

Utilização de tecnologias educativas para a promoção do autocuidado em gestantes: um relato de experiência**Use of educational technologies to promote self-care in pregnant women: an experience report**

DOI:10.34117/bjdv6n9-366

Recebimento dos originais: 01/09/2020

Aceitação para publicação: 16/09/2020

Renata Campos de Sousa Borges

Doutoranda no Programa de Pós-graduação Doutorado Profissional em Ensino em Saúde na Amazônia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Integrante do Núcleo de Ensino e Pesquisa em Educação e Saúde da Amazônia (NUPESA)

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA), campus XIII, Tucuruí-PA

Endereço: Rua Peixoto, 21, Vila Permanente, Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: renatasousa88@hotmail.com

Milena Coelho Fernandes Caldato

Doutora em Medicina (Endocrinologia Clínica), pela Universidade Federal de São Paulo. Docente na Universidade do Estado do Pará

Instituição: Universidade do Estado do Pará, Belém-PA

Endereço: Rua Boaventura da Silva, 1564 – Umarizal, Belém-PA, Brasil

E-mail: milenacaldato@hotmail.com

Ana Beatriz Capela Cordovil

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Endereço: Rua F, 1528, Santa Mônica, Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: anabeatrizcapelac@gmail.com

Davi Caldas dos Santos

Graduando em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Endereço: Rua E, 6, Jardim Paraíso, Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: sadlacivad@gmail.com

Guilherme Henrique Nascimento Alves

Graduando em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Endereço: Rua Jacinto Ramos, 782, Colinas, Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: Henryalves116@gmail.com

Márcia Vitória de Sousa Rosa

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Endereço: Rua 5, 3, Santa Mônica, Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: victoriarosa687@gmail.com

Morianne Gomes da Mata

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Endereço: Trav.pernambuco quadra:79, N 14, Caripé, Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: moriannegomes@gmail.com

Rainny Beatriz Sabóia de Oliveira

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Endereço: Passagem Jari, 03, Colinas., Tucuruí-PA, Brasil

E-mail: rainnysaboia7@gmail.com

RESUMO

Objetivo: descrever as experiências de acadêmicos do curso de enfermagem no desenvolvimento de ações construtivas com a utilização de tecnologias educativas para a prevenção dos principais agravos e autocuidado no período gestacional. Método: trata-se de um trabalho do tipo relato de experiência com caráter descritivo e qualitativo, realizado com gestantes de um posto de saúde, tendo como direcionamento metodológico a teoria da problematização, e cinco etapas do Arco de Magueréz, que são: observação da realidade; pontos-chave; teorização; hipóteses de solução e aplicação à realidade. Resultados: observamos a falta de conhecimento acerca da temática autocuidado e que as gestantes não foram orientadas eficazmente sobre cuidados necessários que devem ter consigo no período gestacional. Foi notório a deficiência de informações acerca de doenças que possam surgir neste período levando a uma possível complicação, o que demonstra a falta de uma abordagem mais ampla nas consultas referentes ao pré-natal. Dessa forma, foram utilizadas duas tecnologias educativas calendário e a cartilha que se mostraram muito úteis tanto na explicação do autocuidado e no incentivo para a realização do pré-natal. Conclusão: Destaca-se que a utilização de tecnologias educativas favorece a motivação e interesse do público-alvo para obtenção de informações pelas gestantes de patologias desse período.

Palavras-Chave: Gestação, Promoção, Tecnologias educativas, Autocuidado, Enfermagem, Arco de Magueréz.

ABSTRACT

Objective: to describe the experiences of nursing students in the development of constructive actions with the use of educational technologies for the prevention of the main problems and self-care during pregnancy. Method: it is a work of the type of experience report with a descriptive and qualitative character, carried out with pregnant women at a health center, with the methodological direction of the problematization theory, and five stages of the Magueréz Arch, which are: observation of the reality; key points; theorization; hypotheses of solution and application to reality. Results: we observed the lack of knowledge about the self-care theme and that the pregnant women were not effectively advised on the necessary care they should have with them during the gestational period. There was a notable lack of information about diseases that may arise in this period leading to a possible complication, which demonstrates the lack of a broader approach in consultations regarding prenatal care. Thus, two educational technologies, calendar and booklet, were used, which proved very useful both in explaining self-care and in encouraging prenatal care. Conclusion: It is noteworthy that the use of educational technologies favors the motivation and interest of the target audience to obtain information by pregnant women of pathologies of that period.

Keywords: Gestation, Promotion, Educational technologies, Self-care, Nursing, Magueréz Arch.

1 INTRODUÇÃO

O autocuidado pode ser compreendido como a habilidade do indivíduo em identificar as possíveis condições que devem ser monitoradas ou extinguidas em busca do equilíbrio para a atividade e desenvolvimento do próprio organismo de maneira adequada, desta forma, visa, sobretudo, a autonomia das pessoas acerca da promoção da saúde, prevenção e cuidado a doença, relacionando os aspectos biopsicossociais e gerando o bem-estar em seu amplo sentido ⁽¹⁾.

