

## **EMPODERANDO GESTANTES E PUERPERAS: UM PROJETO DE EXTENSÃO ACADÊMICA PARA SAÚDE E BEM-ESTAR MATERNO**

**Ana Keila Souza Lima Vitoriano<sup>1</sup>, Camila Passos Marinho de Souza <sup>2</sup>, Francisca Isamara Santos Silva<sup>3</sup>, Maria Aurineide de Lima Raulino<sup>4</sup>, Maria Karolainy Falcão da Silva<sup>5</sup>, Marcos Antônio da Silva<sup>6</sup> e Ana Paula de Eliézer Pinto Chaves<sup>7</sup>, Carla Virgínia Raulino Marques<sup>8</sup>, Brenna Shellem Bessa de Oliveira<sup>9</sup>**

### **RESUMO**

O projeto "Empoderando Gestantes e Puérperas" visa promover a saúde e bem-estar materno, capacitando mulheres grávidas e no pós-parto. A iniciativa concentra-se em oferecer suporte, informações e atividades educativas para fortalecer o conhecimento sobre cuidados durante gestação, parto e puerpério. Além disso, enfatiza a autonomia e decisões informadas sobre saúde, incentivando o autocuidado e a construção de uma rede de apoio sólida. O objetivo é melhorar a qualidade de vida, permitindo que as mulheres enfrentem os desafios da maternidade com confiança, resultando em uma experiência saudável e feliz.

**Palavras-chave:** Gestantes, Empoderando, Saúde, Maternidade.

### **ABSTRACT**

The project "Empowering Pregnant and Postpartum Women" aims to promote maternal health and well-being, empowering pregnant and postpartum women. The initiative focuses on offering support, information and educational activities to strengthen knowledge about care during pregnancy, childbirth and the postpartum period. Additionally, it emphasizes autonomy and informed health decisions, encouraging self-care and building a solid support network. The goal is to improve quality of life, allowing women to face the challenges of motherhood with confidence, resulting in a healthy and happy experience.

**Keywords:** Pregnant women, Empowering, Health Maternity

## INTRODUÇÃO

A maternidade é um evento único na vida da mulher, repleto de expectativas e sentimentos, vivenciado de modo diferente que varia de pessoa para pessoa (Piccinini, Gomes, Nardi & Lopes, 2008). No entanto, essa jornada única e emocionante também traz consigo uma série de desafios físicos, emocionais e sociais que podem influenciar profundamente a experiência das gestantes e puérperas. Reconhecendo a importância de oferecer apoio abrangente durante esse período crucial, o presente artigo introduz e explora um projeto de extensão acadêmica dedicado a gestantes e puérperas.

O artigo, intitulado "Cuidando e Apoiando Gestantes e Puérperas: Uma Jornada de Saúde e Bem-Estar," é um esforço colaborativo que busca promover a saúde, o bem-estar e o empoderamento de mulheres que estão grávidas ou que acabaram de dar à luz. Neste contexto, empoderamento refere-se à capacitação das mulheres para tomar decisões informadas sobre sua própria saúde e o cuidado de seus filhos.

A experiência da gestação e do pós-parto é única para cada mulher, influenciada por uma miríade de fatores, incluindo a saúde materna, o ambiente social, a disponibilidade de recursos e o acesso aos cuidados de saúde. Para muitas mulheres, essa jornada pode ser marcada por desafios emocionais, dúvidas sobre os cuidados com o bebê, questões de saúde mental e falta de apoio adequado. (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas - Brasília: Ministério da Saúde, 2005).

Este estudo delinea os principais objetivos, atividades propostas e parcerias essenciais que compõem o projeto de extensão acadêmica. Também explora a importância do acesso a informações precisas e oportunidades de apoio emocional para gestantes e puérperas. Além disso, discute como a colaboração com profissionais de saúde e organizações locais podem enriquecer essa iniciativa e fortalecer a rede de apoio disponível para as mulheres em uma fase tão importante de suas vidas.

Ao longo deste artigo, examinaremos como o projeto se propõe a oferecer recursos educacionais, apoio emocional e conexões com serviços de saúde locais, contribuindo assim para a promoção da saúde materna e para a criação de um ambiente de apoio que permita que as gestantes e puérperas enfrentem essa jornada com confiança e bem-estar. Neste sentido, acreditamos que este projeto de extensão acadêmica desempenha um papel crucial na promoção

da saúde materna e na construção de uma comunidade mais informada e solidária em relação à maternidade.

## **MÉTODO**

O projeto destinado às gestantes e puérperas da comunidade local será implementado na unidade básica de saúde sede I, localizada no centro da cidade de Baturité. Antes de cada ação, será certificado que o local seja seguro, acessível, limpo e adequado para as atividades propostas.

As atividades incluirão sessões educacionais, como palestras e workshops sobre saúde materna, cuidados pré-natais, parto, amamentação, nutrição, saúde mental e cuidados com o recém-nascido. Grupos de apoio regulares serão facilitados por profissionais de saúde, proporcionando um espaço para compartilhar experiências e receber apoio emocional. Consultas individuais serão oferecidas para abordar preocupações específicas. Oficinas práticas abordarão temas como amamentação, técnicas em APH e práticas para uma alimentação saudável. Alguns instrumentos e tecnologias serão utilizados, como material didático e comunicação online para grupos de apoio virtual.

