

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

LARA ADRIANE DO CARMO MARTINS

Ações promotoras de saúde mental em um grupo de gestantes: relato de uma ação educativa

Uberlândia

2025

LARA ADRIANE DO CARMO MARTINS

Ações promotoras de saúde mental em um grupo de gestantes: relato de uma ação educativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Graduação em Enfermagem da
Faculdade de Medicina da Universidade
Federal de Uberlândia como requisito parcial
para obtenção do título de bacharel e licenciado
em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Mônica Rodrigues da
Silva

Uberlândia, 17 de abril de 2025

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Elias José Oliveira (FAMED-UFU)

Profa. Dra. Suely Amorim de Araújo (FAMED-UFU)



**Ações promotoras de saúde mental em um grupo de gestantes: relato de
uma ação educativa**
**Mental health promotion actions in a group of pregnant women: report of
an educational action**

Lara Adriane do Carmo Martins ¹

Mônica Rodrigues da Silva ²

Resumo

A atenção primária à saúde visa funcionar como a porta de entrada do sistema de saúde pública. Ações de acolhimento visando a proteção, promoção e prevenção em saúde são idealizadas neste modelo de assistência. Com base nestes alicerces, o presente relato visa evidenciar a experiência do emprego de uma ação educativa em um espaço protegido de um grupo de gestantes nulíparas, primíparas e multíparas. Para a realização da ação, foi mensurado um diagnóstico situacional do local de atuação de uma UBSF localizada no interior de Minas Gerais. Das problemáticas levantadas, a desinformação de gestantes à cerca dos cuidados básicos e primeiros socorros para com seus futuros bebês foram as temáticas elencadas por nível de importância no favorecimento de um estado de maior ansiedade e estresse. Deste modo, a realização da ação possibilitou sanar questões que favoreciam um impacto importante na saúde mental das gestantes. A ação educativa pôde em seu caráter informativo exercer papel fundamental e por outro lado conseguiu trazer respostas a questões que emergiram de maneira a reduzir a ansiedade e o estresse vivido pelas futuras mães.

Palavras-chave: Ação educativa. Gestantes. Saúde Mental.

¹ Discente do Curso de Graduação em Enfermagem, do Instituto FAMED, da Universidade Federal de Uberlândia-MG. e-mail: laradriane@ufu.br . ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3799-513X>

² Docente do Curso de Graduação em Enfermagem, do Instituto FAMED, da Universidade Federal de Uberlândia-MG. Doutora em Atenção à saúde (PPGAT/UFTM). e-mail: mrsilva@ufu.gov.br . ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1661-6312>.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) é fundamental no Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção de doenças. A APS atua como a porta de entrada para os usuários do SUS, oferecendo cuidados contínuos e integrais e coordenando o acesso a serviços especializados quando necessário. Com foco na atenção preventiva e no tratamento precoce, a APS ajuda a reduzir a incidência de doenças crônicas e a sobrecarga dos serviços de urgência e hospitalares (¹Brasil, 2017). Além disso, ela fortalece a relação entre os profissionais de saúde e a comunidade, promovendo a educação em saúde e a participação social, o que contribui para a melhoria da qualidade de vida e para a equidade no acesso aos cuidados de saúde (Sousa et al., 2019).

Os grupos operativos na APS desempenham um papel essencial na promoção do bem-estar físico e mental dos usuários, proporcionando um espaço de acolhimento e apoio mútuo. Esses grupos são formados por indivíduos com condições de saúde semelhantes, como hipertensão, diabetes, depressão ou dependência química, e são conduzidos por profissionais de saúde capacitados, dentre eles os membros da Enfermagem. Através de atividades educativas, troca de experiências e desenvolvimento de habilidades para o autocuidado, os participantes podem melhorar seu manejo da doença, aumentar a adesão ao tratamento e fortalecer seus vínculos sociais. Além disso, estes grupos contribuem para a humanização do atendimento, promovendo um cuidado mais centrado no paciente e na comunidade, o que resulta em melhores desfechos de saúde e qualidade de vida (Sousa et al., 2020).