O período da gravidez possibilita experimentar pelas mulheres diversas transformações fisiológicas e psicossociais, um dos fatores que mais explica a necessidade da visão de um cuidar multifocal. Arelado a isto, o programa de Pré-Natal, dentro de suas idealizações e objetivos com o acompanhamento da gestação, busca minimizar riscos e complicações no parto, a manutenção da saúde materna e o desenvolvimento de um recém-nascido saudável por meio de diversas intervenções como a via de orientações educativas ⁽²⁾.

A inexistência de práticas educativas no pré-natal implica em maior possibilidade de agravos ocasionados por déficit no cuidado, visto que este viabiliza a informação e, conseqüentemente, uma maior autonomia das gestantes ⁽³⁾.

Um estudo foi realizado, no período de abril a maio de 2016, na maternidade de referência para pré-natal de alto risco no município de Rio Branco (Acre) com 326 mulheres entrevistadas, por meio de uma coleta de dados sobre as principais intercorrências associadas ao período gravídico, apresentando como resultados: Infecção do Trato Urinário (39,9%), Ganho Ponderal Excessivo (30,4%), Anemia (14,7%), Sangramento Uterino (22,7%) e Hipertensão Gestacional (10,4%), além de apresentar um número significativo de Diabetes Gestacional (2,5%), sendo estas patologias as mais prevalentes ⁽⁴⁾.

Em virtude dos fatos mencionados acima, é notório a importância de ações de autocuidado para a prevenção das doenças com maior ocorrência na gestação, bem como aquelas supracitadas. Sendo assim, a relevância da temática abordada associa-se com a possibilidade contribuir para a redução das recorrentes complicações gestacionais na Atenção Primária.

2 OBJETIVO

Descrever as experiências de acadêmicos do curso de enfermagem no desenvolvimento de ações construtivas com a utilização de tecnologias educativas para a prevenção dos principais agravos e autocuidado no período gestacional.

3 MÉTODO

Trata-se de um trabalho do tipo relato de experiência com caráter descritivo e qualitativo, realizado com gestantes de um posto de saúde, tendo como base a teoria da problematização, apoiado na sistematização das cinco etapas do Arco de Maguerez, que são: observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade. Tem-se colocado como proposta a Metodologia da Problematização pois esta é utilizada em situações nas quais os temas estejam relacionados com a vida em sociedade e a realidade local do observador. ⁽⁵⁾

Primeira etapa: Observação da realidade. Durante este período, o grupo identificou através das vivências de um estágio na maternidade do Hospital Regional de Tucuruí (HRT) e por intermédio do diálogo com os profissionais atuantes neste setor, uma incidência maior de algumas patologias como hipertensão e infecção do trato urinário ocorrentes na gestação.

Um ponto crucial que foi destacado após essas observações está relacionado com a falta de ações educativas voltadas para prevenir fatores que contribuem para o surgimento dessas doenças e que deveriam ser realizadas principalmente à nível de atenção primária. Assim, foi perceptível a necessidade de ações educativas voltadas para as orientações acerca do período gestacional, afim de auxiliar em uma gravidez sadia e sem intercorrências.

De acordo com os dados coletados do setor Serviço de Arquivo Médico e Estatístico (SAME), entre os anos de 2017 a 2019 obtivemos os seguintes resultados: (8) ameaças de abortos, (74) Infecções do Trato Urinário (ITU), (56) Pré-eclâmpsia, (171) Sangramentos vaginais, (65) Prematuridade, (25) Abortos, (597) Doença Hipertensiva Específica da Gravidez (DHEG) e (58) Oligodrâmnio.

Dessa forma, após uma análise de todos esses dados obtidos, foi possível determinar que um dos principais fatores conexos ao surgimento dessas patologias em gestantes é a falta de informações e esclarecimentos acerca da prevenção de vários problemas que possam surgir na gestação quando não possui os devidos cuidados.

Neste cenário, o profissional de enfermagem exerce uma função fundamental em relação às orientações na consulta da gestante no pré-natal, assim esclarecendo as dúvidas que permeiam o desenvolvimento do feto bem como, a saúde materna. Portanto, o enfermeiro precisa realizar ações de maneira eficaz, atuando de forma ética e responsável, para assegurar o nascimento de um conceito saudável ^(6,7).

Segunda etapa: Pontos-chave. Sabendo que a gestação é um momento singular e complexo na vida de uma mulher e que o pré-natal deve acompanhar a mãe e o feto, visando o bem-estar de ambos, a ocorrência de problemas com o autocuidado nesse período pode implicar em trabalho de parto prematuro e complicações no parto. Tais reflexões geraram alguns questionamentos entre os

discentes em torno das possíveis causas: Quais os motivos da falta de higiene da maioria das mulheres quanto ao seu cuidado? Porque não se preocupam tanto com a alimentação? O que leva a deixarem de realizar atividades físicas, na maioria das vezes? Além disso, porque, ao longo da gestação, perdem o interesse em olhar seu corpo como um todo?

