

# Projeto de extensão “Bem Gestar”: a extensão como ferramenta para a educação em saúde no ciclo gravídico-puerperal

*Extension project “Gestating Well”: the extension as a tool for health education in the pregnancy-puerperal cycle*

## RESUMO

Este relato de experiência apresenta os resultados de uma ação realizada em dezembro de 2017 no município de Cuité, na Paraíba, pelo projeto de extensão intitulado “Bem Gestar”, da Universidade Federal de Campina Grande. Teve por objetivo observar o conhecimento prévio das participantes do grupo Bem Gestar sobre o puerpério; incentivar o conhecimento dos processos que abrangem o ciclo gravídico-puerperal; estimular e fornecer orientações essenciais em relação aos hábitos saudáveis durante esse período; bem como propiciar momentos de orientação e compartilhamento de conhecimentos e experiências. A metodologia aplicada buscou valorizar o senso comum e os saberes populares. Utilizou-se a modalidade roda de conversa e a ação se deu em três etapas: acolhimento; discussão da temática; e avaliação. Diante dos resultados da atividade educativa, percebemos que a educação em saúde é uma poderosa ferramenta de sensibilização e disseminação de informações, visto que, a partir da avaliação foi visualizado que as participantes do projeto conseguiram compreender o tema e sanar suas dúvidas. Espera-se que este relato inspire a continuação de projetos dessa natureza e proporcione novas ideias para melhorar o desenvolvimento do conhecimento para esse público, buscando a educação em saúde a partir do ciclo gravídico-puerperal até outras etapas da vida.

**Palavras-chave:** Grupo de gestante. Puerpério. Educação em Saúde.

## ABSTRACT

This experience report presents the results of an action performed in December 2017 in the municipality of Cuité, State of Paraíba, Brazil, through the extension project entitled “Gestating Well”, at Campina Grande Federal University. The goal was to observe the previous knowledge of the people in the group “Gestating Well” about the puerperium; encourage knowledge about the processes that covers the pregnancy-puerperal cycle; provide essential guidance regarding healthy habits during this period; as well as provide moments of

Kalyne Vitorino de Oliveira Farias

Pós-graduanda em Terapia Intensiva e Urgência e Emergência na Faculdade Internacional da Paraíba, campus João Pessoa, Paraíba, Brasil. (kalynefarias@hotmail.com).

Leiliane Silva de Souza

Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Campina Grande, Campus Cuité, Paraíba, Brasil (leila299lss@outlook.com).

Edjanclay Teixeira de Lima

Mestranda em Saúde Coletiva na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil (edjanclayqq@gmail.com).

Janaína von Söhsten Trigueiro

Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba, Brasil; professora adjunta do Departamento de Fonoaudiologia na mesma instituição; membro do Grupo de Estudos em Diversidade, Educação, Saúde e Fonoaudiologia (GEDESUF/UFPB) (janavs\_23@hotmail.com).

orientation and sharing knowledge and experiences. The applied methodology sought to value common sense and popular knowledge. The modality used was conversation circle and the action took place in three stages: hosting; discussion of the theme and evaluation. Given the results of the educational activity, we realized that health education is a powerful tool for awareness and dissemination of information, as for the evaluation, it was shown how participants of the project managed to understand the theme and their questions. It is expected that this will inspire a continuation of this kind of project and provide new ideas to improve the development of knowledge for the public, seeking health from the pregnancy-puerperal cycle to other stages of life.

**Keywords:** Pregnant group. Puerperium. Health education.

## INTRODUÇÃO

A extensão é uma forma de promover a educação continuada. Funciona como uma ponte de conhecimento mútuo entre a universidade e a comunidade. Para que a extensão seja efetiva, é preciso que haja contato entre os facilitadores do conhecimento e a sociedade favorecida, pois assim, há um maior aprendizado para ambos e uma maior interação. Dessa forma, dá-se espaço para a comunidade se expressar e, conseqüentemente, aprender com ela, quebrando o paradigma de que apenas quem transmite o conhecimento são os facilitadores (RODRIGUES *et al.*, 2013).

Sob tal enfoque, este relato apresenta uma das ações do projeto de extensão “Bem Gestar” da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campus Cuité-PB, cuja proposta foi implementar atividades educativas que promovessem a saúde para gestantes. Esse projeto foi coordenado por uma professora doutora, que, no ano de 2017, era vinculada à unidade acadêmica de enfermagem da UFCG. Possuía quatro colaboradoras, sendo duas docentes da UFCG e duas enfermeiras da cidade de Cuité-PB. Quanto às extensionistas, havia cinco, sendo duas bolsistas e três voluntárias, compondo assim as facilitadoras do projeto.

