



B1

ISSN: 2595-1661

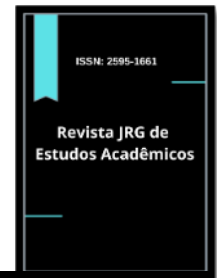
ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Aiwã se Mimbira: relato de experiência sobre as redes produtoras de cuidado no processo de maternagem em um cenário amazônico

Aiwã se Mimbira: an experience report on the care-producing networks in the mothering process in an Amazonian scenario

DOI: 10.55892/jrg.v8i18.1810

ARK: 57118/JRG.v8i18.1810

Recebido: 12/11/2024 | Aceito: 27/12/2024 | Publicado *on-line*: 10/01/2025

Nathan Barbosa de Souza¹

<https://orcid.org/0009-0004-59071361>

<http://lattes.cnpq.br/8315913148601174>

Universidade Federal do Amazonas (UFAM), AM, Brasil

E-mail: nathanbrugg20@gmail.com

Liliane de Oliveira Trindade²

<https://orcid.org/0009-0008-2247-2785>

<http://lattes.cnpq.br/2216641856419795>

Secretaria municipal de saúde de Manaus

E-mail: lilianeotrindade@gmail.com

Rafaella Bitar Bezerra³

<https://orcid.org/0009-0003-45031898>

<http://lattes.cnpq.br/7705925450762506>

Secretaria municipal de saúde de Manaus

E-mail: rafaellabitar@yahoo.com.br

Raniele Alana Lima Alves⁴

<https://orcid.org/0000-0001-7388-4642>

<http://lattes.cnpq.br/3457522272610602>

Universidade Federal do Amazonas (UFAM), AM, Brasil

E-mail: raniele.alves@ufam.edu.br

Mayara Silva Veloso⁵

<https://orcid.org/0009-0003-9888-697X>

<http://lattes.cnpq.br/3910312444030659>

Secretaria municipal de saúde de Manaus

E-mail: mayaraveloso154@gmail.com

Thalita Renata Oliveira das Neves Guedes⁶

<https://orcid.org/0000-0002-0146-2755>

<http://lattes.cnpq.br/6972077350341800>

Instituto Leônidas e Maria Deane – ILMDFiocruz/Amazônia, AM, Brasil

E-mail: thalita.neves@fiocruz.br

Fabiana Mânica Martins⁷

<https://orcid.org/0000-0002-4440-2680>

<http://lattes.cnpq.br/5367549959925417>

Universidade Federal do Amazonas (UFAM), AM, Brasil

E-mail: fabianamanica@ufam.edu.br



¹ Acadêmico de Medicina UFAM.

² Graduada em Serviço Social. Mestranda no Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

³ Graduada em Fisioterapia, SMS Manaus

⁴ Graduada em Enfermagem. Mestra em Saúde Pública pelo Instituto Leônidas e Maria Deane – ILMDFiocruz/Amazônia.

⁵ Graduada em Enfermagem, SMS Manaus.

⁶ Graduada em Serviço Social. Mestra em Serviço Social. Doutora em Saúde Pública (Fiocruz/AM).

⁷ Graduada em Enfermagem. Mestra em Saúde Sociedade e Endemias na Amazônia (Fiocruz/AM). Doutora em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade na Amazônia (UFAM).



Resumo

A promoção da saúde é uma das estratégias basilar do campo da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS), principalmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). No qual, atua na capacitação e empoderamento da comunidade, principalmente através de práticas de educação em saúde, com objetivo de mitigação das condições de vulnerabilidades sociais e melhoria da qualidade de vida e saúde da população. Assim, em especial a atenção à saúde materno-infantil, iniciativas de promoção da saúde e cuidado ainda na assistência pré-natal na APS contribui para que as mulheres que gestam possam usufruir de boas práticas de cuidado, com acolhimento, integralidade do cuidado para a mãe e o bebê. Assim, o objetivo deste relato é descrever as práticas de promoção da saúde, com foco na educação em saúde, experienciadas no contexto de um projeto de extensão na APS voltada para mulheres no período gravídicos puerperais indígenas e não indígenas. Trata-se de um trabalho qualitativo do tipo relato de experiência, realizado entre os meses de junho a setembro de 2024, tendo como cenários os espaços de saúde das unidades de saúde da família (USF) dos territórios adscritos da APS no bairro Tarumã-açu, na cidade de Manaus/Amazonas. Os encontros discutiram temas relevantes para o período gestacional, bem como o puerpério, como sinais clínicos da hora do parto, qualidade da saúde mental na gestação, educação em higiene bucal e a necessidade de nutrição saudável, mas para além disso, foram espaços para que as experiências de cada grávida fossem debatidas e divididas com as outras, tornando os encontros um espaço protegido e de apoio para as mães. Sendo assim, as atividades de promoção da saúde evidenciaram a importância da integração ensino-serviço-comunidade e efeitos satisfatórios dos encontros com as gestantes, visto que aproximaram as mulheres da equipe de saúde e acadêmicos, através do fortalecimento do vínculo e reverberou na autonomia dessas mulheres no processo de cuidado no período gestacional.

