

PLANEJAMENTO EFICIENTE DO PRÉ-NATAL PARA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO GESTACIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

EFFICIENT PRE-NATAL PLANNING FOR PREVENTION OF GESTATIONAL HYPERTENSION: AN EXPERIENCE REPORT

João Paulo Costa Alves 1
Isadora Aurélio Borges 2
Catilena Silva Pereira Santana 3
Paula Gabrielle Gomes Candido 4

Resumo: Este trabalho constitui um relato de experiência desenvolvido no eixo Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino – PIEPE, foi realizado na Unidade Básica de Saúde, Hiroshi Matsuda, Marabá/PA, que possui altos índices de gestantes com hipertensão. A ação planejada focou na educação das participantes, por intermédio de roda de conversa, as quais puderam relatar suas experiências na gravidez e no atendimento médico, além de tirar dúvidas, seguido por dinâmica acerto das perguntas, estimuladas pelo prêmio de um quite de higiene para o bebê, por fim, a ação foi encerrada com um café da manhã. Portanto, ter a oportunidade de se familiarizar com as gestantes através do projeto, surge como somatório para a futura vida profissional, bem como a construção médica humanista atuante na saúde pública.

Palavras-chave: Experiência. Pré-natal. Hipertensão Gestacional.

Abstract: This work constitutes an experience report developed within the Interdisciplinary Practices of Extension, Research, and Teaching - PIEPE axis. It was conducted at the Hiroshi Matsuda Basic Health Unit in Marabá, PA, which has high rates of pregnant women with hypertension. The planned action focused on educating the participants through a roundtable discussion, during which they could share their experiences during pregnancy and medical care, as well as ask questions. This was followed by a dynamic question-and-answer session, incentivized by the prize of a baby hygiene kit, and finally, the action concluded with a breakfast. Therefore, having the opportunity to become familiar with pregnant women through the project emerges as a valuable addition to future professional life, as well as the development of a humanistic medical approach in public health.

Keywords: Experience. Pre-natal. Gestational Hypertension.

- 1 Mestrando em Letras (pela UNIFESSPA), Especialista em Neuropsicologia (Metropolitana – RJ), Neuropsicopedagogia (Focus-PR). Atualmente professor na Faculdade de Ciências Médicas do Pará (FACIMPA) e na Universidade da Amazônia (UNAMA). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7641885730938386>. ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-5937-2958>. E-mail: joao.paulocosta@facimpa.edu.br
- 2 Acadêmica do Curso de Medicina (FACIMPA). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3991876410630892>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8429-0070>. E-mail: isaarelio705@gmail.com
- 3 Mestre Saúde Ambiental pela Universidade de Taubaté (UNTAU). Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1396-9924>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9242157143498908>. E-mail: catilena.sp@unitins.br
- 4 Mestre em Saúde e Tecnologia pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0908332953605913>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2759-1408>. E-mail: paula.candido@facimpa.edu.br

Introdução

Nas palavras de Costa (2020), a hipertensão gestacional é considerada pela Organização Mundial de Saúde como a primeira causa de mortalidade materna no Brasil, sendo considerada um problema de saúde pública. A síndrome hipertensiva pode afetar tanto a gestante, levando a complicações no parto, como o bebê ocasionando o parto prematuro. Dessa forma, sabendo que a falta de conhecimento sobre o tema entre as gestantes é notável, revela-se a importância em abordar o tema por meio de ações em saúde, com ênfase no pré-natal adequado sendo ele fundamental para garantir uma gestação saudável e reduzir os riscos tanto para a mãe quanto para o bebê.

Segundo Freire (2009), a hipertensão gestacional, uma condição caracterizada pela elevação da pressão arterial durante a gravidez, representa riscos significativos para a saúde materna e fetal. A prevalência dessa condição permanece uma preocupação global, com sua incidência aumentando constantemente nos últimos anos. O cuidado pré-natal eficiente, focado em medidas proativas para prevenir a hipertensão gestacional, emergiu como uma estratégia crucial para mitigar seu impacto. Este relato de experiência explora a importância de uma abordagem bem estruturada de planejamento pré-natal voltada para a prevenção da hipertensão gestacional. Ele examina vários componentes dessa estratégia, incluindo educação, intervenções no estilo de vida, detecção precoce e envolvimento do paciente, e seu papel coletivo na redução da incidência de hipertensão gestacional. Ao abordar esse importante problema de saúde, buscamos contribuir para o aprimoramento do bem-estar materno e fetal, avançando assim a qualidade do atendimento obstétrico.

