

## CONTRIBUIÇÕES DE ENFERMAGEM EM AÇÕES EDUCATIVAS À GESTANTE PARA O AUTOCUIDADO NO PERÍODO GESTACIONAL

Kamilla Alves Macedo<sup>1</sup>  
Liévêre Xiol Morais<sup>2</sup>

**RESUMO:** A estratégia do autocuidado fundamenta-se na concepção do homem como um ser capaz de refletir sobre si mesmo e seus ambientes, simbolizar aquilo que experimenta desenvolver e manter a motivação essencial para cuidar de si mesmo, implica na execução de ações dirigidas pela e para a própria pessoa ou em direção ao ambiente com a finalidade de atender às necessidades próprias identificadas, de maneira a contribuir para a manutenção da vida, saúde e bem-estar. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica referente ao autocuidado no período gestacional, sendo este considerado momento de grandes modificações onde as gestantes precisam de orientações de enfermagem que visam o empoderamento das mesmas frente às ações de autocuidado, ensinar como as gestantes poderão cuidar de si para adaptarem a nova fase de forma saudável e que se sintam mais confiantes e preparadas para o parto.

**Palavras-chave:** Autocuidado. Gestação. Consulta de enfermagem. Ações educativas.

**ABSTRACT:** The strategy of self-care is based on a conception of man as a being able reflect on yourself and your environments, symbolize what experience developing and keeping the essential motivation to take care of yourself, it implies on execution of action directed by and for oneself or towards the environment in order to meet its own needs identified, in order to contribute to the maintenance of life, health and welfare execution. It is about a literature review research of self-care during pregnancy, which is considered time of great changes, where pregnant woman needs nursing guidelines aimed at the empowerment to face the self-care actions, teaches how pregnant woman can take care of themselves to adapt to the new phase healthy and to feel more confident and prepared for delivery.

**Keywords:** Self Care. Pregnancy. Nursing consultation. Educational activities.

### 1 INTRODUÇÃO

A enfermagem dentre os diversos papéis que assume, visa o bem-estar de diversas maneiras, uma delas é a educação continuada. Assim em 1958 iniciaram estudos sobre a teoria do autocuidado para a enfermagem, em 1971 foram desenvolvidos conceitos de autocuidado sendo publicadas ideias sobre o processo de enfermagem por Dorothea Elizabeth Orem. São três teorias, a primeira é a teoria do autocuidado que são atividades desenvolvidas pelo próprio indivíduo, a segunda é a teoria do déficit do autocuidado que precisa de

---

<sup>1</sup>Graduada em Enfermagem pela Faculdade Serra da Mesa (FASEM), Uruaçu-Goiás. E-mail: kamillamacedo01@gmail.com.

<sup>2</sup>Mestre em Promoção da Saúde e professora da Faculdade Serra da Mesa (FASEM), Uruaçu-GO. E-mail: lievreli@hotmail.com.

intervenção, e a terceira é a teoria dos sistemas de enfermagem nas necessidades e habilidades a fim de desenvolverem o autocuidado, podendo ou não ter intervenção (RONQUILLO, 2012).

O Ministério da Saúde em uma Cartilha para mulheres, Brasil (2011) coloca que quando estas estão em idade fértil e planejam engravidar, devem adquirir conhecimento sobre a gestação, incluindo informações de como manter o equilíbrio da saúde e reconhecer a importância e praticar o autocuidado. Pode-se afirmar que uma das formas de autocuidado é o pré-natal, onde a gestante reconhece a necessidade da busca de um acompanhamento especializado que possa monitorar e estabelecer medidas de cuidado (BAIÃO; DESLANDES, 2006).

De acordo com Baião; Deslandes (2006), o período gestacional traz uma série de mudanças físicas e psicológica, podendo ser considerado um período de adaptações. Diante destas modificações destaca-se a importância da gestante realizar o autocuidado, e na medida em que forem surgindo às dúvidas a mesma deverá ser orientada adequadamente pelo profissional enfermeiro, de forma manter a saúde da mulher e da vida gerada.

Aplicando-se a teoria do autocuidado que se trata de atividades desenvolvidas pelo próprio indivíduo no período gestacional, reportamo-nos a enfermagem que deverá seguir baseada na promoção da saúde, com objetivo de alcançar as gestantes mostrando-lhes a importância da execução do autocuidado, orientando e incentivando-as na realização desta tarefa. Visto que, ao executarem as atividades que beneficiam a vida, a saúde e o bem-estar, elas estarão prevenindo determinadas patologias que poderão surgir neste período. Portanto, no exemplo de Orem, a intenção é de auxílio aos indivíduos, a fim de suprirem suas próprias condições terapêuticas do autocuidado (NOGUEIRA et al., 2012).

Contribuir com informações que visam o autocuidado à gestante durante as fases da gestação é o direcionamento do presente estudo, visto que as gestantes passam por uma série de mudanças, surgindo dúvidas a respeito do autocuidado, portanto, as mesmas necessitam de orientações de enfermagem que as auxiliam inclusive, a falta de conhecimento, uma vez que existe certa escassez de esclarecimentos tanto na literatura como na prática a respeito das ações que permite a mulher executarem o autocuidado.

