

GRUPO DE GESTANTES COMO FERRAMENTA DE INSTRUMENTALIZAÇÃO E POTENCIALIZAÇÃO DO CUIDADO

Giovana de Pires Nunes
FURG
giovana.nunes-@hotmail.com

Andressa Silva Negreira
FURG
andressanegreira@hotmail.com

Melissa Guterres Costa
FURG
meelissa_costa@hotmail.com

Francielle Garcia Sena
FURG
fran.garciasena@gmail.com

Caroline Bettanzos Amorim
FURG
karolinebettanzos@hotmail.com

Nalú Pereira da Costa Kerber
FURG
nalukerber@gmail.com

Resumo

O objetivo deste estudo é relatar a vivência de acadêmicas de enfermagem em um grupo de gestantes.

Método: Relato de experiência de acadêmicas do curso de graduação em Enfermagem, da Universidade Federal do Rio Grande - FURG, acerca da vivência em um grupo de gestantes implantado no ano de 2015. O grupo é realizado por meio de encontros semanais, no Campus Saúde da FURG, é um espaço multiprofissional em que o cerne da ação é a troca de conhecimentos entre os participantes. Os encontros com gestantes e familiares envolve diversas temáticas como: importância do pré-natal; desenvolvimento do feto e da gestação; nutrição; atividade física; aspectos psicológicos; aleitamento materno; atividade sexual; parto; puerpério; cuidados com o recém-nascido. Desenvolvimento: O grupo de gestantes é um espaço de discussão fundamental para a comunidade, permitindo a troca de conhecimentos e experiências entre as mulheres, seus acompanhantes e a equipe multiprofissional. Dúvidas, expectativas e anseios que, muitas vezes, não encontram espaço para resolução nas consultas de pré-natal, são sanadas no desenrolar do grupo. Considera-se que os encontros favorecem a relação de confiança entre o profissional, a gestante e o familiar, aproximando os profissionais da comunidade, rompendo a velha percepção do profissional como soberano, dotado de conhecimento, e o paciente destinado apenas a ouvir, desprovido de conhecimento. Conclusão: Reflete-se que as gestantes precisam ser incentivadas a participar desse tipo de atividade o mais precocemente possível para que, por meio da criação do vínculo afetivo e da confiança com os profissionais, as ações educativas sejam realizadas com sucesso.

Palavras-chave: Gestantes. Educação em Saúde. Enfermagem. Saúde da Mulher. Cuidado Pré-natal.

PREGNANT GROUP AS A TOOL FOR INSTRUMENTALIZATION AND POTENTIALIZATION OF CARE

Abstract

The objective of this study is to report the experience of nursing students in a group of pregnant women. **Method:** Report of experience of undergraduate nursing students from the Federal University of Rio Grande do Sul - FURG, about the experience of a group of pregnant women implanted in the year 2015. The group is carried out through weekly meetings in the health campus Of FURG, is a multiprofessional space in which the heart of the action is the exchange of knowledge among the participants. The meetings with pregnant women and their families involve several topics such as: the importance of prenatal care; Development of the fetus and gestation; nutrition; physical activity; psychological aspects; breastfeeding; Sexual activity; childbirth; puerperium; Care of the newborn. **Development:** The group of pregnant women is a space of fundamental discussion for the community, allowing the exchange of knowledge and experiences among women, their companions and the multiprofessional team. Doubts, expectations and longings that often do not find room for resolution in the prenatal consultations are healed in the course of the group. It is considered that the meetings favor the relationship of trust between the professional and the pregnant and family, bringing the professionals closer to the community, breaking the old perception of the professional as a sovereign, endowed with knowledge, and the patient destined only to listen, devoid of knowledge. **Conclusion:** It is considered that pregnant women need to be encouraged to participate in this type of activity as early as possible so that, through the creation of the bond- affective and trust with the professionals, educational actions are carried out successfully.

Keywords: Pregnant woman. Health education. Nursing. Women's Health. Prenatal Care.