Durante a gestação, muitas mulheres se deparam com incertezas sobre como lidar com emergências pediátricas, a prática correta da amamentação e as rotinas essenciais de cuidado com o recém-nascido. Essa ansiedade pode ser exacerbada pela falta de experiência, informações conflitantes ou insuficientes e pelas expectativas sociais e familiares. Programas educativos e de apoio, como cursos de preparação para o parto e a maternidade oferecidos pela APS, são fundamentais para fornecer o conhecimento necessário, reduzir medos e fortalecer a confiança das futuras mães. Esses programas não apenas capacitam as gestantes com habilidades práticas, mas também oferecem um espaço para esclarecer dúvidas, compartilhar experiências e construir uma rede de apoio, contribuindo significativamente para uma maternidade mais tranquila e segura (Alves et al., 2019).

A ação educativa na APS desempenha um papel vital na promoção da saúde e na prevenção de doenças, capacitando a comunidade com conhecimentos e habilidades para o autocuidado e para a adoção de hábitos de vida saudáveis. Através de programas educativos,

palestras, oficinas e grupos de apoio, a APS facilita o acesso à informação sobre diversos temas. Essas ações educativas promovem a conscientização sobre a importância das práticas preventivas e estimulam a participação ativa dos indivíduos na gestão de sua própria saúde. Ademais, a educação em saúde fortalece a relação entre os profissionais de saúde e a comunidade, criando um ambiente de confiança e colaboração a medida que contribui para a construção de uma sociedade mais informada e saudável, reduzindo a demanda por serviços de urgência e hospitalares e melhorando a qualidade de vida das pessoas (Fittipaldi, O'dwyer, Henriques, 2023).

O papel do enfermeiro na APS é fundamental para a promoção da saúde e a prevenção de doenças na comunidade. Esses profissionais atuam como educadores, cuidadores e gestores do cuidado, oferecendo orientação e suporte aos pacientes em diversas áreas. Além de realizar atendimentos individuais, os enfermeiros organizam e conduzem grupos educativos e de apoio, promovendo atividades que incentivam o autocuidado e a adoção de hábitos de vida saudáveis. Eles também são responsáveis por identificar necessidades de saúde da população, planejar intervenções e coordenar ações com outros membros da equipe multiprofissional (Pires, Lucena, Mantesso, 2022).

Diante disso, foi idealizada por uma graduanda em Enfermagem, uma ação educativa em saúde, em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), localizada na região do Triângulo Mineiro – Minas Gerais, com enfoque em promover conhecimentos que reduzissem a ansiedade e estresse em um grupo de gestantes.

OBJETIVOS

O presente artigo teve como objetivo principal relatar a experiência da criação, execução e os resultados do emprego de uma ação educativa em um grupo operativo com gestantes nulíparas, primíparas e multíparas cadastradas em uma UBSF, visando o acolhimento, a diminuição das inquietações e dúvidas das gestantes, além da promoção da saúde mental nesse momento do ciclo de vida.

METODOLOGIA

O relato de experiência foi baseado em uma ação educativa realizada por uma graduanda em Enfermagem, em uma UBSF de um município do Triângulo Mineiro – Minas Gerais. Para o planejamento da ação foi realizado o levantamento do diagnóstico situacional do local, o qual teve o respaldo teórico do Arco de Maguerez (Clapis et al., 2018). A proposta da ação seguiu as cinco etapas da metodologia descrita onde se identificaram em cada etapa:

Etapa 1 – Observação da realidade: Durante o levantamento dos grupos e oficinas operativas presentes na realidade da unidade, destacou-se dois grupos, a puericultura e o grupo de gestantes. No primeiro, pode-se verificar que era um grupo existente a mais tempo quando comparado ao outro e os membros do grupo baseavam seus encontros na partilha de experiência. No segundo, era notável ser um grupo com maior número de envolvidos (15 mulheres gestantes), e havia algo em comum entre elas, o estresse e ansiedade relacionado a insegurança de ter um filho.

Etapa 2 – Pontos-chaves: Fomentou-se algumas indagações a partir da observação da realidade tais como, “Qual o grupo mais disfuncional? ”; “Como gestar uma ação em saúde com enfoque biopsicossocial? ” e “Como exercer o papel educativo da Enfermagem de maneira efetiva? ”.

Etapa 3 – Teorização: Para embasar o estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico que evidenciou a ansiedade e estresse na gestação algo frequentemente associado ao desamparo e desinformação das mães.

