



**Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN**  
**Secretaria de Educação à Distância – SEDIS**  
**Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde - LAIS**  
**Programa de Educação Permanente em Saúde da Família – PEP SUS**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**CUIDADOS QUE A MULHER DEVE TER DURANTE A GESTAÇÃO: PRÉ-NATAL, NA UBS ALVARO CORREIA NA CIDADE DE MACAPÁ-AP**

**ELIZANGELA GOMES DE MELO**

---

**NATAL/RN**  
**2020**

---

---

CUIDADOS QUE A MULHER DEVE TER DURANTE A GESTAÇÃO: PRÉ-NATAL, NA  
UBS ALVARO CORREIA NA CIDADE DE MACAPÁ-AP

ELIZANGELA GOMES DE MELO

Trabalho de Conclusão apresentado ao  
Programa de Educação Permanente em  
Saúde da Família, como requisito parcial  
para obtenção do título de Especialista  
em Saúde da Família.

Orientador: DHYANINE MORAIS DE  
LIMA

---

NATAL/RN  
2020

---

---

Primeiro gostaria de agradecer a Deus a oportunidade de conseguir concluir esta especialização, agradecer a tutora que me orientou e auxiliou durante todo o caminho, a paciente que teve todo o carinho e disponibilidade para me ajudar, gostaria de agradecer a minha família e amigos por todo o apoio que me deram nestes últimos meses.

---

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO:.....</b>	<b>5</b>
<b>RELATO DE MICROINTERVENÇÃO:.....</b>	<b>6</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS:.....</b>	<b>7</b>
<b>REFERENCIAS:.....</b>	<b>8</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Macapá é um município situado no estado do Amapá, é uma cidade em constante expansão, possui uma população bastante miscigenada, pois tem um enorme contingente de pessoas de outros estados da federação, pessoas vindas de outros lugares como: Pará, Maranhão, Ceará e de estados da região sul e sudeste, assim sendo é uma região onde atendemos pacientes de todas as comunidades. (GOVERNO DO ESTADO DO AMAPÁ 2015)

São áreas de alta prioridade que devem despertar um planejamento cuidadoso das equipes de saúde de qualquer região, porém, áreas onde os fatores socioeconômicos são baixos exigem maiores cuidados devido ao baixo nível de escolaridade da população em geral. Porém, se esse trabalho deve ser integrado e focar primeiro nas necessidades da gestante. Para que de fato o atendimento melhore a qualidade de vida das gestantes, bebês e familiares, algumas medidas devem ser tomadas.

Então, temos como objetivo deste trabalho é ampliar a ajuda as mulheres que estão em gestação, e as mulheres que queiram engravidar, e contar com ajuda dos profissionais de saúde. Assim sendo, pretendemos melhorar a qualidade de vida e da saúde da mulher em gestação.

A equipe de saúde é composta por uma médica Elizangela Melo, uma enfermeira, três técnicas de enfermagem e cinco Agentes Comunitárias de Saúde, e está equipe que se esforça para dar o melhor atendimento a toda comunidade, pois são eles que vão fazer as visitas domiciliares e por isso tem um contato mais dinâmico e humanizado com as famílias.

A gravidez é uma etapa importante da vida de qualquer mulher e corresponde a mudanças corpo a cada dia, além das mudanças emocionais. Em cada estágio dessa transformação, as mulheres ficarão mais vulneráveis e, em termos de saúde emocional. Este período é muito diferente para mulheres, parceiros e outras crianças. Portanto, acompanhamento médico e psicológico por muitas vezes se faz necessário. A assistência pré-natal deve ter início em fase precoce, assim as medidas profiláticas podem ter alcance maior, e o tratamento de certas afecções pode ser efetuado antes de possível comprometimento do concepto. A assistência pré-natal deve ter início em fase precoce, assim as medidas profiláticas podem ter alcance maior, e o tratamento de certas afecções pode ser efetuado antes de possível comprometimento do concepto.

É sabido que o atendimento humanizado dos profissionais de saúde durante a gestação pode potencializar a estabilidade, harmonia entre a gestante e a equipe de saúde, proporcionando a integração. A qualidade da assistência prestada e o reconhecimento entre as partes. Se você construir um vínculo de apoio confiável entre tantas mudanças e novos sentimentos não sentirá medo, dúvida, ansiedade e dificuldade.

Este trabalho está organizado de maneira coesivo, buscando dar as respostas para o tema

trabalhado, por meios de bibliografias e estudos de fontes inteiramente confiáveis. Lembrando que o pré-natal é de extrema importância para as futuras mães, pois é através dele que alterações são detectadas e tratadas a tempo, evitando-se, assim, problemas para a saúde da mãe e do bebê.

