

**Mitos e verdades sobre as adaptações fisiológicas do período gestacional:
uma metodologia para profissionais de saúde****Myths and truths about the physiological adaptations of the gestational
period: a methodology for health professionals**

DOI:10.34119/bjhrv3n5-136

Recebimento dos originais:08/08/2020

Aceitação para publicação:22/09/2020

Aline Alvim Ferreira

Graduanda de Enfermagem pela Universidade Federal de Uberlândia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: alinealvim@gmail.com

Bruna Garbin de Souza

Enfermeira graduada pela Universidade Federal de Uberlândia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: bruna.garbin@yahoo.com.br

Bruna Ferreira Mendonça Silva

Enfermeira graduada pela Universidade Federal de Uberlândia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: bruenf22@gmail.com

Débora Batista de Souza Rocha

Graduanda de Enfermagem pela Universidade Federal de Uberlândia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: deborabsrocha@gmail.com

Máyra Bernardes Rocha

Graduanda de Medicina pela Universidade Federal de Uberlândia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: mayrarochoa01@outlook.com

Larissa Fernanda de Deus Faria

Graduanda de Medicina pela Universidade Federal de Uberlândia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: larissa-fdfaria@hotmail.com

Efigênia Aparecida Maciel de Freitas

Enfermeira, Doutora em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121 - Santa Mônica, Uberlândia - MG

E-mail: efigeniaufu@gmail.com

RESUMO

Objetivo: Descrever a atividade educativa “Fisiologia da gestação: mitos e verdades” aplicadas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) para gestantes e profissionais de saúde, e observar a participação das mulheres, que esclareceram dúvidas, tanto em relação às questões do jogo, quanto em relação a questionamentos que não estavam entre as perguntas da atividade. **Métodos:** A atividade educativa “Fisiologia da gestação: mitos e verdades” foi desenvolvida por estudantes dos cursos de graduação em Enfermagem, Medicina e Nutrição da Universidade Federal de Uberlândia. **Resultados:** Foi possível observar a participação ativa das mulheres, que esclareceram dúvidas, tanto em relação às questões do jogo, quanto em relação a questionamentos que não estavam entre as perguntas do instrumento. Além da competitividade e vontade de envolver-se na atividade e até mesmo respondendo de modo cênico juntamente com a equipe que administrava o jogo. **Considerações finais:** Na aplicação da atividade foi percebido que as informações compartilhadas trazem mais segurança e tranquilidade as gestantes, inclusive o empoderamento, devolvendo à mulher o sentimento de protagonismo.

Palavras-chave: Saúde das Mulheres, Gravidez, Educação em Saúde

ABSTRACT

Objective: Apply the educational activity “Physiology of pregnancy: myths and truths” in a Basic Health Unit (UBS) in the city of Uberlândia - MG, and observe the participation of women, who clarified doubts, both in relation to the issues of the game, as for questions that were not among the questions in the activity. **Methods:** The educational activity “Physiology of pregnancy: myths and truths” was developed by students of the undergraduate courses in Nursing, Medicine and Nutrition at the Federal University of Uberlândia. **Results:** It was possible to observe the active participation of women, who clarified doubts, both in game questions, as well as questions that were not among the instrument's questions. In addition to the competitiveness and willingness to get involved in the activity and even responding in a scenic manner together with the team that managed the game. **Final considerations:** In the application of the activity, it was noticed that the shared information brings more security and tranquility to pregnant women, even empowerment, giving women back the feeling of protagonism.

Keywords: Women's Health, Pregnancy, Health Education

1 INTRODUÇÃO

Durante a gestação, o corpo materno passa por inúmeras alterações as quais, muitas vezes, representam as mais significativas que o ser humano pode sofrer. Ocorrem mudanças

hormonais, cardiorrespiratórias, urinárias, sexuais, dermatológicas, dentre outras, que despertam uma série de dúvidas nas mulheres e trazem consigo medos, ansios, angústias e incertezas (LEITE et al., 2014).

Para muitas gestantes, esse período pode ser estressante física e mentalmente, o que aumenta a demanda por cuidado e atenção. Assim, a assistência adequada por profissionais de saúde é de suma importância para promover o bem estar da mulher, evitar futuras intercorrências obstétricas e prejuízos em sua saúde mental e nas suas relações sociais (VIEIRA e APAV, 2006).

Nesse contexto, desenvolver a educação em saúde de gestantes consiste na promoção da sua capacitação por meio de práticas, informações, trocas de experiências e vivências (SANTOS e PENNA 2009). O desenvolvimento de estratégias educativas para essa população é uma forma de prepará-las para lidar com o turbilhão de modificações corporais e emocionais as quais estarão sujeitas.

Desse modo, o conhecimento e o entendimento pelas gestantes das transformações que ocorrerão em seu organismo são importantes para que possam, de forma mais tranquila, se adaptar ao novo momento e vivenciar a gestação de modo pleno e prazeroso. Nesse sentido, o objetivo deste estudo consiste em relatar um método para auxiliar profissionais de saúde, em especial da atenção primária, a desenvolver ações educativas efetivas com as gestantes acerca do período gestacional e sanar possíveis dúvidas existentes, a fim de contribuir para a promoção da educação em saúde.

