

PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO MATERNO: EXPERIÊNCIA DE UMA LIGA ACADÊMICA DE MEDICINA

INTEGRATIVE PRACTICES IN PROMOTING MATERNAL SELF-CARE: EXPERIENCE OF AN ACADEMIC MEDICAL LEAGUE

Sabrina Helen Caldas Moura Pessoa¹; Letícia Brito Costa¹; Mariana Amorim Pereira¹; Isadora De Alencar Negreiros Lustosa¹; Isabela Cristina Carvalho Bandeira Coelho¹; Amanda Ravena Soares Veras¹; Ana Loyse Alcantara Pinheiro do Carmo¹; Anna Letycia Cavalcanti de Miranda¹; Enzo Lima Rodrigues de Souza¹; Giovanna Vitória Aragão de Almeida Santos¹; Ianka Antunes Macedo de Souza¹; José Matheus Gonçalves Coelho¹; Lunna Gabrielle Gomes de Macedo¹; Maria Clara Rodrigues da Silva¹; Priscylla Mowna de Alencar Lisboa²; Fernanda Cláudia Miranda Amorim³.

1. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Medicina – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI; 2. Graduada em Fisioterapia pela Associação de Ensino Superior do Piauí – AESPI; 3. Docente e Coordenadora do PPG Mestrado Profissional em Saúde da Família – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI.

E-mail: fernanda.amorim@afya.com.br

Eixo temático: Saúde

RESUMO

Introdução: O ciclo gravídico-puerperal e a vivência da maternidade envolvem transformações biopsicossociais e experiências de dor multidimensional que demandam assistência integral, humanizada e estratégias não farmacológicas de cuidado. Nesse contexto, ações educativas e extensionistas podem favorecer o autocuidado, a autonomia materna e a aproximação entre universidade e comunidade. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação extensionista da Liga Acadêmica de Medicina da Dor (LAMEDOR) voltada à promoção do bem-estar e do autocuidado materno por meio de práticas integrativas em saúde. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência sobre uma ação extensionista realizada pela LAMEDOR, vinculada à Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI, em maio de 2026, com participação de 20 mães da comunidade. A metodologia foi participativa e vivencial, envolvendo yoga restaurativa, meditação guiada com abordagem sobre dor e autocuidado, quick massage e orientações educativas e dialógicas. Observou-se receptividade às atividades propostas, que favoreceram momentos de relaxamento, percepção corporal, acolhimento e reflexão sobre o autocuidado diante das demandas da maternidade. A abordagem integrativa possibilitou ampliar a compreensão sobre a multidimensionalidade da dor e a importância da escuta qualificada no cuidado às mães. Para os acadêmicos, a vivência contribuiu para o desenvolvimento de uma formação crítica, humanizada e comprometida com a promoção da saúde. **Conclusão:** A ação evidenciou a relevância da extensão universitária na promoção do bem-estar e do autocuidado materno, além de contribuir para a formação acadêmica dos estudantes. A iniciativa reforça a importância da continuidade e ampliação de estratégias integrativas e educativas que favoreçam o cuidado integral e a valorização da saúde das mães.

Palavras-chave: Saúde materna. Cuidado integral. Terapias Complementares. Extensão Curricular.

ABSTRACT

Introduction: The pregnancy-puerperium cycle and the experience of motherhood involve biopsychosocial transformations and multidimensional pain experiences that require comprehensive, humanized care and non-pharmacological care strategies. In this context, educational and outreach activities can foster self-care, maternal autonomy, and closer ties between the university and the community. **Objective:** To report the experience of an outreach activity by the Academic League of Pain Medicine (LAMEDOR) aimed at promoting maternal well-being and self-care through integrative health practices. **Experience Description:** This is an experience report regarding an outreach activity carried out by LAMEDOR—affiliated with Afya University Center UNINOVAFAPI—in May 2026, with the participation of 20 mothers from the community. The methodology was participatory and experiential, involving restorative yoga, guided meditation addressing pain and self-care, "quick

massage," and educational, dialogue-based guidance. The proposed activities were well-received, fostering moments of relaxation, body awareness, a welcoming atmosphere, and reflection on self-care amidst the demands of motherhood. The integrative approach broadened the understanding of the multidimensional nature of pain and the importance of skilled listening in maternal care. For the students, the experience contributed to a critical, humanized education committed to health promotion. **Conclusion:** The activity highlighted the relevance of university outreach in promoting maternal well-being and self-care, while also contributing to the students' academic training. The initiative reinforces the importance of continuing and expanding integrative and educational strategies that foster comprehensive care and value maternal health.