O objetivo do trabalho é relatar a experiência dos acadêmicos vivenciada durante uma ação com gestantes sobre a importância de um pré-natal bem planejado em uma Unidade Básica de Saúde, na cidade de Marabá- Pará.

Metodologia

Trata-se de um trabalho descritivo, transversal, do tipo relato de experiência, vivenciado por alunos do primeiro período de um curso de medicina durante a aplicação de um projeto de extensão intitulado “Sol de Carajás: saúde materno-infantil”, cujo objetivo foi acompanhar as gestantes no pré-natal cadastradas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), na cidade de Marabá, no estado do Pará, no período de fevereiro a junho de 2023.

O trabalho contou com fase de planejamento no formato de metodologia ativa (prototipação) e ágil (kanban), visitas à UBS para levantamento de dados, organização de ações com as gestantes, por fim, culminância com roda de conversa e palestra. Para o encerramento das atividades, foi servido um café da manhã às participantes com seus respectivos acompanhantes (filhos, pais e cônjuges), bem como um quite de higiene aos bebês.

Relato de Experiência

Os acadêmicos do primeiro período de medicina da Faculdade de Ciências Médicas do Pará (FACIMPA) empreenderam o projeto “Sol de Carajás: saúde materno-infantil” com a missão de aprimorar a saúde das mães e dos bebês na região. O projeto surgiu após uma visita à Unidade Básica de Saúde Hiroshi Matsuda, em Marabá/PA, onde os alunos identificaram preocupantes hábitos entre as gestantes, como uma alimentação inadequada, falta de atividade física e crenças populares que poderiam contribuir para o desenvolvimento da hipertensão gestacional, uma condição séria e potencialmente perigosa, muitas vezes causada pela falta de informação. A participação no projeto proporcionou às gestantes uma maior conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis durante a gestação, além de acesso a informações fundamentais para sua saúde e a do bebê.

Diante dessa realidade, os discentes uniram esforços com os professores dos eixos Integração Ensino-Serviço-Comunidade (IESC), Método de Ensino e Pesquisa (MEP) e Práticas Interdisciplinares

de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE) para desenvolver um programa abrangente de atividades educativas. O projeto teve início com uma palestra na sala de espera da unidade de saúde, que além de gestantes, também foi aberta à comunidade local, abordando temas cruciais como nutrição adequada, prática de exercícios e higiene pessoal. As gestantes expressaram gratidão pela oportunidade de aprender mais sobre como cuidar de si mesmas e de seus bebês, promovendo um ambiente de apoio mútuo entre elas. Durante a palestra, foram distribuídos materiais educativos impressos para reforçar os pontos abordados e facilitar o acesso à informação.

Após a palestra, as gestantes foram convidadas a participar de uma roda de conversa mais íntima e interativa no auditório. A sessão contou com a presença de oito participantes, todas usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo seis gestantes que já estavam recebendo acompanhamento pré-natal na unidade de saúde. A abordagem ativa, que incluiu jogos de perguntas e respostas, permitiu que as participantes se sentissem mais à vontade para compartilhar suas opiniões e experiências pessoais. Durante a dinâmica, foi possível explorar em detalhes a influência dos hábitos cotidianos na saúde cardiovascular, esclarecendo dúvidas e promovendo uma discussão enriquecedora. As gestantes se sentiram valorizadas e incentivadas a participar ativamente do cuidado com sua saúde e a de seus bebês. Ao final da roda de conversa, as gestantes receberam materiais educativos adicionais e foram convidadas a participar de um grupo de apoio virtual, onde poderiam continuar trocando informações e experiências com outras gestantes e profissionais de saúde.