Acredita-se que, durante o ciclo gravídico, ocorre o desenvolvimento de um pensamento direcionado a necessidades voltadas, sobretudo, a vida que a mulher está gerindo e este torna o autocuidado um comportamento secundário. Tal fator, contribui para a falta de estímulo à prática de exercícios físicos e para o descuido quanto aos outros fatores ligados aos cuidados pessoais, a saber: higiene corporal, da pele, das mamas, da genitália, dentre outras.

Terceira etapa: Teorização. O Ministério da Saúde em 1984 implantou o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), dando início a modificações de políticas voltadas à saúde da mulher. Sendo um grande avanço relacionado às abordagens clínicas produzidas pelas políticas da época. Esse programa trouxe muitas novidades às mulheres, pois estava centrado na integralidade, ou seja, as mulheres passam a ser contempladas em todas as faixas etárias, em todos os ciclos da vida, os seus papéis na sociedade e os seus problemas e necessidades de saúde em uma visão holística ⁽⁸⁾.

Em virtude deste cenário, o Ministério da Saúde instituiu em 24 de junho de 2011, por meio da Portaria de nº 1459, a Rede Cegonha, com objetivo de estruturar e organizar a atenção à saúde materno-infantil no país. Representando um conjunto de iniciativas que envolvem a mulher em um acompanhamento no pré-natal, parto, nascimento, puerpério e na atenção integral à criança. Logo, o risco de morbimortalidade através desse plano, tanto para a gestante quanto para a criança, já diminuiu, pois, essa assistência é um auxílio para as mulheres no âmbito biopsicosocioespiritual ⁽⁹⁾.

O risco durante a gestação de morbimortalidade materna e do próprio bebê, principalmente em países em desenvolvimento ⁽¹⁰⁾, levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a estimular ações voltadas para a defesa da mulher. Nesse sentido, o Sistema Único de Saúde (SUS) desenvolveu estratégias prioritárias e específicas para promoção da saúde da gestante e do bebê. A partir disso, enfatizou-se a necessidade de uma equipe multiprofissional para se envolver nesse processo, visando à garantia do acesso e à qualificação da assistência prestada para essa população em todos os níveis de assistência em especial a atenção básica.

Nesse contexto, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) é um espaço formidável para se desenvolver a promoção e prevenção de saúde, pois é nela que pessoas de faixas etárias, classes sociais e culturais diferentes se agrupam para atendimento de consultas médicas, de enfermagem, atendimento psicológicos, odontológicos e entre outros cuidados. Sendo a porta de entrada aos

serviços de saúde, acolhidos por uma equipe multidisciplinar através de consultas dentro da unidade e pela visita domiciliar de grupos específicos com as gestantes através do Pré-natal ⁽¹¹⁾.

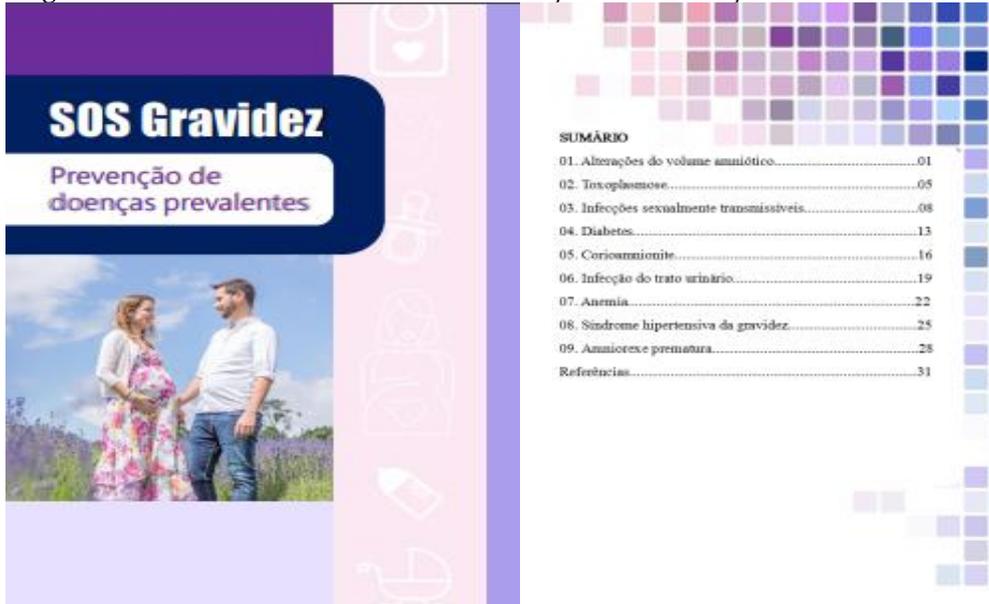
Nesse sentido, a assistência pré-natal deverá ser iniciada precocemente a partir do momento em que a gravidez for identificada, com o intuito de diagnosticar as condições de saúde da gestante e do feto. Neste período é necessário ser avaliada a idade gestacional e elaborado um planejamento de acompanhamento obstétrico continuado. A assistência pré-natal busca proporcionar um desenvolvimento saudável nas gestações de baixo risco e, ao mesmo tempo, apontar de forma precoce, se possível, quais gestantes possuem maior probabilidade de ter uma evolução gestacional complexa ⁽¹¹⁾.

