

# EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA PARA GESTANTES E PUERPÉRAS

HEALTH EDUCATION IN BASIC ATTENTION FOR PREGNANT AND PUERPERAL WOMEN

DOI: 10.16891/2317-434X.v7.e1.a2019.pp197-202

Recebido em: 02.07.2019 | Aceito em: 15.07.2019

**Ana Karla Cruz de Lima Sales, Amanda Gonçalves Rodrigues, Ana Paula Almeida Costa, Isla Araujo dos Santos, Leonardo Bezerra Soares, Patrícia Nunes, Ana Paula Ribeiro de Castro, Katia Monaisa Figueiredo Medeiros**

Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO  
Av. Leão Sampaio km 3 - Lagoa Seca  
Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil

E-mail: [anacastro@leaosampaio.edu.br](mailto:anacastro@leaosampaio.edu.br); [katiafiqueiredo@leaosampaio.edu.br](mailto:katiafiqueiredo@leaosampaio.edu.br)

## RESUMO

A gestação é um momento exclusivo e intenso de grande importância na vida de uma mulher. Nesse período surgem inúmeras mudanças, sendo elas, físicas, emocionais, psicológicas e hormonais. Diante disso, o objetivo deste estudo foi realizar intervenção de educação em saúde sobre os conhecimentos indispensáveis em saúde materno-infantil para gestantes e puérperas. Trata-se de uma pesquisa ação realizada com gestantes e puérperas cadastradas nas equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) 32 e 33, localizadas no bairro Pio XII, no município de Juazeiro do Norte-CE entre os meses de fevereiro e abril de 2019. Como estratégia para a realização das atividades utilizou-se a metodologia de pesquisa ação. A explanação das temáticas utilizou metodologias ativas como: dinâmicas, exposição dialogada, roda de conversa e orientações, o que contribuiu de forma positiva para esclarecer dúvidas deste público alvo. Foi observada, a boa participação das gestantes e puérperas, nas conversas estabelecidas ao grupo, proporcionado pelo assunto e relevância da educação continuada. Pode-se perceber a importância das ações educativas, pois estas difundem conhecimentos e informações acerca da gestação e do puerpério contribuindo para a melhoria do cuidado voltado para a mulher no período gestacional e puerpério, promovendo um melhor entendimento sobre as temáticas expostas e a prevenção de riscos, possibilitando o desenvolvimento de uma relação saudável para o binômio mãe/filho.

**Palavras-Chaves:** Gestação; Puérperas; Pré-natal.

## ABSTRACT

Gestation is an exclusive and intense moment of great importance in a woman's life. During this period there are innumerable changes, being they physical, emotional, psychological and hormonal. Therefore, the objective of this study was to perform health education intervention on the essential knowledge in maternal and child health for pregnant women and postpartum women. This is an action research carried out with pregnant women and puerperal women enrolled in the Family Health Strategy (FHS) 32 and 33 teams, located in the neighborhood of Pio XII, in the municipality of Juazeiro do Norte-CE between February and April 2019. As a strategy for the accomplishment of the activities, the action research methodology was used. The explanation of the themes used active methodologies such as: dynamics, dialogues, conversation and guidelines, which contributed positively to clarify the doubts of this target audience. It was observed, the good participation of the pregnant women and puerperas, in the conversations established to the group, provided by the subject and relevance of the continued education. It is possible to perceive the importance of educational actions, since they disseminate knowledge and information about gestation and the puerperium, contributing to the improvement of care for women during the gestational and puerperium period, promoting a better understanding of exposed themes and prevention of risk, allowing the development of a healthy relationship for the mother / child binomial.

**Keywords:** Gestation, Puerperal, Prenatal.

## INTRODUÇÃO

O pré-natal é o acompanhamento mensal da gestante, realizado pelo enfermeiro na Unidade Básica de Saúde (UBS), a fim de proporcionar um bom desenvolvimento materno e fetal, prestando uma escuta de qualidade a gestante, na expectativa de promover uma gestação de saudável sem nenhum dano (BRASIL, 2012).

Partindo do pressuposto, que o atendimento primordial a gestante seja realizado na Unidade Básica de Saúde e que dispõe de uma equipe multiprofissional, podemos destacar a pessoa do enfermeiro, que tem um importante papel na realização das consultas de pré-natal mensal, do início até o nascimento da criança (BRASIL, 2012)

Neste contexto, ressalta-se a importância da consulta de enfermagem dando ênfase no acolhimento a gestante no atendimento humanizado, realizando um pré-natal de qualidade para com a mesma, criando um vínculo profissional e paciente, de acordo com conhecimentos técnicos e científicos, esclarecendo as dúvidas dessas mulheres, incentivando-as a participações das atividades educativas, palestras entre outros, garantindo uma gestação com reduções de agravos visando à continuidade do cuidado após o parto (BRASIL, 2012).