Ao término da palestra, os alunos conduziram uma reflexão sobre a importância do projeto, destacando seu papel na promoção da saúde e no empoderamento das gestantes através do conhecimento e autocuidado. Para celebrar o encontro e fortalecer os laços comunitários, foi oferecido um lanche nutritivo às participantes, além de um brinde especial às futuras mães, um kit de higiene para os recém-nascidos. As gestantes expressaram gratidão pela oportunidade de participar de uma iniciativa que as capacitou com informações valiosas para uma gestação saudável e segura. Elas também demonstraram interesse em participar de futuras atividades semelhantes e sugeriram temas para serem abordados em encontros futuros, demonstrando seu engajamento e desejo de aprender mais sobre cuidados maternos e infantis.

É relevante mencionar que durante a roda de conversa, as gestantes foram acompanhadas por familiares, incluindo filhos, cônjuges e outros parentes, os quais foram calorosamente acolhidos e incentivados a participar das atividades. Essa abordagem inclusiva e participativa contribuiu para criar um ambiente de apoio e aprendizado mútuo, onde todos os envolvidos saíram enriquecidos e motivados a cuidar da saúde de forma mais consciente e responsável. As gestantes se sentiram parte de uma comunidade solidária e acolhedora, onde puderam compartilhar suas experiências e aprender juntas sobre como melhor cuidar de si mesmas e de seus bebês.

Figura 1. Roda de Conversa: momento da gamificação



Fonte: Autor (2023).

Figura 2. Integração pós-roda de conversa



Fonte: Autor (2023).

Considerações Finais

O programa de extensão é uma iniciativa valiosa que pode trazer muitos benefícios para o acadêmico e a comunidade, como ocorreu com as gestantes envolvidas, as quais agregaram aos universitários uma corrente de conhecimento que só através do projeto poderiam vivenciar essas experiências. Os objetivos estimados foram alcançados, como agregar conhecimento às gestantes e aprender com elas através de suas experiências, bem como tirar dúvidas sobre crenças populares e orientá-las sobre o pré-natal bem planejado.

Ao final do projeto, após explanação sobre o pré-natal bem planejado e na distribuição de materiais educativos, como panfletos, observou-se um impacto positivo que serviram como um guia de referência para as gestantes. Dessa forma, elas puderam acessar informações valiosas a qualquer momento e compartilhá-las com suas famílias e amigos, disseminando o conhecimento adquirido durante o projeto para além do grupo participante. Ressaltando que o sucesso alcançado neste projeto não teria sido possível sem o comprometimento e a participação ativa das gestantes envolvidas. Consequentemente alcançando os objetivos propostos no projeto de extensão.

Assim, os projetos de extensão são importantes tanto para os acadêmicos quanto para a comunidade, pois permitem o aprendizado prático, o desenvolvimento de habilidades, a interação com a comunidade, o impacto social e o compartilhamento de conhecimentos. E, a população se beneficia com os acessos a serviços e informações, fortalecimento de educação e aprendizado criando o empoderamento como cidadãos dentro da comunidade.

Esta ligação entre a instituição de ensino superior e a comunidade é crucial para fortalecer o ensino e desenvolver soluções eficazes e sustentáveis para os desafios da sociedade. Promovendo uma formação de profissionais humanizados que visam não só melhorar a qualidade dos cuidados prestados, como reforçar os valores de empatia, respeito e solidariedade. Dessa forma, contribuem para a construção de uma sociedade mais humana e justa.

Referências

COSTA, P. V. D. P. *et al.* "Educação em saúde durante o pré-natal para prevenção e controle da hipertensão gestacional: relato de experiência". **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 9, n. 10, jun. 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8505>. Acesso em 18 maio 2023.

FREIRE, C. M. V; CITÂNIA L. T. "Hipertensão Arterial Na Gestação". **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 93, n. 6, dez.2009, p. 159–65. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2009001300017>. Acesso em 26 jun. 2023.

Recebido em 15 de maio de 2023.
Aceito em 24 de julho de 2023.