Quarta etapa: Hipóteses de solução. O desenvolvimento dos materiais educativos são ferramentas que possibilitam a obtenção do conhecimento com mais facilidade, se adequando em todos os ambientes e no público-alvo para qual são destinados através da intermediação do enfermeiro e na sua abordagem educativa. Com isso, é imprescindível nos atentarmos para o objetivo que se deseja alcançar com tais ferramentas ⁽¹²⁾.

Diante disso, é necessário que seja estimulado a utilização de tecnologias educacionais nas consultas e ações desenvolvidas em todos os ambientes de saúde, pois estes se tornam capazes de intermediar o cuidado e conhecimento entre os profissionais de saúde e usuários, além da disseminação de informações. Agregar o cuidado às ações educativas é uma excelente associação para compartilhar saberes populares e científicos e na aproximação da população com o seu estabelecimento de saúde, seja na atenção básica à complexa ⁽¹³⁾.

Como forma de fornecer informações acerca do processo gestacional incluindo as mudanças corporais e emocionais, foi elaborado uma cartilha (figura 1) intitulada de “SOS GRAVIDEZ: PREVENÇÃO DE DOENÇAS PREVALENTES” contendo as principais orientações acerca de doenças que comumente podem ocorrer na gestação e que podem ser preveníveis. O conteúdo da cartilha teve como foco as principais atitudes e condutas das grávidas para evitar intercorrências e complicações durante e após a gestação.

Figura 1: Cartilha “SOS GRAVIDEZ: PREVENÇÃO DE DOENÇAS PREVALENTES”



Fonte: Elaborado pelo autor.

A cartilha é composta de nove capítulos com abordagem de uma doença e suas respectivas classificações referentes às principais patologias prevalentes no período gravídico de acordo com o Manual Técnico do Ministério da Saúde (2010). O material possui um design gráfico atrativo com cores vivas que chamam a atenção para o público-alvo; o conteúdo foi abordado de forma simples, objetiva e com jogos lúdicos de desafios educativos como passatempos, para estimular o leitor a ir em busca de todas as informações contidas no material, como também para evitar que não se torne uma ferramenta cansativa para o leitor (figura 2). A cartilha é composta num total de 36 páginas, impressa no papel opaline 180g, a capa adesivada e as páginas na sulfite 75g, com as dimensões (21cmx14,9cm), com várias imagens mostrando as etapas da gestação, textos compostos de conceito, principais causas, sinais e sintomas e formas de prevenir cada uma das doenças citadas na cartilha.

Figura 2: Conteúdo e apresentação dos principais tópicos a respeito das doenças

OLIGOHIDRÂNIO	POLIDRÂNIO
<ul style="list-style-type: none"> • É a diminuição do volume do líquido amniótico (LA). • Quando o índice de LA se apresenta menor ou igual a 5,0 cm. • Caracterizado pela deficiência na quantidade de LA. 	<p>Corresponde ao aumento excessivo do Líquido Amniótico superior a 2.000ml, em gestações acima de 30 semanas.</p>
<p>Principais causas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressão Alta; • Diabetes Gestacional (↑ taxa de açúcar no sangue); • Infecções Congênitas (quando uma doença é transmitida da mãe para o bebê durante a gravidez); • Gestação prolongada. 	<p>Principais causas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes; • Toxoplasmose; • Pressão Alta; • Gestação de Gêmeos; • Infecções Congênitas; • Obesidade.
<p>Sinais e sintomas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Medida da Altura Uterina (AU) MENOR que a Idade Gestacional (IG); 2) DIMINUIÇÃO da circunferência ou tamanho do abdômen; 3) Feto de FÁCIL palpação (toque); 4) Feto de FÁCIL ausculta cardíaca. 	<p>Sinais e sintomas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Medida da altura uterina (AU) MAIOR do que a idade gestacional (IG); 2) AUMENTO da circunferência ou tamanho do abdômen; 3) Feto de DIFÍCIL palpação (toque); 4) DIFICULDADE na ausculta dos batimentos cardíacos do feto (BCF).

Fonte: Elaborado pelo autor.

A utilização de materiais educativos impressos seja em unidades básicas de saúde, unidades de pronto atendimento ou hospitais são práticas rotineiras no Sistema Único de Saúde (SUS). Sempre nos deparamos com manuais de cuidado em saúde, folhetos e cartilhas que nos exprimem um olhar mais consciente em relação a saúde e prevenção de doenças, contudo, o processo de elaboração destes materiais depende dos princípios e das formas de comunicação para que se torne acessível para todos ⁽¹⁴⁾.

Através do estudo realizado pela Universidade de New South Wales, na Austrália, evidenciou que mulheres grávidas podem ter pequenas perdas de memória que estão relacionadas principalmente às mudanças hormonais e à ansiedade desenvolvidas no período gestacional. Quando questionadas sobre suas atividades e obrigações diárias foi observado que elas haviam perdido dados que já tinham fixado em sua memória ⁽¹⁵⁾.