Palavras-chave: Atenção Primária em Saúde. Saúde Materno-infantil. Roda de Conversa. Educação em Saúde. Empoderamento Feminino.

Abstract

Health promotion is one of the fundamental strategies in the field of health within the Unified Health System (SUS), especially in the context of Primary Health Care (PHC). It operates in the capacity building and empowerment of the community, mainly through health education practices, with the aim of mitigating social vulnerabilities and improving the quality of life and health of the population. Thus, particularly in maternal and child health care, health promotion and care initiatives during prenatal care in PHC contribute to ensuring that pregnant women receive quality care practices, with a welcoming approach and comprehensive care for both mother and baby. Therefore, the objective of this report is to describe the health promotion practices, with a focus on health education, experienced within the context of an extension project in PHC aimed at women in the pregnancy and postpartum period, both indigenous and non-indigenous. This is a qualitative work in the form of an experience report, carried out between June and September 2024, in the health spaces of the family health units (FHU) within the PHC territories of the Tarumã-Açu neighborhood in the city of Manaus, Amazonas. The meetings addressed relevant topics for the gestational period as well as the postpartum period, such as clinical signs of labor, quality of mental health during pregnancy, oral hygiene education, and the need for healthy nutrition. Beyond that, these were also spaces for each pregnant woman to share and discuss their experiences with others, creating a protected and supportive environment for the



mothers. Therefore, the health promotion activities highlighted the importance of the integration between education, services, and the community, and showed the positive effects of the meetings with pregnant women, as they brought them closer to the health team and academic members, strengthening the bond and contributing to the autonomy of these women in their care process during pregnancy.

Keywords: Primary Health Care. Maternal and child health. Conversation Circle. Health Education. Female Empowerment.

1. Introdução

A gestação é um período da mulher que, além da felicidade da chegada do bebê e a contemplação do corpo e vontades delas, advém várias necessidades e cuidados inevitáveis para uma gravidez saudável. É nesse âmbito que iniciativas de promoção à saúde, como educação em saúde durante todos os três trimestres gestacional tornam-se fundamentais, posto que seja um espaço para sanar dúvidas e adquirir novos conhecimentos do que é ser uma mulher grávida em nossa sociedade, na busca de empoderá-las diante desse momento (Lima VKS et. al, 2019). De início, a promoção desses espaços deve estar fundamentada nos princípios que regem a assistência da Atenção Primária à Saúde (APS), principalmente no nicho de abordagem desse relato de experiência. Posto isso, as dinâmicas que envolvem os incentivos da promoção de saúde, como prevenção de doenças deve atender a todas as gestantes de modo equânime, integrar e acompanhar-lás no percurso da sua gestação, buscando atender todas as necessidades assistenciais que o período pré-natal exige, no qual a coordenação do cuidado é ímpar para que o período gravídico seja tranquilo e seguro.

Esses pontos necessários abordados, que estão embasados na Portaria nº 2.436/2017 do Ministério da Saúde, norteando as diretrizes da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), ainda traz a luz a importância da atenção familiar e comunitária no trato do cuidado dentro da saúde pública e, no âmbito da análise desse relato, torna-se ainda mais necessário as mulheres grávidas que requerem maiores atenções, principalmente quanto a saúde mental, posto aos elevados índices de transtorno mental comum (TMC) na gestação (Bruno Pereira da Silva et. al, 2022), dados que ainda refletem o preconceito e estigma que é ser uma mulher grávida na sociedade brasileira.

Com isso, a completa assistência de saúde às grávidas é uma medida que requer a interconectividade dos vários agentes envolvidos desde a concepção até momentos da primeira infância do futuro bebê. Posto que, a promoção de espaços saudáveis de saúde, mas principalmente familiar, são fundamentais para prevenir agravos que podem advir com a gestação e oferecer uma qualidade de vida necessária tanto para a mulher quanto para o bebê. Por exemplo, é fundamental que a gestante possua acompanhamento odontológico durante o pré-natal, já que a saúde bucal pode reduzir os riscos de infecção para a mamãe, que poderia ser transmitida verticalmente durante o parto para o bebê (GUIMARÃES, Kelly Alves et. al, 2021). Este princípio que está vinculado a PNAB, ainda abre espaço para que a assistência em saúde promova atenção psicológica, uma vez que estudos indicam que mulheres gestantes possuem maiores chances de desenvolver TCM, em princípio aquelas com multiparidade, posto que são vistas inferiorizadas socialmente por preconceitos e construções ideológicas machistas, no qual aumentam em até 5,6 vezes as chances de elas desenvolverem depressão pós-parto (SILVA, Bruno Pereira da et. al, 2022).