GRUPO DE EMBARAZADAS COMO HERRAMIENTA DE INSTRUMENTALIZACIÓN Y POTENCIALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN

Resumen

El objetivo de este estudio es reportar la experiencia de estudiantes de enfermería en un grupo de gestantes. **Método:** Informe de experiencia de estudiantes de licenciatura en enfermería de la Universidad Federal de Rio Grande - FURG, sobre la experiencia en un grupo de gestantes implantadas en 2015. El grupo se realiza a través de reuniones semanales, en el Campus Saúde. de FURG, es un espacio multiprofesional en el que el eje de la acción es el intercambio de conocimientos entre los participantes. Los encuentros con mujeres embarazadas y familiares involucran varios temas como: la importancia del cuidado prenatal; desarrollo del feto y embarazo; nutrición; actividad física; aspectos psicológicos; amamantamiento; actividad sexual; parto; puerperio; cuidar al recién nacido. **Desarrollo:** El grupo de gestantes es un espacio de discusión fundamental para la comunidad, permitiendo el intercambio de conocimientos y experiencias entre las mujeres, sus acompañantes y el equipo multidisciplinario. Las dudas, expectativas y deseos, que muchas veces no encuentran margen de resolución en las consultas prenatales, se resuelven en el transcurso del grupo. Se considera que los encuentros favorecen la relación de confianza entre el profesional, la gestante y la familia, acercando a los profesionales a la comunidad, rompiendo la antigua percepción del profesional como soberano, dotado de conocimiento, y del paciente destinado solo a escuchar, desprovisto de conocimiento. **conocimiento. Conclusión:** Se refleja que es necesario incentivar a las gestantes a participar lo antes posible en este tipo de actividades para que, a través de la creación del vínculo afectivo y la confianza con los profesionales, las acciones educativas se lleven a cabo con éxito.

Palabras clave: Mujeres embarazadas. Educación para la salud Enfermería. La salud de la mujer. Cuidado prenatal.

INTRODUÇÃO

O período gestacional é uma fase de intenso aprendizado e preparação fisiológica e psicológica para o parto e para a maternidade, onde profissionais de saúde e gestantes compartilham saberes (SANFELICE et al., 2013).

Estudos mostram que o partilhar de sentimentos por meio de grupos favorece para que as gestantes se sintam mais tranquilas ao perceberem que outras mulheres dividem as mesmas diferenças, inquietudes e angústias (HERBAS, 2014). Além disso, a falta de apoio às mulheres no momento em que mais precisam de cuidados e acolhimento parece estar relacionado com a tendência de a mulher estabelecer comportamentos de risco (VIELLAS et al., 2013).

Neste sentido, o grupo Viver Mulher, da Escola de Enfermagem, da Universidade Federal do Rio Grande, preocupa-se em desenvolver atividades de ensino, pesquisa e extensão visando proporcionar um melhor acompanhamento às mulheres nesse período. Pensando nisto, foi percebida uma necessidade de aprofundamento no assunto e então foi criado o curso/grupo de gestantes que tem como objetivo preparar e auxiliar as mulheres, seus companheiros e familiares no desenvolvimento das atividades pré, trans e pós-parto, através de uma troca de conhecimentos, proporcionando mais confiança e segurança à mulher para enfrentar cada fase.

Os acadêmicos de enfermagem que têm a oportunidade de vivenciar esta experiência multiprofissional, com uma ampla troca de conhecimentos, acabam tendo um diferencial na sua formação, pois visualizam a teoria juntamente com a prática, o que a academia nem sempre proporciona. As atividades desempenhadas no grupo possibilitam que os graduandos tenham um olhar contextualizado como futuros enfermeiros. O trabalho interdisciplinar mostra-se de forma original e flexível frente às temáticas, pois envolve uma complementação de saberes, onde cada profissional acrescenta um pouco da sua vivência e conhecimento na área. Existe uma colaboração entre os profissionais, onde cada encontro resulta em um enriquecimento gerado pelos olhares diferenciados. É uma prática que se mostra eficaz se os objetivos e as metas traçadas forem comuns entre os profissionais. O processo requer uma aproximação entre os participantes, para que se sintam envolvidos e criem uma confiança para que haja a construção de conhecimento nos encontros e posteriormente mudanças para adequação de um estilo de vida saudável (MATIAS et al., 2013).

A gestação é um período também caracterizado por várias crenças relacionadas aos cuidados e práticas que envolvem o binômio mãe-bebê, onde, dependendo da cultura, acabam divergindo umas das outras. Alguns estudos mostram que as crenças e práticas referentes à

gestação de pessoas de determinadas culturas diferem do conhecimento dos profissionais de saúde. Algumas práticas acabam interferindo negativamente e outras podem ser até benéficas. Sendo assim, é de suma importância que os profissionais de saúde compreendam o meio em que essas gestantes estão inseridas para proporcionar práticas saudáveis e prevenir possíveis práticas prejudiciais que gerem algum tipo de intercorrência (SANFELICE et al., 2013).

