

## PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UM GRUPO DE GESTANTES E PUÉRPERAS – RELATO DE EXPERIÊNCIA

**PALAGI, Sofia<sup>1</sup>; FERRAZZA, Anielle<sup>2</sup>; JAKS, Caroline Daiane Weber<sup>3</sup>;  
SCHRADER, Greice<sup>4</sup>.**

**Universidade Federal De Pelotas**

**SOARES, Marilu Correa<sup>5</sup>  
Universidade Federal de Pelotas**

<sup>1</sup> Acadêmica do 6º semestre da Faculdade de Enfermagem-FEn da Universidade Federal de Pelotas-UFPel. Relatora. Bolsista de graduação da disciplina Unidade do Cuidado do Adulto II. E-mail: [sofia.palagi@hotmail.com](mailto:sofia.palagi@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do 6º semestre da FEn/UFPel. E-mail: [aniferrazza@hotmail.com](mailto:aniferrazza@hotmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica do 6º semestre da FEn/UFPel. E-mail: [carolinedweberjaks@hotmail.com](mailto:carolinedweberjaks@hotmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmica do 6º semestre da FEn/ UFPel. E-mail: [greice.schrader@hotmail.com](mailto:greice.schrader@hotmail.com)

<sup>5</sup> Enfermeira Drª em Enfermagem em Saúde Pública-EERP-USP – Profª .Adjunta II da FEn/UFPel. Coordenadora do Projeto de Extensão. E-mail: [enfmarl@hotmail.com](mailto:enfmarl@hotmail.com)

### 1 INTRODUÇÃO

A mulher necessita de informações e conhecimentos sobre a saúde reprodutiva e seus direitos para desenvolver sua gestação sadia (REIS, 2010). Para isto, a realização de ações educativas em Unidades Básicas de Saúde é essencial para a melhoria na qualidade da assistência no período da gestação e puerpério. Essas ações visam a aproximação entre profissionais e clientes, o que contribui para o cuidado humanizado, alvo de ações dos serviços públicos e políticas de saúde como o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM). Esse programa foi implantado em meados dos anos 80, com o intuito de atender a mulher de forma integral e entre seus objetivos encontra-se a redução dos riscos referentes ao pré-natal e ao parto (BRASIL, 2002).

Para a melhoria do cuidado prestado às mulheres, os trabalhos em grupo podem ser utilizados como estratégia do processo de educação em saúde, pois as atividades dos grupos acontecem a partir das interações entre seres humanos de forma dinâmica e reflexiva (REBERTE; HOGA, 2005).

Durante a gestação e puerpério ocorrem mudanças no organismo da mulher, como alterações corporais, ansiedade, medo e insegurança que podem gerar a necessidade de adaptações aos novos papéis (BRASIL, 2002). Uma das maneiras de enfrentamento dessas mudanças pode ser a busca por grupos de gestantes e puérperas.

Diante do exposto, foi criado o Projeto de Extensão “Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas”, que tem como objetivo preparar a mulher para viver de forma tranqüila, prazerosa e consciente o período da gestação, parto, pós-parto e a relação com o bebê, além disso, o projeto proporciona ao acadêmico de enfermagem a oportunidade de aprendizagem, aprimorando seus conhecimentos em um espaço diferente do seu cotidiano universitário.

Portanto, este relato de experiência tem por objetivo expor nossa vivência acadêmica, ressaltando a importância e os benefícios da participação das mulheres no projeto.

## **2 METODOLOGIA**

Este é um relato de experiência da vivência acadêmica no Projeto de Extensão “Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas”, desenvolvido em duas Unidades Básicas de Saúde com Estratégia da Saúde da Família, de bairros distintos, da cidade de Pelotas, no Estado do Rio Grande do Sul. O projeto é desenvolvido mensalmente com graduandas de diferentes semestres e professores da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, além de enfermeira e médica das Unidades Básicas de Saúde envolvidas. Os encontros com as mulheres ocorrem uma vez por mês e apresentam uma duração média de uma hora, as mulheres participantes são de diferentes idades gestacionais, faixas-etárias, cultura e condições socioeconômicas.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Diante da nossa vivência no projeto, foi possível perceber que gestantes e puérperas sentem necessidade de compartilhar reflexões sobre as mudanças que vivenciam, trocar informações objetivas sobre as experiências de trabalho de parto e parto, cuidados com o bebê nos diferentes estágios do crescimento, bem como preparar-se do ponto de vista corporal e emocional para as experiências que viverão.

Durante os encontros mensais, observamos que há a participação de primíparas e múltiparas, o que enriquece a troca de experiências, porém notamos que as múltiparas, ao contrário do esperado, não possuem conhecimento suficiente para garantir uma gestação e puerpério de qualidade.

Dentro desta perspectiva, compreendemos a importância da participação de todas as mulheres (primíparas e múltiparas), pois o grupo proporciona conhecimento, esclarece dúvidas, desmistifica mitos, preparando as mulheres para vivenciarem de forma tranquila, segura e consciente o trabalho de parto, o parto, o puerpério e a primeira infância; incentiva e salienta a importância do aleitamento materno exclusivo para a mãe e o bebê; enfatiza a importância da higiene da gestante e do bebê; demonstra o valor do planejamento familiar proporcionando à mulher a escolha segura do método contraceptivo; também incentiva e esclarece sobre a importância do parto normal para a mulher e o bebê o que poderá contribuir para baixa dos altos índices de cesariana na cidade.

Além disso, o grupo estabelece vínculos entre os participantes, respeitando as diversidades culturais de cada mulher, considerando que é fundamental a discussão das histórias próprias da gestação e do puerpério (REBERTE e HOGA, 2005). Acreditamos que o grupo minimiza a insegurança presente nas mulheres, através da troca de informações com pessoas que vivenciam situação similar, e oferece um espaço no qual possam expressar seus sentimentos, dúvidas, ansiedades e obter respostas aos questionamentos.

## **4 CONCLUSÕES**

Diante do exposto foi possível perceber que nossa participação no projeto aprimorou nosso conhecimento e fortaleceu o aprendizado na medida em

que possibilitou a troca de saberes e práticas entre acadêmicos, as mulheres, professores e os profissionais. Assim, acreditamos que a Faculdade de Enfermagem tem ainda muito a contribuir auxiliando as mulheres nessa fase importante de suas vidas, alcançando assim uma troca de conhecimentos e experiências e fortalecendo o vínculo com a família, profissionais e comunidade.

## 5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 18, n. 5, 2002.

Reberte LM, Hoga LAK. **O Desenvolvimento de um grupo de gestantes com a utilização da abordagem corporal**. São Paulo. *Texto Contexto Enferm* 2005 Abr-Jun; 14(2):186-92

REIS, Deise Moreira et al. **Educação em saúde como estratégia de promoção de saúde bucal em gestantes**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2010, vol.15, n.1, pp. 269-276. ISSN 1413-8123. doi: 10.1590/S1413-81232010000100032. <http://www.scielo.br/pdf/ean/v9n3/a13v9n3.pdf>