

GESTAÇÃO COM BEM-ESTAR: AUTOCUIDADO E APOIO EMOCIONAL PARA AS MÃES

Alisson Almeida Rolim ⁽¹⁾,
Amanda Soares Arantes ⁽²⁾,
Blenda Turibio Oliveira ⁽³⁾,
Dilica Cesar Azevedo de Paula ⁽⁴⁾,
Fernanda Bandeira Franco Neves ⁽⁵⁾,
Heloá Mara Cabral Costa ⁽⁶⁾,
Heloayne Clementino Pugas ⁽⁷⁾,
Lívia Monteiro Andrade ⁽⁸⁾,
Maria Fernanda Pereira Aires Pimenta ⁽⁹⁾,
Maria Rita de Paula Menezes ⁽¹⁰⁾,
Maria Rita Pereira Batista ⁽¹¹⁾,
Paula Stephany Tavares Santos Benevides ⁽¹²⁾,
Railon Rodrigues da Silva ⁽¹³⁾,
Sara Dias Facundes ⁽¹⁴⁾,
Valdeci Ferreira dos Santos Alexandra ⁽¹⁵⁾,
Vitória Pereira de Oliveira ⁽¹⁶⁾,

¹ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. alissonrolim.pnacional@gmail.com .
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9601469810968690>

² Professor doutor do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. amanda23arantes@gmail.com .
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9601469810968690>

³ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. blenda.turibio@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/808536017064729> .

⁴ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. Dilicacesar12@gmail.com . Lattes:
<https://lattes.cnpq.br/1935611059368092> .

⁵ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. francofernanda755@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/8754901448489320> .

⁶ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. heloamara06@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/5251495399541178> .

⁷ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. heloaynepugas@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/5675092295738518> .

⁸ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. medlivia0@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/1204326339632011> .

⁹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. mariafappimenta@gmail.com . Lattes:
<https://lattes.cnpq.br/4069102338091666> .

¹⁰ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. mariaritadepaulaamenezes@gmail.com
. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8380845056990238> .

¹¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. mariaritapb2005@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/0865642874220796> .

¹² Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. paulastephanytavares@gmail.com .
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8004020762393181> .

¹³ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. noliarrailon@gmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/9814530033269948> .

¹⁴ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. Saradias021@hotmail.com . Lattes:
<https://lattes.cnpq.br/1372156006064704> .

¹⁵ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. valdecifalexandre@hotmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/1615540503934899> .

¹⁶ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. vivipoliv12@hotmail.com . Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/1476870528287209> .

Resumo- O projeto de extensão “Gestação com Bem-Estar: Autocuidado e Apoio Emocional para as Mães” foi desenvolvido com o objetivo de promover o bem-estar físico, mental e social de gestantes acompanhadas pelas Unidades Básicas de Saúde de Porto Nacional – TO. A ação buscou romper com a visão exclusivamente biomédica da gestação, valorizando o cuidado integral e a promoção da saúde mental materna. Para isso, foram realizadas rodas de conversa, dinâmicas de escuta e expressão emocional, como a “Dinâmica do Fio da Palavra”, conduzidas em ambiente leve e acolhedor. As atividades foram embasadas nos princípios da integralidade e humanização do cuidado, conforme diretrizes da Atenção Primária à Saúde. As gestantes participaram ativamente, compartilhando vivências e sentimentos sobre o ciclo gravídico, o que favoreceu o desenvolvimento do autocuidado e o fortalecimento dos vínculos afetivos e sociais. Os resultados evidenciaram impactos positivos no bem-estar emocional das participantes, que relataram alívio, gratidão e fortalecimento da autoestima. Para os acadêmicos, a experiência foi formativa, permitindo o desenvolvimento de empatia, comunicação e sensibilidade social, essenciais à formação médica humanizada.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; escuta ativa; práticas ;saúde materna ; Autocuidado; Vínculo afetivo.

PREGNANCY WITH WELL-BEING: SELF-CARE AND EMOTIONAL SUPPORT FOR MOTHERS

Abstract – .The extension project “Pregnancy with Well-being: Self-care and Emotional Support for Mothers” aimed to promote the physical, mental, and social well-being of pregnant women assisted by the Primary Health Care Units in Porto Nacional, Brazil. The action sought to overcome the exclusively biomedical view of pregnancy by emphasizing comprehensive care and the promotion of maternal mental health. To this end, discussion circles and emotional expression dynamics, such as the “Thread of the Word” activity, were carried out in a welcoming and participatory environment. These activities were based on the principles of integrality and humanization of care, encouraging dialogue, reflection, and emotional support among participants. The pregnant women actively shared their experiences and feelings about pregnancy, which contributed to strengthening self-care practices and affective bonds. The results revealed positive impacts on emotional well-being, including relief, gratitude, and increased self-confidence. For the students involved, the experience was formative, allowing the development of empathy, communication, and social sensitivity — essential skills for humanized medical practice.

Keywords: Primary Health Care; active listening; maternal health; self-care.