O grupo de gestantes possibilita uma espécie de filtro de práticas, onde, através de conversas e discussões, se exerce uma troca de conhecimentos/experiências e se visualiza o porquê de utilizar ou não determinada prática. Funciona como uma possibilidade diferenciada para o enfrentamento das mudanças decorrentes da gestação, uma vez que possui um cunho terapêutico e informativo para gestantes e acompanhantes.

Sendo assim, o artigo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem em um curso/grupo de gestantes que serve como instrumento para a potência do cuidado.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de acadêmicas do curso de graduação em Enfermagem, da Universidade Federal do Rio Grande - FURG, acerca da vivência em um grupo de gestantes implantado no ano de 2015 pelo Grupo de Pesquisa Viver Mulher, do qual são integrantes. O grupo foi criado com o objetivo de instrumentalizar gestantes e seus familiares para o período gravídico- puerperal. É um espaço multiprofissional em que o cerne da ação é a troca de conhecimentos entre os participantes.

O grupo é realizado por meio de encontros semanais, durante as terças- feiras, às 19 horas, no Campus Saúde da FURG. Compõem o curso os seguintes temas: Pré-natal, desenvolvimento do feto e da gestação, aspectos psicológicos da gravidez, atividade física na gestação, direitos da gestante, atividade sexual, nutrição e hidratação, higiene da gestante e da puérpera, parto, cuidados com o recém-nascido, cuidados no puerpério e planejamento familiar, aleitamento materno e problemas mais comuns com o recém-nascido. A equipe multiprofissional inclui enfermeiras, médicas, nutricionistas, psicólogas, educador físico, técnicas de enfermagem, assistente social, fisioterapeutas e discentes de enfermagem. Os profissionais são oriundos do Hospital Universitário, Escola de Enfermagem, Faculdade de Medicina e Secretaria Municipal de Saúde, além de convidados não vinculados a nenhuma das instituições referidas, como o educador físico e fisioterapeutas.

Cada tema é de responsabilidade de, no mínimo, um profissional e um acadêmico de

enfermagem, além de contar sempre com a presença de uma enfermeira e discentes de enfermagem do Grupo Viver Mulher. As apresentações são organizadas pelos acadêmicos e revisadas pelos profissionais da área antes do curso. Durante todos os encontros as gestantes assinam uma ata de comparecimento, além de ser efetuado um registro contendo idade, presença de acompanhante, local de realização do pré-natal, idade gestacional, número de gestações e telefone de contato, para que a equipe tenha condições de conhecer a procedência e reais necessidades desse público.

Ainda que exista um cronograma previamente traçado, vale ressaltar que os temas são reajustados conforme solicitado e também de acordo com a idade gestacional das participantes, de modo a garantir que a mulher e seu respectivo familiar tenham a possibilidade de conhecer/aprofundar o conhecimento sobre determinadas temáticas antes de vivenciarem o processo de nascimento de seu filho.

Além disto, proporciona-se um dia exclusivo para que as mulheres e seus familiares conheçam as maternidades e centros obstétricos de ambos os hospitais existentes no município. O público alvo é constituído por gestantes, puérperas e seus respectivos parceiros e/ou outros familiares.

DESENVOLVIMENTO DO CURSO/GRUPO

Os temas elencados foram escolhidos após uma observação das fragilidades encontradas pelas mulheres que chegavam aos consultórios de pré-natal, centros obstétricos e nas maternidades durante o pós-parto. A ordem apresentada dos temas nem sempre segue necessariamente a sequência do ciclo gravídico-puerperal, procurando respeitar as respectivas fases da gestação. Existem alguns temas que podem ser adiantados pela necessidade de uma gestante com uma idade gestacional mais avançada, como o tema “parto”. Havendo a percepção da necessidade de reforço em algum dos temas, ele pode ser retomado. Durante todos os encontros são apresentadas dúvidas e questionamentos advindos dos participantes, juntamente com a apresentação de mitos, os quais sempre se buscam esclarecer.

O primeiro tema discutido é o desenvolvimento do feto, por entender que as gestantes e familiares precisam entender o que está se passando com seu corpo e como o seu filho foi gerado e vai se desenvolvendo no decorrer da gestação. Neste encontro são abordadas as modificações fisiológicas do corpo da mulher que ocorrem a cada trimestre, como por exemplo a questão dos enjoos, do tamanho dos seios, do aumento das taxas metabólicas, da frequência cardíaca e respiratória, do aparecimento do colostro (líquido que sai antes do leite,

rico em proteínas, gorduras e anticorpos), que são característicos do primeiro trimestre (FEBRASGO, 2001).