Etapa 4 – Hipóteses de solução: Dentre as propostas idealizadas a partir da teorização, realizar uma ação educativa sob a luz das principais dúvidas das gestantes era o que parecia ser mais efetivo na situação. Com base nisso, foi levantado entre elas, as principais dúvidas e foi-se acordado uma nova reunião em espaço protegido para retirada de dúvidas e capacitação nos seguintes eixos temáticos: Primeiros Socorros em Bebês, Aleitamento Materno e Cuidados imediatos após o parto.

Etapa 5 – Aplicação a realidade: Em reunião ocorrida dia 19 de Abril de 2024, a ação educativa intitulada “Mamãe Sabichona”, foi realizada com participação de todo o grupo de gestantes cadastradas na UBSF na cidade de Monte Carmelo, Minas Gerais. Dentre os recursos didáticos utilizados, houve o uso de projetor de slides, manequins e bonecos para a prática de manobras de desengasgo e outros primeiros socorros, assim como a entrega de cartilhas informativas as gestantes que estavam ali. Com duração de 2 horas, a ação teve momentos de partilha de experiência, exposição de conteúdo e prática baseada em evidências, com retirada de dúvidas por parte da graduanda em Enfermagem envolvida na ação. Ao final da ação foi oferecido um café da tarde para os participantes, onde a criação de vínculo estabeleceu a proximidade das gestantes com o tema, favorecendo a reprodução das informações obtidas com seus pares. Foram realizadas descrições dos passos dados e dos procedimentos/recursos que foram utilizados no desenvolvimento da ação.

A avaliação do impacto da ação educativa "Mamãe Sabichona", no estresse e ansiedade das gestantes foi conduzida através de uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos

e quantitativos para uma análise abrangente. Os seguintes passos podem ter sido realizados para avaliar os resultados:

Autoavaliação: As gestantes foram convidadas a responder perguntas sobre sua percepção de estresse e ansiedade em relação à gestação antes e depois da atividade. Esta atividade foi uma avaliação diagnóstica e formativa importante para o planejamento e execução da ação.

Observação Comportamental: Durante a ação, observações qualitativas foram realizadas para registrar comportamentos relacionados à participação ativa, relaxamento, ou engajamento nas atividades práticas.

Partilha de Experiências: Os momentos de compartilhamento foram usados como uma oportunidade para identificar relatos espontâneos sobre sentimento de alívio, maior confiança ou diminuição da ansiedade em relação ao tema de primeiros socorros.

Feedback ao Final: As gestantes foram convidadas a dar feedback sobre como se sentiram ao longo do evento, com perguntas direcionadas a aspectos como redução de medos, maior preparo emocional, e clareza nas informações.

Este método integrado assegurou uma visão detalhada do impacto psicológico da ação e permite melhorias contínuas na execução de futuras edições.

RESULTADOS E DISCUSSÕES DA AÇÃO EDUCATIVA

A participação da ação pode ser considerada exitosa por abranger todo o grupo de gestantes, pois num espaço amostral de quinze gestantes que fazem parte da população adscrita da unidade de saúde, todas participaram.

A literatura destaca diversos fatores e estratégias para motivar a participação em atividades educativas, especialmente em grupos vulneráveis como gestantes.

A escolha do tema foi de acordo com a necessidade apontada pelos profissionais da UBSF que geriam o grupo de gestantes previamente a intervenção realizada pelo presente estudo.

A disponibilização de horários flexíveis e um ambiente acolhedor favoreceu à adesão. Estruturas físicas adequadas e materiais didáticos atrativos, como cartilhas e uso de tecnologia (projtores e manequins), aumentaram o engajamento do público-alvo.

Técnicas participativas, como a prática simulada e o compartilhamento de experiências, tornaram a atividade mais dinâmica e significativa. A abordagem empática e a integração de momentos descontraídos, como o café da tarde no caso da ação “Mamãe Sabichona”, foram estratégias eficazes para criar conexões interpessoais e aumentar o comprometimento.

A divulgação boca a boca e materiais promocionais dentro da unidade de saúde aumentam a visibilidade da atividade. Também a oferta de pequenos incentivos, como brindes ou certificados de participação, foi um estímulo adicional.