Sendo assim, é indispensável à contribuição de enfermagem com ênfase na educação continuada para o autocuidado na gestação, pois são fases da vida da mulher onde as modificações acarretam em dúvidas e incertezas, é um momento propício para várias alterações, sendo elas orgânicas, físicas e mentais. As contribuições da enfermagem visam o empoderamento das gestantes frente às ações de autocuidado, sendo que são condutas fáceis

de serem aplicadas e que se bem executadas poderão promover bem estar durante a fase transitória do período gestacional (PEREIRA; LOVISI, 2008).

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa descreve os princípios metodológicos adotados no estudo, bem como os procedimentos escolhidos para a coleta e análise dos dados. O estudo abrangeu procedimentos técnicos metodológicos de uma pesquisa bibliográfica cuja natureza trata-se de uma pesquisa básica, com fins de gerar conhecimentos úteis para o avanço da ciência.

Do ponto de vista da forma de abordagem do problema tratou-se de uma pesquisa exploratória descritiva, que envolveram e avaliaram estudos aprofundados de informações disponíveis na tentativa de explicar o contexto de um fenômeno (RICHARDSON, 1989). Não requereu o uso de métodos e técnicas estatísticas, o pesquisador analisou e integrou a literatura com informações disponíveis.

A população do estudo direcionou no levantamento de múltiplos artigos e referências que aborda temas relacionados ao autocuidado no período gestacional.

A amostra fundamentou-se em artigos indexados e referências que abrangeu o público de gestantes em geral, bem como a atenção preventiva interligada ao acompanhamento pré-natal.

Para tal, inicialmente houve a busca de fontes realizado através do acesso on-line aos bancos de dados e sistemas de busca LILACs, SCIELO, MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde e Google acadêmico. Além de outros sítios eletrônicos relacionados com o tema e objetivo do trabalho como Manual e Cartilhas do Ministério da Saúde, Revistas Eletrônicas de Enfermagem, páginas eletrônicas de organização governamental e não governamentais de caráter científicos; para detalhar a pesquisa, foram utilizados os seguintes descritores: Autocuidado, cuidado de enfermagem na gestação, período gestacional, consulta de enfermagem, de acordo com o preconizado pela Biblioteca Virtual em Saúde.

Os levantamentos bibliográficos também ocorreram por meio de consultas aos literários e publicações periódicos nacionais em bibliotecas. Todos os materiais pesquisados foram através de meios eletrônicos, adquiridos através de empréstimos, consulta prévia e por meio de financiamento particular. Todas as referências foram lidas sistematicamente.

O levantamento bibliográfico ocorreu no período de fevereiro a maio de 2015. No período de fevereiro a março a bibliografia levantada foi separada em artigos, teses, dissertações, periódicos, manuais, cartilhas e informativos de saúde. Destes foram inseridos

processos de inclusão e exclusão para as referências de acordo com a necessidade do presente estudo e com o objetivo do mesmo. Assim, para as referências que foram aceitas, foi realizado fichamento delas, sendo que o restante foi demarcado através de marcações de trechos importantes para o estudo. Após os fichamentos, resumos, sínteses e demarcações de trechos, foram realizadas mais uma leitura sistemática comparativa entre as referências no intuito de integrar a literatura e observar pontos concordantes e destoantes entre eles.

Ressalta-se que foram levantados 95 referências no total, sendo 41 artigos, 10 monografias, 20 livros, 16 manuais e 8 dissertações de mestrado, destes foram compatíveis com o objetivo e utilizados para elaboração do presente estudo: 37 referências no geral, destes foram: 4 Manuais, 1 dissertação de mestrado, 20 artigos, 1 monografia e 11 livros que obedeceram à data de publicação de 10 anos, salvo a utilização de 4 livros por conter conceitos importantes na formulação do estudo, publicação nacional e que atendiam aos descritores.

Como a pesquisa foi realizada a partir da revisão bibliográfica, não houve riscos para a coleta de dados, uma vez que se trata de leitura e análise de obras. Dentre os benefícios, destaca-se a aquisição de novos conhecimentos sobre o assunto, trabalho preventivo e estímulo para que novas pesquisas sejam realizadas.

A partir da leitura foi realizada a delimitação do referencial teórico, isso significa que o processo de inclusão dependeu do tipo de publicações da relação que foi estabelecida entre a obra e temática, bem como referências que atendiam a 10 anos de publicação, salvo quatro referências que não estão dentro do tempo determinado por conter conceitos importantes na explanação de ideias. Foram incluídas todas as referências que atendiam aos objetivos do trabalho, que possuíam todas as etapas consideradas científicas, que continham a amostra de literatura escolhida e que contivesse os descritores separados conforme a Biblioteca Virtual em Saúde.

Como exclusão foram todas as referências que não atendiam a temática, que não possuíam caráter científico, que não foram devidamente publicados, que não atendiam o objetivo do presente estudo, todos que fugiram à amostra de literatura escolhida e todas as referências cujos autores não foram mencionados.

