

RELATO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA GRUPOS DE GESTANTE

Daniela Ries Winck*

RESUMO

Trata-se de um relato de atividade de extensão universitária realizada em Estratégias de Saúde da Família no município de Videira, entre abril de novembro de 2016, com grupos de gestantes organizados em três comunidades. O relato aborda o primeiro assunto trabalhado nos grupos através de metodologias ativas de ensino, versando sobre a importância do pré-natal e as modificações fisiológicas na gestação. A atividade mostrou-se exitosa, contando com a participação da maioria das gestantes convidadas, o que motiva a universidade a colocar-se como parceira da Secretaria de Saúde para a abertura de novos grupos em outras comunidades.

Palavras-chave: Pré-natal. Atenção básica. Extensão universitária. Saúde da família.

1 INTRODUÇÃO

A assistência de pré-natal é um dos cuidados mais importante a serem prestados a mulher e ao conceito no período gravídico, sendo que a adesão das gestantes depende de esforços contínuos dos Estados,

municípios e profissionais de saúde, incluindo nestes as universidades. A presença da universidade nestas atividades tem seu fulcro na própria condição de instituição formadora, que trás consigo a responsabilidade de engajar os acadêmicos nos compromissos sociais e profissionais, além da necessidade de atingir, através de atividades de extensão, parcelas da população que usualmente não possam usufruir do conhecimento produzido e multiplicado pela academia.

Dentro do cenário de pré-natal, os grupos de gestantes mostram-se como uma estratégia bastante efetiva, pois procuram atender as necessidades educativas proporcionando espaços favoráveis para as trocas de experiências entre gestantes, familiares e profissionais, praticando a educação em saúde no formato mais eficiente, que é dentro da realidade da comunidade e com a possibilidade da participação do parceiro e outras pessoas.

Conforme Henrique e colaboradores (2015) assinalam, o grupo auxilia no ajustamento às mudanças do período e adaptação as novas situações que passam a ser enfrentadas tanto pela mãe quanto pelo pai, que deve se visto como participativo nos encontros, potencializando conhecimentos e conscientizando quanto a maternidade e paternidade responsáveis.

Os grupos de gestante acontecem dentro do projeto "Unoesc na estratégia de saúde da família" que tem por objetivo colaborar com as equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) de Videira, nas atividades desenvolvidas na comunidade. A equipe do projeto colocou-se a disposição da Atenção Básica do município e atendendo a solicitação das enfermeiras da ESF que apontaram a necessidade de formar grupos de gestantes nas comunidades. Assim, entre as ações empreendidas pelo grupo de professores e alunos junto as ESF, salienta-se a coordenação, planejamento e implementação de grupos de gestantes nas comunidades de Vila Verde, Amarante e Rio das Pedras.

O objetivo dos grupos de gestantes foi aproximar as gestantes do pré-natal, torná-las mais seguras, oferecer acolhimento e sanar as dúvidas através de educação em saúde.

Neste relato de atividade de extensão, será abordada a experiência nas reuniões com as gestantes em que foi abordado o primeiro assunto do cronograma de reuniões, ou seja "A importância do pré-natal; Modificações fisiológicas no organismo materno, preparo das mamas".

2 METODOLOGIA

Optou-se por utilizar com os grupos de gestantes as metodologias ativas de ensino, com o professor como moderador. Conforme esclarecem Rocha e Lemos (2014) nas metodologias ativas "[...] o professor como agente facilitador do processo de aprendizagem, têm os alunos "puxando" o ensino conforme suas necessidades, interesses, preferências e ritmo."

As reuniões foram organizadas seguindo um cronograma pré-estabelecido de temas designados aos professores, conforme a área de conhecimento e atuação, contudo os assuntos foram ampliados ou abreviados conforme a conveniência do grupo.

Os assuntos do cronograma foram: A importância do pré-natal; Modificações fisiológicas no organismo materno; Os riscos do uso de drogas e tabaco na gestação; Riscos do uso de medicamentos não recomendados na gestação. Os cuidados odontológicos durante a gravidez. Nutrição na gestação; Atividade física na gestação Modificações emocionais durante a gestação Vacinação na gestação; Os direitos e deveres da gestante e RN Gravidez de risco e Patologias gestacionais mais frequentes Tipos de parto e cuidados com o RN, amamentação.