O projeto aconteceu durante o ano de 2017 em parceria com a

prefeitura municipal e o Centro de Referência de Atenção Social (CRAS). O público atendido foram as gestantes cadastradas nas UBSF do município que tiveram interesse e se cadastraram no projeto. Para isso, houve divulgação na rádio da cidade, nas redes sociais e na feira municipal por meio de panfletos. Após a divulgação, as gestantes interessadas se inscreveram para participar do projeto, formando um grupo composto de aproximadamente 25 mulheres grávidas residentes tanto na zona urbana quanto na rural da referida região.

Houve ações abarcando diversos temas, dentre eles destacam-se: aleitamento materno; métodos contraceptivos; uso das práticas integrativas e complementares (PICS) no recém-nascido: Shantala; alimentação saudável na gestação; Lei 11.108 de 7 de abril de 2015, que dispõe sobre garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do SUS; ultrassonografia natural, que consiste em uma técnica de pintura realizada na barriga da gestante na posição em que seu bebê se encontra, a qual é guiada pelo exame de ultrassonografia obstétrica; principais aspectos do puerpério e cuidados com o recém-nascido.

Desse modo, a ação descrita neste estudo abordou os aspectos principais do puerpério, sendo eles: o que seria o puerpério, tempo de duração, evolução do lóquios e se ele está na condição fisiológica ou não. Foram abordados também: a involução uterina, a diminuição hormonal decorrente do processo fisiológico da gestação, a importância da alimentação saudável que implica no bem-estar do binômio mãe-bebê. Para fechar esse primeiro momento, falou-se também sobre os mitos e as verdades do puerpério, como: dirigir no primeiro mês, sexo pós-puerpério e exercícios físicos durante esse período. Além de demonstrar também alguns cuidados com o recém-nascido, buscando, assim, responder à carência de conhecimento acerca dessa temática.

Nessa perspectiva, puerpério é o período que desenvolve as relações involutivas e de recuperações fisiológicas do corpo da mulher no período pós-parto. Ele se passa nas primeiras semanas após o parto, mais precisamente entre 4 a 6 semanas, em que se subdivide em puerpério imediato (1º ao 10º dia), puerpério tardio (10º ao 45º dia) e puerpério remoto (além do 45º dia) (MONTENEGRO; REZENDE FILHO, 2014; CUNNINGHAM, 2012).

Ressalta-se que esse período é muito importante para a saúde da mulher, além de que as puérperas tendem a ter muitas dúvidas quando a ele, necessitando de orientações profissionais para ajudá-las. Se por parte dos profissionais essas orientações não acontecerem, as dúvidas serão sanadas por meio de outras pessoas, sendo predominante o senso comum, ocorrendo mais complicações, como medos, angústias e entre outros sentimentos (ADAMCHESKI; WIECZORKIEWICZ, 2013).

No que se refere às principais complicações relacionadas ao puerpério, segundo Campos e Souza (2014) e Cunningham (2012), essas são elencadas como: problemas mentais, podendo-se destacar a depressão pós-parto, devido ao estado emocional em que se encontra a puérpera e a diminuição hormonal que acontece pós-parto, hemorragias, infecções puerperais, ingurgitamento mamário, mastite, constipação, exaustão pós-parto, entre outros.

Assim como durante a gravidez, o puerpério merece atenção e algumas considerações específicas, tendo em vista que também é um período especial na vida da mulher. Sendo assim, nesse período podem surgir complicações ainda relacionadas com a gestação, que é provável gerar sequelas e, se não identificadas e tratadas precocemente, evoluem para o óbito das puérperas (BRASIL, 2012).

Segundo Santos, Brito e Mazzo (2013), esse período é cercado de crenças e tabus repassados hereditariamente para as mulheres, devido ao conhecimento empírico de seus familiares. Sendo assim, as crenças e tabus devem ser explanados e desmistificados, pois são fatores decisivos para o processo saúde/doença, visto que há muitos ensinamentos que não condizem com resultados de estudos científicos. Essa desmistificação deve ser realizada de uma maneira que não exclua o senso comum, ou seja, o conhecimento prévio das mulheres sobre o puerpério; por isso, é importante destacar a educação em saúde, principalmente por parte do enfermeiro, tendo em vista que esse profissional está mais perto da comunidade, fazendo busca ativa de suas principais problemáticas e acionando ajuda da equipe multidisciplinar, tendo maior possibilidade de criação de vínculo com a puérpera e seus familiares.