O uso de calendários personalizados torna-se uma ferramenta que visa destacar momentos e dias importantes anualmente. Dessa forma, foi feito a elaboração de um calendário com o título: “CEGONHA AVISA” voltado, principalmente, para as consultas de pré-natal da gestante, pois sabemos que ainda é um dos problemas detectados na atenção básica, a falta do comparecimento das gestantes para as consultas de pré-natal e que, geralmente, está associada ao esquecimento.

Brazilian Journal of Development

Portanto, este calendário tem por objetivo conter informações necessárias acerca das consultas de pré-natal, exames e vacinas que são importantes neste período.

O calendário (figura 3) é composto de 14 laudas, impresso no papel opaline 180g, a capa adesivada e as páginas na folha sulfite 75g, com a capa nas dimensões (11cmx15cm) e os demais meses nas dimensões (10cmx14cm), com design atrativo, imagens que mostram o desenvolvimento do feto e acompanhamento do parceiro; com diferentes cores correspondentes a cada mês do ano de 2020. Em cada mês foram dadas dicas sobre alimentação, exercícios físicos, o autocuidado e reforçando a importância de se realizar todos os exames necessários para que favoreçam uma gestação saudável e sem complicações, além do espaço reservado para a gestante anotar a data de sua próxima consulta, estimulando o seu comparecimento às consultas de pré-natal.

Figura 3: Calendário Cegonha Avisa 2020



Informações

A gravidez é um período de grandes transformações para a mulher, para seu(sua) parceiro(a) e toda a família. São vivências intensas e, por vezes, sentimentos contraditórios, momentos de dúvidas, de ansiedade, especialmente se você for adolescente. Você pode estar sonhando com esse momento há muito tempo ou talvez tenha sido surpreendida por uma gravidez inesperada.

Tempo aproximado de gravidez

meses	semanas	meses	semanas
1º mês	4 semanas e meio	5º mês	22 semanas e meio
2º mês	9 semanas	6º mês	27 semanas
3º mês	13 semanas e meio	7º mês	31 semanas e meio
4º mês	18 semanas	8º mês	36 semanas
		9º mês	40 semanas e meio

Acadêmicos de enfermagem do 3º ano da UEPA campus XII

- ☒ Catharina Henriques Nascimento Alves
- ☒ Mariana Gomes da Mata
- ☒ Davi Caldas dos Santos
- ☒ Ana Beatriz Campelo Cardoso
- ☒ Mariana Vitória Sousa Rara
- ☒ Renany Beatriz Sábata de Oliveira

Orientador: Renata Campos de Sousa Borges



Janeiro 2020

Você deve comparecer mensalmente às consultas do pré-natal e fazer todos os exames solicitados. Aproveite para falar de suas preocupações e sentimentos.

Anotações importantes

Lembretes do mês

Dicas: Convide seu parceiro/pai do bebê a participar das consultas de pré-natal, caso seja de sua vontade.

Dia da Consulta

Fevereiro 2020

"Tome um pouco de sol durante o início da manhã ou no final da tarde, inclusive nas mamas"

Anotações importantes

Lembretes do mês

Dicas: Procure dormir 8 horas por noite. Eleve as pernas quando estiver sentada ou deitada.

Dia da Consulta

Fonte: Elaborado pelo autor.

Quinta etapa: Aplicação a realidade, optou-se por desenvolver uma ação intersetorial em uma unidade básica de saúde, visto que, os problemas detectados se apresentaram em uma unidade de média complexidade que atende gestantes de alto risco, ou seja, que já se encontram com alguma complicação e/ou condição desenvolvida por falta de informações e orientações, uma vez que as intervenções e prevenções deveriam ser desenvolvidas e ofertadas na atenção primária, o que não estava ocorrendo por falta de uma abordagem mais ampla em relação as consultas de pré-natal.

Neste cenário, no mês de novembro de 2019 no período da tarde, ao chegar na Unidade Básica de Saúde Santa Mônica, localizada no município de Tucuruí-Pará, foi disponibilizada uma sala para a realização da ação educativa, onde os acadêmicos fizeram uma decoração na ambiência do local com balões, papel crepom e figuras referentes a gestação com EVA, deixando o ambiente agradável e confortável para as gestantes.

As 14h30min as gestantes e seus acompanhantes começam a chegar, sendo recepcionadas através de uma conversa informal e descontraídas referentes a gestação, recebendo dicas, deixando as mesmas a vontade para relatar suas experiências e dúvidas quanto a gestação e as vacinas.

Ao reunir todas as gestantes, deu-se início a ação. No primeiro momento, os acadêmicos explanaram sobre gestação e autocuidado. Explicando sobre o conceito, a importância do autocuidado para as gestantes desde o início do pré-natal seguindo pela fase puerperal, as principais implicações que a falta de autocuidado pode causar tanto no período gravídico-puerperal quanto no não-gravídico e, ao final, foi indagado pelos acadêmicos se as mesmas já tinham participado de um evento com a temática do autocuidado, tendo como resposta negativa no geral.