Os grupos foram compostos por gestantes de diferentes idades gestacionais e com as mais variadas experiências em relação a maternidade. Sabe-se que é aconselhável dividir os grupos por trimestre de gestação, trazendo os assuntos que são pertinentes para cada fase do ciclo gravídico, porém, para iniciarmos os trabalhos não contávamos uma quantidade expressiva de mulheres em cada uma das ESF, sendo o contingente insuficiente para a formação de grupos separados por idade gestacional. As reuniões ocorreram nos espaços coletivos das Unidades de

ESF dos bairros nos horários combinados com as enfermeiras coordenadoras locais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro grupo a iniciar as atividades foi o da ESF Vila Verde em abril de 2016. A enfermeira responsável pela unidade enviou convites, através dos Agentes Comunitários de Saúde, para aproximadamente vinte gestantes. A reunião foi agendada para o turno da noite, evitando o horário comercial do município, devido as atividades laborais da maioria das gestantes. Atenderam ao convite em torno de dez grávidas, sendo algumas acompanhadas pelo marido, filhos e amigas.

Os outros dois grupos, das ESF Amarante e Rio das Pedras procederam da mesma forma no mês seguinte, sendo que a atividade foi marcada para o turno da tarde no Amarante, situação que determinou a procura mais baixa das gestantes, iniciando com seis mulheres e perfazendo um grupo de três participantes nos últimos meses. O contrário aconteceu no Rio das Pedras, com o encontro agendado para as 19 horas e participação da maioria das convidadas.

Assim, diante da falta de êxito do grupo de gestantes da ESF do Amarante, foi necessário reavaliar a atividade em conjunto com a enfermeira da unidade de saúde, e concluiu-se que as reuniões naquela comunidade deveriam acontecer no turno da noite, a exemplo dos outros grupos.

Os grupos foram integrados por gestantes na maioria multíparas entre 25 e 40 anos. As participantes mostraram-se bastante interessadas e verbalizaram suas dúvidas sobre os desconfortos acarretados pelas modificações do organismo durante a gravidez. Foram abordadas as alterações mais comuns e as principais causas de desconforto, tratando de forma detalhada aquelas situações recorrentes entre as participantes dos grupos e as que geravam maiores dúvidas.

Ocorreram frequentes questionamentos em relação a dor e desconforto nas mamas, o que é usual, visto que na gestação ocorrem várias alterações mamárias devido ao desenvolvimento de tecido glandular quiescente, sendo um dos sintomas mais precoces, em torno de seis semanas de idade gestacional, caracterizado por aumento da vascularização acompanhada de nódulos, da sensação de peso pelo ganho de volume e firmeza (SWARTZ, 2015).

As participantes também referiram vivenciar alterações gastrointestinais como constipação intestinal, pirose, náuseas e vômitos, porém nenhuma das presentes considerou que tenha vivenciado tais desconfortos de forma exacerbada.

As náuseas e vômitos são mais comuns no início da gestação, durante o primeiro trimestre e as gestantes foram aconselhadas ao uso de alimentos secos a base de amido no início da manhã, evitar líquidos em excesso no início do dia, realizar refeições frequentes e fracionadas, não pular refeições, evitar alimentos fritos e gordurosos e não escovar os dentes logo em seguida a refeição (LOWDERMILK, 2012).

Em relação à constipação intestinal, foi recomendado o aumento da ingestão de fibras na alimentação, pois assim haverá a formação de fezes volumosas que melhoram o peristaltismo intestinal. Também foi aconselhado o aumento da ingestão de água e a prática de atividade física que utilize grandes grupos musculares, como caminhadas e natação, para auxílio na motilidade intestinal (LOWDERMILK, 2012).

A pirose é geralmente causada pelo refluxo de conteúdo gástrico para o esôfago, condição que também apresenta melhora com a ingestão de menores volumes de alimentos e a redução do tempo de intervalos entre as refeições, além de evitar condimentos e líquidos durante a alimentação (LOWDERMILK, 2012).