## 2. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO

Para este projeto temos previsto alcançar não so as mulheres em gestação, pretendemos alcançar as famílias das gestates em foco, para este grupo de estudo deste projeto contamos com as mulheres em fase gestacional, sugerimos que cada mulher levasse pelo menos um acompanhante. Pois temos com objetivo passar conhecimento dos cuidados que as mulheres deven ter durante a gestação, como: alimentação, exames médicos, vacinas, entre outros.

Podemos desenvolver esses cuidados através das ações de educação em saúde, palestras programadas, cujos temas principais serão como ter uma alimentação saudável durante a gestação e quais os cuidados que a mulher deve ter durante a gestação.

Para inicar nossas atividades realizamos um levantamento de dados, os quais veremos a quantidade certa de mulheres em gestação, para assim poder realizar a divulgação da data da nossa primeria palestra sobre quais os cuidados que a mulher deve ter durante a gestação.

Temos em vista o número expressivo de adolescentes grávidas na faixa etária de 10 aos 19 anos ( em torno de 32 mulheres), na comunidade, que vem sendo um fato que está chamando muita atenção nos últimos anos no nosso país, então estendemos o nossa intervenção para essas adolescentes que se tornarão maezinhas muito precocemente, e muitas delas sem apóio algum pelo pai da criança ou família.

Sendo assim, a aplicação de um projeto de intervenção voltado para as gestantes, poderá beneficiar mãe e o filho tendo como finalidade diminuir a gravidez indesejada, orientar para um planejamento familiar adequado e aumentar a confiança das adolescentes na equipe de saúde.

A gravidez é uma realidade que nos convoca a refletir e propor uma proposta para melhoria, pois a magnitude deste problema vem aumentando muito nos últimos anos e cabe a nós, profissionais da saúde, junto com a sociedade, tentar buscar alternativas para ajudar as gestantes, sobre os riscos vivenciados e apoiálos, quando procuram métodos anticoncepcionais. A equipe multidisciplinar deve intervir nesse período e auxilia-las nos cuidados necessários para condução de uma gestação sem complicações.

No dia seis de março, realizamos a primeira atividade na unidade básica de saúde,

compareceram aproximadamente vinte e cinco mulheres em gestação, algumas acompanhadas de familiares, outros acompanhadas de seus parceiros e algumas sozinhas. A palestra transcorreu em forma de uma roda de conversa onde as mulheres poderiam interagir com a equipe quando surgisse alguma dúvida.

O primeiro tema abordado foi os cuidados que as mulheres devem ter durante a gestação, que foi apresentada pela Doutora de equipe Elizângela Gomes de Melo, que iniciou a palestra falando sobre os cuidados que as mulheres devem ter na higiene das suas roupas íntimas, e demais cuidados.

Ao terminar a primeira palestra também realizamos uma roda de conversa entre todas as mulheres, para que elas possam passar a sua vivência durante a gestação algumas mulheres falaram sobre coisas boas durante a gestação. Destacando os sentimentos que essa nova mudança estava trazendo na suas vidas. Tiraram dúvidas e expuseram seus medos e anseios, dessa nova fase que se inicia.

Na segunda atividade iremos realizar uma breve passagem da primeira palestra, apenas recordando os pontos essenciais dos cuidados. Depois falaremos sobre alimentação, quais alimentos devem evitar e ingerir, quais alimentos ela devem ingerir com maior frequência, a quantidade de refeições que elas devem realizar no longo do dia, como elas devem montar o seu prato dependendo da refeição, para que assim elas possam mudar o estilo de vida para poder levar uma alimentação saudável e levar uma gestação tranquila.

Após uma semana de realizarmos a primeira palestra, fizemos um novo encontro, buscando a interação com as gestantes, realizando como forma de confraternização determinado, pois cada gestante deveria trazer um prato de comida saudável que elas ajustaram na sua rotina diária.

Assim, podemos falar sobre alimentação correta e balanceada que a mulher deve ter durante a gestação, pois ali estavam os pratos feitos e preparados por elas mesmas, encontrando o equilíbrio para comer regularmente. Deve se levar em consideração que qualidade de vida não é apenas suprimento das necessidades básicas para a sobrevivência, mas sim, uma junção de fatores como saúde física e mental, relações sociais, educação, interação com o meio ambiente e lazer. Portanto, as alterações e desconfortos vivenciados pelas gestantes interferem diretamente em sua qualidade de vida sendo que, com o decorrer da gestação estes tendem a se tornar mais intensos.