Posteriormente, ocorreu a apresentação da cartilha educativa (figura 4), explicando detalhadamente cada uma das patologias e a prevenção no período gestacional, e para que as gestantes pudessem acompanhar a exposição da tecnologia cada participante recebeu uma cartilha. Vale salientar que se tornou perceptível a atenção demonstrada pelos participantes, tendo como fator de relevância o fato da maioria não estar familiarizada com as doenças que estavam expostas na cartilha, favorecendo a melhor compreensão através da visualização de figuras e do texto exposto no material. Houve uma interação e troca de experiências entre os participantes e os acadêmicos sobre a temática através de perguntas e relatos vivenciados pelas gestantes.

Figura 4: Apresentação e explicação da cartilha

Fonte: Arquivo pessoal

Foi distribuído também os calendários “Cegonha Avisa”, repassado a elas e aos acompanhantes a importância do calendário para as consultas, agendamentos, e anotações sobre vacina e outras temáticas que são importantes, além das dicas de saúde que o calendário apresenta (figura 5). Além disso, foi mencionado que elas poderiam utilizar a tecnologia para a puericultura já que algumas se encontravam no terceiro trimestre. Observou-se resultados favoráveis à formulação do calendário, pois esta chamou bastante atenção dos participantes.

Figura 5: Material distribuído para as gestantes

Fonte: Arquivo pessoal

Após as orientações e esclarecimentos sobre o assunto exposto, foi realizada a dinâmica do balão, em que dentro de um balão existia uma pergunta referente à temática abordada, que, após começar a música, passava de mão em mão e, quando a música parava, a participante que estava com o balão tinha que estourar e responder a pergunta, repetindo quatro vezes esse processo. Ao final, ficou evidente a participação das gestantes, mostrando que realmente haviam compreendido o assunto.

Contudo, percebeu-se que ao final da ação, as participantes conseguiram associar as informações repassadas referente ao autocuidado na gestação e aos seus principais benefícios a longo prazo, sendo assim, traçado o objetivo principal.

4 RESULTADOS

No primeiro momento, o grupo composto por gestantes foi indagado sobre o conhecimento acerca do conceito de autocuidado e se as gestantes foram orientadas em praticá-lo na gestação. Foi observado o desconhecimento acerca do termo autocuidado e falta de orientação sobre cuidados necessários da gestante durante o período gestacional. Nesse sentido, percebeu-se falhas nas orientações pelo serviço de saúde nesse período, orientações de extrema importância tanto para a mãe quanto para o bebê.

Logo após, ocorreu a apresentação do calendário instrutivo às gestantes, que demonstraram nítida empolgação pelo instrumento e foi demonstrado o entendimento quanto a sua utilização nos discursos otimistas das participantes. O calendário também chamou a atenção, não só da população, mas também da equipe, pelo seu formato, cores e informação.

A partir da exposição das patologias por meio da cartilha produzida, foi perceptível a deficiência do conhecimento acerca de doenças que possam surgir neste período, levando a uma possível complicação futura, o que demonstra a falta de uma abordagem mais ampla nas consultas referentes ao pré-natal.

A ação expositiva foi baseada nas tecnologias educativas desenvolvidas pelo grupo, uma vez que, o objetivo era fazer com que o público-alvo captasse todas as informações que foram inseridas em cada uma das ferramentas, demonstrando a importância da temática apresentada naquele momento, portanto, a preparação do ambiente foi planejada conforme o conteúdo que seria abordado na roda de conversa além da distribuição dos materiais (cartilha e calendário) para cada uma das participantes.

Após a dinâmica do balão, foi realizando a dinâmica da boa expectativa na gestação, sendo este, um momento onde os usuários expressaram os seus sentimentos e emoções relacionados ao período gestacional. Para isso, foram utilizadas como material a folha de papel A4 e caneta, para representarem por meio de desenhos ou por frases o que representava para eles a gestação.

As dinâmicas em grupo aliada à tecnologias educativas foram fundamentais, pois, favoreceu na participação de todas as gestantes além da troca de saberes entre as mesmas e seus companheiros que também se encontravam presentes, é importante destacar que as dinâmicas desenvolvidas foi uma forma de avaliar o conhecimento de cada uma das participantes sobre a temática e também conhecer seus hábitos e de que formam se cuidavam, mas sempre trabalhando em cima das tecnologias que foram desenvolvidas para elas.

5 DISCUSSÃO

Durante a execução da ação educativa muitos questionamentos centrais puderam ser respondidos e proporcionou novas descobertas acerca da temática. Para tanto, o desconhecimento do grupo sobre a definição de autocuidado é reafirmado com a seguinte fala: “A detenção da informação ou a forma incorreta de comunicá-la, ou seja, a comunicação por parte da equipe, mesmo que de forma não intencional pode deixar vulnerável a saúde da gestante e do bebê”⁽¹⁶⁾, fragilizando a assistência, expondo a mulher às complicações e risco de vida.