Os dados foram interpretados através de uma análise da literatura inclusa no trabalho, a interpretação consistiu em expressar o significado do material pesquisado, comparando-se os resultados que foram encontrados com os propósitos do estudo. Nos resultados e discussão foram realizadas análises para melhor identificação das referências inclusas no presente

estudo, bem como os detalhes referentes à publicação, ao ano, tipo de documento e principais ideias. Assim a discussão foi através da visão integrada de ideias e temas que cada referência.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a construção do referencial teórico, resultados e discussão destes foram compatíveis com o objetivo e utilizados para consecução do presente estudo: 37 referências no geral, destes foram: 3 Manuais, 1 dissertação de mestrado, 21 artigos, uma monografia e 11 livros, conforme o Quadro 1.

**Quadro 1:** Resultados organizados a partir de: título, autores, local de realização, ano de publicação, tipo de documento e principais ideias abordadas.

TÍTULO	AUTORES	LOCAL	ANO	DOC	PRINCIPAIS IDEIAS
<b>1- Necessidades de mulheres no puerpério imediato em uma maternidade pública de Salvador, Bahia, Brasil.</b>	ALMEIDA, M. S.; SILVA, I. A.	São Paulo	2008	Artigo	Identificar as necessidades de puérperas e compreender como elas percebem os cuidados de enfermagem.
<b>2- Exercícios na gravidez.</b>	ARTAL, M.	São Paulo	1986	Artigo	Recomendações e cuidados devem ser tomados ao praticar as atividades físicas durante a gestação.
<b>3- Alimentação na gestação e puerpério.</b>	BAIÃO, M. R.; DESLANDES, S. F.;	São Paulo	2006	Artigo	Informações nutricionais eventos relacionados, como a gestação, puerpério e lactação.
<b>4- Pré-natal garante uma gestação mais tranquila.</b>	BRASIL, Ministério da	Brasília	2012	Artigo	Redução de problemas de

	Saúde.				saúde que podem acometer a saúde da mãe e do seu bebê.
<b>5- Manual técnico- Pré-natal e puerpério: Atenção qualificada e humanizada.</b>	BRASIL, Ministério da Saúde.	Brasília	2006	Manual	Assistência pré-natal e puerperal de qualidade e humanizada sendo fundamental para a saúde materna e neonatal.
<b>6- Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher.</b>	BRASIL, Ministério da Saúde.	Brasília	2011	Manual	Assistir às mulheres gestantes do parto ao puerpério, acrescentando assistência humanizada em situação de aborto.
<b>7- Avaliação da política de humanização ao parto e nascimento no município do Rio de Janeiro.</b>	BOARETTO, MC.	Rio de Janeiro	2005	Dissertação de Mestrado	Avaliar os principais serviços de assistência ao parto da rede pública de saúde e verificar alguns resultados obtidos na implementação de política de humanização ao parto.
<b>8- Anatomia da mama feminina.</b>	BERNARDES, A.	São Paulo	2010	Artigo	Estudo da estrutura da mama feminina.
<b>9- Ações educativas: da gestação ao puerpério.</b>	COELHO, E. T.; CÂMARA, A. M.	Belo Horizonte	2011	Monografia	Uma abordagem das ações

	C. S.				educativas e os cuidados inerentes à gestação e puerpério.
<b>10- Assistência pré-natal nos serviços públicos e privados de saúde: estudo transversal de base populacional em Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil.</b>	CESAR, J.A.; SUTIL, A.T.; SANTOS, G.B.; CUNHA, C.F.; SASSI, R.A.M.	Rio de Janeiro	2012	Manual	Avaliar a assistência recebida durante o pré-natal nos setores público e privada em Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil.
<b>11- O processo de cuidar participante com um grupo de gestantes: repercussões na saúde integral individual-coletiva.</b>	DELFINO, M. R. R.; PATRÍCIO, Z. M.; MARTINS, A. S.; SILVÉRIO, M. R.;	São Paulo	2009	Artigo	Repercussão da aplicação de um processo de cuidar participante na saúde integral individual e coletiva de um grupo de gestantes.
<b>12- O significado de pré-natal para mulheres grávidas.</b>	DUARTE, S.J.H.; ANDRADE, S.M.O.	São Paulo	2008	Artigo	A Teoria do Déficit de autocuidado na classificação de Diagnósticos de Enfermagem da NANDA, contribuindo para individualização, humanização e qualificação da assistência de enfermagem.
<b>13- Sexualidade vivenciada na gestação: conhecendo essa realidade.</b>	DAMASCENO A. K. C.; BARBOSA B. N. ; GONDIM A. N. C.; PACHECO J. S. ;	Goiânia	2013	Artigo	Compreender a vivência da sexualidade na perspectiva das mulheres no

	PITOMBEIRA H. C.; GOMES L. F.; VIEIRA L. F.				período gestacional.
<b>14- Saúde materna e neonatal.</b>	FONSECA, A. S.; JANICAS S. E. ; VIEIRA, R. C. S.	São Paulo	2014	Livro	Assistência de enfermagem à mulher e ao recém-nascido, para garantir a promoção e a recuperação da saúde.
<b>15- Dimensionamento de pessoal de enfermagem em instituição de saúde.</b>	FUGULIN FMT; GAIDZINSKI RR; CASTILHO V.	Rio de Janeiro	2010	Livro	Estabelecimento de parâmetros para dimensionar o quadro de profissionais de enfermagem .
<b>16- Fisiologia humana e mecanismo das doenças.</b>	GUYTON, A. C. M. D.	Rio de Janeiro	1993	Livro	Conceitos necessários à compreensão do funcionamento global do corpo humano,
<b>17- Gravidez e exercício físico: mitos, evidências e recomendações.</b>	GOUVEIA, R.; MARTINS, S.; SANDES, A. R.; NASCIMENTO, C.; FIGUEIRA, J.; VALENTE, S.; CORREIA, S.; ROCHA, E.; SILVA, L. J.	São Paulo	2007	Artigo	Promoção do exercício físico controlado na mulher grávida.
<b>18- Processo de Enfermagem.</b>	HORTA, W. A.	Rio de Janeiro	1979	Livro	Direcionamento e organização de forma sistematizada o trabalho do enfermeiro.
<b>19- Puerpério na atenção básica: as interfaces da</b>	MENDES, M. F.	São Paulo	2005	Artigo	Identificar as interações