Observou-se que a partir da ação, emergiu uma motivação por parte da equipe multiprofissional do serviço de saúde em planejar e executar mais trabalhos do tipo com o público da unidade.

A literatura utilizada como base neste estudo trata ainda sobre a motivação de equipes multiprofissionais na atenção primária trazendo reflexões sobre fatores individuais, organizacionais e relacionais que influenciam positivamente a motivação. Envolver a equipe no planejamento e decisão das ações/ de saúde promove o sentimento de pertencimento e valorização. Por outro lado, reconhecer os esforços individuais e coletivos, através de feedback positivo e celebrações de resultados, reforça o engajamento.

A oferta de treinamentos e oportunidades de desenvolvimento contínuo motiva a equipe ao ampliar suas habilidades e aumentar sua eficácia no cuidado e a cooperação entre profissionais de diferentes áreas fortalece a confiança e o sentido de propósito no trabalho. Reuniões regulares e espaços para troca de ideias e experiências são essenciais para alinhar objetivos.

Quando a equipe percebe os resultados positivos de suas ações na população atendida, isso fortalece a motivação para continuar desenvolvendo atividades inovadoras. Além disso, a infraestrutura adequada, carga de trabalho equilibrada e acesso a recursos são fatores que evitam o desgaste emocional e físico.

Figura 1 – Gestantes participando da ação em saúde “Mamãe Sabichona”, 2024.



Fonte: Martins e Silva, 2024

Das principais potencialidades desta ação, destaca-se a criação e fortalecimento de vínculos com as gestantes, cooperando para uma assistência integral e humanizada com o público, possibilitando a continuidade do cuidado.

Segundo Zampieri & Erdmann (2010), a construção de vínculos entre profissionais de saúde e gestantes é essencial para uma assistência integral e humanizada. Esse vínculo facilita o estabelecimento de confiança, permitindo que as mulheres se sintam acolhidas e seguras para compartilhar suas dúvidas, medos e expectativas.

A continuidade do cuidado é um elemento chave, pois cria um espaço para o acompanhamento longitudinal, garantindo que as intervenções sejam adaptadas às necessidades individuais das gestantes e promovendo maior adesão às recomendações de saúde. Outros estudos corroboram essa visão, destacando que a humanização da assistência é fortalecida por práticas que valorizam a escuta ativa, o respeito às escolhas e a personalização do cuidado (Brasil, 2018; Ayres, 2004).

O planejamento e execução da ação gerou apreensão na equipe executora uma vez que o grupo de gestantes se encontrava em um contexto difícil, com membros faltosos e desinteresse iminente. O convite pessoal foi uma estratégia efetiva em chamar a atenção das gestantes para a participação da ação.

O planejamento e execução da ação “Mamãe Sabichona” enfrentaram um desafio comum na atenção primária: o engajamento de um grupo que, embora importante, apresentava baixa adesão e desinteresse iminente. Este cenário gerou apreensão na equipe executora, pois havia o risco de a ação não atingir os objetivos propostos.

A realização de convites pessoais revelou-se uma abordagem fundamental para captar a atenção das gestantes e promover sua participação. Este método está amplamente respaldado pela literatura, que destaca que convites diretos e personalizados promovem maior engajamento do público-alvo, especialmente em grupos que enfrentam barreiras de adesão. Convites diretos criam uma sensação de pertencimento e reconhecimento, aumentando o compromisso com a atividade (Sena et al., 2023).

O convite pessoal reflete uma prática humanizada, promovendo a valorização do indivíduo e aumentando a credibilidade da ação. Para Souza et al., (2007), estratégias que incluem contato verbal ou presencial, como visitas domiciliares ou abordagem no serviço, têm maior eficácia em motivar a adesão.

Ao optar por essa abordagem, a equipe rompeu barreiras de comunicação que poderiam dificultar a adesão. Esse contato direto criou um vínculo inicial que favoreceu a participação, mesmo em um contexto marcado por desinteresse prévio. A ação educativa também se destacou pelo acolhimento oferecido às gestantes, o que contribuiu significativamente para a redução de suas dúvidas, inquietações e medos. Durante o evento, foram criados espaços seguros de diálogo e prática, nos quais as gestantes puderam expor suas preocupações e obter respostas baseadas em evidências.

