de maior relevância, com foco nas principais dúvidas que perpassam o contexto da gestação. Durante os encontros, os membros do PET iniciavam as atividades com dinâmicas de integração, com objetivo de promover ambiente acolhedor e

confortável para as gestantes. Posteriormente, era realizada a exposição do tema por um dos membros do PET, com espaço para participação e trocas de saberes por parte de todas, durante todo o tempo da atividade. Em todos os encontros, houve momentos de descontração e lanche, com alimentos saudáveis.

Como reforçador dos encontros realizados, *folders* informativos foram produzidos para o público gestante e entregues ao fim de alguns encontros. Esses materiais impressos tratavam da nutrição da mulher grávida, das mudanças corporais e psíquicas em cada semestre gestacional, etc. No hiato do encontro anterior (semana em que não ocorreria o grupo) e o próximo encontro, materiais de áudio eram enviados via *WhatsApp*, em formato de *podcasts*, abordando temas relacionados à discussão do encontro anterior (sendo um instrumento para transmissão de saberes), com linguagem acessível e de curta duração, contribuindo para adesão aos materiais construídos.

Resultados e discussão

Os encontros objetivaram a construção de um ambiente acolhedor para as gestantes, possibilitando compartilhar experiências, elucidar dúvidas e trabalhar na perspectiva interprofissional os temas propostos. O primeiro encontro abordou as mudanças que ocorrem no corpo da mulher nos trimestres gestacionais. A roda de conversa foi aberta com o acolhimento das gestantes, que se apresentavam e relatavam sua idade gestacional. Para tornar a apresentação mais dinâmica, foram utilizadas estruturas embrionárias dos respectivos trimestres gestacionais, para melhor visualização do crescimento e do desenvolvimento fetal, bem como das principais necessidades nutricionais e de saúde da mulher em cada fase, além de explicitar dúvidas e inseguranças quanto ao tamanho ideal da criança e da barriga da mulher, bem como ao ganho de peso. Como complemento, foi confeccionada uma cartilha acerca da temática, que foi entregue às participantes ao final da roda.

O segundo encontro se iniciou com a técnica *mindfulness*, a qual promove relaxamento, a partir da concentração na respiração e atenção aos detalhes presentes no ambiente. O estímulo utilizado na técnica foi a uva *in natura*, convidando as participantes a se perceberem no processo de tocar, cheirar e comer a fruta. Adicionalmente, esse encontro se propôs a fornecer, como produto, a realização da avaliação nutricional das participantes, com mensuração de peso e estatura, bem como estimativas de IMC (índice de massa corporal) pré-gestacional, IMC gestacional, ganho de peso e orientações nutricionais individualizadas, baseadas nas necessidades nutricionais, culturais e nas condições sociais da gestante, com vistas ao desenvolvimento adequado da gestação e do bem estar da mulher e do feto, evitando a ocorrência de desfechos gestacionais negativos.

O terceiro encontro, com o tema “cuidando de si e do bebê”, abordou os aspectos nutricionais no período gravídico, discutindo a importância de uma alimentação mais natural, regional, e a importância da ingestão hídrica. As gestantes relataram ingerir de 1,5 a 2 litros de água por dia, utilizando a estratégia de deixar garrafas plásticas próximas para não se esquecerem, e reduzir a mobilidade que se torna mais difícil nesse período. Nesse encontro houve o protagonismo das participantes que possuíam conhecimentos anteriores e experiências diversas, especialmente as múltiparas, que, em outras gestações, estudaram os cuidados com a criança no pós-parto e aplicaram o que haviam aprendido, e isso lhes possibilitou maior segurança e confiança para vivenciar a segunda gestação de forma mais tranquila e informada.