assistência institucional e das práticas de cuidados de saúde.					existentes entre os cuidados institucionais de saúde e as práticas culturais de cuidados no puerpério.
20- Fundamentos de Metodologia científica.	MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M..	São Paulo	2005	Livro	Apresentação de procedimentos didáticos, aspectos do conhecimento científico,
21- A teoria do autocuidado e sua aplicabilidade para a enfermagem no programa saúde da família.	NOGUEIRA, M. I. S.; SILVA, M. M. P.; MATA, A. N. S.;	São Paulo	2012	Artigo	Aplicação do processo de enfermagem baseado na Teoria do Autocuidado de Orem
22- Diagnósticos de enfermagem da Nanda internacional.	NANDA.	Porto Alegre	2013	Livro	Apresentação de diagnósticos de Enfermagem apoiados por definições, bem como características definidoras e fatores relacionados, ou fatores de risco
23- Avaliação do processo da assistência nutricional no pré-natal em sete unidades de saúde da família do Município de Rio de Janeiro.	NIQUINI, R. P.; BITTENCOURT, S. A.; LACERDA, E. M. A.; SAUNDERS, C.; LEAL, M. C.	Rio de Janeiro	2008	Artigo	A relevância da assistência nutricional no pré-natal.
24- Prevalência da depressão gestacional e fatores associados.	PEREIRA, P. K.; LOVISI, G. M.;	São Paulo	2008	Artigo	Relação entre depressão gestacional e efeitos deletérios

					no desenvolvimento do bebê.
<b>25- Sono e repouso como fator inerente à prática do cuidar na equipe de enfermagem de um hospital universitário.</b>	PORTELLA, T. R. A.; LOPES, M. L. H.; SILVA, I. R.; NOGUEIRA, A. L. A.; PESTANA, R. M. S.; FREIRE, E. L.	Fortaleza	2009	Artigo	Sono como necessidade humana básica e a importância do mesmo.
<b>26- Exercícios de Kegel.</b>	PINHEIRO, M.	São Paulo	2015	Artigo	Informação de como executar o exercício de Kegel.
<b>27- Teorias e Sistematização da Assistência de Enfermagem.</b>	RONQUILLO, U;	São Paulo	2012.	Artigo	SAE com objetivo identificar e refletir as fases do planejamento para implantação dessa prática.
<b>28- Enfermagem Materno-Neonatal e Saúde da Mulher.</b>	RICCI, S. S.;	Rio de Janeiro	2013	Livro	Levantamento de conteúdo sobre os aspectos reprodutivos da mulher e a assistência à gestante e ao neonato.
<b>29- Exercícios físicos e gestantes.</b>	RIBEIRO, Eduarda Matias; PORFIRO, Graziella.	São Paulo	2008	Artigo	Benefício da atividade física durante a gestação.
<b>30- Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde.</b>	RIOS, C. T. F.; VIEIRA, N. F. C.	Rio de Janeiro	2007	Artigo	Reflexão das ações educativas realizada pela enfermeira durante a consulta do pré-natal.
<b>31- Pesquisa social; métodos e técnicas.</b>	RICHARDSON, R. J. et al.	São Paulo	1989	Livro	Importantes métodos de

					pesquisa, instrumentos básicos para melhorá-la.
<b>32- Assistência Pré-natal Um Serviço de Atendimento Secundário.</b>	SILVIA, E. T.;	Fortaleza	2006	Artigo	Análise do acesso ao pré-natal na Atenção Básica na ótica de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde.
<b>33- Assistência de enfermagem Materno-Infantil..</b>	SANTOS, N. C. M.	São Paulo:	2012	Livro	Ampliação da área de conhecimento, expandindo a assistência de enfermagem materno-infantil.
<b>34- Cuidados com área perineal.</b>	STRAUCH, A. ; traduzido por Lucas Shiavo	São Paulo	2015	Artigo	Instruções de cuidados com a região perineal.
<b>35- Exercícios durante a gravidez.</b>	SABBAG, Fabiane.	São Paulo	2012	Artigo	Benefício da atividade física durante a gestação.
<b>36- Atlas de Anatomia Humana.</b>	SOBOTTA, J.	São Paulo:	2013	Livro	Compreensão das estruturas anatômicas.
<b>37- Nutrição da gestação ao envelhecimento.</b>	VITOLLO, Marcia Regina	São Paulo	2014	Livro	Apresentação prática da abordagem nutricional em todos os estágios da vida

Fonte: Próprio Autor (2015).