Entretanto, a falta de conhecimento acerca da temática não deve ser uma prática no qual os profissionais de saúde devem ser acostumados a lidar, pois, em acordo com as DCNs e princípios dos SUS todos que estão inseridos no âmbito da saúde precisam ser educadores, proporcionar conhecimento e realizar práticas de educação em saúde para a população em geral, principalmente para as gestantes que possui inúmeras alterações no seu estado fisiológico, e com o devido conhecimento poderá reportar as suas necessidades de saúde além de identificá-las⁽¹⁷⁾.

Ademais, observou-se, uma deficiência do conhecimento acerca de patologias que possam surgir no período gestacional, necessitando assim de uma abordagem mais ampla, não somente focando na gestação, mas contemplando a mulher em todo o seu ciclo vital. Para o Ministério da Saúde ⁽¹⁸⁾, os principais objetivos das consultas de pré-natal, é preparar a mulher para a maternidade, dando o auxílio necessário, trazendo informações educativas referentes ao parto e pós-parto, fazendo compreender todo o processo evolutivo da gravidez, promoção e manutenção do bem-estar físico e emocional ao longo do processo de gestação, parto e nascimento, além do fornecimento de informações acerca dos seus direitos dentro do ambiente hospitalar e unidade básica.

Outro fator analisado, está relacionado a falta de utilização de ferramentas educativas que auxiliem no processo de orientação comunitária pelo profissional, aliada a falta de adesão dos profissionais para desenvolver posturas educativas construtivas para dar as suas orientações às usuárias. Dessa forma, ressaltamos que as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN), a partir do ano 2000, vem estimulando mudanças nas instituições formadoras nos cursos da área de saúde através da incorporação de práticas pedagógicas para a aproximação com a realidade social em que é inserido. Como estratégias para dinamização do aprender em saúde, foram desenvolvidos o Programa Aprender SUS e a Política Nacional de Educação Permanente ⁽¹⁹⁾.

Como também, sabe-se que a carteira da gestante é um documento legal, disponibilizado pelo SUS, entretanto, realizar as orientações seguindo somente este documento é construir um pensamento limitado, através de explicações monótonas. As tecnologias educacionais não devem se limitar apenas na educação formal, mas devem ser praticadas e inovadas em todo o ambiente assistencialista, contribuindo de forma eficaz no processo de ensino-aprendizagem da comunidade ⁽²⁰⁾.

Contudo, notou-se uma grande interação das participantes durante a ação realizada. Entre as tecnologias educacionais aplicadas na educação em saúde destacam-se as impressas, audiovisuais, expositivas, afim de facilitar uma relação mais favorável entre o profissional e a comunidade, demonstrando diversos meios que possam auxiliar na troca de conhecimento e a mudança nas práticas em saúde ⁽²¹⁾.

A Educação em saúde é um importante instrumento na promoção da saúde transmitindo informações acerca dos direitos fundamentais, com intervenções centradas na coletividade, enxergando as famílias e comunidades como foco central das ações em saúde. Permitindo com que os usuários exerçam sua participação e não sendo apenas ouvintes, tornando-se ativos neste processo e futuros propagadores do conhecimento ⁽²²⁾.

6 CONCLUSÃO

Percebeu-se que a gravidez é um momento singular para cada gestante, isso se dá em virtude de diferentes alterações físicas, emocionais, psicológicas e hormonais que ocorrem durante esse período. Além disso, verificou-se (com os depoimentos das participantes do projeto) que a aceitação da gravidez contribui significativamente para o seu desenvolvimento saudável, e o apoio do companheiro e da família fazem toda a diferença na forma de enfrentar todos os desafios desse momento ímpar para o casal (principalmente à mulher).

Logo, os cuidados de enfermagem precisam ser redobrados, bem planejados e eficientes para prevenir problemas no parto. Entretanto, verificamos que muitas das gestações de alto risco que ocorreram no município de Tucuruí-PA, nos últimos três anos, foram por consequência de doenças como anemia, Síndrome Hipertensiva Específica Da Gravidez (SHEG); Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e Infecção do Trato Urinário (ITU). Todavia, muitas dessas patologias podem ser prevenidas quando se faz um pré-natal eficiente, bem como quando é realizado um eficiente autocuidado pelas gestantes.

Enfatizamos ainda, que a construção de tecnologias educativas para o desenvolvimento de tais práticas, devem se tornar corriqueiras, apesar das já existentes na rede de atenção primária à saúde, como a caderneta da gestante, contudo ainda são insuficientes ou pouco específicas no que se refere a doenças prevalentes da gestação.