Keywords: Maternal health. Comprehensive care. Complementary therapies. University outreach.

INTRODUÇÃO

A gestação, o parto e o puerpério representam períodos singulares na trajetória da mulher, caracterizados por intensas transformações fisiológicas, psicológicas e sociais. Embora sejam processos fisiológicos, podem estar associados a experiências a estresse, ansiedade, depressão e falta de apoio social durante a gestação. A dor materna não deve ser compreendida exclusivamente como uma manifestação fisiológica, uma vez que sua percepção é influenciada por fatores biopsicossociais e pelas experiências individuais^{1,2}.

A abordagem multidimensional da dor também se relaciona aos princípios da integralidade e da humanização da assistência à saúde. A integralidade aparece quando a avaliação da dor incorpora fatores fisiológicos, emocionais e contextuais, como ansiedade, depressão, apoio familiar, situação econômica e ambiente social, que modulam a percepção dolorosa e a recuperação. Sob essa perspectiva, o cuidado deve buscar compreender os diferentes fatores que interferem no bem-estar da mulher³⁻⁵.

Intervenções educativas e ações de promoção da saúde podem contribuir para ampliar o conhecimento das mulheres sobre o ciclo gravídico-puerperal, favorecendo o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e fortalecendo sua autonomia. Entre as possibilidades de cuidado, destacam-se medidas não farmacológicas para o manejo da dor, técnicas de respiração e relaxamento, mobilidade e adoção de posições confortáveis, massagens e utilização de recursos terapêuticos^{6,7}.

Nessa perspectiva, a extensão universitária é uma importante ferramenta de aproximação entre a universidade e a comunidade, possibilitando a aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos e a construção compartilhada de saberes. Ao integrar ações extensionistas ao processo formativo dos estudantes, há uma contribuição para o desenvolvimento não só de competências técnicas, mas também sociais e humanísticas⁸.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma ação extensionista da Liga Acadêmica de Medicina da Dor (LAMEDOR) voltada à promoção do bem-estar e do autocuidado materno por meio de práticas integrativas em saúde.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência extensionista foi desenvolvida pela LAMEDOR, em parceria com a Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI e com o apoio da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão, Inovação e Internacionalização (PROPEXXI). A ação ocorreu nas dependências da instituição, em Teresina, Piauí, tendo como público-alvo mães da comunidade, com participação de 20 mulheres. A execução compreendeu etapas de planejamento e organização, realizadas previamente, e a realização da atividade no mês de maio de 2026.

A equipe foi composta por acadêmicos integrantes da LAMEDOR, sob supervisão institucional, e por uma fisioterapeuta, convidada para a condução da prática de yoga restaurativa. O planejamento ocorreu por meio de reuniões, nas quais foram definidos a temática, a programação, a organização do ambiente, a distribuição das responsabilidades e os recursos materiais necessários à realização da ação.

Adotou-se uma metodologia participativa e vivencial, centrada no protagonismo das participantes e fundamentada em práticas integrativas e complementares voltadas à promoção do bem-estar físico e emocional. Foram utilizadas abordagem dialogada, orientações durante as práticas, exercícios de respiração e relaxamento e estímulos à percepção corporal e ao autocuidado. Os conteúdos foram apresentados em linguagem acessível, relacionando aspectos físicos, emocionais e psicossociais associados à experiência da dor e à promoção do bem-estar.

Inicialmente, foi realizada uma aula de yoga restaurativa, com duração aproximada de 30 minutos, contemplando alongamento, respiração consciente e relaxamento. Na sequência, desenvolveu-se uma prática de meditação guiada, com duração de aproximadamente 20 minutos, abordando a interação entre corpo e mente, a influência dos fatores emocionais na percepção da dor e a importância do autocuidado para a promoção da saúde. Essas atividades favoreceram a participação ativa das mulheres e proporcionaram momentos de atenção à percepção corporal e ao bem-estar.