São discutidas as transformações típicas do 2º trimestre, em que se observa o crescimento do tecido mamário, o crescimento uterino, a presença do cloasma gravídico e da linha nigra, podendo ser observada gengivorragia, pirose e aparecimento de estrias. Há o alerta, também, para os sinais característicos do 3º trimestre, em que desponta o aumento da vontade de urinar, começam as dores lombares, o cansaço, a falta de ar, o edema de membros inferiores e a descida do leite materno (FEBRASGO, 2001).

Ao adentrar na especificidade do desenvolvimento do feto, são abordados aspectos que são muito esperados pelas mães e familiares, os quais apresentam a curiosidade de saber a partir de que mês é possível ouvir os batimentos cardíacos do feto e da definição do sexo. Então, é apresentado o desenvolvimento fetal mês a mês, de forma que as mulheres possam entender a evolução de cada sistema orgânico e acompanhar em que fase está de sua gestação.

A temática “a importância do pré-natal” é um dos temas mais relevantes do grupo, porque busca que gestantes e familiares compreendam a necessidade de manter uma assistência pré-natal adequada, com a detecção e a intervenção precoce das situações de risco. Segundo o Ministério da Saúde (MS), há necessidade de se garantir um sistema ágil de referência hospitalar (regulação dos leitos obstétricos, plano de vinculação da gestante à maternidade), além da qualificação da assistência ao parto (relacionado à humanização, direito à acompanhante de livre escolha da gestante, ambiência, boas práticas, acolhimento com classificação de risco – ACCR). Esses aspectos são grandes determinantes dos indicadores de saúde relacionados à mãe e ao bebê que têm o potencial de diminuir as principais causas de mortalidade materna e neonatal (BRASIL, 2013). Como as palestras são elaboradas de acordo com as orientações do MS,

muitas gestantes que realizam o pré-natal em consultório particular, constataam que há inúmeras diferenças entre a assistência recebida nesse e a realizada no sistema público de saúde. As diferenças mais observadas são com relação aos exames pedidos, vacinação da gestante e atividades educativas proporcionadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Essas diferenças, principalmente entre os locais de assistência de pré-natal, causam muitas vezes um sentimento de angústia nas gestantes e nos seus acompanhantes, pois percebem que passaram de determinada fase da gestação e não realizaram algum exame que deveria ter sido feito. Com isso, procura-se sempre explicar que a escolha de fazer determinado exame, ou não, varia muito entre os profissionais, aproveitando-se para

tranquilizá-las e explicar que cada um tem o seu método e que cada gestante é única, tornando talvez desnecessária a realização de tal exame. Isto porque o objetivo do curso não é provocar mais ansiedade ainda do que já é normal e esperado durante a gestação.

Neste encontro é abordada a gama de exames que devem ser solicitados às gestantes, assim como se ressalta a importância da realização do teste citopatológico (Papanicolaou) durante a gestação caso não tenha sido feito no último ano, esclarecendo que não há risco em realizá-lo para o binômio mãe/bebê. É ressaltada, ainda, a importância da vacinação, do sono/repouso e do lazer na gestação, salientando sempre a importância de uma noite de sono tranquila e de manter o mínimo de oito horas de sono diárias. Como a gestação não é uma doença, é assegurado a gestante a possibilidade de realização de atividade física moderada, desde que não haja nenhuma contraindicação.

No que diz respeito à atividade física, ainda não existem recomendações padronizadas sobre a mesma durante a gestação. Em vista disto, frente à ausência de complicações obstétricas, as gestantes são orientadas pelos fisioterapeutas e educador físico, de acordo com o que diz o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2002), que recomenda a atividade física realizada por meio de exercícios de intensidade regular e moderada, com o programa voltado para o período gestacional em que se encontra a mulher, com as atividades centradas nas condições de saúde da gestante, na experiência em praticar exercícios físicos e na demonstração de interesse e necessidade da mesma. Alguns tipos de atividades físicas como exercícios leves na água, caminhada e bicicleta, já vêm se destacando como prática de atividade física durante o período gestacional.