A enfermagem tem um papel essencial no pré-natal e puerpério tendo em vista que além de acolher a mulher também esclarece dúvidas acerca das diversas alterações por meio de ações educativas como, por exemplo, as rodas de conversas, facilitando a compreensão e interação das participantes.

As ações educativas são um conjunto de atividades, realizadas na atenção básica, pela equipe multiprofissional, tendo por objetivo engajar a população de forma direta, nas temáticas que estão ligadas a saúde de cada um. Com isso as atividades educativas criam um vínculo da população com a equipe, favorecendo uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos envolvidos, promovendo a saúde de todos e garantindo a continuidade do cuidado.

Mediante a observação dos autores, as gestantes e puérperas apresentam em sua maioria, dificuldades de entendimento sobre as mudanças corporais que ocorrem no período gestacional, seus direitos durante a gestação, hábitos de vida saudáveis e questões relacionadas ao parto e cuidados ao recém-nascido. Destacando-se essa realidade, indaga-se: Como

melhorar o entendimento destas mulheres a respeito destas temáticas?

Frente a essa indagação, o presente estudo teve como objetivo geral realizar intervenção de educação em saúde sobre os conhecimentos indispensáveis em saúde materno-infantil para gestantes e puérperas. Buscou-se esclarecer as participantes sobre seus direitos, as mudanças fisiológicas e emocionais da gestação, e os mitos e verdades envolvendo este período, bem como se abordou sobre o parto e o puerpério dando ênfase aos cuidados com o recém-nascido (RN) e o estabelecimento de melhor vínculo entre acadêmicos, instituição de saúde, gestantes e puérperas.

Com isso, as ações propostas buscam contribuir para a melhoria do cuidado voltado para a mulher no período gestacional e puerpério, promovendo um melhor entendimento sobre as temáticas expostas, tendo em vista a prevenção de riscos, possibilitando o desenvolvimento de uma relação saudável para o binômio mãe/bebê.

Diante da realização das ações estimou-se como meta melhorar em 80% a adesão das gestantes cadastradas na UBS nas atividades educativas, esclarecendo-as sobre as temáticas durante quatro ações de intervenções.

O estudo em questão contribuiu para sociedade em geral, para os acadêmicos e particularmente para os profissionais de saúde de forma a aprimorar a qualidade de atendimento do pré-natal por meio da educação continuada.

## REVISÃO DE LITERATURA

### GESTAÇÃO

A gestação é um momento único e intenso de grande importância na vida da mulher, pois nessa fase surgem várias mudanças, sendo elas, físicas, emocionais, hormonais, psicológicas e sociais e, apesar de todas essas modificações, essa fase ainda é considerada pela maioria das mulheres, como o período mais belo e marcante da sua vida (LEITE et al., 2014).

Para que transcorra tudo bem nessa fase, é de suma importância tanto para a mulher, quanto para o bebê, a realização do pré-natal, sendo este uma assistência médica e/ou de enfermagem, prestada durante o período gravídico. O mesmo se faz necessário

devido auxiliar na prevenção e/ou detecção precoce das patologias do binômio mãe/filho (BRASIL, 2012).

O enfermeiro durante o pré-natal tem um papel de suma importância, pois este profissional é responsável pelo acompanhamento do pré-natal de baixo risco e desse modo, eles têm uma aproximação a mais com a gestante, por ser o profissional que está presente mensalmente para realização das consultas e procedimentos necessários (BRASIL, 2012).

### *EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO*

Diante de exercícios bem programados a gestante pode se favorecer de uma melhor probabilidade de diminuir o diabetes mellitus gestacional, alívios de desconforto intestinais, melhora na circulação sanguínea, melhora controle da pressão arterial, melhora na postura e ampliação do equilíbrio (REBESCO et al., 2016).