2 MÉTODOS

A atividade educativa “Fisiologia da gestação: mitos e verdades” foi desenvolvida por estudantes dos cursos de graduação em Enfermagem, Medicina e Nutrição da Universidade Federal de Uberlândia. Esses discentes são integrantes do Grupo de Estudo/Extensão Transdisciplinar de Atenção Reprodutiva - GESTAR, sob supervisão e coordenação da Profa. Dra. Efigênia Aparecida Maciel de Freitas, Docente do curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia/UFU.

A definição e caracterização do tipo de atividade educativa a ser realizada, levou em consideração o estímulo ao interesse e participação, além da facilidade de envolvimento e compreensão por parte das gestantes e seus acompanhantes, bem como a possibilidade de desenvolvimento e aplicação efetiva por parte dos profissionais de saúde.

A partir das demandas comumente trazidas pelas gestantes durante a prática clínica, ao longo de todo período gestacional e a identificação de dúvidas, receios e questionamentos comuns, foram elaboradas 30 proposições com relação à fisiologia gestacional. O gabarito das proposições foi formulado a partir de referencial teórico atualizado.

Para a realização da atividade, são necessários alguns recursos, como: espaço físico apropriado, de preferência um que permita a acomodação dos participantes em círculo, assentados; cadeiras, almofadas ou local adequado para acomodação; placas de “mito/verdade” de acordo com o número de gestantes (as placas escritas podem ser substituídas por cartões com cores intuitivas, por exemplo, verde para verdade e vermelho para mito); profissional de saúde capacitado para realizar a condução da atividade e sanar quaisquer dúvidas que possam surgir por parte das gestantes e seus acompanhantes.

A execução da atividade pode ser didaticamente dividida em três etapas: apresentação, aplicação e encerramento. A apresentação consiste em expor a dinâmica e finalidade da atividade educativa. É imprescindível que seja precedida da apresentação pessoal da equipe e participantes, bem como o desenvolvimento de um clima seguro e acolhedor. Para a realização dessa “pré-etapa”, foram utilizados recursos como dinâmicas de apresentação oral e acordos de convivência que valorizam os princípios de acolhimento, respeito, empatia e não julgamento.

A segunda etapa, aplicação, consiste na realização do jogo em si. Após serem acomodados em círculo, cada participante recebe uma plaquinha que oferece a possibilidade “mito” ou “verdade”. O condutor responsável lê a assertiva de acordo com o guia “Fisiologia da gestação: mitos e verdades” e então todas as gestantes devem posicionar-se, decidindo se a afirmação é verdadeira ou falsa com base em seus conhecimentos e experiências. Antes de revelar o embasamento científico para determinada proposição, pode ser interessante questionar as gestantes o motivo de suas escolhas, fomentando assim o compartilhamento de experiências e envolvimento do grupo, o que facilita a reflexão. Após revelar se a proposição é de fato verdadeira ou falsa, é comum surgirem outras dúvidas por parte dos participantes, que podem ser desenvolvidas ao longo do jogo ou esclarecidas de imediato, a depender da percepção do condutor.

Na última etapa, encerramento, é realizado um apanhado geral dos pontos mais importantes, de maneira a envolver o grupo na consolidação dos novos conhecimentos. É importante que se faça uma avaliação da experiência da dinâmica, estimulando que os

participantes relataram os pontos positivos e negativos para o aperfeiçoamento e melhor direcionamento da atividade por parte dos profissionais de saúde.

3 RESULTADOS

Foi possível aplicar o instrumento em um grupo de gestantes em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na cidade de Uberlândia – MG, onde foi possível observar a participação ativa das mulheres, que esclareceram dúvidas, tanto em relação às questões do jogo, quanto em relação a questionamentos que não estavam entre as perguntas do instrumento. Além da competitividade e vontade de envolver-se na atividade, até mesmo respondendo de modo cênico juntamente à equipe que administrava o jogo.

O conteúdo das perguntas inclui o senso comum, principalmente em relação à gravidez, e algumas crenças que precisam ser desmistificadas para as gestantes usando evidências científicas, como o formato da barriga não corresponde ao sexo do bebê; a relação sexual na gestação é indicada; a penetração não atinge ou machuca o bebê; o parto cesárea não indica que a gestante não possa ter um parto vaginal, entre outros. Outro tema incluído nas perguntas é a própria fisiologia da gestação, visto que a confiança e a segurança da mulher serão desenvolvidas a partir do conhecimento do próprio corpo durante este período, como a alimentação e nutrição da mulher; o uso de álcool e outras drogas; o surgimento de edema; o aparecimento de melasma; as possíveis infecções congênitas, entre outros.