Com base na organização dos resultados e classificações de cada material bibliográfico, a partir dos objetivos propostos pelo estudo foi possível delimitar (4) temas. Tema 1: Autocuidado através da consulta de enfermagem; Tema 2: Orientações quanto às ações que

proporcionam bem estar contribuindo para uma gestação saudável; Tema 3: Ações educativas para o autocuidado na gestação; Tema 4: Informações e preparo da gestante para o parto.

Para discussão dos temas os mesmos foram categorizados e analisados por conteúdos, obtendo os seguintes resultados: onze documentos para o tema 1, nove para o tema 2, sete para o tema 3 e oito para o tema 4, sendo que 2 referências não foram citadas no quadro 2 por não atender as temáticas, mas foram utilizadas na construção da metodologia, de acordo com o quadro abaixo:

**Quadro 2:** Categorização dos documentos por conteúdo.

TEMA	CONTEÚDO
Tema 1: Autocuidado através da consulta de enfermagem.	11- Necessidades de mulheres no puerpério imediato em uma maternidade pública de Salvador, Bahia, Brasil; 12- Puerpério na atenção básica: as interfaces da assistência institucional e das práticas de cuidados de saúde; 13- Teorias e Sistematização da Assistência de Enfermagem; 15- Assistência Pré-natal Um Serviço de Atendimento Secundário; 16- O processo de cuidar participante com um grupo de gestantes: repercussões na saúde integral individual-coletiva; 17- A teoria do autocuidado e sua aplicabilidade para a enfermagem no programa saúde da família; 18- Prevalência da depressão gestacional e fatores associados; 42- Assistência pré-natal nos serviços públicos e privados de saúde: estudo transversal de base populacional em Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil; 44- Manual técnico Pré-natal e puerpério: Atenção qualificada e humanizada; 63- Diagnóstico de enfermagem da Nanda internacional. Definições e classificações; 64- Dimensionamento de pessoal de enfermagem em instituição de saúde.
Tema 2: Orientações quanto às ações que proporcionam bem estar contribuindo para uma gestação saudável.	4- Anatomia da mama feminina; 6- Sono e repouso como fator inerente à prática do cuidar na equipe de enfermagem de um hospital universitário; 7- Sexualidade vivenciada na gestação: conhecendo essa realidade; 14- Alimentação na gestação e puerpério 60- Exercícios na gravidez; 61- Processo de Enfermagem; 62- Nutrição da gestação ao envelhecimento; 66- Enfermagem Materno-Neonatal e Saúde da Mulher;

	68- Assistência de enfermagem Materno-Infantil.
Tema 3: Ações educativas para o autocuidado na gestação.	1- Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde; 5- Avaliação do processo da assistência nutricional no pré-natal em sete unidades de saúde da família do Município de Rio de Janeiro; 9- Exercícios físicos e gestantes; 10- Cuidados com área perineal; 65- O significado de pré-natal para mulheres grávidas; 68- Assistência de enfermagem Materno-Infantil; 77- Ações educativas: da gestação ao puerpério.
Tema 4: Informações e preparo da gestante para o parto.	2- Gravidez e exercício físico: mitos, evidências e recomendações; 3- Exercícios de Kegel; 8- Exercícios durante a gravidez; 43- Parto, Aborto e Puerpério: assistência humanizada à mulher; 59- Atlas de Anatomia Humana; 67- Saúde materna e neonatal; 69- Fisiologia humana e mecanismo das doenças; 87- Avaliação da política de humanização ao parto e nascimento no município do Rio de Janeiro.

Fonte: Próprio Autor (2015).

A discussão dos resultados partiu da leitura dinâmica, exploratória e análise de todos os materiais bibliográficos pesquisados que proporcionou o conhecimento mais aprofundado e científico sobre a temática deste estudo. Os documentos pesquisados subsidiaram a construção deste o qual para melhor compreensão categorizou e analisou todos os materiais que foram subdivididos por temas, como apresentados na sequência.

### 3.1 AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA CONSULTA DE ENFERMAGEM

De acordo com o tema 1, descrito no quadro acima, foram levantadas 11 referências para análise e discussão. Destes, o assunto em destaque é o autocuidado ensinado pela enfermeira em uma consulta de enfermagem, sendo esta atividade privativa ao enfermeiro, podendo o mesmo durante a consulta capacitar a gestante quanto ao autocuidado. Os autores concordam que a utilização da sistematização da assistência de enfermagem seja um recurso que promove o cuidado planejado e condizente com a necessidade de cada gestante, para Ronquillo (2012), por meio da consulta de enfermagem o profissional enfermeiro com suas habilidades técnicas e científicas poderá investigar o histórico de saúde da paciente, realizar

avaliação física da mesma, sendo esta necessária para o acompanhamento materno-fetal, levantamento dos diagnósticos de enfermagem e o planejamento de cuidados de acordo com as necessidades levantadas. É neste momento da consulta que o enfermeiro promoverá à saúde, através de orientações mostrando a gestante a importância da realização do autocuidado, os benefícios e os problemas que poderão surgir se este não for executado.

Os autores Delfino et al. (2009) e Silvia (2006), afirmam que as repercussões da aplicação do processo de cuidar, ao introduzir o autocuidado como parte dos assuntos abordados em uma consulta de enfermagem gera nova construção de conhecimentos e possibilidades de transformação de hábitos de saúde e resultando em uma gestação mais saudável.