De acordo com Cândido et al., (2024), o acolhimento é mais do que ouvir; é oferecer respostas que atendam às necessidades físicas e emocionais da população. Ele é especialmente importante em grupos vulneráveis, como gestantes. Um acolhimento eficiente reduz barreiras emocionais e fortalece a confiança no sistema de saúde, além de ser a base para uma atenção integral e humanizada.

As gestantes relataram alívio ao compreender melhor situações de emergência, como o desengasgo de recém-nascidos, e sentiram-se preparadas para enfrentá-las. O momento de partilha entre as participantes e a escuta ativa da equipe criaram um ambiente de pertencimento e apoio. A ação foi além da transmissão de conhecimentos técnicos e impactou positivamente a saúde mental das gestantes.

Por outro lado, o ambiente desempenha um papel crucial em ações educativas, especialmente aquelas voltadas para populações vulneráveis, como gestantes (Góes et al., 2020). O auditório do CRAS foi preparado para garantir conforto, privacidade e acessibilidade. A disposição em círculo favoreceu a interação e o sentimento de pertencimento (Souza et al., 2007).

O ambiente acolhedor contribuiu para que as participantes se sentissem à vontade para compartilhar dúvidas e experiências, reduzindo o estresse inicial e favorecendo o engajamento (Alves et al., 2019).

O esclarecimento de dúvidas reduziu o medo do desconhecido, um dos principais fatores de ansiedade na gestação. A prática simulada trouxe confiança e controle sobre situações que antes pareciam ameaçadoras, como o cuidado em emergências. Ações educativas que unem prática e acolhimento promovem uma sensação de empoderamento nas gestantes, reduzindo significativamente sintomas de ansiedade (Zorzi et al., 2024).

Durante a ação, gestantes relataram sentir-se mais tranquilas e confiantes, expressando que suas inquietações foram reduzidas ao perceberem o preparo técnico da equipe e o apoio mútuo entre as participantes. Segundo Sousa et al. (2020), momentos de interação entre profissionais e usuários fortalecem o vínculo e a saúde emocional, criando um espaço seguro para o diálogo e apoio mútuo.

O café da tarde ao final da atividade funcionou como um momento de descontração, reforçando vínculos e criando um ambiente propício ao bem-estar coletivo.

Figura 2 – Graduanda em Enfermagem realizando a ação educativa, 2024.



Fonte: Martins e Silva, 2024

Durante a ação educativa, os temas “Primeiros Socorros em Bebês”, “Aleitamento Materno” e “Cuidados Imediatos Após o Parto”, foram trabalhados de maneira integrada, interativa e prática, visando atender às necessidades do grupo de gestantes. Cada tema foi abordado com o uso de estratégias pedagógicas que combinavam exposição teórica, dinâmicas participativas e práticas simuladas, conforme visto no planejamento abaixo:

Primeiros Socorros em Bebês (³Brasil, 2012; Teles et al., 2021)

Objetivo: Capacitar as gestantes para agir em situações de emergência com recém-nascidos, como engasgo, parada respiratória e prevenção de acidentes domésticos.

Desenvolvimento:

- Apresentação de conceitos básicos sobre engasgo, asfixia e cuidados imediatos em emergências.
- Explicação sobre a anatomia do bebê e os riscos mais comuns associados ao período neonatal.
- Uso de manequins e bonecos para demonstrar e praticar as manobras de desengasgo e reanimação cardiopulmonar (RCP).
- Passo a passo das manobras, com supervisão e correções individuais, reforçando a confiança das gestantes.

- Simulação de situações reais, como um bebê engasgado durante a alimentação, permitindo que as participantes aplicassem os conhecimentos aprendidos

Aleitamento Materno (⁴Brasil, 2015; Coelho et al., 2019).

Objetivo: Promover o conhecimento sobre a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e ensinar técnicas adequadas para amamentação.

Desenvolvimento:

- Discussão sobre os benefícios do aleitamento materno para o bebê (nutrição, imunidade, vínculo emocional) e para a mãe (prevenção de hemorragias pós-parto, fortalecimento do vínculo, redução do risco de câncer de mama).
- Abordagem de mitos e tabus relacionados à amamentação, incentivando a partilha de experiências entre as gestantes.
- Com o uso de bonecos e próteses de seio, foi demonstrada a posição correta para amamentar, a pega ideal e como evitar problemas como fissuras mamilares e ingurgitamento.
- Técnicas para extração manual do leite materno e armazenamento seguro também foram discutidas.
- As gestantes foram incentivadas a praticar as posições e a “pega” com os bonecos, tirando dúvidas em tempo real.