O quarto encontro abordou os temas redes de apoio e amamentação, pautando-se no conceito de redes de apoio e sua importância para o suporte da mulher na gestação e no pós-parto, diante da instabilidade emocional e fisiológica ocasionada pela “tristeza materna” (*baby blues*). A mulher foi conduzida a refletir e a identificar familiares e amigos que compõem sua rede de apoio e seu auxílio no processo de amamentação. Também se utilizou o modelo de mama educativa, para ilustrar o manejo clínico da amamentação, o posicionamento e a pega do recém-nascido ao seio, além de discutir a alimentação da nutriz e os benefícios nutricionais, imunológicos e psicológicos do leite materno para a saúde materna e infantil.

O quinto e último encontro buscou problematizar os direitos das mulheres durante o parto e o puerpério com descontração e leveza, propondo-se a contribuir para a redução de violência obstétrica. As participantes estavam atentas às falas, bem engajadas e participativas, expondo suas opiniões e anseios no momento do parto. Dentre as discussões, foram abordados os direitos da mulher nessa ocasião: negar

ou pedir ocitocina, negar a episiotomia, ter um acompanhante durante o pré-natal e o parto, questionar atitudes autoritárias do médico, principalmente na imposição do parto cesáreo. Além disso, foi apresentado, para as gestantes, o plano de parto: um documento que garante que as preferências da mulher sejam obrigatoriamente seguidas pela equipe profissional, durante o parto.

Os encontros realizados permitiram que as mulheres ampliassem seus conhecimentos sobre as mudanças corporais e fisiológicas que acontecem durante o período gestacional, para promover o crescimento e o desenvolvimento da criança, possibilitando que elas tenham autonomia sobre suas emoções e seu corpo nesse processo.

Esses encontros foram embasados em referenciais teóricos e em evidências científicas, com o uso de metodologias ativas, que valorizavam o saber e a linguagem popular, com a finalidade de produzir sentido para as discussões realizadas. Segundo o Ministério da Saúde, as ações educativas fornecem saberes adicionais ao repertório da mulher, promovendo a desmistificação de tabus e crenças construídos socialmente, reduzindo inseguranças e culpa, convidando-a a compreender, por exemplo, as implicações de mudanças no estilo de vida, particularmente na alimentação e na saúde mental, como fundamentais para o adequado crescimento e desenvolvimento fetal e para a saúde materna (Brasil, 2012). Tais mudanças estão vinculadas a práticas de seu cotidiano, como tomar banhos de sol em áreas da casa, consumir frutas de época disponíveis, que são mais baratas e têm maior teor nutritivo, maior ingestão de água pelo uso de garrafas plásticas com adição de frutas para promover maior palatabilidade, meditação em ambiente calmo, dentre outros.

Os aspectos nutricionais abordados nos encontros foram selecionados considerando-se os hábitos alimentares da população na atualidade, destacando-se a necessidade de aumento do consumo de alimentos *in natura*, importantes fontes em vitaminas, minerais e fibras, que podem contribuir para a prevenção do ganho excessivo de peso. Uma alimentação inadequada está associada ao aumento do apetite na gestação e pode contribuir para aumento do ganho de peso, ocorrência de intercorrências clínicas, com repercussões negativas na saúde da mãe e da criança. Torna-se, pois, indispensável o acompanhamento nutricional durante toda a gestação, para prevenir agravos à saúde materna e fetal (Parizzi e Fonseca, 2010).

A partir dessas evidências, objetivou-se apresentar a existência desses fatores de risco, e não sua ocorrência definitiva na gestação, uma vez que se ressaltou a singularidade de cada organismo e de cada período gravídico, entendendo cada mulher como única e apontando que pequenos gestos referentes a uma boa conduta nutricional reduzem fortemente a ocorrência desses agravos.

Foram selecionados os fenômenos *baby blues* e depressão pós-parto como principais temas da psicologia a serem problematizados nos encontros. Considerou-os esses temas importantes, tendo em vista o aumento da prevalência do desfecho *baby blues* no período puerperal, por ser um acontecimento fisiológico associado às mudanças hormonais e que, muitas vezes, é incompreendido e confundido com a depressão pós-parto (DPP), patologia multifatorial que demanda cuidados intensivos e intervenção medicamentosa.