### 3.2 ORIENTAÇÕES QUANTO ÀS AÇÕES QUE PROPORCIONAM BEM ESTAR CONTRIBUINDO PARA UMA GESTAÇÃO SAUDÁVEL

Para construção do tema 2, orientações quanto às ações que proporcionam bem estar contribuindo para uma gestação saudável, foram utilizadas 9 referências, nas quais todas abordam temas que sugerem informações que favorecem a gestação, tais como alimentação, atividade física durante a gestação, informações a respeito das mamas, higiene pessoal entre outras que contem o referencial teórico. As referências utilizadas para este tema oferecerem um levantamento de informações que podem beneficiar e cooperar para uma gestação saudável, fazendo com que a gestante compreenda as possíveis modificações do organismo no período gestacional e a necessidade das modificações nos hábitos de saúde. O autor Ricci (2013) afirma que é importante fazer com que a gestante esteja psicologicamente ciente e informada da nova vivência, que o corpo ganhará uma nova forma devido à evolução do feto e modificações hormonais.

O artigo de Baião e Deslandes (2006) demonstram que a ingesta de demandas nutricionais adequadas contribui para a saúde do binômio mãe-filho, para gestação e os eventos a ela estão relacionados, como o puerpério e a lactação. Artal (1989) também afirma que a combinação de atividades aeróbicas com atividades de força envolvendo uma extensão maior de grupos musculares fortalece a musculatura abdominal ajudando na expulsão do feto na hora do parto, também o fortalecimento dos membros superiores ajuda na sustentação para segurar o bebê depois que este nascer, entre outros benefícios que esta prática de atividade oferece.

### 3.3 AÇÕES EDUCATIVAS PARA O AUTOCUIDADO NA GESTAÇÃO

No tema 3, referente às ações educativas para o autocuidado na gestação, foram necessárias 7 referências; sendo que todas elas abordam conteúdos que trazem uma proposta educativa para promoção e proteção da saúde da mulher em todo o ciclo gravídico. Essa proposta educativa possui conteúdo de forma clara e simples, para que as gestantes ou aquelas que pretendem engravidar adquiram conhecimento sobre ações educativas para o autocuidado no período gestacional. Os ensinamentos referem-se ao autocuidado frente às mudanças do corpo, com a higiene pessoal, vestuário, perineais, exercícios físicos, atividade sexual, sexualidade, sono, repouso, alimentação, peso e autocuidado com as mamas. Assim como demonstra Ricci (2013) e Coelho e Câmara (2011), estes informam as gestantes do novo formato do corpo e da nova fase, e para que esta seja bem vivenciada a mulher poderá se adaptar a novos tamanhos de roupas e complementar o visual com um acessório de preferência da gestante, não recomendam o uso de cintas que comprimem o abdome entre outras sugestões de autocuidado.

Sabbag (2012) sugere sobre a atividade física, como por exemplo, a duração do exercício, a intensidade, opções de atividades como a natação, ioga e caminhadas. Rios e Vieira (2007) e Viloto (2014), estabelecem regras para o autocuidado com alimentação, como não consumir doces em excesso, refrigerante, optando por sucos naturais, água e alimentos mais nutritivos.

### 3.4 INFORMAÇÕES E PREPARO DA GESTANTE PARA O PARTO

No último tema, informações e preparo da gestante para o parto; todos os autores concordam e pontuam assuntos condizentes com o tema 4, para construção deste tema foram utilizados 8 referências. As informações pontuadas referem-se a contribuições de enfermagem para o preparo do parto, sendo este um momento significativo e precisa de cuidados de enfermagem. Brasil (2011), diz que uma gestante bem esclarecida tem maior possibilidade de enfrentamento para o parto além de que esclarecendo as dúvidas da paciente ela se sentirá menos ansiosa. Também como afirmam os autores Rios e Vieira (2007), o enfermeiro pode oferecer suporte para o controle da dor de maneira não farmacológica, utilizando algumas técnicas de relaxamento, estes autores também afirmam em sua pesquisa que as gestantes devem preparar a mala de maternidade que irá acompanhá-la no período de hospitalização para o parto, é importante a orientação do enfermeiro para que explique o que deve conter

nesta mala. Gouveia et al. (2007) e Pinheiro (2015), nos mostram em sua pesquisa que a execução de exercícios de alongamento proporciona flexibilidade e fortalecimento dos músculos pélvicos, a lombar e interno de coxas; o exercício de Kegel também poderá ser executado ajudando no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, estes facilita a saída do bebê durante o parto normal, entre outros benefícios citados no referencial teórico.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos apresentados foram alcançados, uma vez que o conteúdo apresentado na pesquisa oferece sugestões e informações educativas para as gestantes, não somente a elas, mas também àquelas que planejam engravidar e ao público em geral. No desenvolver do estudo foi possível colaborar com a atenção preventiva interligada ao acompanhamento pré-natal e sobre o autocuidado relacionados com o período gestacional.