Introdução

A gestação representa uma fase singular na vida da mulher, marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Apesar de ser um momento associado à alegria e à expectativa, também pode despertar sentimentos de medo e insegurança, especialmente quando a gestante não conta com uma rede de apoio familiar ou social sólida. Nesses casos, o risco de sofrimento psíquico, como

¹⁷ Docente do curso de Enfermagem do AFYA Porto Nacional. sara.lopes@afyaporto.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3199193467116521>

ansiedade e depressão perinatal, tende a aumentar, reforçando a necessidade de um olhar integral sobre a saúde materna. Esse cuidado integral é essencial para prevenir agravos emocionais e garantir o bem-estar da mulher durante o ciclo gravídico (Ferreira, 2024).

O cuidado com a mulher grávida deve ultrapassar o acompanhamento clínico tradicional, contemplando igualmente o acolhimento emocional. A saúde mental exerce papel fundamental no processo gestacional, influenciando diretamente a experiência da maternidade e o vínculo mãe-bebê. Ferreira (2024) destaca que a presença de um ambiente acolhedor e de escuta ativa favorece a segurança emocional da gestante e contribui para um desenvolvimento mais saudável do bebê, sendo o acolhimento e a atenção integral pilares da saúde materna e da humanização do cuidado.

Nesse contexto, o autocuidado assume grande importância. Mais do que manter bons hábitos de higiene e alimentação, ele envolve atenção à saúde mental, à autoestima e à adesão ao pré-natal. Essas práticas fortalecem corpo e mente, reduzem riscos e tornam a gestação um período mais equilibrado e satisfatório (Oliveira; Sousa, 2022).

O apoio emocional também é indispensável. Uma rede formada por familiares, parceiros e profissionais de saúde atua como fator protetor, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar psicológico. Ações educativas que estimulam o diálogo e a troca de experiências fortalecem o protagonismo da gestante e favorecem sua autonomia no cuidado com a própria saúde (Procópio; Alves, 2023).

Diante dessa perspectiva, o projeto de extensão “Gestação com Bem-Estar: Autocuidado e Apoio Emocional para as Mães” foi desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da Afya Faculdade de Porto Nacional, com o objetivo de promover o bem-estar físico e emocional de gestantes por meio de rodas de conversa e da dinâmica “Fio da Palavra”. A ação buscou estimular a expressão de sentimentos, o fortalecimento dos vínculos afetivos e a valorização do autocuidado como parte essencial da saúde materna.

Metodologia

O projeto foi desenvolvido no mês de outubro de 2025, por acadêmicos do 4º período do curso de Medicina da Faculdade Afya de Porto Nacional, sob supervisão docente. Participaram da ação cerca de sete gestantes acompanhadas pelas

Unidades Básicas de Saúde do município de Porto Nacional – TO. A intervenção ocorreu na Orla da cidade, local escolhido por oferecer um ambiente acolhedor, acessível e que favorece a convivência em grupo.

As atividades foram organizadas em três momentos principais. O acolhimento inicial contou com música ambiente e palavras de boas-vindas, criando um clima de empatia e descontração entre as gestantes e os acadêmicos. Em seguida, realizou-se uma roda de conversa sobre autocuidado e saúde emocional durante a gestação, conduzida com linguagem simples e afetiva, incentivando a troca de experiências e a reflexão sobre os desafios e expectativas do período gestacional.

No segundo momento, foi aplicada a dinâmica “Fio da Palavra”, que proporcionou um espaço simbólico de escuta e partilha. Cada participante recebeu um fio de barbante e, ao dar nós ao longo dele, representa preocupações e desafios vivenciados na gestação. Posteriormente, ao desatar os nós, as gestantes refletiam sobre formas de superar essas dificuldades, simbolizando o alívio emocional e o fortalecimento pessoal. Essa atividade favoreceu a empatia, a escuta ativa e o fortalecimento do vínculo entre as participantes.

O encerramento ocorreu com um momento de socialização, no qual as gestantes expressaram seus sentimentos e impressões sobre a atividade, compartilhando relatos de superação e gratidão. Para tornar o encontro mais acolhedor, foi oferecido um lanche saudável, composto por frutas e sucos naturais, reforçando a importância de hábitos alimentares equilibrados durante a gestação.

A análise da experiência ocorreu de forma qualitativa e descritiva, considerando as manifestações, expressões e percepções relatadas pelas participantes ao longo da atividade. Todas as etapas foram realizadas em ambiente seguro, pautadas no respeito, na empatia e na promoção da saúde integral da mulher.

Discussão

A execução do projeto “Gestação com Bem-Estar: Autocuidado e Apoio Emocional para as Mães” proporcionou vivências significativas tanto para as gestantes quanto para os acadêmicos envolvidos. As atividades foram marcadas por momentos de acolhimento, escuta e integração, criando um ambiente de afeto e confiança mútua. Desde o início, a presença de músicas suaves e relaxantes contribuiu para um clima tranquilo e acolhedor, favorecendo o relaxamento e a aproximação entre as participantes. O som ambiente, cuidadosamente escolhido,

auxiliou na criação de uma atmosfera leve e sensível, que estimulou o compartilhamento de sentimentos e experiências relacionadas à gestação.