Mostrou-se bastante frequente nos grupos as queixas quanto a dores lombares, principalmente entre aquelas que apresentaram maior ganho de peso. A literatura aponta esta manifestação como bastante comum ocorrendo entre 48 e 56% das gestações; geralmente entre o quinto e sétimo

mês. Salienta-se que, se a mulher apresentava problemas de coluna, o risco de dor nas costas aumenta, assim como para as que trabalham em serviços pesados e múltiparas. “A dor nas costas das gestantes ocorre quando elas ficam muito tempo em pé ou sentadas. Geralmente piora com os movimentos, e algumas têm dificuldade para caminhar, principalmente subir escadas” (ROCHA et al. 2016)

As varizes em membros inferiores foram relatadas por muitas das participantes dos grupos, relacionando-as como um dos principais desconfortos vivenciados na gestação. As varizes são resultado do aumento do volume e peso do abdome, principalmente sobre os vasos dos membros inferiores, mas podem aparecer em outras partes do corpo, como vagina, vulva e mamas. O uso de meias três-quartos ou sete-oitavos, que dificultem a circulação sanguínea nas pernas, devem ser evitadas, sendo aconselhável também tomar a postura adequada, o controle do peso e o uso das meias elásticas.

As estrias gravídicas também incomodaram as participantes, elas aparecem devido ao ganho de peso, estiramento da pele, falta de atividade física e alterações hormonais, sendo que acometem principalmente o abdômen, abaixo do umbigo e as mamas. A prevenção é realizada com o uso de sutiãs de sustentação e massagens com óleos naturais.

O edema foi bastante comentado pelas gestantes, sendo a elas esclarecido que é considerado normal a ocorrência de inchaço leve, principalmente em membros inferiores, devido a pressão do útero gravídico sobre a veia cava inferior. Conforme Gabbe e colaboradores (2015) elucidam, a elevação dos pés e o repouso no leito, viradas para o lado esquerdo, serão o bastante para aliviar este desconforto. Porém, entre as participantes haviam gestantes diagnosticadas com Hipertensão Arterial e com edemas assimétricos ou mais pronunciados, a estas foi enfatizada a importância de manter a vigilância sobre a pressão arterial, cuidados dietéticos e a regularidade das consultas de pré-natal.

Além das manifestações físicas, algumas das participantes e seus acompanhantes referiram oscilações de humor, e outras manifestações psicológicas que foram esclarecidas como, em sua maioria, relacionadas a alterações do metabolismo, sendo justificadas as crises de choro intercalados por euforia e bem estar (MALDONADO, 2013). A importância da instabilidade emocional da gestante é tamanha que o cronograma do grupo de gestante conta com um encontro específico para tratar destas questões com uma professora do curso de psicologia.

Após o primeiro encontro, sucederam-se outros versando sobre os demais assuntos do cronograma, com a participação de professores dos cursos de farmácia, nutrição, educação física e psicologia, proporcionando, de forma interdisciplinar, a melhora na qualidade do pré-natal oferecido nas comunidades assistidas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com as gestantes mostrou-se bastante satisfatória e motiva a universidade a continuar colaborando com as equipes de saúde e atuar nas ESF do Amarante, Vila Verde e Rio das Pedras, além de encorajar o planejamento de expansão da atividade para outras áreas de ESF do município. As gestantes mostraram-se envolvidas com a proposta, participando através de perguntas, depoimentos e troca de experiências. Através das atividades de extensão, especificamente como o grupo de gestantes, a universidade se aproxima da população e contribui com o serviço público de saúde, melhorando a qualidade de vida da população e cumprindo com uma de suas funções sociais.

REFERÊNCIAS

GABBE, Steven. *Obstetrícia: Gravidez Normal e Patológica*. 6 ed. São Paulo: Elsevier, 2015.

HENRIQUES, Amanda Haissa Barros, et al. Grupo De Gestantes: Contribuições E Potencialidades Na Complementaridade Da Assistência Pré-Natal. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, 28(1): 23-31, jan./mar., 2015. Disponível em: <<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/3009/pdf>> Acesso em: 9 nov.2016.

