

EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE

PALESTRA SOBRE ESTRESSE PARA GESTANTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Lizandra Delfino Alves [1]

Raiane Melo de Oliveira [2]

Esuite de Abreu Neto [3]

José Duanne Benevides de Lima [4]

Marília Machado Matos [5]

Rute Vieira de Sousa [6]

A gravidez é marcada por alterações emocionais, desenvolvidas por fatores sociais e psicológicos, influenciando na gestação, como também no bem-estar e saúde materno-infantil. Pesquisas apontam que mais de 75% das gestantes apresentam sinais significativos de stress em algum nível, e a média de eventos estressores desenvolvidos por meio desses fatores durante a gestação é de cinco eventos por gestante e o quadro pode se agravar no contexto familiar se houver situação econômica difícil, violência doméstica, uso de drogas, depressão, pânico e complicações pré-natais. Quando o stress é de natureza crônica e a gestante não consegue se adaptar a ele, pode resultar em outros distúrbios, como ansiedade e depressão. O objetivo do presente trabalho é de relatar a experiência de transferência de informação para gestantes acerca dos possíveis acometimentos gerados pelo estresse gestacional. Trata-se de um estudo descritivo, observacional com abordagem qualitativa desenvolvido em uma unidade de internação de um hospital terciário na cidade de Fortaleza-CE, realizado no dia 17 de agosto de 2021. Foi respeitado todos os aspectos éticos previsto na Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. A atividade iniciou-se com exercícios de alongamentos para gestantes com uma música de fundo, guiado por fisioterapeutas. Posteriormente foi abordado a temática, sendo feitas explicações teóricas sobre o estresse e suas consequências, tanto para a mãe como para o bebê. Finalizou-se com uma dinâmica de jogo da velha, onde foi feita perguntas sobre a temática explicada, caso acertasse, a gestante se colocaria no lugar onde desejaria colocar a peça, pois as próprias gestantes eram as peças do jogo. Foi entregue panfletos explicativos com técnicas de relaxamento e alongamento para gestantes juntamente com um pequeno hidratante para ser usado nas técnicas demonstradas no panfleto. O estado emocional de uma gestante repercute imensamente na saúde materno-infantil, podendo vir a refletir em doenças como depressão e ansiedade. A informação acerca desse assunto deve ser mais tratada em grupos gestacionais, tendo em comparação a pouca instrução das gestantes observadas.

[1] Fisioterapeuta. Residente em Saúde Coletiva pela Escola de Saúde Pública do Ceará. Email: lizandraalves2010@hotmail.com

[2] Enfermeira. Residente em Saúde Coletiva pela Escola de Saúde Pública do Ceará. Especialista em Saúde da Família. Email: raianeeloy@gmail.com

[3] Fisioterapeuta. Residente em Saúde da Família e da Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará. Email: abreuesuite22@gmail.com

[4] Farmacêutico. Especialista em Farmácia Clínica e Serviços Farmacêuticos. Email: dutaua@hotmail.com

[5] Enfermeira. Mestre em Ciências Médicas. Email: marilia.mmatos@hotmail.com

[6] Nutricionista. Especialista em Cancerologia. Email: rutevsousa@hotmail.com