Diante do exposto, é notória a necessidade de projetos de extensão que abordem temáticas do ciclo-gravídico-puerperal, pois eles contribuem

para o preenchimento das lacunas de conhecimento que afligem tal público.

A propósito dessas afirmações, nota-se que esse é um tema relevante para a saúde da mulher e, mesmo assim, os profissionais de saúde tratam o ciclo gravídico-puerperal de forma não integrada (ANDRADE *et al.*, 2015). No entanto, pelo puerpério ser tão importante tanto quanto a gestação, faz-se imprescindível abordar essa temática com as gestantes. Essa ação tem por objetivo mostrar a elas as alterações evolutivas da gravidez, para assim entenderem a involução do organismo nesse processo; fazer com que reconheçam as alterações não fisiológicas, que podem as pôr em risco e proporcionar sequelas físicas e psicológicas; além de fazê-las refletir sobre a relevância da educação em saúde no âmbito da extensão.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência que teve como embasamento teórico, considerando o público-alvo, o livro *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*, de Paulo Freire. O mesmo norteia a valorização do senso comum, dos saberes populares, da educação em saúde e de como nos portar como facilitadores do aprendizado.

A atividade relatada foi proposta pelo Grupo Bem Gestar e desenvolvida no mês de dezembro de 2017 em um dos encontros semanais com as gestantes. Nesse encontro, houve a participação de dez gestantes (seis primigestas e as demais multigestas), da coordenadora do projeto de extensão, das extensionistas e de dois membros do CRAS. A ação durou cerca de uma hora e meia e foi desenvolvida por meio de roda de conversa. A roda de conversa foi mediada pelas facilitadoras, e a ideia central do encontro esteve nela apresentada e baseada. Elaboraram-se discussões acerca da temática, envolvendo a participação de todos os membros.

### **Etapas da atividade educativa**

Buscando atender de uma melhor forma a necessidade das participantes e ajudando a obter um desfecho positivo, a ação se deu

em três etapas: acolhimento; discussão da temática; e avaliação, as quais serão descritas a seguir.

## **Acolhimento**

As gestantes foram recepcionadas, acolhidas e convidadas a formarem um círculo, no qual seria desenvolvida a roda de conversa. Em seguida, a atividade foi iniciada com as boas vindas, a apresentação da temática que seria abordada e a explicação de como se desenvolveria o encontro. Para estimular a participação e discussão entre as participantes, neste momento, lhes foi indagado sobre as expectativas dessa fase para as mulheres em sua primeira gravidez e sobre as experiências e vivências das gestantes que já passaram por esse período em outras gestações.

As reações foram distintas, as mulheres durante a primeira gestação demonstraram ansiedade, receio de apresentarem alguma complicação após o parto e/ou não saberem o que fazer diante de alguma adversidade. Além disso, expressaram dúvidas a respeito dos cuidados com o recém-nascido, (banho, alimentação, choro recorrente, cólicas) e com questões pós-cirúrgicas (cicatrização, retirada de pontos, repouso). Algumas participantes, principalmente as que já são mães, demonstraram tranquilidade em lidar com todas essas situações e outras não quiseram participar dessa discussão.

Durante esse primeiro momento foi visualizado que a participação das gestantes foi de grande contribuição. Além disso, observou-se que elas tinham conhecimento prévio sobre a temática, que certamente partiu do senso comum, de experiências vividas e compartilhadas entre a comunidade. No entanto, apesar da existência desse conhecimento prévio, que é muito importante, notou-se a carência de algumas informações e da desmistificação de alguns tabus ainda existentes, o que serviu de subsídio para o desenvolvimento da próxima etapa.

## **Discussão da temática**

Essa etapa contemplou a explanação do tema para a realização da ação. Iniciando a discussão, foram realizados alguns questionamentos para as gestantes, como: O que seria o puerpério? Qual sua duração? Quais as principais alterações que ocorrem nesse processo? Como ocorre a

readaptação dos órgãos que se modificam durante a gestação? Quais implicações as alterações hormonais acarretam na vida da puérpera? Quais os mitos e verdades?