## Figura 1

É fundamental ressaltar que todas as imagens inseridas neste contexto contam com o consentimento expresso de todas as pessoas envolvidas.

**Ação 1 dia 22/08/2023 – Agosto Dourado, amamentação e seus benefícios.**



**Fonte:** elaborada pelos autores (2023)

Além disso, o projeto acompanhará indicadores de saúde materna, exames pré-natais, aleitamento materno exclusivo e saúde do recém-nascido. O acompanhamento de casos individuais garantirá que gestantes com necessidades especiais recebam os serviços e apoio necessários. O uso desses indicadores e instrumentos permitirá avaliar o impacto do projeto, garantindo sua eficácia e possibilitando ajustes para atingir os objetivos de saúde e bem-estar das gestantes e puérpera.

**Figura 2**

**Ação 2 dia 25/10/2023 – Noções básicas em APH (manobra OVACE).**



**Fonte:** elaborada pelos autores (2023)



**Figura 3**

**Ação 3 dia 01/11/2023 – Nutrição gestacional adequada.**



**Fonte:** elaborada pelos autores (2023)

## RESULTADOS

Os resultados alcançados por meio do projeto "Empoderando Gestantes e Puérperas" refletem um impacto significativo nas vidas das participantes, evidenciando a eficácia das abordagens adotadas. A obtenção de feedbacks positivos das gestantes e puérperas atesta a relevância das informações fornecidas e a qualidade do suporte oferecido.

Observou-se um aumento notável na conscientização das participantes sobre cuidados pré-natais, bem como uma melhoria na sua capacidade de tomar decisões informadas durante o período gestacional. A promoção da saúde mental também apresentou resultados promissores, com uma redução percebida nos níveis de estresse e ansiedade entre as participantes.

A formação de uma rede de apoio entre as gestantes e puérperas foi um dos pontos destacados nos resultados. A troca de experiências e o compartilhamento de desafios fortaleceram os laços comunitários, proporcionando um ambiente de suporte emocional que se revelou crucial para muitas mulheres.

Os profissionais de saúde envolvidos no projeto desempenharam um papel fundamental, sendo reconhecidos pelas participantes como fontes confiáveis de orientação. A parceria com especialistas contribuiu para a credibilidade do projeto e para a entrega de informações precisas e atualizadas.

A avaliação contínua dos resultados permitiu ajustes no programa, garantindo uma adaptação dinâmica às necessidades emergentes das gestantes e puérperas. Este ciclo de melhoria contínua evidencia o compromisso do projeto em fornecer um suporte de alta qualidade e relevância.

Em síntese, os resultados obtidos pelo projeto não apenas validam sua abordagem centrada na mulher, mas também indicam um impacto tangível na promoção da saúde e bem-estar materno. O "Empoderando Gestantes e Puérperas" não é apenas um projeto, mas uma contribuição valiosa para o fortalecimento da saúde materna e da comunidade como um todo.

## DISCUSSÃO

O presente artigo discute uma abordagem abrangente para o empoderamento de gestantes e puérperas, baseada em teorias fundamentais e evidências científicas. A Teoria do

Empoderamento de Paulo Freire destaca a educação como ferramenta-chave, capacitando as mulheres a compreenderem sua realidade e tomarem decisões conscientes sobre sua saúde materna e do bebê. Freire enfatiza que, embora a educação não seja a única força transformadora, sua potência reside na capacidade de servir aos nossos sonhos.

A Teoria da Autodeterminação reforça a importância intrínseca da autonomia, competência e conexão social para o empoderamento de gestantes e puérperas. A capacidade de tomar decisões informadas é crucial, e a autodeterminação, como destacada por Wehmeyer (1992) e Deci e Ryan (1987), é central para alcançar o bem-estar psicológico durante esse período significativo da vida.

Ao explorar os aspectos fisiológicos da gravidez, autores como Jones (2017) e Smith et al. (2018) sublinham a importância de compreender as mudanças no corpo da gestante para proporcionar cuidados adequados. A complexidade da fisiologia da gravidez, conforme detalhada por Cunningham et al. (2018), destaca a necessidade de uma abordagem holística, considerando mudanças anatômicas, hormonais e a importância do sistema endócrino.

A pesquisa sobre o atendimento à gestante no SUS, conduzida por Carvalho et al. (2018) e Santos et al. (2019), revela desafios como a escassez de profissionais em algumas regiões e a busca constante por melhorias na qualidade da assistência pré-natal. Destaca-se o papel crucial do SUS na promoção de acesso equitativo, conforme apontado por Almeida et al. (2020) e Matias (2020), independentemente das condições socioeconômicas.