Todas as mulheres que não retratem contraindicações precisam ser incentivadas a praticar atividades aeróbicas de resistência muscular e alongamentos, as mulheres têm de escolher atividades que mostrem poucos riscos de perda de equilíbrio e de trauma. O trauma direto ao feto é incomum, mas é prudente fugir de esportes de contato ou com alto risco de colisão. Deve-se tomar cuidado de não se exercitar fortemente em climas muito quentes e de prover a hidratação apropriada de modo a não danificar a termo regulação da mãe (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Os profissionais de educação física ao acompanharem os treinamentos de um grupo de gestantes devem ficar atentos aos cuidados primordiais na elaboração e execução do programa de treinamento. Uma análise da condição física presente e do histórico de cada gestante precisa ser minuciosamente realizada, a fim de compreender suas limitações para a prática de exercícios. Esta avaliação será capaz de excluir do programa gestante que apresente contraindicações absolutas a sua prática (REBESCO et al., 2016).

A escolha da modalidade de exercícios para gestantes precisa ser feita levando em consideração fatores como a idade gestacional, história clínica, atividades e situações atuais de saúde. Basicamente são sugeridos exercícios de baixo impacto, pois caso contrário pode existir um trauma abdominal; aqueles que envolvem pouco ou nenhuma habilidade de equilíbrio e principalmente que não expressam incômodos a gestantes (REBESCO et al., 2016).

### *PARTO*

O nascimento de um novo ser humano representa a essência da transmissão e da continuidade de vida entre as gerações. A via de parto proporciona o aparecimento de riscos e benefícios, complicações e repercussões futuras na vida da mãe e do bebê, porém cabe ao profissional de saúde que acompanha o período gravídico-puerperal um importante papel na informação e orientação, no qual esses esclarecimentos ajudam na formação da opinião das mulheres (MIRANDA et al., 2008)

Nesse sentido, grande parte das mulheres ainda sente aversão pelo parto normal, por esperarem consequências negativas dessa via como problemas urinários e anomalias genitais. Porém, algumas gestantes optam pelo parto vaginal, devido à possibilidade de uma reabilitação rápida, se beneficiando do retorno de sua rotina mais rápido, se mantendo livre da dor e das intercorrências de um procedimento cirúrgico.

A escolha do parto deve se fundar em motivos clínicos e circunstâncias próprias. A cesariana é uma cirurgia que tem como objetivo interferir quando há desvantagens diante de um parto vaginal, sendo realizada apenas em casos de extrema necessidade. Entretanto, o procedimento cirúrgico é o de maior escolha no Brasil, embora sejam relatados todos os riscos existentes para mãe e filho, tais como: complicações respiratórias e seguimento de processo infeccioso e hemorragia. Devendo-se ressaltar que ter conhecimento sobre seu tipo de parto e todos os seus benefícios e malefícios é direito de toda mulher grávida (LIMA et al., 2017).

A vivência de dar à luz para muitas mulheres é lembrada principalmente pela angústia da dor, sendo relatada de forma insuportável, porém, estão sempre conscientes que embora esta dor seja inesperada, é fisiológica do parto e inevitável. No entanto, mesmo com embasamento na dor relatam um resultado positivo (PINHEIRO; BITAAR, 2012).

### *O PUERPÉRIO E OS CUIDADOS COM O RECÉM NASCIDO*

O pós-parto também chamado de puerpério é o período em que ocorrem múltiplos fenômenos como modificações corporais, psíquicas e emocionais, sendo destacado como a fase de reparação do organismo (GOMES; SANTOS, 2017).

O puerpério é dividido em períodos: imediato que inicia após o término da dequitação, mediato que é da 2ª hora até o 10º dia pós-parto, tardio que pendura de 11º dia até o 42º dia e remoto que segue após o 42º dia em diante (LIMA; SOARES, 2018).

Após o nascimento do recém-nascido (RN) os pais podem tocar e cuidar do seu filho, demonstrando afeto, carinho e o contato inicial para o desenvolvimento da relação afetiva. Sendo assim nesse período O RN requer alguém para cuidar, passar segurança, alimentar, proteger, higienizar, amar e entre outros cuidados que são necessários e primordiais (FARIA; KAMADA, 2017).

Os cuidados imediatos prestados ao RN após o nascimento ainda na sala de parto são laqueadura do cordão umbilical, prevenção da oftalmia, antropometria, prevenção de sangramento por deficiência de vitamina k, identificação do RN. O RN que nasce bem, sem nenhuma intercorrência, permanece com a mãe e vão para o alojamento conjunto, onde se orienta sobre o aleitamento materno, fator importante para a mãe e bebê (BRASIL, 2014).