Durante a discussão, as participantes explanavam seus conhecimentos e experiências de gestações anteriores, ao passo em que lhes era explicada a relação dos saberes empíricos com o conhecimento científico. Além disso, foram destacados alguns cuidados a serem realizados com o recém-nascido, como a amamentação, e medidas a serem utilizadas na presença de algumas complicações, como mastite, fissura mamilar e ingurgitamento mamário, bem como a importância da alimentação saudável nesse processo.

Após a discussão da temática e a fim de avaliar o conhecimento sobre puerpério, foi realizada uma dinâmica, denominada “bebê chorão”, sobre os cuidados com o recém-nascido. Essa dinâmica consistiu em passar uma boneca entre as gestantes enquanto o computador tocava o som de um bebê chorando até que o som parasse, sendo assim, a participante que estivesse com a boneca, nesse momento, tiraria um papel que continha situações desagradáveis para o bebê, e responderia, em voz alta, o que ela faria naquela situação para ajudar seu filho. As situações descritas nos papéis eram: cólicas, febre, sono, calor e sujo de “xixi” e “cocô”. As falas que tiveram destaque foram das gestantes que tiraram as problemáticas “cólicas” e “febre”. Quanto ao agravo “cólicas”, elas expressaram que fariam massagem na barriga do bebê e dariam medicamentos para aliviar as dores. No que se refere a “febre” relataram que aplicariam compressas frias na testa do bebê e dariam medicamentos para diminuir a hipertermia.

Os relatos foram muito válidos. No caso da febre, acrescentou-se a informação de aplicação de compressas em região axilar e inguinal do bebê, além de, no caso de insistência da febre, recorrer ao serviço médico de urgência, tendo em vista as consequências que a hipertermia pode causar na criança.

Nessa perspectiva, as gestantes expressaram e demonstraram suas dúvidas e seus conhecimentos. Acrescentaram-se saberes científicos ao saberes populares dessas futuras mães, sempre valorizando esse saber popular, estimulando-as a refletir sobre as condutas que melhor favoreciam o binômio.

## Avaliação

Para encerrar a atividade, com intuito de esclarecer alguns mitos e verdades e avaliar a eficácia da troca de conhecimentos proposta pelo encontro, foi realizada uma dinâmica entre as participantes, denominada “Fala sério ou Com certeza”, que consistiu na explanação de situações cotidianas como: dirigir durante o pós-parto; alimentar-se de determinadas substâncias; práticas sexuais pós-parto; e realização de exercícios físicos, de depilação e uso de absorvente interno. Após cada pergunta elas respondiam “fala sério” para o que julgassem ser mito e “com certeza” para o que fosse verdadeiro. Ao fim de cada pergunta, as gestantes ficavam sabendo se seu julgamento coincidia com o correto, abrindo espaço para exposição de dúvidas. As principais trocas de saberes foram sobre os temas exercícios físicos e práticas sexuais no puerpério.

A maioria das participantes não soube responder ou respondeu que era mito poder praticar exercícios físicos no puerpério. Segundo Martins, Ribeiro e Solar (2011), o corpo feminino durante o ciclo gravídico-puerperal sofre várias alterações e tendem a voltar ao normal gradualmente, sendo assim, para ajudar e acelerar nesse retorno fisiológico do corpo recomenda-se a prática de exercícios físicos, desde que seja praticado com cautela. Essa ferramenta melhora o estado físico e emocional da mulher, tornando-a mais confiante.

Quanto às práticas sexuais no pós-parto, elas, em sua maioria, relataram que deveriam preservar até 40 dias. Após esse período, disseram que poderiam realizar práticas sexuais, porém, algumas expressaram o medo quanto a esse retorno, devido a possíveis dores e vergonha quanto ao corpo. É comum observar esses receios por parte desse público quando se trata desse tema. Conforme Vettorazzi *et al.* (2012), as principais queixas de puérperas quanto às dificuldades da prática sexual nesse período são de caráter físico, psicológico e emocional, tendo destaque a dispareunia, a diminuição do desejo sexual, a exaustão/o cansaço, a incontinência urinária, a dor perineal, o choro do bebê, os sintomas depressivos, a vagina seca, a mastite e os problemas sexuais. Desse modo, a vida sexual do casal pós-parto, fisiologicamente, está premeditada para retornar, mas é um momento singular para cada casal em que eles devem escolher o tempo certo para isso. Por isso, ambos devem resgatar a libido por trás da mãe e



do pai que se tornaram, para que possam usufruir do prazer.

