AVANÇOS E DESAFIOS EM UM GRUPO DE GESTAÇÃO SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sarah Manuele Cuimar dos Santos¹; Amanda de Queiroz Afonso¹; Adriane da Silva Santos¹; Lays da Silva Ferreira¹; Tatiane Bahia do Vale Silva²

¹Especialização, ²Mestrado

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA),

²Universidade Federal do Pará (UFPA)

sarah.manuele@gmail.com

Introdução: A atenção a gestante oferecida pelas Unidades de Saúde é fundamental na política de humanização que objetiva garantir atenção resolutiva e integração com os outros serviços de saúde, possibilitando a continuidade da assistência quando necessário¹. Por muito tempo a assistência ao pré-natal vem sendo vinculada à consulta médica individual, em contrapartida, os grupos de gestantes são microambientes dinâmicos que visam a promoção integral da saúde das gestantes tornando-as multiplicadoras de saúde neste processo². Durante o período gestacional, ocorrem alterações fisiológicas no corpo da mulher, que podem modificar hábitos de vida e é um momento importante e delicado na vida da mãe e da família, portanto há a necessidade de ações de educação que promovam um pré-natal de qualidade e previnam complicações à saúde materna-infantil³. Vale ressaltar que a ausência da assistência ao pré-natal está intimamente ligada à maior taxa de mortalidade perinatal. Constatando-se que nos países em desenvolvimento, os óbitos perinatais predominantes são por sífilis congênita e infecções urinárias complicadas, consideradas patologias possíveis de prevenção ou controle por meio de uma assistência básica adequada e fortalecida nas ações de educação popular em saúde⁴. Estas ações garantem o bem-estar geral das gestantes e de seu bebê, preservando e assegurando seus direitos e desejos, garantindo cuidados essenciais à gestação e o recebimento de orientações para prevenir possíveis intercorrências³. Além disso, é durante o pré-natal que a mulher e seu companheiro podem, através das práticas educativas, esclarecer as dúvidas, preparando-os para caso ocorra intercorrências e para a concepção de seus bebês⁵. **Objetivos:** Relatar os desafios e avanços vivenciados em um grupo de grávidas conduzido pelas residentes de Fisioterapia em Saúde da Família da Universidade do Estado do Pará na Unidade Municipal de Saúde da Marambaia Belém-PA. **Descrição da Experiência:** O grupo gestação saudável foi implantado pelos residentes de Fisioterapia em Saúde da Família em 2014, devido a parceria da Universidade do Estado do Pará e a Unidade Municipal de Saúde da Marambaia, com o objetivo de promover a saúde das gestantes através de educação em saúde realizada por uma equipe multiprofissional e atividade física voltada para as grávidas, realizada pelos Fisioterapeutas. Ocorre quinzenalmente no auditório da UMS Marambaia e tem duração média de uma hora. Inicialmente é realizada uma troca de experiência por meio de dinâmicas de perguntas e respostas ou mitos e verdades que envolvem as mães e os pais com temas relacionados a gestação, parto e puerpério. No momento da educação em saúde, eram abordadas as vantagens e as dificuldades que podem ocorrer durante o período gestacional, considerando os conhecimentos prévios das gestantes e os seus sentimentos, objetivando torná-las protagonistas durante este processo. Ao final, são realizados exercícios respiratórios, exercícios para fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, alongamento global e exercícios de preparação para o trabalho de parto. Os assuntos da educação em saúde são baseados nos temas estabelecidos como prioritários pelo Ministério da Saúde, através da Caderneta da Gestante, que são: fisiologia da gravidez – fortalecendo o assoalho pélvico; importância do pré-natal/calendário vacinal da gestante; direitos legais da gestante; prevenções de