A enfermagem emerge como peça-chave no pré-natal, conforme evidenciado por estudos como Brüggemann et al. (2017), Dias et al. (2017), e Almeida et al. (2019). Enfermeiros desempenham um papel vital no empoderamento, fornecendo informações precisas, promovendo participação ativa nas decisões e implementando intervenções baseadas em evidências, como destacado por Perry et al. (2020) e Frizzo et al. (2021).

Esses estudos e teorias proporcionam uma base robusta para compreender não apenas os aspectos fisiológicos da gravidez, mas também o sistema de atendimento pré-natal no SUS e a importância crucial da enfermagem no cuidado pré-natal. A ênfase nas boas práticas no pré-natal destaca-se como um componente essencial para assegurar uma gravidez saudável e bem-sucedida, alinhada ao objetivo maior de empoderar as gestantes e puérperas na tomada de



decisões informadas sobre sua saúde e a de seus bebês.

## CONCLUSÃO

O projeto "Empoderando Gestantes e Puérperas" emerge como uma iniciativa valiosa e compassiva que se dedica a promover a saúde e o bem-estar materno. Através de uma abordagem abrangente que combina educação, apoio emocional, orientação especializada e fortalecimento da comunidade, este projeto contribui significativamente para a qualidade de vida das gestantes e puérperas envolvidas.

Ao capacitar essas mulheres com informações atualizadas e promover a tomada de decisões informadas, o projeto as ajuda a navegar pelo desafiador período da gestação e do pós-parto com confiança e autonomia. A ênfase no cuidado com o recém-nascido também desempenha um papel vital, oferecendo suporte emocional para enfrentar as complexidades da maternidade.

Além disso, a parceria com profissionais de saúde assegura que os cuidados oferecidos sejam de alta qualidade e embasados em evidências, proporcionando às gestantes e puérperas acesso a serviços de saúde abrangentes.

Com o tempo, o projeto tem o potencial de se tornar uma referência na comunidade, estabelecendo uma cultura de cuidados mais conscientes e solidários em relação à maternidade. A avaliação contínua dos resultados e o ajuste das atividades conforme necessário demonstram o compromisso do projeto com a melhoria contínua.

Em resumo, "Empoderando Gestantes e Puérperas" é um exemplo inspirador de como a extensão acadêmica pode fazer a diferença na vida das pessoas, promovendo o bem-estar materno e fortalecendo a comunidade como um todo. O projeto não apenas enriquece a experiência da maternidade para as participantes, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais saudável e solidária.

## AGRADECIMENTOS

Nosso agradecimento a Enfermeira Ana Paula de Eliézer Pinto Chaves, cujo compromisso incansável com a promoção da saúde materna e o bem-estar das gestantes e

puérperas tem sido uma fonte constante de inspiração. Seu profissionalismo, dedicação e paixão pelo cuidado maternal servem como um farol, orientando nosso caminho enquanto trabalhamos incansavelmente para capacitar e apoiar as mulheres em sua jornada pela maternidade. Sua orientação e experiência têm sido inestimáveis para o sucesso deste projeto, e é com profundo respeito e gratidão que dedicamos nossos esforços em sua honra. Ana Paula, sua dedicação à enfermagem e à saúde materna é verdadeiramente admirável, e este projeto é um reflexo de seu compromisso duradouro com a excelência no cuidado de mães e bebês.

## REFERÊNCIAS

Lima MO, Tsunechiro MA, Bonadio IC, Murata M. Sintomas depressivos na gravidez e fatores associados: estudo longitudinal. **Acta Paul Enferm.** 2017;30(1):39–46.

Barbosa AK, Queiroz BF, Teixeira DR, Mourão EC, Cantanhede GM, Carvalho KR, et al. Qualidade de vida de gestantes de baixo risco em Teresina –PI. **Rev Eletr Acervo Saúde.** 2019;11(16):1–8.

Kim GE, Kim EJ. Fatores que afetam a qualidade de vida de mães solteiras em comparação com mães casadas. **Psiquiatria BMC.** 2020;20(1):169.

Maffei B, Menezes M, Crepaldi MA. Rede social significativa no processo gestacional: uma revisão integrativa. **Rev SBPH.** 2019;22(1):216–37.

Fernandez JC, Silva RA, Sacardo DP. Religião e saúde: transformar ausência em presença. **Saúde Soc.** 2018;27(4):1058–70.

Braggion, G., Matsudo, S. & Matsudo, V. (2000). Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 8(1), 15-21.

Braggion, G., Matsudo, S. & Matsudo, V. (2000). Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 8(1), 15-21.

Bornholdt, E. (2001). **A gravidez do primeiro filho à luz da perspectiva paterna.** Dissertação de Mestrado Não Publicada, Programa de Pós-graduação em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Fleck, A. & Wagner, A. (2003). A mulher como a principal provedora do sustento econômico familiar. **Psicologia em Estudo**, 8(nº esp.), 31-38.

Piccinini, C. A., Gomes, A., Lopes, R. & Moreira, L. (2004). Sentimentos e expectativas da gestante em relação ao seu bebê. **Revista Teoria e Pesquisa**, 20(3), 223-232.

Szejer, M. & Stewart, R. (1997). **Nove meses na vida da mulher.** São Paulo: Casa do Psicólogo.