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa ação, em que desponta uma metodologia para intervenção, desenvolvimento e mudança no âmbito dos grupos, organizações e comunidade, é uma modalidade de pesquisa cujo propósito é proporcionar a aquisição de conhecimentos claros, objetivos e precisos. Dessa forma, a pesquisa ação é uma resolução de um problema coletivo, onde todos os pesquisadores e participantes estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (GIL, 2017).

O projeto de extensão foi realizado com gestantes e puérperas cadastradas nas equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) 32 e 33, localizadas no bairro Pio XII, no município de Juazeiro do Norte-CE.

Ao identificar a precariedade de informações e baixa adesão das gestantes e puérperas na participação de atividades educativas realizadas, buscou-se promover educação em saúde enfatizando temas indispensáveis para o período gravídico e puerperal em gestantes e puérperas desta unidade a fim de solucionar ou minimizar as dúvidas surgidas durante estes períodos, assim, como esclarecer questões pertinentes para uma gestação tranquila.

As ações do projeto de intervenção foram realizadas no período de fevereiro a abril do corrente ano, com as gestantes e puérperas na UBS, onde em cada mês foi apresentado um tema, visando orientar, ensinar e esclarecer possíveis dúvidas das participantes, a fim de, interferir na sua rotina diária de forma positiva proporcionando uma melhor qualidade de vida.

As ações aconteceram em quatro momentos, nos quais se destacou a importância de algumas temáticas abordadas, nas quais se podem citar: a importância do pré-natal, exames, vacinas, testes rápidos, direitos das gestantes, mitos e verdades, exercícios na gestação, sinais de parto e os tipos de parto, cuidados puerperais, amamentação e cuidados com o RN.

Foram confeccionados convites com as datas das ações que foram entregues a cada gestante nas consultas de pré-natal e aos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) para fazer a entrega em domicílio aquelas que não receberam no pré-natal e divulgadas por outras pessoas da equipe, para que todas soubessem do evento.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Projeto de intervenção se deu em momentos nos quais foram abordados temas específicos do período gestacional desde o início até o nascimento do bebê. As ações tiveram a presença de uma média de 5 a 15 gestantes e puérperas.

Na primeira ação foram abordadas as transformações que ocorrem no corpo da mulher por ação dos hormônios por meio de uma encenação, assim como a importância de se realizar os exames laboratoriais e testes rápidos de acordo com cada período gestacional, bem como manter a vacinação em dia, onde na oportunidade foram ressaltados também os direitos da gestante. Diante desta intervenção, foi possível identificar que grande parte das mulheres participantes não tinha o conhecimento das transformações que ocorriam no seu corpo, não sabiam de alguns direitos enquanto gestante, podendo assim tirar suas dúvidas a partir da explanação da temática.

Na segunda intervenção foram abordados temas como mitos e verdades na gestação, atividades físicas que podem ser realizadas, realizou-se a dinâmica do repolho com perguntas e respostas para testar o conhecimento das mesmas acerca do tema e incentivar a maior participação. Ao final foram demonstrados exercícios respiratórios para alívio dos desconfortos gestacionais, alguns alongamentos e a posição correta

para dormir. Neste momento, cada uma relatou suas vivências e queixas, participando e demonstrando cada vez mais interesse.

No terceiro encontro foi abordado um tema que geralmente traz muitas dúvidas para as gestantes, a escolha do tipo de parto, os riscos e benefícios de cada tipo. Como metodologia utilizou-se vídeos de como acontece a descida do feto e o parto normal, assim como o parto cesárea, esclarecendo as indicações e contraindicações de cada um.

Por fim, foi realizada a quarta ação, onde foi abordado o tema: cuidados com o recém-nascido. Foram realizadas oficinas sobre: aleitamento materno, banho no RN, cuidado com o coto umbilical, higiene corporal e de utensílios e cólicas, esta ação ocorreu de forma bastante prática, onde os integrantes da equipe demonstraram para as mães de forma clara como realizar todas as atividades diárias com o RN.

Para auxiliar nas apresentações foram utilizados recursos como: bonecas, fraldas, banheiras, data show, papel, canetas, lápis, caixa de som, músicas, entre outros.

Diante disso pode-se ressaltar o quão foi importante a realização dessas ações, onde as participantes puderam esclarecer todas as suas dúvidas e receber informações sobre o assunto. É perceptível a adesão das mulheres no período gestacional a ESF na busca de um maior entendimento de suas dúvidas e no conhecimento de seus direitos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise mais precisa sobre o conhecimento das participantes acerca dos temas abordados e instigou os integrantes do grupo a uma pesquisa mais aprofundada a respeito da gravidez e puerpério, para que assim todas as dúvidas encontradas pelas participantes fossem esclarecidas.