Como etapa final, foram realizadas sessões individuais de quick massage, com duração média de 10 a 15 minutos por participante, proporcionando relaxamento, redução de tensões musculares e acolhimento individualizado. A atividade também possibilitou maior aproximação entre acadêmicos e participantes, favorecendo um espaço de escuta e cuidado.

A avaliação ocorreu de forma observacional e qualitativa, considerando a participação, o envolvimento e as manifestações espontâneas das participantes ao longo das práticas. A experiência evidenciou a receptividade das mulheres às estratégias propostas e proporcionou aos acadêmicos uma vivência prática de educação em saúde, cuidado integral e abordagem humanizada, fortalecendo a articulação entre ensino, extensão e comunidade.

CONCLUSÃO

A iniciativa contribuiu para a promoção do bem-estar e do autocuidado materno proporcionando às participantes momentos de relaxamento, percepção corporal, acolhimento e reflexão sobre a importância do cuidado consigo mesmas. Para a equipe acadêmica, a ação possibilitou vivenciar estratégias de cuidado integral e humanizado, ampliando conhecimentos sobre práticas integrativas e complementares e fortalecendo competências relacionadas à comunicação, à escuta e à educação em saúde. Para a instituição, a iniciativa reforçou o papel da extensão na aproximação entre universidade e comunidade.

A receptividade das participantes às práticas propostas evidenciou a relevância de ações que considerem aspectos físicos, emocionais e psicossociais relacionados ao bem-estar materno. Como possibilidade de continuidade, recomenda-se a realização periódica de novas ações, com ampliação do público e diversificação das práticas integrativas, bem como o acompanhamento das participantes e a adoção de estratégias de avaliação que permitam identificar, de forma mais sistemática, os efeitos das intervenções sobre o autocuidado e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Märthesheimer S, Hagenbeck C, Helbig M, Balan P, Fehm T, Schaal NK. A longitudinal study of the subjective birth experience and the relationship to mental health. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025 Feb 27;25(1):216. doi: 10.1186/s12884-025-07348-y.
2. Li B, Liu T, Ma D, Sun J, Liu J. Association of fear of childbirth and postpartum depression with perceived partner response during pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025 Feb 26;25(1):211. doi: 10.1186/s12884-025-07332-6.
3. Kori A, Singh A, Caroicar YS, et al. The Intersection of Psychology and Gynecology: A Comprehensive Review of Pain Management Strategies in Women's Health. *Cureus*. 2025 Jun 19;17(6):e86344. doi: 10.7759/cureus.86344.
4. Xu J, Liu X, Zhao J, et al. Comprehensive Review on Personalized Pain Assessment and Multimodal Interventions for Postoperative Recovery Optimization. *J Pain Res*. 2025 Jun 5;18:2791-2804. doi: 10.2147/JPR.S516249.
5. Răucescu E, Mihalache O, Lupușoru CG, et al. Advances in pain assessment and management: A multidimensional approach. *Bulletin of Integrative Psychiatry*. 2025; 104(1):19-23. doi: 10.36219/BPI.2025.1.01.
6. Rodríguez-Santiago C, Torre HG-dl, Díaz-González CdIM, Mies-Padilla S, Rodríguez-Suárez C-A. Health Counseling for Self-Care in Adolescent and Young Women During Pregnancy and Motherhood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Women*. 2026; 6(2):37. doi: 10.3390/women6020037.

7. Santos LCB, Filgueiras Neto MJ, Silva LHFM, et al. Implementation of health promotion in prenatal care at a public health service in Brazil. *Obstet Gynecol Int.* 2022; 13(5):343-347. doi: 10.15406/ogij.2022.13.00674.

8. Souza Junior LH, Trindade Junior CES, Jardim LL, et al. The Development of Social Responsibility in Medical Education: Contributions from the Curricularization of Extension. *Medicina (Ribeirão Preto).* 2025;58(4):e-227521. doi: 10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2025.227521.