Outra abordagem realizada durante o curso trata-se dos aspectos psicológicos que envolvem a gestação. Esta temática é conduzida por psicólogas, as quais abordam as inúmeras mudanças que permeiam o ciclo gravídico- puerperal e que estão presentes desde o período gestacional, muitas vezes, acentuando-se no período puerperal. Esses aspectos precisam ser trabalhados desde as primeiras consultas durante o acompanhamento pré-natal, sendo intensificadas e potencializadas durante a execução de um curso de gestantes.

Sabe-se que o período puerperal é caracterizado por um estado de alteração emocional, havendo maior fragilidade psíquica, física e emocional devido à relação inicial com o bebê ainda pouco estruturada. Já em casos de múltiparas, a atenção é dobrada, muitas vezes vindo a sobrecarregar a puérpera, pois além de precisar recuperar-se e dedicar-se exclusivamente ao recém-nascido por exigir maiores cuidados, essa mulher precisa também preservar a relação já existente com o filho mais velho, ressaltando que o bebê que chega vem

para ser mais um, para somar. É um momento em que, inevitavelmente, a atenção será mais voltada para o recém-nascido. Por isto, essa mãe necessita de uma rede de apoio, principalmente familiar, para que ela se sinta segura e empoderada da situação que passa a vivenciar, diminuindo riscos de desenvolvimento de uma depressão pós-parto (PICCININI et al., 2008).

O tema parto é um dos mais esperados pela gestante e seus acompanhantes, já que é quando se reflete sobre o final da gestação, onde a família e, principalmente, a mulher passa por um misto de sentimentos, como medo, ansiedade, coragem, angústia, felicidade, entre outros. Neste dia são discutidos os primeiros sinais e sintomas de trabalho de parto, o momento de se encaminhar ao hospital, como proceder em relação às contrações, etc. Para que elas consigam se sentir mais tranquilas em relação ao momento do nascimento, as gestantes e familiares são orientados sobre o que devem saber observar e o que devem fazer.

É esclarecido aos participantes, também, as formas de o bebê nascer, via parto natural ou por uma cesariana. Na cidade do Rio Grande-RS existem dois hospitais: um atende somente pelo SUS, e o outro atende tanto particular quanto SUS. Sempre se busca explicar as formas de nascimento do modo mais verdadeiro possível, mostrando os prós e contras de cada modalidade. A cesariana geralmente é o tipo de processo de nascimento escolhido como opção nas primeiras semanas. Algumas relatam que os profissionais que realizam as consultas não falam sobre o assunto no início do pré-natal, porque não sabem como irá se conduzir a gestação; mas as mesmas relatam também que, com o passar da gestação, eles começam a colocar empecilhos para a realização do parto natural, desde uma cesárea prévia até a circular de cordão do feto.

Portanto, o grupo busca desmistificar o parto natural e esclarecer falsas indicações de cesariana, esclarecendo que a melhor alternativa é o parto normal, para ela e para o filho. Muitas trazem a questão do parto domiciliar, onde acredita-se que o mais importante é esclarecer a questão da necessidade de uma equipe disponível em tempo integral e a possibilidade de realização em gestação de risco habitual. São abordadas, também, as técnicas não farmacológicas para alívio da dor do parto, percebendo-se que grande parte das gestantes desconhece essas técnicas.

Os direitos das gestantes, puérperas e RN, geralmente são temas bem polêmicos, porque independente de serem direitos, às vezes eles não são concedidos. Muitos são conhecidos das gestantes, como filas preferenciais em estabelecimentos, andar na parte da frente de coletivos, entre outros. Mas, também, existem aqueles que elas desconhecem como o

direito de ter um acompanhante durante o trabalho de parto. Isso torna a nossa atividade em uma grande roda de conversa, porque cada uma das gestantes acaba contando sua experiência ou na atual gestação, ou as que já têm filhos, nas gestações prévias, mostrando sempre que nem todos os direitos delas são cumpridos.

A temática da sexualidade na gestação é um tema que sempre gera dúvidas. É importante que este tipo de tema seja discutido, pois falar de atividade sexual na gravidez é falar de mitos que limitam o prazer sexual do casal (VEIGA, 2010). Neste encontro tem-se a oportunidade de explicar que no primeiro e no terceiro trimestre a mulher encontra-se com a libido diminuída, por diferentes motivos. No primeiro trimestre é devido à adaptação do corpo, das mudanças psicológicas e de algum mal-estar também. E no terceiro trimestre é por conta da aproximação com o nascimento, a ansiedade, e o tamanho da barriga que pode atrapalhar. Mas muitas vezes, muitas mulheres não encontram problema nenhum, em nenhuma fase da gestação e levam uma vida sexual muito saudável e ativa. O grande mito deste tema é “será que vai machucar o bebê?” Contudo, nos últimos encontros realizados a maioria das gestantes e seus acompanhantes já tinham o conhecimento de que isso não passa de um grande mito.