A participação das gestantes nessa fase demonstrou que a troca de conhecimentos proposta pela atividade foi realizada com louvor. Evidenciaram satisfação em participarem do grupo, além disso, foi possível, enquanto facilitadoras do projeto, ampliar o conhecimento com base nas experiências expostas pelas gestantes daquela comunidade, de acordo com suas dificuldades e limitações, o que certamente contribuiu de maneira significativa para a nossa formação acadêmica e posterior prática profissional.

Desse modo, após a dinâmica e elucidações das dúvidas, agradeceu-se a presença das gestantes, reforçou-se o convite para os próximos encontros, sortearam-se *kits* para os bebês e ofertou-se um lanche saudável para todas as participantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que essa ação educativa cumpriu com seus objetivos iniciais que foram: observar o conhecimento prévio das participantes do grupo Bem Gestar sobre o puerpério; incentivar o conhecimento dos processos que abrangem o ciclo gravídico-puerperal estimular; fornecer orientações essenciais em relação aos hábitos saudáveis durante esse período; e propiciar momentos de orientação e compartilhamento de conhecimentos e experiências. Além disso, pode-se dizer que ultrapassou os objetivos, já que contribuiu não só para as gestantes participantes, mas também para todos os participantes do projeto, ampliando o vínculo por meio das vivências, proporcionando maior integração e fortalecimento do ensino-serviço-comunidade.

Pelos resultados da atividade educativa, percebeu-se que a educação em saúde é uma poderosa ferramenta de sensibilização e disseminação de informações, visto que, a partir da avaliação foi visualizado que as participantes do projeto conseguiram compreender o tema e sanar suas dúvidas.

Nesse sentido, é imperativo um maior empenho por parte dos profissionais de saúde da equipe multidisciplinar, principalmente, do enfermeiro, pois esse profissional está mais perto da comunidade, criando vínculos, configurando-se um canal para difundir o

conhecimento para a população, por meio de ações educativas e, portanto, promover a educação em saúde.

A realização desse projeto somente foi possível devido à parceria entre o campus universitário da UFCG, o CRAS e a prefeitura municipal de Cuité-PB. Projetos de extensão como esse são de suma importância, já que aumentam a conexão com a comunidade e auxiliam os diálogos entre o senso comum e o senso científico, prestando assistência para um grupo populacional que necessita de cuidados e informações.

Espera-se que este relato inspire a continuação de projetos dessa natureza e novas ideias para melhorar o desenvolvimento do conhecimento para esse público, buscando a educação em saúde no ciclo gravídico-puerperal.

## REFERÊNCIAS

ADAMCHESKI, J. K.; WIECZORKIEWICZ, A. M. Conhecimentos das mulheres relacionados ao período do puerpério. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Campo Grande, v. 2, n. 1, p. 71, jan.-jun. 2013.

ANDRADE, R. D. *et al.* Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. **Revista Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v.19, n. 1, p. 181-186, jan.-mar. 2015. Doi: 10.5935/1414-8145.20150025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília-DF: MS, 2012.

CAMPOS, E. S.; SOUZA, P. **A importância da assistência de enfermagem no puerpério**: revisão de Literatura. 2014. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Presidente Antônio Carlos, Barbacena, 2014.

CUNNINGHAM, F. G. et al. **Obstetrícia de Williams**. 23. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

MARTINS, A. B.; RIBEIRO, J.; SOLER, Z. A. S. G. Proposta de exercícios físicos no pós-parto: um enfoque na atuação do enfermeiro obstetra. **Invest. educ. enferm.** [online], Medellín, v. 29, n. 1, p. 41-46, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-53072011000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-53072011000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 15 nov. 2018.

MONTENEGRO, C. A. B.; REZENDE FILHO, J. de. **Obstetrícia fundamental**. 13. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

RODRIGUES, A. L. L. *et al.* Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Revista Cadernos de Graduação: Ciências Humanas e Sociais**, Aracajú, v. 1, n. 16, p. 141-148, mar. 2013.

SANTOS, F. A. P. S.; BRITO, R. S.; MAZZO, M. H. S. N. Puerpério e revisão pós-parto: significados atribuídos pela puérpera. **REME**, Belo Horizonte, v. 17, n. 4, p. 854-858, 2013. Doi: 10.5935/1415-2762.20130062.

VETTORAZZI, J. *et al.* Sexualidade e puerpério: uma revisão da literatura. **HCPA**, Porto Alegre, v. 32, n. 4, p. 473-479, 2012.

Submetido em 29 de novembro de 2018.

Aprovado em 11 de março de 2019.