Cuidados Imediatos Após o Parto (³Brasil, 2012; Góes, 2020)

Objetivo: Capacitar as gestantes para compreender os cuidados essenciais com o recém-nascido nas primeiras horas e dias de vida, além de reforçar a importância do autocuidado no pós-parto.

Desenvolvimento:

- Explicação sobre os cuidados imediatos com o bebê, como o clampeamento e limpeza do cordão umbilical, primeira amamentação (hora dourada), identificação de sinais de alerta no bebê, como icterícia ou dificuldade respiratória, discussão sobre os cuidados com o corpo da mãe no pós-parto, como higiene íntima, repouso e manejo de alterações emocionais, incluindo o baby blues e a depressão pós-parto.
- Demonstração e prática de limpeza do coto umbilical utilizando manequins.
- Simulação do banho no recém-nascido, com destaque para a temperatura da água, posição segura e higiene das partes mais delicadas (olhos, genitais, boca).

- Momento de partilha, onde as gestantes puderam relatar suas expectativas e preocupações sobre o pós-parto, com esclarecimentos baseados em evidências.

Durante e após a atividade, foram observados o interesse e a participação ativa das gestantes, principalmente nos momentos práticos. Ver as dúvidas sendo esclarecidas e perceber a sensação de alívio e confiança nas participantes foi muito gratificante.

No início, houve uma certa insegurança pela equipe executora, especialmente pela responsabilidade de abordar temas técnicos e delicados de forma clara e prática, garantindo que todas compreendessem e se sentissem à vontade. Além disso, como a ação foi executada por uma graduanda, temores de não estar completamente preparada para responder a dúvidas inesperadas ou abordar todas as questões com a profundidade necessária se fizeram presentes.

A expectativa principal era criar um ambiente acolhedor e informativo que pudesse gerar impacto positivo na vida das gestantes. Esperava-se que as participantes saíssem mais confiantes, empoderadas e preparadas para enfrentar o período perinatal. Além disso, desejava que a equipe multiprofissional reconhecesse o valor da ação e a incluísse como prática contínua na unidade de saúde.

Todas as gestantes cadastradas participaram da ação, algo que superou minhas expectativas e demonstrou que o convite pessoal e a comunicação direta foram estratégias eficazes.

Durante a prática simulada e os momentos de partilha, as gestantes se mostraram motivadas e curiosas, o que evidenciou a relevância dos temas para o público. Frases como “Nunca tinha ouvido falar disso” ou “Agora me sinto mais tranquila” foram sinais claros do impacto positivo da ação. A redução visível da ansiedade das participantes, expressa nos relatos finais, reforçou que a abordagem humanizada e prática era o caminho certo.

Por fim, a equipe multiprofissional demonstrou interesse em replicar e expandir ações semelhantes, reconhecendo a importância do trabalho desenvolvido.

CONCLUSÃO

Intervenções educativas esclareceram dúvidas e promoveram práticas participativas que impediram fatores desencadeantes de ansiedade, trazendo conhecimento sobre o parto, o cuidado neonatal e os desafios da amamentação.

Da experiência às vivências reforçam que a promoção de saúde mental em gestantes deve estar alinhada com atividades que reforcem a autonomia e a confiança, combinadas com suporte emocional.

Acredito que ações educativas baseadas em práticas dialógicas e participativas promovem maior empoderamento e preparo emocional, reduzindo significativamente o estresse e a ansiedade das gestantes envolvidas.

O conhecimento técnico aliado ao acolhimento emocional permitiu uma sensação de segurança, auxiliando na construção de uma experiência gestacional mais tranquila.

A interação entre profissionais e gestantes, mediada por práticas educativas, fortaleceu o vínculo e promoveu saúde emocional em um ambiente de confiança e apoio.

Ao final da ação educativa, as gestantes verbalizaram que muitas informações apresentadas eram novas e que a atividade trouxe paz e tranquilidade em relação ao processo de gestação e maternidade. Elas destacaram que o conhecimento adquirido aliviava medos e incertezas, gerando maior segurança para enfrentar os desafios do período perinatal.