Os cuidados no puerpério, outra temática abordada, visa evitar maiores complicações no pós-parto. No grupo são expostas questões como a recuperação do parto normal, os cuidados com a episiotomia, a recuperação do parto cesáreo, os lóquios, a dieta para auxiliar no processo de recuperação, o retorno do peso corporal habitual, a higiene, as dores advindas do útero devido às contrações, a função intestinal, onde a mulher pode apresentar constipação após parto. Aborda-se, ainda, uma prévia da questão emocional durante o período pós-parto. Procura-se exemplificar os casos e demonstrar a melhor forma de manejar essas possíveis vivências. Além disto, retoma-se a relação sexual no pós-parto, que sempre se apresenta como dúvida frequente. Ao final, é discutida a necessidade de realizar planejamento familiar, conversado sobre os métodos contraceptivos, femininos e masculinos, e sobre a importância de utilizar o preservativo para evitar doenças sexualmente transmissíveis.

Nos cuidados com o RN, através de conversa e dinâmicas, os palestrantes expõem a prática de banho do recém-nascido, bem como a maneira correta de fazer a mumificação do coto umbilical. Demonstra-se, também, a técnica de acalmar o bebê e a posição correta para o bebê dormir, buscando evitar a morte súbita. Há a oportunidade de as mulheres e seus acompanhantes praticarem o banho com os manequins de bebês, para não se sentirem tão inseguros e inexperientes no primeiro banho dos seus filhos. Após este encontro, muitas

relatam que aprendem a conhecer o seu bebê. Este tema é um dos mais procurados, principalmente pelas primigestas, pois muitas delas chegam ao curso, e já relatam que seu maior medo é não saber como realizar os cuidados com o RN.

Aborda-se ainda, a questão da mala do recém-nascido e da mãe na vinda para a maternidade e utensílios que as mães também devem trazer para utilizarem no período de internação na maternidade.

Sobre aleitamento materno são abordados assuntos fundamentais para a manutenção da amamentação, os benefícios de uma amamentação exclusiva até os seis meses de idade, sem a necessidade de outros componentes como a água e o chá, por exemplo, onde as maiorias das mães relatam ter conhecimento dos seus benefícios e referem ter dificuldades para lidar com os familiares nessas questões. Porém, dificilmente elas referem saber a importância da amamentação para si mesmas, como a involução uterina, a perda de peso, o reforço do vínculo entre mãe-bebê, entre outros.

Também se aborda a questão do manejo no período da amamentação, onde entram os cuidados com as mamas, o posicionamento, a pega correta, a ordenha, a doação de leite, o período adequado de amamentação e de possíveis intervalos, as informações sobre as fases do leite, os cuidados com os principais problemas da amamentação, entre outros. É reforçada sempre a informação de que não existe leite fraco e sim manejo incorreto. Questionam, muitas vezes, a interferência de bebida alcóolica na amamentação, sendo esclarecido seu caráter negativo sobre o bebê. Todas as questões trazidas nesse dia são de interesse mútuo, e além deste, muitos outros mitos são quebrados durante a conversa.

No dia em que os problemas mais comuns com o recém-nascido são abordados, realiza-se uma dinâmica com placas, expondo alguns problemas que podem acontecer com o RN tais como: icterícia, vômito com sangue, refluxo, sangue nas fezes, urina vermelha, entre outros. Esta dinâmica possibilita-nos discutir maneiras de lidar com esses problemas, deixando os pais a par de situações que podem vir a acontecer.

A alimentação, a hidratação, quais os melhores alimentos para ingerir neste período gestacional, como evitar enjoos matinais, azias e uma possível anemia, são inquietudes evidenciadas por parte das gestantes. Para abordar estes assuntos conta-se com a ajuda de uma nutricionista e uma acadêmica de nutrição. É trazida a importância do estado nutricional da gestante durante e depois da gravidez. A alimentação balanceada e o fornecimento adequado dos nutrientes são muito importantes, pois as exigências nutricionais são elevadas a fim de ocorrer o desenvolvimento fetal e permitir os ajustes fisiológicos no organismo materno. É

reforçada a importância de um acompanhamento com o profissional durante a gestação, auxiliando numa melhora do estado nutricional materno com um impacto positivo na saúde materna e fetal.