Ademais, além do conteúdo educativo referente à contribuição de enfermagem em ações educativas à gestante, foi permitido expor, algumas questões fundamentais como o processo gestacional e a consulta de enfermagem, possibilitando conhecimento e compreensão das mudanças físicas, psíquicas e emocionais e as possíveis adequações a este período de modificações e suporte de saúde através do acompanhamento pré-natal em consulta de enfermagem. Com as ações educativas também é possível contribuir no preparo para o parto visto que este é um momento importante e precisa de cuidados de enfermagem.

Acredita-se que o enfermeiro é um profissional preparado para o procedimento do cuidado da gravidez de baixo risco, com o foco na promoção e proteção da saúde, assim como a proposta apresentada no presente estudo. Assim sendo, ao compreender todo processo gestacional, os serviços de saúde oferecidos para o acompanhamento da gestante o papel do enfermeiro e a atividade cabível privativamente a ele, que é a consulta de enfermagem, o público pode ser orientado da importância da realização do autocuidado, mais ainda, educar a cliente com finalidade de identificar qualquer ameaça a segurança, imposto pelo estilo de vida, pelo meio ambiente e fazer as alterações para reduzir o risco de exposição.



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Mariza Silva; SILVA, Isília Aparecida. Necessidades de mulheres no puerpério imediato em uma maternidade pública de Salvador, Bahia, Brasil. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v.42, n.2, Jun. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reusp/v42n2/a18.pdf>>. Acesso em: 15 de fevereiro de 2015.

ARTAL, Manole. **Exercícios na gravidez**. Manole, 1986.

BAIÃO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suely Ferreira. Alimentação na gestação e puerpério. **Revista de Nutrição**. Campinas, vol.19 n. 2, Mar./Apr. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732006000200011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000200011)>. Acesso em: 05 de março de 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Pré-natal garante uma gestação mais tranquila**. Brasília, 2012. Disponível em: [http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/8161/162/pre\\_natal-garante-umagestacao-mais-tranquila.html](http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/8161/162/pre_natal-garante-umagestacao-mais-tranquila.html)>. Acesso em: 15 de março de 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Manual técnico-Pré-natal e puerpério: Atenção qualificada e humanizada**. Caderno n.5, Brasília, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Parto, Aborto e Puerpério: assistência humanizada à mulher**. Secretaria de Políticas de Saúde. Área técnica da saúde da mulher. Brasília, 2011.

BOARETTO, Maria Cristina. **Avaliação da política de humanização ao parto e nascimento no município do Rio de Janeiro**. 2003. 141p. (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro, RJ. Fundação Osvaldo Cruz. Disponível em: <<http://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/4684/2/613.pdf>>. Acesso em: 20 de abril de 2015.

BERNARDES, Antônio. **Anatomia da mama feminina**. 2010. Disponível em: [www.fspog.com/fotos/editor2/cap\\_33.pdf](http://www.fspog.com/fotos/editor2/cap_33.pdf). Acesso em: 29 de abril de 2015.

COELHO, Erika Figueiredo; CÂMARA, Ana Maria Chagas Sette. **Ações educativas: da gestação ao puerpério**. 2011. 22f. (Monografia-Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família). Belo Horizonte-MG. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <[http://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Acoes\\_educativas\\_\\_da\\_gestacao\\_ao\\_puerperio/183](http://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Acoes_educativas__da_gestacao_ao_puerperio/183)>. Acesso em: 15 de fevereiro de 2015.

CESAR, Juraci et al. Assistência pré-natal nos serviços públicos e privados de saúde: estudo transversal de base populacional em Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, vol.28, n.11. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2012001100010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012001100010)>. Acesso em: 10 de fevereiro de 2015.

DELFINO, Maria Regina Rufino et al. O processo de cuidar participante com um grupo de gestantes: repercussões na saúde integral individual-coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.9, n.4. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n4/a26v9n4.pdf>>. Acesso em: 15 de março de 2015.

DUARTE, Sebastião Junior Henrique; ANDRADE, Sônia Maria Oliveira de Andrade. **O significado de pré-natal para mulheres grávidas.** São Paulo, 2008.

DAMASCENO, Ana Kelve de Castro et al. Sexualidade vivenciada na gestação: conhecendo essa realidade. **Revista Eletrônica de Enfermagem.** Goiânia, v.13, n.3, 2013. Disponível em: <[https://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v13/n3/pdf/v13n3a12.pdf](https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v13/n3/pdf/v13n3a12.pdf)>. Acesso em: 10 de janeiro de 2015.

FONSECA, Ariadne da Silva et al. **Saúde materna e neonatal.** 3 ed. São Paulo: Martinari, 2014.

FUGULIN, Fernanda Maria Togeiro. **Parâmetros oficiais para o dimensionamento de profissionais de enfermagem em instituições hospitalares.** 2010. 170f. (Tese). São Paulo-SP. Universidade de São Paulo. Disponível em: <<https://www.google.com.br/#q=fugulin+Dimensionamento+de+pessoal+de+enfermagem+em+institui%C3%A7%C3%A3o+de+sa%C3%BAde>>. Acesso em: 15 de maio de 2015.

GUYTON, Arthur Clifton. **Fisiologia humana e mecanismo das doenças.** 5 ed. Rio de Janeiro: Ganabara Koogan, 1993.