Os pontos fortes da atividade foram a adesão completa do grupo, a redução da ansiedade e melhora do bem-estar emocional das gestantes, a realização de práticas simuladas reforçou o aprendizado, aumentando a confiança das gestantes em situações reais e o sucesso da ação motivou a equipe multiprofissional a planejar novas atividades, ampliando o impacto positivo na comunidade.

Dentre as dificuldades no emprego da ação destaca-se a definição de data e horário pois identificar um momento que fosse conveniente para todas as participantes foi difícil, em especial devido a compromissos variados, como trabalho e cuidados familiares. A solução foi a escolha de um horário no final da tarde, conciliando as necessidades do grupo conforme o histórico de participação delas no grupo.

A realização da atividade prática demandava um ambiente amplo e equipado, o que inicialmente foi um desafio. Um auditório do CRAS foi cedido, possibilitando a prática das manobras de primeiros socorros e maior interação entre as gestantes e a equipe. Após a abordagem teórica, a prática simulada (hands-on) foi essencial para consolidar o aprendizado.

Dentre as limitações da atividade educativa se destacam os desafios logísticos como o planejamento do horário e local que atendesse às necessidades do grupo, a necessidade de equipamentos adequados para práticas simuladas e o tempo limitado que tornou necessário algumas dúvidas serem redirecionadas para consultas individuais na UBSF.

Participar do planejamento e execução da ação educativa “Mamãe Sabichona” foi uma experiência profundamente enriquecedora e desafiadora. Desde o início, foi percebida a relevância de abordar temas tão essenciais para as gestantes e o impacto direto que a educação em saúde pode ter na vida dessas mulheres e seus bebês.

A ação “Mamãe Sabichona” demonstrou que uma abordagem planejada e humanizada, aliada a práticas participativas e um ambiente acolhedor, é capaz de superar desafios e gerar impactos significativos na saúde mental e no empoderamento das gestantes. Essa experiência reforça o papel essencial das ações educativas na promoção de uma gestação mais tranquila e segura.

REFERÊNCIAS

ALVES, Francisca Liduina Cavalcante. CASTRO, Elaine Meireles. SOUZA, Flávia Keli Rocha. LIRA, Maria Cleene Pereira de Sousa. RODRIGUES, Francisca Leonilda Sampaio. PEREIRA, Lívia de Paulo. Grupo de gestantes de alto-risco como estratégia de educação em saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 40:e20180023. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180023>.

AYRES, J. R. C. M. Cuidado e reconstrução das práticas de saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 21, n. 61, p. 849-864, 2004.

¹BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria de nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Política Nacional de Atenção Básica. Acesso: 02/05/2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html.

²BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

³BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Atenção à saúde do recém-nascido : guia para os profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012.

⁴BRASIL, M. da Saúde do. Cadernos de Atenção Básica: Saúde da criança – aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_criancas_aleitamento_materno_cab23.pdf

CANDIDO, Ivile dos Santos; COUTO, Meury Elayni Costa; LAGES, Larissa. A importância da educação em saúde na assistência pré-natal para saúde mental da mulher no puerpério. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 15, p. e151689, 2024. DOI:10.55892/jrg.v7i15.1689. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1689>. Acesso em: 11 jan. 2025.

COELHO, Adriana Serrão; MENEZES, Rakelen Ribeiro; LOBO, Maria Raika Guimarães. A importância da amamentação na formação de vínculos afetivos saudáveis entre mamãe/bebê. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 12, n. 5, p. 1-15, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/6191>.

CLAPIS, Maria José. MARQUES, Estefânia Andréia. CORRÊA, Adriana Katia. SOUZA, Maria Conceição Bernardo de Mello e. BORBA, Kátia Pereira de. Metodologia da

problematização no ensino de atenção primária à saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, ed. 71, p. 1768-1774, Ribeirão Preto, Brasil, 2018.

FITTIPALDI, Ana Lúcia de Magalhães. O'DWYER, Gisele. HENRIQUES, Patrícia. Educação em saúde na atenção primária: um olhar sob a perspectiva dos usuários do sistema de saúde. *Saúde Soc.* São Paulo, v.32, n.4, e211009pt, 2023. DOI: 10.1590/S0104-12902023211009pt.