Durante a roda de conversa, as gestantes relataram emoções, medos e expectativas, enquanto os acadêmicos promoveram diálogos sobre autocuidado, apoio emocional e saúde mental no ciclo gravídico. A dinâmica “Fio da Palavra” se destacou como um dos momentos mais simbólicos da ação: cada participante recebeu um fio de barbante e, ao dar nós, representava suas preocupações e desafios vivenciados na gestação. Ao desatar lentamente os nós, refletiam sobre formas de superar essas dificuldades, simbolizando o alívio emocional e o fortalecimento pessoal. Essa atividade promoveu uma conexão profunda entre o grupo, estimulando a empatia, a escuta ativa e a valorização do autocuidado.

Além dos diálogos e dinâmicas, o encontro contou com um lanche saudável composto por frutas e sucos naturais, que reforçou o cuidado integral e o incentivo a hábitos alimentares equilibrados. Esse momento de confraternização foi acompanhado por conversas descontraídas e trocas espontâneas de afeto, fortalecendo os vínculos entre as gestantes e os acadêmicos. De acordo com Costa *et al.* (2024), a promoção de hábitos saudáveis aliada a práticas educativas contribui de forma expressiva para o bem-estar físico e emocional no período gestacional.

Outro ponto marcante da ação foi o registro fotográfico das atividades. As fotos foram tiradas com o objetivo de eternizar o momento e valorizar a presença de cada gestante, reconhecendo a beleza e a força da maternidade. Esse gesto simples gerou sorrisos, emoção e sentimento de valorização pessoal, permitindo que cada mulher se visse como protagonista do seu próprio processo de cuidado. Segundo Dos Santos Silva, Oliveira e Nascimento (2024), vivências coletivas que reforçam o pertencimento e a autoestima são fundamentais para a promoção da saúde mental materna.

Para encerrar a atividade, foi realizada uma oração universal, conduzida em tom leve e inclusivo, sem vínculo religioso específico. O momento foi marcado por emoção e serenidade, simbolizando união, gratidão e esperança. As gestantes participaram de forma espontânea, expressando sentimentos de paz e acolhimento. Esse encerramento representou o fechamento simbólico da ação, reforçando a dimensão humana e espiritual do cuidado, e deixando um sentimento coletivo de harmonia e conexão entre todos os presentes.

De forma geral, a ação mostrou que o cuidado com a gestante vai além do acompanhamento

clínico: envolve acolhimento, afeto, escuta e valorização da subjetividade feminina. A união entre música, diálogo, expressão emocional, alimentação saudável e registros fotográficos revelou-se uma estratégia potente de promoção da saúde integral. Assim, o projeto reafirmou o papel da Atenção Primária como espaço privilegiado para o cuidado humanizado e demonstrou que ações simples, quando guiadas pela empatia, podem gerar impactos duradouros na vida das mulheres.

Considerações Finais

O projeto “Gestação com Bem-Estar” demonstrou que pequenas ações, quando guiadas pela empatia e pelo acolhimento, podem gerar transformações significativas na percepção de saúde das mulheres. As participantes relataram sentimentos de leveza, gratidão e fortalecimento emocional, mostrando que a escuta e o cuidado coletivo são instrumentos poderosos na promoção da saúde mental.

A vivência reforçou o papel da Atenção Primária como espaço privilegiado para o cuidado integral à gestante e destacou a extensão universitária como ferramenta essencial para a formação de profissionais mais sensíveis e comprometidos com o bem-estar humano.

Dessa forma, o projeto consolidou um espaço de aprendizado mútuo, em que gestantes e acadêmicos se beneficiaram de uma experiência que uniu ciência, afeto e transformação social. A continuidade de ações semelhantes é fortemente recomendada, de modo a incorporar o cuidado emocional como prática regular nas redes de atenção à saúde da mulher.

Referências

Brasil. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 13 jun. 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica: Saúde da Mulher**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

Costa, L. M. O. *et al.* A utilização das práticas integrativas e complementares no ciclo gravídico no âmbito da Atenção Primária: revisão integrativa. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes**, v. 15, n. 1, p. 66–84, 2024.

Dos Santos Silva, J.; De Oliveira, Â. M. T.; Do Nascimento, L. S. **Saúde mental na gestação e no pós-parto com atuação do enfermeiro: revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 13, n. 11, p. e119131147513, 2024.

Ferreira, A. R. C. **O efeito da saúde mental no desenvolvimento do vínculo materno-fetal: uma Scoping Review.** 2024.

Oliveira, M. A.; Sousa, F. R. Autocuidado e bem-estar na gestação: práticas e desafios. **Revista de Enfermagem e Promoção da Saúde**, v. 21, n. 3, p. 455-463, 2022.

Procópio, K.; Alves, C. G. L. Educação em saúde no preparo de gestantes para o parto na Atenção Primária: revisão integrativa. Research, **Society and Development**, v. 12, n. 4, p. e16812440854, 2023.

Souza, A. C.; Andrade, M. R. Grupos de gestantes e ações educativas: estratégias para o fortalecimento da saúde materna. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 76, n. 2, p. 312-320, 2023.