GOUVEIA, Raquel et al. **Gravidez e exercício físico : mitos, evidências e recomendações.** **Acta Médica.** n.20, p.209-214, 2007. Disponível em: <[http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5054/1/Gravidez\\_exercicio.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5054/1/Gravidez_exercicio.pdf)>. Acesso em: 15 de maio de 2015.

HORTA, Wanda. **Processo de Enfermagem.** Rio de Janeiro: EPU, 1979.

MENDES, Margarete Fernandes. **Puerpério na atenção básica: as interfaces da assistência institucional e das práticas de cuidados de saúde.** 2005. 128f. (Dissertação). Florianópolis-SC. Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <<http://www.bibliomed.ccs.ufsc.br/ENF0480.pdf>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2015.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva. Maria. **Fundamentos de Metodologia científica.** 5 ed. São Paulo. Editora Atlas S.A., 2005.

NOGUEIRA, Maria Izabel dos Santos; SILVA, Magna Maria Pereira; MATA, Ádala Nayana de Sousa. **A teoria do autocuidado e sua aplicabilidade para a enfermagem no programa saúde da família.** 2012. Disponível em: <[http://www.convibra.com.br/upload/paper/2012/70/2012\\_70\\_4028.pdf](http://www.convibra.com.br/upload/paper/2012/70/2012_70_4028.pdf)>. Acesso em: 20 de março de 2015.

NANDA. **Diagnósticos de enfermagem da Nanda internacional.** Definições e classificações. Porto Alegre: Artmed, 2013.

NIQUINI, Roberta Pereira et al. Avaliação do processo da assistência nutricional no pré-natal em sete unidades de saúde da família do Município de Rio de Janeiro. **Revista Ciência e Saúde Coletiva.** Rio de Janeiro, v.17, n.10, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n10/28.pdf>>. Acesso em: 21 de março de 2015.

PEREIRA, Priscila Krauss; LOVISI, Giovanni Marcos. Prevalência da depressão gestacional e fatores associados. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v.35, n. 4, 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010160832008000400004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010160832008000400004)>. Acesso em: 26 de março de 2015.

PORTELLA, Talita Raquel Almeida et al. Sono e repouso como fator inerente à prática do cuidar na equipe de enfermagem de um hospital universitário. **61 Congresso Brasileiro de Enfermagem. Transformação social e sustentabilidade ambiental**. Fortaleza, 2009. Disponível em: <[http://www.abeneventos.com.br/anais\\_61cben/files/01918.pdf](http://www.abeneventos.com.br/anais_61cben/files/01918.pdf)>. Acesso em: 15 de maio de 2015.

PINHEIRO, Marcelle. **Exercícios de Kegel**. 2015. Disponível em:<<http://www.tuasaude.com/exercicios-de-kegel/>>. Acesso em: 15 de maio de 2015.

RONQUILLO, Uam. **Teorias e Sistematização da Assistência de Enfermagem**, 2012. Disponível em: <<http://cienciasdeenfermagem.wordpress.com/teorias-e-sistematizacao-daassistencia-de-enfermagem/>>. Acesso em: 02 de março de 2015.

RICCI, Susan Scott. Tradução Maria de Fátima Azevedo. **Enfermagem Materno-Neonatal e Saúde da Mulher**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

RIBEIRO, Eduarda Matias; PORFIRO, Graziella. **Exercícios físicos e gestantes**. 2008. Disponível em: <[www.sudamerica.edu.br/argumentandum/artigos/argumentandum\\_volume\\_4/Exerciciosfisicos-e-gestante.pdf](http://www.sudamerica.edu.br/argumentandum/artigos/argumentandum_volume_4/Exerciciosfisicos-e-gestante.pdf)>. Acesso em: 21 de abril de 2015.

RIOS, Cláudia Teresa Frias; VIEIRA, Neiva Francenely Cunha. Ações educativas no pré-natal: reflexão sobre a consulta de enfermagem como um espaço para educação em saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, Abr. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232007000200024&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000200024&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 30 de abril 2015.

RICHARDSON, Roberto Jarry et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 2 ed. São Paulo: Atlas. 1989.

SILVIA, Emanuelle Teixeira et al. Assistência Pré-natal de um Serviço de Atendimento Secundário. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. Fortaleza, v.19, n.4, 2006. Disponível em: <[www.unibh.br/revistas/escientia](http://www.unibh.br/revistas/escientia)>. Acesso em 05 de março de 2015.

SANTOS, Nívea Cristina Moreira. **Assistência de enfermagem Materno-Infantil**. 3 ed. São Paulo: Iátria, 2012.

STRAUCH, Andrea. Tradução Lucas Shiavo. **Cuidados com área perineal**. 2015. Disponível em: <[http://www.ehow.com.br/cuidados-area-perineal-como\\_77568/](http://www.ehow.com.br/cuidados-area-perineal-como_77568/)>. Acesso em: 03 de abril de 2015.

SABBAG, Fabiane. **Exercícios durante a gravidez**. 2012. Disponível em:<[www.guiadobebe.uol.com.br/exercicio-durante-a-gravidez/](http://www.guiadobebe.uol.com.br/exercicio-durante-a-gravidez/)>. Acesso em: 20 de abril de 2015.

SOBOTTA, Luise Ottilie. **Atlas de Anatomia Humana**. 23 ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2013.

VITTOLO, Marcia Regina. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. 2 ed. São Paulo, 2014.