REFERÊNCIAS

1. GALVÃO, M, T, R, L, S; JANEIRO, J, M, S, V. **O autocuidado em enfermagem: autogestão, automonitorização e gestão sintomática como conceitos relacionados.** Reme: Revista Mineira de Enfermagem, Minas Gerais, v. 1, n. 17, p.225-230, 23 fev. 2013. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/593>>. Acesso em: 23 nov. 2019.
2. SILVA, S, R, et al. **Práticas de autocuidado desenvolvidas por gestantes atendidas em um ambulatório de pré-natal.** Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, v. 4, n. 16, p.813821, out. 2014. Disponível em: <<https://www.fen.ufg.br/revista/v16/n4/pdf/v16n4a14.pdf>>. Acesso em: 23 nov. 2019.
3. SILVA, R, M, et al. **Cartografia do cuidado na saúde da gestante.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 635-642, mar. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232012000300009&lng=pt&nr m=iso>. acessos em 23 nov. 2019
4. SAMPAIO, A, F, S; ROCHA, M, J, F; LEAL, E, A, S. **Gestação de alto risco: perfil clínicoepidemiológico das gestantes atendidas no serviço de pré-natal da maternidade pública de Rio Branco, Acre.** Rev. Bras. Saude Mater. Infant., Recife, v. 18, n. 3, p. 559-566, set. 2018. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151938292018000300559&lng=pt&nr m=iso>. acesso em: 23 nov. 2019.

5. BERBEL, N. A. N. **A problematização e a aprendizagem baseada em problemas: diferentes termos ou diferentes caminhos?** Interface (Botucatu), v.2, n.2, p.139-54, 1998.
6. DIAS, E, G. et al. **Ações do enfermeiro no pré-natal e a importância atribuída pelas gestantes.** Revista SUSTINERE, Rio de Janeiro, v. 6. n 1. P 52-62, jan-jun , 2018.
7. LEMES, A. G. **Assistência de enfermagem a gestante na primeira consulta de pré-natal.** Revista Eletrônica da Univar, v. 1, n. 8, p. 70-73. 2012. Disponível em: <http://revista.univar.edu.br/index.php/interdisciplinar/article/view/81>. Acesso em: 25 out 2019.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa e ao Controle Social. **Saúde da mulher: um diálogo aberto e participativo.** Brasília, DF, 2010.
9. BRASIL. Ministério da saúde. **Rede cegonha.** Brasília. DF. 2012.
10. GRYSCHKEK, A. L. F. *et al.* **Tecendo a rede de atenção à saúde da mulher em direção à construção da linha de cuidado da gestante e puérpera,** no Colegiado de Gestão Regional do Alto Capivari – São Paulo. Saúde soc. 2014;23(2):689-700. doi: 10.1590/S0104-12902014000200027.
11. 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. 2012.
12. MARTINS RMG, Dias ÍKR, Sobreira CLS, Santana KFS, Rocha RMGS, Lopes MSV. **Desenvolvimento de uma cartilha para promoção do autocuidado na hanseníase.** Rev enferm UFPE on line. 2019;13:e239873 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.239873>.
13. BARBOSA, E, M, G, et al. **Educational technologies to encourage (self) care in postpartum women.** Rev Bras Enferm [Internet]. 2016;69(3):545-53. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690323i>.
14. LIMA, I, S et a. **Transdisciplinaridade e saúde: uso da cartilha “saiba mais sobre hanseníase” na educação da saúde comunitária.** Disponível em: http://uece.br/eventos/spcp/anais/trabalhos_completos/247-38679-30032016-173159.pdf Acesso em: 26 de out de 2019.
15. GESTAÇÃO BEBÊ. **Esquecimento na gravidez: causas e tratamentos.** Disponível em: <<https://www.gestacaobebe.com.br/esquecimento-na-gravidez-causas-e-tratamentos/>>. Acesso em: 26 de out de 2019.
16. SILVA, C, R; FERT, M, H. **promovendo o conhecimento das gestantes sobre o autocuidado e o cuidado com o recém-nascido.** Ministério da saúde grupo hospitalar conceição centro de educação tecnológica e pesquisa em saúde – Escola GHC fundação OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde – ICICT. Porto Alegre, 2016.

17. ZAMPIERI, M.F.M; GREGÓRIO, V.R.P; CUSTÓDIO, Z.A.O; REGIS, M.I; BRASIL, C. **Processo educativo com gestantes e casais grávidos: possibilidade para transformação e reflexão da realidade.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v.19 n.4 p.719-727.2010b
18. BVS. Ministério da Saúde. **Importância do pré-natal.** Publicado em: 13 de janeiro de 2016.
19. XAVIER, L, N et al. **Analisando as metodologias ativas na formação dos profissionais de saúde:** Uma revisão integrativa. SANARE, Sobral, V 13, n. 1, p. 76-83, jan/jun, - 2014.
20. MONTEIRO, S; VARGAS, E. **Educação, comunicação e tecnologia educacional:** interfaces com o campo da saúde. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.
21. TEIXEIRA, E. **Tecnologias em enfermagem:** produções e tendências para a educação em saúde com a comunidade. Revista eletrônica de enfermagem, Goiás, v.12, n.4, p.598, 2010.
22. CONCEIÇÃO, D, S. et al. **A Educação em Saúde como Instrumento de Mudança Social.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v.6, n.8, p. 59412-594 16 aug.2020. ISSN 2525-8761. Disponível em <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/15421/12687>>. Acesso em: 08 set 2020.