Percebe-se a satisfação das mulheres com relação ao conhecimento adquirido pelo grupo de gestantes. Evidencia-se a importância do acompanhamento familiar, com destaque para a presença do pai durante os encontros, onde se mostram interessados em aprender, esclarecendo dúvidas que surgem ao longo do ciclo gravídico-puerperal. Muitas vezes, há necessidade de tranquilizá-los para o enfrentamento do período de gestação, parturição e puerpério com segurança, bem como instrumentalizá-los por meio do conhecimento para exercerem de forma adequada, qualificada e segura, os cuidados com o seu filho após a alta da unidade hospitalar. Quando presentes também as avós, mostram-se surpresas acerca dos mitos e tabus existentes no processo gravídico puerperal e com os avanços científicos acerca do cuidado comparado com os aspectos culturais já impregnados.

Como um aspecto positivo, considera-se a oportunidade de troca de experiência entre as mulheres ao final de cada noite, onde se tem a possibilidade de expor momentos/dificuldades já vivenciados, seja quanto a uma gestação, parturição ou puerpério anterior, ou seja, quanto ao processo gestacional atualmente vivenciado, transmitindo sensação de segurança a mulher, percebendo muitas vezes que nem só de momentos lindos constitui-se a gestação/puerpério, de modo a preparar-se para os diferentes momentos, em plena consciência de que problemas e dificuldades sempre podem ocorrer nessa trajetória.

Quando retornam aos encontros, no pós-parto, após o nascimento dos filhos, ou quando ainda estão internadas, durante visitas realizadas, manifestam, na maioria das vezes, somente aspectos positivos em relação aos encontros, relatando o quanto o grupo de gestantes lhe trouxe benefícios e segurança, tanto para enfrentar com tranquilidade os momentos de gestação, parto e pós-parto, quanto para exercerem seus direitos enquanto parturientes e prestarem os primeiros cuidados aos seus filhos. Manifestam, também, a relação de carinho e afeto quanto a recepção e acolhimento do grupo com relação aos participantes, mencionando principalmente a disponibilidade e flexibilidade, estando os mesmos sempre disponíveis para o esclarecimento de dúvidas, revisão dos temas, até mesmo em horários extras. É visível que, por meio dos encontros, há o estabelecimento de grande vínculo significativo com os participantes.

Portanto, conhecendo o real papel da enfermagem na educação em saúde, e dos demais profissionais da área da saúde, considera-se que os encontros favorecem a relação de

confiança entre o profissional e a gestante e familiar, aproximando os profissionais da comunidade, de modo a transmitir um pouco do conhecimento adquirido em seu cotidiano, rompendo por sua vez aquela velha percepção do profissional como soberano, dotado de conhecimento, e onde do outro lado encontra-se o paciente, destinado apenas ao ouvir, desprovido de conhecimento. Aqui, pelo contrário, a cada encontro, os profissionais possuem a possibilidade de “ensinar” e ao mesmo tempo de aprender e conhecer um pouquinho das diferentes realidades e experiências com aquele determinado público, aproximando o profissional ainda mais da real necessidade da sociedade.

Quanto aos acadêmicos participantes, à vivência e permanência durante os encontros vêm de fato garantir uma maior aproximação do acadêmico com a realidade social existente e também, preparar para que futuramente, estejam um pouco mais preparados para lidar com o mundo lá fora, sendo instrumentalizados para o exercício de sua profissão, saindo da universidade preparada para atuar de acordo com reais necessidades das comunidades às quais estejam/estarão inseridos, possuindo assim potencial suficiente de modo a contribuir com os serviços de saúde.

Percebe-se o grupo como um espaço esclarecedor de dúvidas e de instrumentalização para a busca da garantia de que o ciclo gravídico puerperal seja vivenciado com segurança e confiança para a realização do autocuidado da mulher e do cuidado ao seu filho de maneira qualificada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo de gestantes é um espaço de fundamental importância para a comunidade, pois por meio de conversas e discussões se exerce uma troca de conhecimentos e experiências entre as mulheres, seus acompanhantes e a equipe multiprofissional e acadêmica participante no dia do encontro. Assim, dúvidas, expectativas e anseios que muitas vezes não são sanados durante as consultas de pré-natal, são sanados durante o desenvolver do grupo devido a essa troca de informações entre os próprios participantes e a equipe ministradora das temáticas.