complicações na gravidez; aspectos nutricionais na gestação; vitaminas e medicações na gestação; importância da atividade física na gravidez; tipos de Parto: vantagens e desvantagens/ Redes de Atenção; orientações ao puerpério; aleitamento Materno/ Alimentação do bebê após 6 meses; relação mãe-bebê/ Cuidados com o RN; calendário vacinal do bebê; marcos do desenvolvimento até 2 anos; e planejamento familiar. Além disso, os temas são selecionados a partir da demanda das próprias gestantes e das necessidades observadas pelos profissionais de saúde. No que se refere aos exercícios, inicialmente as grávidas realizam a propriocepção diafragmática, através da inspiração nasal e expiração oral, que seguem três etapas: inspiração diafragmática lenta e profunda, expiração completa e aspiração diafragmática em que ocorre progressiva contração dos músculos abdominais profundos, intercostais e elevação das cúpulas diafragmáticas; em seguida, eram realizados alongamentos globais objetivando promover o relaxamento e auxiliar na melhora do quadro algico lombar, muito frequente na gestação; posteriormente eram realizados os exercícios de fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, através da cinesioterapia ativa-livre, com os exercícios de Kegel. Por fim, quando o tema é tipos de parto, as grávidas são orientadas a respirar de maneira correta e a realizar exercícios que auxiliam o trabalho de parto, como deambulação, alongamentos e exercícios na bola suíça. São utilizados materiais de apoio para atividades como cartazes, cartilhas, balões, bola pequena, bola Suíça, colchonetes e outros. **Resultados:** A partir das experiências vivenciadas pode-se destacar alguns avanços e desafios encontrados. Dentre os avanços podemos citar a integração e apoio da equipe da unidade e de outros profissionais residentes de saúde da família, facilitando a troca de conhecimentos entre a equipe multidisciplinar e principalmente desses profissionais com os usuários, a participação dos pais durante os encontros sendo ativos no processo de aprendizagem e apoio às gestantes, e o melhor entendimento das grávidas em relação aos assuntos abordados. Diante disso, conseguiu-se perceber que a educação em saúde aplicada ao grupo de grávidas levou às gestantes e aos seus parceiros uma reflexão maior sobre a importância dos cuidados à saúde materno-infantil, permitindo a realização de mudanças ou a manutenção de práticas adotadas para uma gestação cada vez mais saudável. No entanto, alguns desafios ainda precisam ser vencidos, como a escassez de materiais de apoio educativo e para execução dos exercícios e a baixa adesão e assiduidade das gestantes nos encontros durante todo o pré-natal. Para contornar este desafio tem se utilizado como estratégias o agendamento de consultas nos dias em que ocorre o grupo, mudança no agendamento do grupo, onde antes era semanal e atualmente é quinzenal, foram confeccionados convites para serem anexados na caderneta da gestante com as datas, horários e temas a serem discutidos, escolha de temas baseado na sugestão das participantes e também o sorteio de brindes. **Conclusão/Considerações Finais:** Portanto, tem-se esses encontros como uma importante ferramenta que visa auxiliar esses usuários na vivência do período gestacional, proporcionando um espaço de troca de saberes e experiências, desmistificando alguns temas e reforçando a importância de outros. Com base nisso, é necessário o engajamento de toda equipe para o enfrentamento desses e dos desafios que possam vir a ter.

Referências:

1. Marques AN. Políticas públicas de saúde: análise do acolhimento às gestantes do município de Guararema (SP). 61 f. Monografia (Especialização em Gestão Pública Municipal) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2012.

2. Marques AN. Políticas públicas de saúde: análise do acolhimento às gestantes do município de Guararema (SP). 61 f. Monografia (Especialização em Gestão Pública Municipal) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2012.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Gravidez, parto e nascimento com saúde, qualidade de vida e bem-estar. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. Área Técnica de Saúde da Mulher, Brasília, 2013.
4. Moreira MGMM. A importância da educação em saúde na atenção ao pré-natal [trabalho de conclusão de curso]. Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais, 2013.
5. Borges VP. Educação e Promoção da Saúde no Pré-Natal. 73 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.