Todas as orientações passadas para gestantes foi pensada de acordo com as condições financeiras das pacientes, pois sabemos que não todas as mulheres têm as mesmas condições financeiras de manter um prato balanceado e saudável completamente, também sabemos que algumas das mulheres gestantes devem trabalhar para ter o sustento da família, por isso a

equipe de saúde realizou depois das palestras marcações consulta para todas as gestantes onde elas vão poder adquirir ir a orientação mais afim as suas necessidades e assim poder levar de da mesma maneira uma gestação saudável e segura.

O ciclo biológico da mulher é dividido em fases sendo que, uma dessas fases pode ser constituída pela gestação a qual é um fenômeno natural, porém causa desconfortos e diversas modificações no organismo materno sejam essas modificações físicas para que ocorra uma adaptação à condição gravídica e puerperal, como também as modificações emocionais como uma preparação tanto para o momento do parto quanto a aceitação da nova identidade que irá assumir decorrente da maternidade.(PAISM – Brasil, 1984), documento inédito no cenário nacional, não apenas voltado para o binômio mãe-bebê, mas para a saúde da mulher em sua integralidade. A sua proposta era articular as ações de pré-natal, a assistência ao parto e puerpério, além da prevenção ao câncer de mama e de colo de útero e de doenças sexualmente transmissíveis, assistência ao adolescente, menopausa e anticoncepção.

Durante a aplicação da Microintervenção com as gestantes, obtivemos resultados muito bons, pois, as vinte e cinco gestantes atendidas, compreenderam a importância de um pré-natal assistido, os esposos começaram a participar junto com elas. Além das mudanças biológicas, as mulheres grávidas também sofrem mudanças comportamentais e emocionais, nas relações pessoais e sociais. Assim mensalmente toda a equipe se reúne para discussões de casos e troca de informações e atualizações das necessidades de cada gestante, garantindo um acompanhamento mais próximo pelos Agentes de Saúde.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido a esta pandemia não podemos realizar nossas atividades, pois sabemos que não pode ter aglomerações, atendendo o decreto do nosso governo, sendo esta nossa maior dificuldade, também teremos dificuldades na hora de viralizar a informação das nossas palestras, pois muitas das mulheres e familiares terão ainda medo de sair ou ir a espaços com aglomerações.

As potencialidades do nosso projeto, é que pretendemos alcançar não só as mulheres em gestação mas sim os familiares, companheiros, isso poderá ajudar a que as mulheres possam ter um melhor cuidado tanto da alimentação como na parte física durante sua gestação.

Nossas atividades tem como fragilidade a situação econômica da nossa pacientes devido a que não todas as mulheres em gestação tem as mesmas condições financeiras isso poderia dificultar a mudança de estilo de vida mas para esta fragilidade temos previsto ajudar as mulheres com uma alimentação que possa substituir e que possa realizar a mesma função.

A pesar de todas as fragilidades e contratemplos que temos, a equipe de saúde se encontra otimista com nossas atividades, a equipe se encontra em estado de aprimoramento de conhecimento para poder e chegar preparada para nossas atividades.

Esperamos que através dessas atividades a equipe possa criar novos lanços com a nossa comunidade, para assim poder realizar atividades mais centradas em saúde da mulher com temas mais abrangentes, devido a pandemia a aproximação da equipe com a comunidade não teve muita aproximação para proteger a integridade da saúde da comunidade e da equipe.

#### 4. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Pré-natal e puerpério Atenção qualificada e humanizada. 5ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2005. Disponível em: [bvsms.saude.gov.br/bvs/.../manual\\_pre\\_natal\\_puerperio\\_3ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/.../manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf). Acesso 10 novembro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes [Internet]. Brasília (Brasil): Editora do Ministério da Saúde, 2009 [cited 2013 Jan 31]. 82 p. Available from: [http://www.sepm.gov.br/subsecretaria-dearticulacaoinstitucional-e-acoestematicas/coordenacao-geral-deprogramas-e-acoas-de-saude-eparticipacaopolitica/acoas-desaudef/portal\\_factory/2-politica-nacionalmulherprincípiosdiretrizes.pdf](http://www.sepm.gov.br/subsecretaria-dearticulacaoinstitucional-e-acoestematicas/coordenacao-geral-deprogramas-e-acoas-de-saude-eparticipacaopolitica/acoas-desaudef/portal_factory/2-politica-nacionalmulherprincípiosdiretrizes.pdf).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Assistência integral à saúde da mulher: bases de ação programática. Brasília, Centro de Documentação do Ministério da Saúde, 1984. 27 p. (Série B:Textos básicos de saúde, 6).

TOSTES, N. A. Percepção de gestantes acerca da assistência pré-natal, seus sentimentos e expectativas quanto ao preparo para o parto. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2012. [ Links ]