O projeto foi de suma importância para as participantes e equipe da ESF, assim como para todos os acadêmicos envolvidos, pois através das ações se obteve a oportunidade de passar para cada uma, os conhecimentos científicos para que elas possam aplicar em suas práticas diárias, assim como aprender coisas novas a partir das experiências vivenciadas e compartilhadas durante as intervenções.

Dentre as facilidades das ações é possível ressaltar os assuntos abordados que foram de fácil compreensão e a curiosidade das participantes em

aprender, pois demonstraram atenção enquanto os assuntos eram esclarecidos.

Durante todo o desenvolvimento do projeto, a dificuldade maior foi conseguir reunir um número considerável de gestantes e puérperas para participar de algumas das ações. Para tanto, sugere-se que esse trabalho de educação continuada seja realizado de forma sucessiva a fim de que as gestantes possam estar familiarizadas com a importância da educação em saúde.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2012. 318 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n° 32). Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_32.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_32.pdf)> Acesso em 23 de março de 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. Atenção à Saúde do Recém-Nascido. Guia para os profissionais de saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas 2 ed. Brasília. 2014. Disponível em: <[http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_recem\\_nascido\\_v1.pdf](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_recem_nascido_v1.pdf)> Acesso em 20 de março de 2019

FARIA, T. F.; KAMADA, I.; Úlceras Por Pressão em Neonatos Internados em uma Unidade de Terapia Intensiva Neonatal: Série de Casos. Estima: Associação Brasileira de Estomatologia: Estomias, Feridas e Incontinências, v.15 n.2, p. 115-119, 2017. Disponível em: <<https://www.revistaestima.com.br/index.php/estima/article/view/487>> Acesso em 20 de março de 2019

GIL, A. C. Como Elaborar Projeto de Pesquisa. 6o ed. São Paulo– Atlas, 2017.

GOMES, G. F.; SANTOS, Ana Paula Vidal Dos.; Assistência de Enfermagem no puerpério. **Revista Enfermagem Contemporânea**. 2017 outubro; v.6, n.2, p:211-220. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/1407/1081>> Acesso em 22 de março de 2019.

LEITE, M.G; RODRIGUES, D.P; SOUSA, A.A.S; MELO, L.P.T. FIALHO, A.V.M. Sentimento advindo da maternidade: Revelações de um grupo de gestante. **Psicologia em estudo**. v.19, n. 1, p. 115-124, jan./mar. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v19n1/12.pdf>> Acesso em 20 de março de 2019

LIMA, T. B.; SOARES, D. J. Atenção e cuidados necessários a mulher no puerpério imediato. 2018. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Família) - Instituto de Ciências da Saúde, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, São Francisco do Conde. Disponível em: <<http://repositorio.unilab.edu.br:8080/jspui/handle/123456789/678>> Acesso em 21 de março de 2019.

LIMA. F.R, OLIVEIRA.N, Gravidez e Exercício. **Rev. BrasReumatol**, v.45, n.3, p.188-90, mai./jun.,2005. São Paulo - SP. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>> Acessado em 25de fevereiro de 2019

LIMA, A. C. S.; FELIX, H.C.R.; FERREIRA, M.B.G.; WYSOCKI, A.D.; CONTIM, D.; RUIZ, M.T.; Preferência pelo tipo de parto, fatores associados á expectativa e satisfação com o parto. **Revista, eletrônica de enfermagem**. V. 19, nº 19, p. 19 a 34, 2017. Disponível em:

<<http://dx.doi.org/10.5216/ree.v19.44139>> Acesso em 05 de março de 2019

MIRANDA, D. B. et al. Parto normal e cesária: representações de mulheres que vivenciaram as duas experiências. **Revista, eletrônica de enfermagem**.10(2): 337-346, 2008.

PINHEIRO, B. C.; BITTAR, C. M. L. **Percepções, Expectativas e Conhecimentos Sobre o Parto Normal: relatos de experiência de parturientes e dos profissionais de saúde**. Aletheia. v. 37, n. 1, p. 212-227, 2012.

REBESCO.D. B, DE SOUSA.W.C, DE LIMA.V. A, GRZELCZAK. M. T, FRASSON. A.C, MASCARENHAS. L. P. G, **Ação do Exercício Físico na Gestação: um Estudo de Revisão**. Arch Health Invest. (2016) 5(6):311-317, Paraná. Disponível em: <<http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/1707/pdf>>Acessado em 15 de março de 2019