GÓES, Fernanda Garcia Bezerra; SILVA, Maria da Anunciação; SANTOS, Andressa Silva Torres dos; PONTES, Brenda Freitas; LUCCHESE, Ingrid; SILVA, Mariana Tavares da. Postnatal care of newborns in the family context: an integrative review. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(Suppl 4):e20190454. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0454>

PIRES, Renata de Cássia Coelho. LUCENA, Adriana Dias. MANTESSO, Jhennyfer Barbosa de Oliveira. Atuação do Enfermeiro na Atenção Primária à Saúde (APS): uma revisão integrativa da literatura. *Revista Científica de Enfermagem.* São Paulo.12(37):107-114. 2022. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.107-114>.

SCHIAVO, Rafaela de Almeida. RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim. PEROSA, Gimol Benzaquen. Variáveis Associadas à Ansiedade Gestacional em Primigestas e Multigestas. Temas em Psicologia. Ribeirão Preto, vol. 26, nº 4, p. 2091--2104 - Dezembro/2018. DOI: 10.9788/TP2018.4-14Pt.

SENA, Aline Sampaio Rolim de; SANTOS, Milton Lucas Pereira dos; LIMA, Cássia Rafaela Pereira. SANTOS, Cícero Yago Lopes dos; MENESES, Ian Alves; XAVIER, Samyra Paula Lustosa; PINHEIRO, Woneska Rodrigues. MÉTODOS DE ENSINO APRENDIZAGEM SOBRE PRIMEIROS SOCORROS PARA GRADUANDOS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *SciELO Preprints*, 2023. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.6673.

SOUSA, Johnatan Martins. VALE, Raquel Rosa Mendonça do. PINHO, Eurides Santos. ALMEIDA, Daniel Ribeiro de. NUNES, Fernanda Costa. FARINHA, Marciana Gonçalves. ESPERIDIÃO, Elizabeth. Efetividade dos grupos terapêuticos na atenção psicossocial: análise à luz do referencial dos fatores terapêuticos. *Revista Brasileira de Enfermagem.* São Paulo, v. 73. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0410>.

SOUSA, Maria Fátima de. PRADO, Elizabeth Alves de Jesus. LELES, Fernando Antonio Gomes. ANDRADE, Natália Fernandes de. MARZOLA, Rogério Fagundes. BARROS, Fernando Passos Cupertino de. MENDONÇA, Ana Valéria Machado. Potencialidades da Atenção Básica à Saúde na consolidação dos sistemas universais. *SAÚDE DEBATE.* Rio de Janeiro O, V. 43, N. ESPECIAL 5, P. 82-93, 2019. DOI: 10.1590/0103-11042019S507.

SOUZA, Adriano Rodrigues de; MORAES, Leila Memória Paiva; BARROS, Maria Grasiela Teixeira; VIEIRA, Neiva Francenely Cunha; BRAGA, Violante Augusta Batista. ESTRESSE E AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE: CONTEXTO DA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, vol. 8, núm. 2, mayo-agosto, 2007, pp. 26-34

TELES, Larissa Jardim; SANTIAGO, Roberta Fortes; LEMOS, Taciany Alves Batista; TELES, Guilherme Jardim; ROSA, Elanny Cristina Ferreira dos Santos; RODRIGUES, Luís Gustavo Ferreira; MOURA, Larissa Gomes de; SOUSA, Edimária de Carvalho de; GOMES,

Carla Nayara da Silva. Knowledge of puerperals about first aid front obstruction of airways in neonates. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 16, p. e201101623550, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23550. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23550>. Acesso em: 11 jan. 2025.

ZAMPIERI, Maria de Fátima Mota; ERDMANN, Alacoque Lorenzini. Cuidado humanizado no pré-natal: um olhar para além das divergências e convergências. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, 10 (3): 359-367 jul. / set., 2010.

ZORZI, Viviane Nogueira de; MARTINS, Sharon da Silva; MACEDO, Danielle de Amaral; SANGIONI, Luís Antônio. Promoção de Saúde Mental na atenção primária: o papel dos grupos de saúde na perspectiva de usuários e profissionais. *Interface* (Botucatu). 2024; 28: e230447 <https://doi.org/10.1590/interface.230447>