LOWDERMILK, Deitra et al. Saúde da Mulher e Enfemagem Obstétrica. 10 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

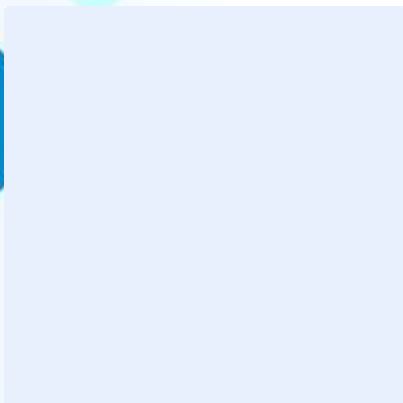
MALDONADO, Maria Tereza. Psicologia da Gravidez. Rio de Janeiro: Jaguatirica Digital, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=k2aaqCwAAQBAJ&pg=PT73&dq=choro+na+gesta%C3%A7ao&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwi-lqKrh5_QAhWJEpAKHXd4A70Q6AEIRDAH#v=onepage&q=mudan%C3%A7ao%20de%20humor&f=false> Acesso em: 10 nov.2016.

SWARTZ. Mark. Tratado de Semiologia Médica: História e Exame Físico. 7 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

ROCHA. Henrique Martins; LEMOS, Washington de Macedo. Metodologias ativas: do que estamos falando? base conceitual e relato de pesquisa em andamento. Simpósio Pedagógico e Pesquisas em Educação. 2014. Disponível em:< <http://www.aedb.br/wp-content/uploads/2015/05/41321569.pdf>>. Acesso em: 15 nov.2016.

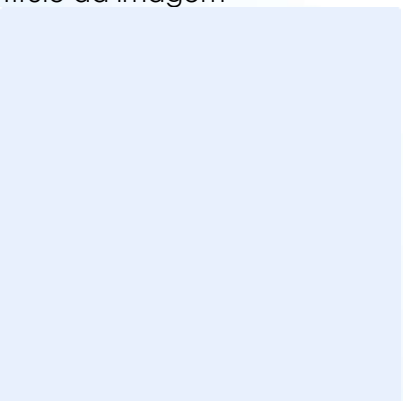
ROCHA, et al. Principais desconfortos na gravidez.2016. Disponível em: < <http://www.profala.com/artfisiol.htm>>. Acesso em: 9 nov. 2016.

Imagens relacionadas



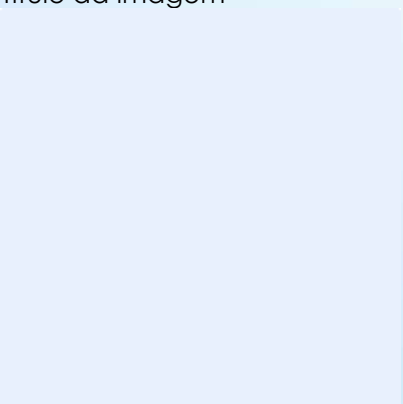
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



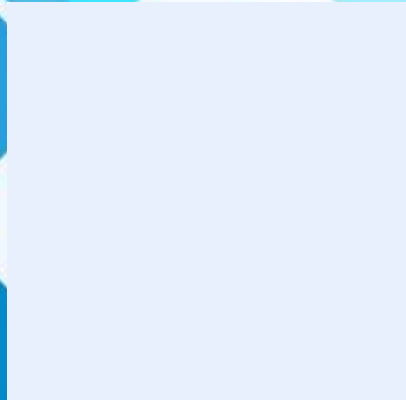
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



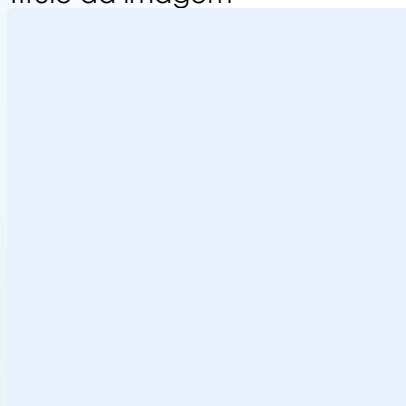
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



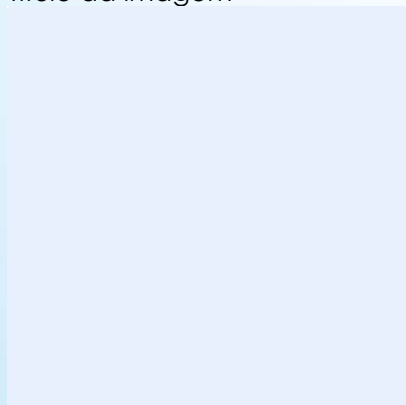
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem