



PESQUISA

A percepção das gestantes sobre o autocuidado no pré-natal
Pregnant women's perception of self-care in prenatal
Percepción del autocuidado de las mujeres embarazadas en el prenatal

Maria Kelly da Silva Costa¹, Maria Luiza de Souza Lira², Patrícia Eduarda Santana Silva³, Fernanda Cláudia Miranda Amorim⁴, Adélia Dalva da Silva Oliveira⁵, Cláudia Maria Sousa de Carvalho⁶

RESUMO

OBJETIVOS: Analisar a percepção das gestantes sobre o autocuidado no pré-natal a partir das intervenções educativas. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa, na perspectiva da pesquisa-ação. Participaram do estudo 15 gestantes que atenderam aos critérios de inclusão. Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin. **RESULTADOS:** A partir da análise dos discursos sobre a percepção das gestantes quanto ao autocuidado no pré-natal, emergiram quatro categorias temáticas: as práticas de autocuidado percebidas pelas gestantes no seu cotidiano; as percepções das gestantes sobre o autocuidado após as atividades educativas; as percepções das gestantes sobre o autocuidado e o cuidado com o filho; e a percepção das gestantes sobre as ações educativas. **CONCLUSÃO:** A realização das ações educativas proporcionou as gestantes o conhecimento para o autocuidado, adesão e participação efetiva nas atividades, bem como a troca de conhecimentos e saberes.

Descritores: Gestante. Pré-natal. Educação em saúde. Pesquisa-ação. Percepção.

ABSTRACT

OBJECTIVES: To analyze pregnant women's perception of prenatal self-care based on educational interventions. **METHOD:** This is an exploratory, descriptive study with a qualitative approach, from the perspective of action research. 15 pregnant women who met the inclusion criteria participated in the study. The data were analyzed using the content analysis proposed by Bardin. **RESULTS:** From the analysis of the discourse on pregnant women's perception of prenatal self-care, four thematic categories emerged: self-care practices perceived by pregnant women in their daily lives; pregnant women's perceptions about self-care after educational activities; pregnant women's perceptions of self-care and childcare; and pregnant women's perception of educational actions. **CONCLUSION:** Carrying out educational actions provided pregnant women with knowledge for self-care, adherence and effective participation in activities, as well as the exchange of knowledge and wisdom.

Descriptors: Pregnant. Prenatal. Health education. Action research. Perception

RESUMEN

OBJETIVOS: Analizar la percepción de las gestantes sobre el autocuidado prenatal a partir de intervenciones educativas. **MÉTODO:** Se trata de un estudio exploratorio, descriptivo, con enfoque cualitativo, desde la perspectiva de la investigación acción. Participaron del estudio 15 mujeres embarazadas que cumplieron con los criterios de inclusión. Los datos fueron analizados mediante el análisis de contenido propuesto por Bardin. **RESULTADOS:** Del análisis del discurso sobre la percepción de las gestantes sobre el autocuidado prenatal, emergieron cuatro categorías temáticas: prácticas de autocuidado percibidas por las gestantes en su cotidiano; percepciones de las mujeres embarazadas sobre el autocuidado después de las actividades educativas; las percepciones de las mujeres embarazadas sobre el autocuidado y el cuidado de los niños; y percepción de las mujeres embarazadas sobre las acciones educativas. **CONCLUSIÓN:** La realización de acciones educativas proporcionó a las mujeres embarazadas conocimientos para el autocuidado, la adherencia y la participación efectiva en las actividades, así como el intercambio de conocimiento y saberes.

¹ Enfermeira graduada pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: kelly.costajl@hotmail.com

² Enfermeira graduada pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: luizalira066@gmail

³ Enfermeira graduada pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: patricia.eduarda4@gmail.com

⁴ Doutora em Engenharia Biomédica-UNIVAP/SP. Docente do mestrado e graduação do Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: fernanda.amorim@uninovafapi.edu.br

⁵ Doutora em Políticas Públicas - UFPI/PI. Coordenadora de Enfermagem do Centro Universitário Uninassau Aliança. E-mail: adeliaoliveira091127@gmail.com

⁶ Mestre em Políticas Públicas - UFPI/PI. Docente da graduação do Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: claudia.carvalho@uninovafapi.edu.br

INTRODUÇÃO

A gestação é um fenômeno transitório que ocasiona transformações na vida da mulher - corpo, psique e dinâmica de vida. Nela ocorrem mudanças fisiológicas que podem gerar angústias, medo e inseguranças sobre o processo gestacional e o parto. E essa fase representa uma vivência única para cada gestante (MORAES, 2016).

Dessa forma, cada mulher deve ter durante a gestação o acompanhamento pré-natal, o qual objetiva assegurar o desenvolvimento da gestação, favorecendo um nascimento saudável, com o menor impacto negativo possível para a saúde materna e fetal, abordando, sobretudo, aspectos psicossociais e atividades preventivas (SILVA *et al.*, 2019).

O atendimento pré-natal compõe-se de cuidados, condutas e procedimentos, onde deve garantir a saúde materna e fetal de qualidade e consequentemente reduzir os índices de morbimortalidade fetal e materna. O Enfermeiro é um dos profissionais essenciais para efetuar essa assistência de pré-natal, por ser qualificado para atuar com estratégias de promoção à saúde, prevenção de doenças e utilizar a humanização no cuidado prestado (GOMES *et al.*, 2019).

A assistência pelo Enfermeiro na consulta de Enfermagem durante o pré-natal é vista de modo holístico nos contextos biológico, familiar, social, econômico, emocional, afetivo e espiritual. É o momento oportuno para discutir as queixas trazidas pelas gestantes, suas dúvidas, seus anseios em relação ao período gravídico, organismo fetal e do recém-nascido, momento para esclarecer dúvidas, revisar e reforçar orientações, informar resultados de exames e o próprio prognóstico da gestação. Torna-se um momento que deve despertar, na gestante, o cuidado com sua saúde e seu autocuidado (LEITE *et al.*, 2019).

Nesse sentido, a educação em saúde é um instrumento utilizado para trazer melhoria nas condições de saúde, levando a hábitos de costumes positivos. Assim, essas ações de saúde são essenciais no desenvolvimento do cuidado em Enfermagem,

visto que estão ligadas a toda prática profissional, e cujo objetivos são de orientar e instrumentalizar o indivíduo sobre questões sanitárias e de higiene que promovam a manutenção da saúde. Além disto, possibilitam a aproximação entre profissional e cliente, permitindo a ambos se conhecerem e valorizarem a individualidade do ser humano e o meio em que ele está inserido (BRUSAMARELLO *et al.*, 2018). A partir dessas considerações o estudo objetivou analisar a percepção das gestantes sobre o autocuidado no pré-natal; identificar as necessidades de educação em saúde das gestantes e elaborar um projeto de intervenção com ações educativas.

MÉTODO

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa, na perspectiva da pesquisa-ação. A pesquisa qualitativa usa diferentes adequações de conhecimento, estratégias de investigação, métodos de coleta e análise de dados. Embora os processos sejam semelhantes, os procedimentos qualitativos se baseiam em dados de texto e imagem, têm passos únicos na análise de dados e usa diversas estratégias de investigação (CRESWELL, 2007).

A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e na qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. É um método de condução de pesquisa aplicada, orientada para elaboração de diagnósticos, identificação de problemas e busca de soluções (THIOLLENT, 2009).

A pesquisa foi realizada em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada na cidade de Teresina-PI, Brasil. Participaram do estudo 15 (quinze) gestantes que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: maior de 18 anos, cadastrada

no pré-natal, estarem no primeiro ou no segundo trimestre de gestação.

Foram considerados para a realização da pesquisa os Aspectos Éticos e legais preconizados pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, a pesquisa foi autorizada pela Instituição Coparticipante e aprovada pelo Comitê de ética e pesquisa do Centro Universitário UNINOVAFAPI, com CAEE 35922820.9.0000.5210.

Todas as entrevistadas assinaram o Termo de Consentimento Informado (TCLE) e para garantir o anonimato das participantes do estudo, estas foram identificadas com a palavra “Gestante” acompanhados com número cardinais de ordem crescente, como forma de preservar a identidade das mesmas.

A coleta de dados foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2020 por meio do método da pesquisa-ação que consiste em oito etapas conforme descrito por Costa, Politano e Pereira (2014), a saber:

Etapa 1 - Identificação do Problema: É a etapa que demonstra a oportunidade para o desenvolvimento deste projeto de pesquisa, na qual consiste na tarefa do pesquisador em identificar os principais problemas que tenha surgido diante de um instrumento para a produção de dados, através de uma análise conjunta. Primeiramente, as pesquisadoras entraram contato com a Enfermeira da UBS, a partir disso, foi feito o levantamento dos dados de todas as gestantes cadastradas no pré-natal que se enquadraram nos critérios de inclusão. Logo após o levantamento, as gestantes foram contatadas via *WhatsApp* e convidadas a participar da pesquisa pelo Google Formulários. Nesse momento, foi feita a caracterização das gestantes e um questionamento de pergunta aberta, que teve como objetivo, as gestantes escreverem as dúvidas em relação à sua saúde. Após isso, foi criado um grupo na plataforma *WhatsApp*, onde as gestantes puderam se apresentar e conhecer as outras participantes.

Etapa 2 - Reconhecimento dos fatos sobre os problemas: Com o levantamento das características, das principais dúvidas das gestantes

e análise das mesmas, foi realizado uma ampla revisão de literatura em busca de evidências que possam estar alinhadas com fatos relevantes sobre os temas, e sirvam para dar suporte à solução do problema identificado na Etapa 1.

Etapa 3- Planejamento de atividades: Com base na revisão de literatura sobre os temas abordados dentro dos problemas levantados, consistiu no desenvolvimento de planos de ações para solucioná-los. Para isso, foi elaborado um roteiro de trabalho, de acordo com a disponibilidade das gestantes.

Etapa 4- Implementação: Essa etapa consistiu na implementação do roteiro desenvolvido na etapa anterior. As reuniões de ações educativas com os temas solicitados pelas gestantes foram realizadas pela plataforma *Zoom Cloud Meetings*, conforme cronograma estabelecido para as atividades educativas.

Etapa 5- Monitoramento: Consistiu na participação ativa das pesquisadoras na implantação das medidas para esclarecimento das dúvidas, com formulação de sugestões e auxílio durante o processo. O ponto importante foi o monitoramento das ações de educação em saúde implementadas para saber se os resultados encontrados estavam de acordo com o que se esperava para a solução do problema. Para isso, ao final de cada reunião foi realizado um questionário pelo Google Formulários que teve como objetivo, receber o *feedback* das gestantes sobre a atividade educativa.

Etapa 6- Avaliação dos efeitos das ações: À medida em que foram implementadas as ações de educação em saúde, foram feitas reuniões entre as pesquisadoras para avaliação dos resultados obtidos e discussão sobre as dificuldades encontradas.

Etapa 7- Aperfeiçoamento do Plano de ações: Essa etapa proposta no projeto de pesquisa seria implementada caso o plano de ações elaborados na Etapa 3 necessitasse de ajustes. Mas para ser evitada, à medida que ocorriam as ações, se fosse detectada alguma necessidade, foi resolvida imediatamente.

Etapa 8- Conclusão dos ciclos da Pesquisa-ação: É a etapa conclusiva. Nesse ponto, espera-se que o problema esteja resolvido e os objetivos da pesquisa atingidos com sucesso, para então começar a análise de todos os dados coletados, a construção dos resultados, e o produto para compor o trabalho de conclusão de curso.

Depois de todas as reuniões serem concluídas e ter o recebimento de feedback das gestantes, teve um último momento que foi realizado uma entrevista individual via *WhatsApp*.

Ressalta-se que a data da entrevista foi previamente agendada, respeitando a disponibilidade de tempo das participantes, com tempo pré-determinado, com duração em torno de trinta minutos.

Para realizar a análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo, que foi organizada em três etapas: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação (BARDIN, 2010). Através dessas etapas objetiva-se descrever o conteúdo do material e interpretá-lo.

RESULTADOS

Participaram do estudo 15 (quinze) gestantes maiores de 18 anos cadastradas no pré-natal de baixo risco em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada na zona leste sudeste na cidade de Teresina-PI.

As gestantes responderam um questionamento com uma pergunta aberta que teve como objetivo relatar as suas dúvidas em relação à sua saúde. A partir disso, pôde ser feito um levantamento das necessidades de educação em saúde de cada participante do estudo, conforme o Quadro 1.

Quadro 1: Levantamento das dúvidas das gestantes sobre a sua saúde. Teresina-PI, 2020.

GESTANTE	DÚVIDAS
G1, G4, G5, G7, G10, G13	Amamentação
G2, G9, G12	Alimentação durante a gravidez
G3	Cansaço durante a gravidez
G4, G6, G11, G15	Cuidados e preparação para o parto
G8	Depressão pós parto
G14	Dores durante a gestação

Fonte: Pesquisa direta, 2020

Tendo em vista o levantamento exposto no quadro 1, foi elaborado um plano de intervenção associado à uma ampla revisão de literatura a partir das dúvidas listadas, a fim de buscar evidências para solucioná-las. Durante a elaboração, verificou-se uma correlação entre os temas, dessa forma, para que cada encontro virtual pudesse ser abordado todos os pontos sugeridos por elas, as dúvidas foram agrupadas em quatro temáticas distintas, listados no quadro 2.

Quadro 2. Seleção dos temas a serem trabalhados a partir das dúvidas das gestantes. Teresina-PI, 2020.

Gestante	Temáticas abordadas
G3, G8, G14	Alterações fisiológicas corporais e psicológicas durante a gestação
G2, G9, G12	Alimentação saudável durante a gestação e puerpério
G1, G4, G5, G7, G10, G13	Aleitamento materno
G4, G6, G11, G15	Parto humanizado

Fonte: Pesquisa direta, 2020

Com base nas temáticas, foram elaborados quatro planejamentos conforme o roteiro de trabalho, para a execução das ações em educação em saúde no ambiente virtual. Após o planejamento, as ações educativas foram previamente agendadas de acordo com a disponibilidade de cada participante. O monitoramento de cada ação exigiu uma participação ativa das pesquisadoras, na elaboração de questionamentos e auxílio durante o processo. No final de cada reunião, as participantes foram convidadas a falar a respeito da ação educativa ministrada, com a finalidade de receber o feedback e solucionar quaisquer dúvidas restantes.

Para finalizar a coleta de dados, foi realizada uma entrevista individual via *WhatsApp* para avaliação das percepções das gestantes sobre o autocuidado no pré-natal, em que os dados dos depoimentos foram transcritos e analisados, no qual emergiram quatro categorias temáticas: as práticas de autocuidado percebidas pelas gestantes no seu cotidiano; as percepções das gestantes sobre o autocuidado após as atividades educativas; as percepções das gestantes sobre o autocuidado e o cuidado com o filho; e a percepção das gestantes sobre as ações educativas.

DISCUSSÃO

A partir das análises das entrevistas dos participantes do estudo emergiram quatro categorias temáticas que descrevem a percepção das gestantes sobre o autocuidado no pré-natal.

As práticas de autocuidado percebidas pelas gestantes no seu cotidiano

A prática do autocuidado é um conjunto de ações benéficas relacionadas ao bem estar e qualidade de vida do próprio indivíduo. O cuidado de forma singular prioriza um olhar gentil sobre si mesmo, sem julgamentos, sem medos e receios, de forma que consiga manter a autoestima relacionado ao cuidado da sua saúde física e psicológica, aliviando o estresse, ansiedade e medos (CUNHA *et al.*, 2018).

Nesta categoria temática, os depoimentos expressam o autocuidado das gestantes no seu cotidiano, referem que antes das atividades de educação em saúde não cuidavam do corpo, do psicológico, alimentação, higiene e amamentação do bebê.

Antes das ações, eu não tinha muito cuidado com o corpo, mas depois eu pude perceber que deveria tomar mais cuidado, tomar mais líquidos, usar óleo e hidratante na pele pra evitar estrias e manchas. Eu tinha uma alimentação bem desregrada e comia em horários irregulares. (G1)

Eu não estava muito ligada em cuidar do meu corpo, desleixei na minha alimentação, comia de tudo e meu corpo não reagia muito bem. (G2)

Antes das ações educativas eu não sabia me cuidar direito, minha alimentação era de qualquer jeito, não tinha um cuidado com meu corpo e muito menos sabia como era a forma correta de amamentar um bebê. (G8)

A consulta do pré-natal deve ser um momento acolhedor e singular para a gestante, proporcionando a qualidade de vida de acordo com suas necessidades individuais e do feto, esclarecendo dúvidas e anseios, troca de informações sobre o período gestacional e puerpério, além de detectar possíveis patologias precocemente (BRASIL, 2013).

Sendo assim, a educação em saúde é vista como um aliado benéfico em todas as fases do indivíduo, ajudando no processo de autoconhecimento e conhecimento, principalmente no período gestacional (LIMA *et al.*, 2019).

Ressalta-se que o pré-natal é o período em que as orientações devem ser difundidas para as mulheres com qualidade educacional, objetivando elevar o conhecimento da gestante, esclarecer suas dúvidas e receios, estabelecer vínculo e troca de experiência entre os profissionais e a gestante, considerando sua singularidade e as mudanças enfrentadas nessa fase.

As percepções das gestantes sobre o autocuidado após as atividades educativas

Entre as principais interferências na evolução saudável da gestante e do feto, cita-se a qualidade nutricional da gestante, destacando que o conhecimento e o autocuidado são indispensáveis e devem ser frequentemente estimulados, possibilitando assim hábitos alimentares saudáveis (SILVA *et al.*, 2018).

As gestantes revelam que após as ações educativas, perceberam a importância da alimentação saudável e fracionada para cuidar do corpo, evitando assim o desenvolvimento de doenças durante a gestação e citam como exemplo, a diabetes e hipertensão.

Aprendi que sempre devo estar atenta à alimentação e sempre ter uma alimentação variada, aprendi que não pode comer em grandes quantidades pra não ter diabetes e nem hipertensão. (G1)

Aprendi os alimentos certos para ser consumidos e já vi melhora nesse quesito. (G2)

Aprendi que deveria dividir a minha alimentação ao longo do dia, mesmo sem sentir muita fome, estou bem melhor agora. (G3)

Pra mim, o mais importante é a alimentação porque aprendemos que não pode comer de tudo. (G4)

Esses encontros educativos me fizeram ver o quanto é importante cuidar do meu corpo, da minha alimentação, tento manter uma alimentação mais saudável. (G6)

Aprendi como me alimentar direito. (G8)

Sempre levei a sério minha alimentação, e agora mesmo que estou tendo mais cuidado, as mudanças no meu corpo foram grandes, mais depois que vi as ações que vocês deram peguei várias dicas para tá me cuidando mais ainda. (G15)

De acordo com Gomes *et al.*, (2019), o plano alimentar das mulheres grávidas, necessitam atingir os parâmetros energéticas e nutricionais essenciais para a manutenção do bem-estar gestacional. Associando os hábitos alimentares de cada mulher as recomendações fundamentais dos guias alimentares constituídos de alimentos variados e equilibrados

O estado nutricional da gestante é um fator muito importante para o desenvolvimento do feto, visto que a alimentação desequilibrada pode elevar a probabilidade de desenvolver patologias e complicações. Em vista disso a orientação nutricional no pré-natal é indispensável para assegurar a saúde da gestante e do feto, por meio de uma alimentação equilibrada para o desenvolvimento saudável da gravidez (BECKER *et al.*, 2020).

Nesse contexto, as gestantes do estudo perceberam que além da alimentação saudável, as ações educativas possibilitaram o conhecimento sobre a amamentação, no que refere à técnica correta, importância para a mãe e bebê, bem como o fortalecimento do vínculo afetivo.

Sobre amamentação, aprendi que é importante para mim e pro bebê também. (G1)

Foi esclarecedor saber que a amamentação é essencial. (G2)

Aprendi que é essencial, além de alimentar, é um ato de amor, é muito mais do que dar o peito. (G3)

Esses encontros me fizeram aprender técnicas para amamentar. (G6)

Depois das ações educativas, aprendi como amamentar meu neném. (G8)

Para Nascimento *et al.*, (2017), o ato de amamentar é considerado um processo natural e simples, porém para ocorrer de forma segura para a mãe e o neonatal é indispensável seguir um

conjunto de ações, dentre estas, a técnica correta, como o posicionamento para sucção do leite de forma que não haja desconforto para a mãe e o bebê.

Diante do exposto, considera-se que as ações de educação em saúde sobre o aleitamento materno é uma estratégia que possibilita o conhecimento dos benefícios da amamentação para as mães e para os bebês. Nessa perspectiva, é de extrema importância que o Enfermeiro no acompanhamento da gestante programe atividades educativas que envolvam essa temática.

Nesta pesquisa, as ações educativas realizadas com as participantes do estudo também abordaram aspectos relacionados ao parto, evidenciou-se nos relatos das gestantes o esclarecimento sobre o preparo e tipos de parto, bem como os seus direitos. Além disso, a G2 referiu que após o aprendizado em relação a temática, diminuiu o nervosismo relacionado ao parto.

Foi esclarecedor saber as diferenças entre os partos e quais os direitos que tenho. (G1)

Eu estava bastante nervosa com o parto, durante as ações eu fui aprendendo muitas coisas que me deixaram mais calma. (G2)

Aprendi como me preparar para o meu parto. (G6)

Todas as ações que assisti de vocês foram importantes, mas a que teve mais impacto para mim foi a sobre o parto. Aprendi como me organizar, como me preparar e como saber quando tiver em trabalho de parto, esse o momento mais esperado da minha vida. (G15)

A preparação da mulher para o parto ocorre desde o início da gestação. Sendo assim, o pré-natal é o marco importante para esse processo, visto que é neste momento que ocorre a troca de informações entre os profissionais e a gestante, bem como o acolhimento e esclarecimento de dúvidas sobre: os princípios éticos, os direitos da gestante, os tipos de parto, técnicas de alívio da dor e a escolha da melhor forma de parir (SANTOS *et al.*, 2016).

No entanto, o trabalho de parto ainda é um tabu para as mulheres, uma vez que são frequentes as dúvidas, o medo e o receio que envolvem essa temática. Diante disso, fica cada vez mais evidente a importância da educação em saúde no pré-natal, pois é nesse momento que as dúvidas podem ser

compartilhadas e esclarecidas pelos profissionais envolvidos nesse contexto.

Outro aspecto importante percebidos pelas participantes G1, G11 e G12 foi a importância com o cuidado com o corpo após as ações educativas.

Eu pude perceber que deveria tomar mais cuidado, usar óleo e hidratante na pele pra evitar estrias e manchas. (G1)

Apreendi que cuidar do corpo é essencial para prevenir estrias, manchas, inchaço, varizes. (G11)

Tô hidratando mais meu corpo e cuidando mais de mim. (G12)

Nesse contexto, a educação em saúde visa estimular transformações voluntárias no âmbito de autocuidado da gestante com seu corpo sugerindo cada vez mais um diálogo aberto, visualizando de forma singular os fatores sociais, econômicos, diferenças culturais e religiosas das gestantes (REGRA *et al.*, 2017).

As ações de educação em saúde realizadas com as gestantes permitiram o conhecimento sobre os cuidados necessários com o corpo no período gestacional. As gestantes expressam em seus depoimentos, a importância das orientações recebidas e o esclarecimento das dúvidas apontadas por elas.

As percepções das gestantes sobre o autocuidado e o cuidado com o filho

A gravidez gera na mulher uma resposta emocional, sentimentos e relação íntima com o feto. Essas respostas engloba as interpretações e idealizações mentais maternas sob a criança, elevando assim o vínculo de mãe-bebê. O apego materno-fetal espelha a ligação da mãe e o seu bebê ainda em desenvolvimento. A partir dessa ligação de afeto e interação entre a mãe e o bebê surge o interesse do autocuidado no período do pré-natal e puerpério, que motiva práticas saudáveis e com isso a preservação da saúde da criança e da mãe (SILVEIRA *et al.*, 2016).

Ainda segundo estes autores, o autocuidado na gestação apresenta características do apego materno-fetal, sendo que o sentimento da grávida relacionada ao autocuidado está associado ao cuidado do seu corpo e em relação ao bebê, uma vez que o sentimento de cuidado com o filho reflete

a satisfação da mãe em manter este cuidado em âmbitos sociais, emocionais, físicos e alimentares.

Sendo assim, é imprescindível que as mulheres vivenciem o pré-natal, parto e o puerpério de forma empoderada, visto há um crescente número de gestantes que desconhecem ou não são assistidas de forma adequada em relação aos cuidados indispensáveis na gestação (LIMA *et al.*, 2019)

Diante disso, as participantes do estudo percebem que o autocuidado da mãe está diretamente relacionado ao cuidado com o filho, principalmente no que se refere ao desenvolvimento e nascimento saudável do bebê, bem como a manutenção dos cuidados necessários para a prevenção de doenças na criança.

Hoje, eu posso dizer que é essencial cuidar de si mesma na gravidez, quando a gente não se cuida, é mais fácil aparecer doenças e acabar passando pro filho, não é o que a gente quer. (G2)

Quando descobri que estava grávida dobrei os cuidados por que queria que o meu bebê estivesse sempre saudável. (G9)

Na gravidez eu quero cuidar para que o meu filho se sinta confortável dentro de mim, e que cresça de forma saudável. (G10)

O período da gestação precisa ter cautela, essencialmente no início dela quando estamos gerando o bebê. É preciso ter cuidado para que o bebê não venha futuramente desenvolver alguma doença, por conta do descuido. (G14)

Cuidar da nossa saúde é muito importante. Ter esse cuidado na gestação, garante cada vez mais que nosso bebê venha saudável e permaneça bem, durante a gravidez e depois. (G15)

Desse modo, os depoimentos expressam a preocupação das gestantes em relação ao cuidado consigo mesma. No primeiro trimestre da gestação, surgem preocupações relacionadas não só com as mudanças físicas, mas também com a formação de um novo indivíduo.

Foi possível identificar ainda nos depoimentos, correlação entre autocuidado materno e a preocupação com o filho, as gestantes percebem que o seu cuidado está diretamente relacionado ao processo de gestar.

É essencial ter o cuidado com o corpo, com a alimentação, não se cobrar tanto, cuidar da mente também. Não é só de mim que estou cuidando hoje, e sim do meu filho também. (G1)

Cuidar de si mesma é muito importante em qualquer fase da vida e durante a gestação mais ainda, pois tem uma outra pessoa dentro de mim. (G3)

A minha percepção foi que o autocuidado é automático, quando você entende que carrega um outro ser dentro de você, tudo muda, até mesmo o pisar no chão. (G7)

É muito importante o cuidado na gestação, a gente sente que nosso bebê estará sempre bem, e também nos sentimos mais seguras, sabendo que estávamos fazendo tudo correto. (G12)

A partir dos depoimentos, verifica-se a importância da realização de ações educativas para as gestantes relacionadas ao autocuidado materno. Para Silva (2016), é a partir dessas ações que o interesse do autocuidado se torna persistente, pois quando o foco torna-se o cuidado com o feto, a mulher desperta a curiosidade de buscar entender mais sobre os cuidados, tirar as dúvidas, manter uma comunicação ampla com o profissional e respeitar seu corpo e suas alterações fisiológica.

Assim, as ações educativas no período do pré-natal têm um papel assistencial importante, pois o profissional é capaz de reconhecer os momentos necessários de intervir e auxiliar a mulher no seu bem-estar e do seu bebê.

A percepção das gestantes sobre as ações educativas

A educação em saúde é um suporte de aprendizado com embasamento educacional pedagógico, realizado pela equipe de saúde, com o intuito de estreitar as relações com o paciente. A educação em saúde no pré-natal objetiva a manter um diálogo aberto, escuta afetiva e disponível, estimular o senso crítico e reflexivo das mães no desenvolvimento do processo gestacional de forma singular e coletiva (LIMA *et al.*, 2019).

As atividades de educação em saúde realizadas nessa pesquisa ocorreram de forma harmoniosa e verificou-se a satisfação das gestantes em participar das ações propostas, os depoimentos revelam que após as atividades educativas remotas, elas sentem-se: tranquilas, preparadas, acolhidas e com as dúvidas esclarecidas; além do reconhecimento da importância das atividades para o seu cuidado.

Foi muito gostoso participar de cada ação e aprender mais sobre o meu corpo e de que forma posso cuidar de mim e do meu filho sem tê-lo ainda em meus braços. Eu consegui tirar o máximo de proveito das ações educativas e estou determinada a ter uma gestação mais tranquila possível. (G3)

Aprendi muitas coisas novas, fiquei mais tranquila em relação à algumas alterações que eu tive, foi um ambiente muito acolhedor e de muito aprendizado. (G4)

As ações educativas me ajudaram a perceber a importância de tantos cuidados que eu devo tomar que irão beneficiar tanto a mim quanto ao meu bebê. E essas ações só vieram para completar mais ainda meus conhecimentos sobre a minha gestação, claro que eu já sabia de muita coisa, mas com vocês eu aprendi muito mais. (G5)

Vocês me mostraram tanta coisa nova, me ensinaram a como me cuidar de um jeito certo e me ensinaram que nenhuma gestação é igual, que cada uma tem sua particularidade e que devemos saber nos cuidar em todas elas. (G7)

Essas ações da qual participei com vocês, fizeram esclarecer muitas dúvidas que eu tinha sobre a minha gestação, hoje eu percebi que sigo muitas dicas que vocês repassaram e que isso me ajudou bastante. (G10)

Eu amei aprender tanta coisa nova com vocês nessas ações virtuais. Foi muito esclarecedor cada assunto dado em cada encontro que tivemos, hoje eu sei que estou no caminho certo, e que tudo irá ocorrer bem para a chegada do meu filho. (G13)

As ações educativas refletem um papel transformador no cotidiano da gestante, de modo que as mesmas tenham a consciência da sua valorização individual e liberdade para expor suas emoções, opiniões e dúvidas, além do diálogo aberto com os profissionais e o meio social para colaborar com a promoção do conhecimento das técnicas educativas no meio social (QUENTAL *et al.*, 2017).

Sendo assim, a ação educativa no período do pré-natal deve ser uma relação baseada em diálogo aberto, confiança entre a profissional e a mulher de forma que todas as dúvidas, receios e medos devam ser esclarecidos, o veículo de informação deve ser adequado a acessibilidade de cada gestante, de forma que cada uma se sinta acolhida individualmente para vivenciar seu processo de autocuidado na gestação (GAÍVA; PALMEIRA; MUFATO, 2017).

Ademais, a Enfermagem colabora para a promoção da saúde durante todo o pré-natal, contribuindo de forma significativa para o bem-

estar e tranquilidade das gestantes, prevenindo ansiedades decorrentes de todo o processo gravídico, do parto e do puerpério (LIMA et al., 2019)

Nessa perspectiva, é necessário orientar as gestantes de forma horizontal, com práticas em grupos e individual, de forma detalhada sobre o período gestacional, incluindo os cuidados necessários que as mesmas devem adotar durante a gestação com a finalidade de promover a saúde e prevenir complicações (BRASIL, 2013).

Portanto, a educação em saúde é um instrumento fundamental na troca de informações, esclarecimento de dúvidas, segurança e apoio. Esse processo coloca o Enfermeiro na posição de educador em saúde e exige deste uma visão de cuidado integral, ético e baseado em evidências científicas, entretanto para que esse processo aconteça é necessário a manutenção de uma comunicação clara e objetiva, abrangendo todas as gestantes, para que nenhuma sinta-se excluída e/ou não consigam compreender as informações.

CONCLUSÃO

A realização das ações educativas, mesmo que de forma remota, proporcionou o estabelecimento de vínculos, adesão e participação efetiva das gestantes, bem como a troca de conhecimentos e saberes dos cotidianos das participantes.

Destaca-se que os temas discutidos nas atividades desenvolvidas emergiram a partir das solicitações e dúvidas das gestantes, estes foram: alterações fisiológicas na gestação, alimentação saudável, amamentação, preparação para o parto e nascimento.

É notório que a educação em saúde é parte essencial para o autocuidado, as participantes do estudo referem que antes das atividades de educação em saúde não cuidavam do corpo, do psicológico, alimentação, higiene e amamentação do bebê.

Entretanto, as gestantes revelam que após as ações educativas, perceberam a importância do

conhecimento sobre os cuidados necessários com o corpo, com a alimentação saudável e fracionada, técnica correta e importância da amamentação, bem como o esclarecimento sobre o preparo e tipos de parto.

Além disso, as gestantes perceberam que o autocuidado materno está diretamente relacionado ao processo de gestar e ao cuidado com o filho, principalmente no que se refere ao desenvolvimento saudável do bebê e a manutenção dos cuidados necessários para a prevenção de doenças na criança.

As atividades de educação em saúde realizadas nessa pesquisa ocorreram de forma harmoniosa e para as gestantes significou um espaço de conhecimento, informação e troca de experiência que contribuíram de forma positiva e revelam que se sentiram acolhidas, tranquilas e preparadas para o seu cuidado e com o filho.

Considera-se que a educação em saúde é um instrumento fundamental na troca de informações, esclarecimento de dúvidas, segurança e apoio, possibilitando uma melhoria na saúde e promoção da qualidade de vida dos indivíduos.

Espera-se que este estudo possibilite novas reflexões e discussões sobre a temática, bem como a importância da realização das atividades de educação em saúde na promoção da qualidade de vida e do autocuidado. Revela-se a importância de pesquisas que abordem as percepções das gestantes sobre todas as etapas que envolvem o processo de gestar.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. Ed. Lisboa, 2010, 42 p.

BECKER, P. C. et al. O consumo alimentar da gestante pode sofrer influência de sua condição clínica durante a gestação?. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, v. 20, n. 2, p. 515- 524, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Secretaria de Atenção à Saúde.

Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2013.

BRUSAMARELLO, T. *et al.* **Educação em saúde e pesquisa-ação: instrumentos de cuidado de enfermagem na saúde mental.** Saúde (Santa Maria), v. 44, n. 2, p. 1-11, maio/ago, 2018.

COSTA, E. P.; POLITANO, P. R.; PEREIRA, N. A. Exemplo de aplicação do método de Pesquisa-ação para a solução de um problema de sistema de informação em uma empresa produtora de cana-de-açúcar. **Gest. Prod.**, São Carlos, v. 21, n. 4, p. 895-905, dez. 2014.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto.** 2. Ed. - Porto Alegre: Artmed, 2007.

CUNHA, G. H. *et al.* Diagnósticos de enfermagem segundo a teoria do autocuidado em pacientes com infarto do miocárdio. **Aquichan**, Chía, v. 18, n. 2, p. 222-233, 2018.

GAÍVA, M. A. M; PALMEIRA, E. W. M; MUFATO, L F. Percepção das mulheres sobre a assistência pré-natal e parto nos casos de neonatos que evoluíram para o óbito. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, e20170018, 2017.

GOMES, C. B. de A. *et al.* Consulta De Enfermagem No Pré-Natal: Narrativas De Gestantes E Enfermeiras. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 28, p. e20170544, 29 abr. 2019.

GOMES, C. de B. *et al.* Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 6, p. 2293-2306, jun. 2019.

LEITE, K. J. P. *et al.* Sistematização da assistência de enfermagem nas consultas de pré-natal. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. [1-6], 2019.

LIMA, V. K. S. *et al.* Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, [S.l.], v. 11, n. 4, p. 968-975, jul. 2019.

MORAES, L. F. **Representação social da gravidez em mulheres primigestas assistidas no ambulatório pré-natal da Maternidade Escola Da Universidade Federal Do Rio De Janeiro.** Monografia (Especialização em Assistência Integral à Saúde Materno Infantil) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/enfermagem/representacao-social-gravidez-mulheres-primigestas-assistidas.htm>.

NASCIMENTTO, C. I. M. *et al.* Concepções e práticas para o aleitamento materno: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UFPE on line**, v. 11, n. supl. 3, p. 1520-1527, 2017.

QUENTAL, L. L. C. *et al.* Práticas educativas com gestantes na atenção primária à saúde. **Revista de Enfermagem UFPE online**, [S.l.], v.11, n.12, p. 5370-5381, dez. 2017.

REGRA, G. L; SALERNO, G. R. F; FERNANDES, S.M.F. Educação Em Saúde Para Grávidas e Puérperas. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. V.7n.3, p.351-358, 2017.

SANTOS, R. M. *et al.* Tecnologias do Cuidado e Humanização do pré-natal na atenção básica. São Paulo: **Revista Recien**. V.6, n.18, p. 76-84, 2016.

SILVA, E. P; LIMA, R. T; OSORIO, M. M. Impacto de estratégias educacionais no pré-natal de baixo risco: revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **Ciência & Saúde Coletiva**. V.21, n.9, p.2935-2948, 2016.

SILVA, J. C. B. *et al.* Aplicação da sistematização da assistência de enfermagem em gestantes atendidas no pré-natal. **Revista Ciência Plural.**; v.5, n.3, p.89-102, 2019.

SILVA, M. G. *et al.* Estado nutricional e hábitos alimentares de gestantes atendidas na atenção primária da saúde. **Revista brasileira de ciências da saúde**. João pessoa, v. 22, n. 4, p. 349- 356, 2018.

SILVEIRA, R. A. M. *et al.* Percepção de gestantes sobre o autocuidado e o cuidado materno. **Rev. Rene**. V.17, n.6, p. 758-765, nov-dez, 2016.

THIOLLENT, M. **Pesquisa-Ação nas Organizações.** 2. Ed. São Paulo: Atlas, 2009.