O *baby blues* acontece a partir da primeira semana do pós-parto, e há diminuição gradativa dos sintomas à medida que a mulher se adapta às mudanças e ao ritmo da criança. Devido aos tabus e cobranças da sociedade acerca dos comportamentos adequados da maternidade, a mulher é induzida a não falar sobre seus sentimentos, tendo em vista a garantia da saúde e da sobrevivência da criança como única prioridade (Weirich, 2019). Diante disso, redes de apoio se tornam essenciais não só no período gravídico (momento em que mulher precisará de suporte, preferencialmente nos últimos meses, na realização de atividades e no apoio emocional, para se sentir segura e acolhida), mas também no período puerperal, favorecendo a escuta e compreensão dos sintomas da tristeza.

A partir dessa compreensão, buscou-se também identificar essas redes de apoio entre as participantes. Elas são constituídas por pessoas significativas e disponíveis, que podem propiciar suporte e conforto, principalmente em momentos de instabilidade (Giarretta e Fagundez, 2015), tais como a gestação e o pós-parto.

Os encontros realizados na Unidade de Saúde da Família apresentaram diversos desafios para sua execução, considerando o fluxo intenso e a elevada demanda de atendimentos individuais, a baixa adesão de gestantes ao grupo, por serem horários em que essas mulheres estavam no mercado de trabalho. Mesmo se adotando a estratégia de realizar os encontros no horário de pré-natal, observou-se que não foram todas as gestantes da USF que participaram desse momento. Outro desafio esteve relacionado com a preparação dos encontros, para unir os conteúdos da nutrição e psicologia, buscando materiais sobre as temáticas para transformá-los numa linguagem acessível, bem como a utilização de estratégias que tornassem o diálogo interativo e capaz de despertar o interesse das participantes. Além disso, foram necessários estudos, organização, uso de recursos visuais e interativos, diálogo e comunicação, divisão de tarefas e colaboração dos integrantes, etapas que promoveram o trabalho interprofissional e colaborativo.

Os resultados deste estudo reforçam os grupos de educação em saúde como estratégia eficaz no âmbito da APS, especialmente para o público de mulheres que compartilham o mesmo processo: a gestação. Seu objetivo é desenvolver, coletivamente, estratégias de cuidado e fortalecer o vínculo da mulher com a equipe de saúde da família, que estará comprometida em acolher, ouvir e promover um espaço de partilhas de conhecimento e vivências. Neles, as participantes podem encontrar apoio recíproco e identificação com as histórias de vida e acontecimentos que se aproximam de suas realidades, o que torna esses momentos situações de aprendizado mútuo.

Conclusão

A gestação é um período marcado por intensas mudanças físicas e emocionais, frequentemente acompanhado de descobertas, medos e inseguranças, principalmente para as gestantes. Os grupos de educação em saúde promovem acolhimento, além de propiciar momentos de escuta ativa, desmistificação de crenças socialmente difundidas de geração em geração e promoção de autoconfiança, a fim de auxiliar a gestante no processo de tomada de decisões, sendo uma importante estratégia de educação em saúde.

Houve discussões de temas importantes para a saúde da gestante e da criança durante o período gestacional, em um formato metodológico em que as mulheres participantes se sentiram à vontade para compartilhar suas experiências e dialogar com os mediadores, evidenciando que o processo de educação em saúde não acontece de modo unilateral, e a população-alvo das ações educativas possui rico repertório proveniente de sua história de vida e dos aspectos sociais.

É importante destacar que o PET-Saúde proporcionou aos estudantes contato direto com o SUS, na perspectiva da APS, veiculando as noções necessárias para a formação de profissionais de saúde competentes e atentos às necessidades dos usuários. Também auxiliou na reativação do grupo de gestantes da USF estudada, que havia ficado inativo devido ao período pandêmico. Apesar da alta rotatividade do público (as gestantes, em sua maioria, estavam presentes na USF para a realização de procedimento ou consulta pré-natal), as participantes que continuaram retornando até o encerramento do grupo destacaram sua importância para acolher, ouvir e auxiliar diante das dúvidas e inseguranças que apresentaram, bem como afirmaram que iriam divulgar a existência do grupo de gestantes para pessoas conhecidas, reforçando a necessidade de outras mulheres participarem desse espaço seguro e de acolhimento, em um processo continuado.