Nesse tocante, esse relato de experiência teve por objetivo descrever as vivências propiciadas a partir do acompanhamento das rodas de conversa em Unidades



Básicas de Saúde (UBS) de Manaus. Tais atividades, além de contribuir com conteúdos e atividades de promoção da saúde, acompanharam outras perspectivas da assistência em saúde as mulheres que gestam no âmbito da APS. Desse modo, buscou-se fortalecer o vínculo dos profissionais de saúde com as gestantes para fortalecer a autonomia dessas mulheres na construção de um autocuidado contínuo e uma maternagem saudável.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência qualitativo descritivo elaborado a partir das vivências de discentes, docentes e trabalhadores da saúde de uma equipe de atenção básica em um projeto de extensão do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX), registrado como PIBEX-00119/2023/02: AIWÃ SE MIMBIRA: BEM GESTANDO PARA BEM MATERNAR, da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). O projeto AIWÃ SE MIMBIRA nasce a partir de um Programa Atividade Curricular de Extensão (PACE)- intitulado REDE CUIDAR DA VIDA: Tecendo cuidado para bem gestar, nascer e maternar, que iniciou o desenvolvimento das atividades junto a equipe de saúde da Comunidade Parque das Tribos desde o ano de 2022.

A partir das demandas apresentadas pelas mulheres no PACE REDE CUIDAR DA VIDA, buscou-se aprofundar as questões sobre os períodos gestacional e puerperal e suas redes vivas de cuidado, com ênfase no companheiro e familiares. Assim, a partir do AIWÃ SE MIMBIRA buscou-se oferecer acolhimento, diálogos acerca das dúvidas gravídico-puerperal, educação em saúde sobre o período gestacional, puerperal e o neonatal, além de promover rodas de conversa que estimulam o diálogo sobre os desejos das usuárias com abordagem de aspectos psicossociais, visando os principais interesses levantados.

O cenário das atividades ocorreu no bairro Tarumã-Açu, localizado na região oeste da cidade de Manaus, é uma área periurbana que apresenta características de zona urbana e rural, além de abranger em seu território a bacia do Rio Tarumã-Açu, situada em uma região periférica da cidade de Manaus (ALVES, 2023). Além disso, o bairro Tarumã-açu abriga em sua extensão territorial comunidades indígenas de várias etnias, dentre essas comunidades, está a Comunidade Parque das Tribos.

A comunidade Parque das Tribos é considerada o território com maior diversidade de povos indígenas na cidade de Manaus, com a presença de em média 35 etnias (PONTES et al., 2021). Desse modo, as atividades foram direcionadas às mulheres indígenas em sua maioria, mas também para mulheres não-indígenas. As vivências ocorreram através do acompanhamento, organização e planejamento dos encontros organizados, adotou-se como estratégia metodológica de educação e cuidado em saúde horizontalizado, as rodas de conversas que ocorreram em Unidades de Saúde da Família (USF) adstritas ao território do bairro Tarumã-açu, mas principalmente no espaço saúde da USF Parque das Tribos, unidade da rede de atenção primária referência no território.

O projeto AIWÃ SE MIMBIRA: BEM GESTANDO PARA BEM MATERNAR é fruto da integração ensino-serviço-comunidade e foi realizado em parceria com uma iniciativa de trabalhadoras do SUS e docentes do departamento de Saúde Coletiva da Faculdade de Medicina da UFAM. Ademais, vale ressaltar que o nome do projeto AIWÃ SE MIMBIRA, que em português se aproxima do significado de bem gestando para bem maternar, é da língua indígena Nhegantu, única língua viva que descende do tronco linguístico Tupi e é uma língua comum dos povos amazônicos (Agência UFC, 2021), a escolha do nome vem para demarcar e representar a diversidade

multiétnica das mulheres gestantes e puérperas que participaram das atividades do projeto.

As atividades dos encontros ocorreram de duas em duas semanas, preferencialmente às quartas-feiras, no horário das 09 horas da manhã às 11h30minhs, e tiveram o envolvimento ativo de trabalhadores da saúde das unidades visitadas, em especial enfermeiros, agentes comunitários de saúde (ACS), assistentes sociais e fisioterapeutas, além da contribuição de acadêmicos da área da saúde, como medicina e técnico em enfermagem, que estão em atividades práticas curriculares de estágios nas USFs.