As mulheres e suas famílias devem habituar-se a confiar na equipe de saúde que transmite informações baseadas em evidências científicas e a desconfiar de informações passadas através de outras mulheres, por meio de experiências vividas por elas ou conhecidas. Afinal, é justamente o medo e a insegurança, principalmente na primeira gestação, que leva a várias dúvidas e inquietudes desnecessárias que podem prejudicar a gestante e a própria gravidez, normalmente geradas por referências baseadas em boatos, crenças e que não abrangem a fisiologia baseada em ciência.

4 DISCUSSÃO

Na dinâmica realizada o intuito era fazer com que o grupo participasse ativamente trazendo experiências de vida, porém convergente no aprendizado sobre as mudanças fisiológicas do período gestacional. Podemos incitar que o ponto de partida seja através da etapa de identificação sobre os conhecimentos que cada gestante e participante traga

consigo, e com isso desconstruir pré conceitos e percorrer o caminho da ciência em busca de uma gestação mais consciente e saudável.

Segundo Mendonça et al (2014) as dinâmicas em grupo favorecem a quebra de um modelo hierárquico de aprendizagem e compartilhamento de informações, sendo assim um espaço de livre expressão que pode favorecer os mecanismos necessários à mudança de comportamento necessários à promoção da saúde. A utilização desse recurso na dinâmica de mitos e verdades permite que as gestantes sintam-se mais acolhidas e a vontade para participar, não só 'levantando as plaquinhas' mas também compartilhando suas experiências pessoais.

Em relação aos profissionais de saúde que aplicam essa dinâmica o aprendizado ocorre de maneira dinâmica a cada encontro. Ao ouvirem e entenderem as dúvidas, certezas, medos e sentimentos das gestantes, esses profissionais podem promover um cuidado mais humanizado e focado no bem-estar do binômio mãe-filho.

Acredita-se que levar o conhecimento através da dinâmica em grupo permita uma melhor assimilação dos participantes e maior adesão ao pré-natal. Os autores Ziebell & Cônsul (2002) relatam que a discussão nos grupos gira em torno de problemas do dia-a-dia das mulheres, temas como educação de crianças, afeto e sexualidade, alcoolismo, violência entre outros. Com isso, é perceptível que a fisiologia da gestação deva ser trabalhada nos grupos de gestação, assim como em todo o pré-natal, pois a gravidez é um momento de grandes mudanças que permeiam por todos os aspectos físicos e psicológicos da mulher. Santos (1998) relata que este período pode ser considerado um estado de saúde que envolve mudanças fisiológicas iguais ou maiores do que as que acompanham muitos estados patológicos.

A dinâmica não tem a pretensão de impor a modificação nos padrões de comportamentos das gestantes, o intuito é utilizar a ciência para trazer mais conhecimento, segurança e tranquilidade as mulheres. A contribuição para os profissionais de saúde foi utilizar dessa metodologia para estímulo do processo educativo com as mulheres dentro das Unidades de Saúde, de maneira prática, didática e divertida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aplicação da dinâmica por meio de metodologia ativa trouxe maior envolvimento e participação das gestantes e seus acompanhantes. Durante a atividade foi percebido que as informações compartilhadas trazem mais segurança e tranquilidade as gestantes e

inclusive o empoderamento, devolvendo a mulher o sentimento de protagonismo. Ao desenvolver a dinâmica com as gestantes além de identificar as crenças predominantes em relação à maternidade e período gestacional é possível discutir se o que cada um acredita em relação a determinada pergunta é verdadeiro ou falso, e com isso devolver a explicação científica à comunidade.

O organismo da gestante é sede de uma série de alterações fisiológicas e funcionais durante a gestação, com isso é importante que a equipe de saúde tenha conhecimento das modificações fisiológicas e saibam como explicar e orientar de maneira clara e objetiva para as mulheres. Indicamos para isso a dinâmica Mitos e Verdades para ser realizada durante as atividades da Unidade Básica de Saúde pelos profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

LEITE, Mirlane Gondim et al. Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes. *Psicologia em estudo*, v. 19, n. 1, p. 115-124, 2014.

VIEIRA, Bárbara Daniel; APAV, Parizotto. Alterações psicológicas decorrentes do período gravídico. *Unoesc Ciênc ACBS*, v. 4, n. 1, p. 79-90, 2013.

SANTOS, Regiane Veloso; PENNA, Cláudia Maria de Mattos. A educação em saúde como estratégia para o cuidado à gestante, puérpera e ao recém-nascido. *Texto & contexto-enfermagem*, v. 18, n. 4, p. 652-660, 2009.

SANTOS, G. M. Avaliação biomecânica do andar durante a gestação. 1998. 79 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1998.

Ziebell C & Cônsul W 2002. A práxis do serviço social (Unisinos) junto a mulheres em São Leopoldo. Disponível em <www.redemulher.org.br>

MENDONÇA, G. M. M. et al. Abordagem grupal como estratégia de cuidado no pré-natal. *SANARE Revista de políticas públicas*, V.13, n.2, p.78-85, jun./dez. – 2014