Entende-se que ações educativas em saúde, mais que a aprendizagem de conteúdos científicos, proporcionam acolhimento e bem-estar, que são fundamentais para estabelecer um espaço seguro e descontruído com vistas à construção de vínculos entre as participantes dos grupos, as quais se sentem aptas para interagir no decorrer da intervenção. Além disso, a troca de saberes e a consequente construção de conhecimento pode desmistificar práticas e entendimentos que contribuem, por exemplo, para a ansiedade. Além disso, as práticas de educação em saúde podem colaborar para a promoção da autonomia, do empoderamento, da emancipação e da participação ativa, principalmente no que toca a decisões em

relação ao cuidado dessas gestantes junto aos profissionais de saúde, alcançando-se assim a integralidade do cuidado a partir de suas reais necessidades.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Atenção ao pré-natal de baixo risco*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf Acesso em: 17 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família*. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. *As contribuições do PET-Saúde/Interprofissionalidade para a reorientação da formação e do trabalho em saúde no Brasil*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNEs). Disponível em: <https://cnes.datasus.gov.br/pages/estabelecimentos/consulta.jsp?search=CNEs> Acesso em: 19 jun. 2023.

DALTRO, M.R.; FARIAS, A.A. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas de Psicologia*. Rio de Janeiro, vol.19, n.1, jan./abr. 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100013 Acesso em: 17 jun. 2023.

GIARETTA, D. G.; FAGUNDEZ, F. Aspectos psicológicos do puerpério: uma revisão. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*, 2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0922.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2023.

LUIZ, G. M de; DAL PRA, R.M.; Azevedo R. C. Intervenção psicossocial por meio de oficina de dinâmica de grupo em uma instituição: relato de experiência. *Psicorevista, São Paulo*, v. 23, n. 2, p. 245-260, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/22770> Acesso: 17 jun. 2023.

PARIZZI, Márcia Rocha; FONSECA, João Gabriel Marques. Nutrição na gravidez e na lactação. *Revista Médica de Minas Gerais*. 2010; pág.: 341-353. Disponível em: <https://rmmg.org/artigo/detalhes/368> Acesso em: 17 jun. 2023.

PICCININI, Cesar Augusto et al. Gestação e constituição da maternidade. *Psicologia em Estudo*, Mar. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dmBvk536qGWLgSf4HPTPg6f/#:~:text=Na%20gravidez%20ocorrem%20mudan%C3%A7as%20biol%C3%B3gicas,e%20na%20rela%C3%A7%C3%A3o%20m%C3%A3e%20beb%C3%A7a>. Acesso em: 17 jun. 2023.

PIO, D. A. M.; CAPEL, M. S. Os significados do cuidado na gestação. *Revista Psicologia e Saúde*. vol.7 no.1 Campo Grande jun. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2015000100010 Acesso em: 11 jun. 2023.

SALES, A. K, et al. Educação em Saúde na Atenção Básica para gestantes e puérperas. *Revista Interfaces*. Juazeiro do Norte, v.7, n.1, p.197-202. jul. 2019. DOI: 10.16891/2317-434X.v7.e1.a2019. pp197-202.

VIANNA, M.; VILHENA, J de. Para além dos nove meses: uma reflexão sobre os transtornos alimentares na gestação e puerpério. *Trivium - Estudos Interdisciplinares*. Rio de Janeiro, v.8, n.1, jan./jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-48912016000100012 Acesso em: 17 jun. 2023

WEIRICH, B. *Para além da romantização da maternidade: Repercussões do ser mãe para o ser mulher*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, SC, 2019.

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.