As atividades educativas realizadas durante o grupo têm sido de grande valia para o aprendizado das mães e de seus acompanhantes sobre os diversos assuntos discutidos. Para as gestantes, participar dos encontros foi essencial no preparo a essa nova fase na vida delas, que é a maternidade, principalmente ao que se referia com o parto e com os cuidados do recém-nascido, assuntos os quais despontavam mais dúvidas. Além disso, observa-se um grande aumento no interesse dos pais em envolverem-se mais no grupo, para melhor auxiliarem as

companheiras em todos os períodos da gestação e do puerpério. Salientando, assim, a importância do apoio familiar e, principalmente, da figura paterna nesse momento de mudanças com a chegada do bebê.

Quanto aos acadêmicos de enfermagem, envolvidos desde a elaboração e execução do grupo de gestantes, foi-lhes possível adquirir conhecimentos e realizar trocas de experiências, evidenciando a relação entre a literatura e a prática, percebendo que, muitas vezes, apenas os conteúdos trabalhados na graduação não são suficientes e, desta forma, o curso contribui para a formação diferenciada desses futuros enfermeiros.

Por fim, espera-se que este tipo de grupo possa servir de modelo às unidades básicas as quais realizam as consultas de pré-natal, pois por meio dele é estabelecida uma interação direta entre os profissionais de saúde com a gestante e seus familiares, facilitando o acesso aos serviços de saúde. É uma forma de garantir um espaço que forneça à comunidade as informações e os esclarecimentos necessários para o desenvolvimento do ciclo gravídico-puerperal com menos alterações possíveis.

Reflete-se que as gestantes precisam ser incentivadas e captadas para participar do curso o mais cedo possível, para que, por meio da criação do vínculo afetivo e da confiança com os profissionais, as ações educativas sejam realizadas com sucesso. Salienta-se a importância da instrumentalização contínua dos profissionais da saúde envolvidos tanto na atenção ao pré-natal quanto no desenvolvimento do grupo de gestantes.

REFERÊNCIAS

ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists). Committee on Obstetric. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Pratices. **Am Col Obstet Gynecol**, v. 99, n. 267, p. 171-3, 2002. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11777528>>. Acesso em: 05 dez. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção [recurso eletrônico] Básica. **Atenção ao Pré-natal de baixo risco**. 1. ed. revista. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013. Disponível em:

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_32.pdf>. Acesso em: 05 dez. 2016.

FEBRASGO. **Tratado de Obstetrícia**. Rio de Janeiro: Revinter. Reimpressão, 2001. 913 p.

HERBAS, D. T. A. Improvisação: experiência com grupo de gestantes. **Revista IGT na Rede**. Rio de Janeiro, v.11, n. 21, p. 362- 385, 2014. Disponível em:

<<http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=496&layout=html>>. Acesso em: 11 jul. 2016.

MATIAS, D. M. G.; BEZERRA, I. M. P. Programa bebê saudável: compreendendo o processo de trabalho interdisciplinar na implementação das ações educacionais. **Revista Medicina**. Ribeirão Preto: v. 46, n. 3, p.305-12, 2013. Disponível em:

<http://revista.fmrp.usp.br/2013/vol46n3/AO_Programa%20beb%EA%20saud%E1vel.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2016.

PICCININI et al. Gestação e a constituição da maternidade. **Psicologia em estudo**.

Maringá, v.13, n. 1, p. 63-72, 2008. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n1/v13n1a07.pdf>>. Acesso em: 11 jul. 2016.

SANFELICE, C.; RESSEL, L. B.; STUMM, K. E.; PIMENTA, L. F. **Crenças e práticas do período gestacional**: Uma revisão integrativa. *Revista Saúde*. Santa Maria: v.39, n. 2, p.35-48, 2013. Disponível em: <<http://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/5524>>.

Acesso em: 11 jul. 2016.

VEIGA, A. P. **Sexologia: Sexualidade na gravidez**. Publicado e revisado em 05/01/2010.

Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?731>>. Acesso em: 11 jul. 2016.

VIELLAS, E. F.; GAMA, S. G. N.; CARVALHO, M. L.; PINTO, L. W. Fatores associados à agressão física em gestantes e os desfechos negativos no recém-nascido. **J. Pediatr.** (Rio J.) Porto Alegre: v. 89, n.1, jan./fev., 2013. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002175572013000100_013.

Acesso em: 11 jul. 2016.