Os temas abordados foram de relevância para a saúde em seu conceito ampliado, levando em consideração principalmente marcadores da diferença, como raça, etnia, gênero e classe social das gestantes. Além disso, nos encontros as trabalhadoras da equipe realizavam cuidado em saúde com assistência ao pré-natal, com atualização das cadernetas de vacinação das gestantes e cartão da gestante, atualização das consultas de acompanhamento do pré-natal, encaminhamento de exames preconizados no atendimento pré-natal, informações sobre leis que amparam as mulheres no período gravídico puerperal e suporte sobre programas sociais como bolsa família, informações necessárias sobre o momento do parto, amamentação e o puerpério, além da busca ativa de gestantes com descontinuidade em consultas.

Foram utilizados variados meios de interação entre elas, desde atividades lúdicas à atividade de arte gestacional, para que os momentos de troca fossem baseados em um princípio da horizontalidade e propiciasse autonomia, empoderamento e o fortalecimento do vínculo. Para a construção do relato de experiência utilizou-se a observação-participante dos discentes, trabalhadoras da saúde e docentes envolvidos nas atividades realizadas, além dos retratos, vídeos e materiais confeccionados no ato da presença nos encontros realizados.

3. Resultados e Discussão

Entre os meses de Junho a Setembro de 2024 foram acompanhadas sete visitas em rodas de conversas com gestantes em duas Unidades Básicas de Saúde (UBS), na periferia de Manaus, a USF Parque das Tribos e UBS-O45, ambas na zona norte, além de uma visita de imersão com o meio ambiente, no parque municipal do Mindu.

Quadro 1- Sistematização dos encontros realizado com as gestantes, temáticas trabalhadas, técnicas utilizadas e cenários dos encontros

Encontros	Temáticas trabalhadas	Técnicas utilizada	Local
19 de Junho de 2024	“Qual o momento certo de ir para a maternidade?” “Arte Gestacional”	Palestra oral dos principais sinais clínicos do momento do parto, além de material lúdico para elucidar os sinais na prática. Além disso, materiais de pintura, como pinceis e tinta guache, para a atividade de arte gestacional	USF Parque das Tribos
03 de Julho de 2024	“Como você se sente psicologicamente com a gravidez?”	Espaço de discussão com a presença de uma psicóloga. Assim como material didático-lúdico que permitiram as grávidas a expressarem os seus sentimentos sobre a gestação.	USF Parque das Tribos
17 de Julho de 2024	“Arraial”	Espaço descontraído com músicas e atividades típicas.	USF Parque das Tribos



03 de Agosto 2024	de de	“A importância da saúde bucal para a qualidade de vidas das gestantes e do bebê”	Palestra oral com a dentista que abordou os principais temas e realizou uma demonstração de uma boa higienização bucal.	USF O-45
07 de Agosto 2024	de de	“Musicoterapia e Fisioterapia Pélvica”	Exercícios e atividades práticas com bolas de alongamento para melhoria dos músculos do assoalho pélvico com musicoterapia para relaxamento.	Parque Municipal do Mindu
21 de Agosto 2024	de de	“Importância de uma alimentação saudável e cuidados com o bebê no puerpério”	Palestra oral com uma nutricionista e enfermeira, assim como com estagiários de técnico em enfermagem. Ainda sim uma atividade prática de cuidados com o bebê, como a melhor posição e conforto na amamentação, por exemplo.	USF Parque das Tribos
11 de Setembro 2024	de de	“Saúde Mental e a necessidade da amamentação para os bebês”	Palestra oral com ajuda de material digital, como “slides” e vídeo-aulas. Além disso, espaço de debates sobre dúvidas da amamentação.	USF Parque das Tribos

Fonte: elaboração própria

As duas primeiras visitas, realizadas no dia 19 de Junho e 03 de Julho, ambas na USF Parque das Tribos, abordaram temas bastante necessários para o conhecimento das futuras mães e ainda proporcionaram um momento de conexão com os seus bebês, além de oferecer um momento para elas discutirem situações íntimas das suas vivências de ser uma mulher grávida na sociedade, como por exemplo, a qualidade de suas saúdes mentais. Em suma, os encontros anseiam fortalecer o convívio social entre as participantes, uma vez que o contato social é fundamental para prevenir problemas como depressão e ansiedade, em especial durante a gestação, e promover laços emocionais e o bem-estar (ARAÚJO, N. G.; CERQUEIRA-SANTOS, E., 2021).

No primeiro encontro, foi inicialmente técnico e lúdico, onde alguns acadêmicos de medicina abordaram temáticas como “Qual o momento certo de ir para a maternidade?”, abordando os sinais clássicos que a gestante apresenta por volta da 36ª semana de gestação e, para que fosse mais interativo, levaram modelos caseiros dos sinais, como clara de ovo com corante para simular a perda do tampão mucoso ou água com aveia diluída para interpretar o líquido amniótico. Esta metodologia é fundamental para aprimorar diversas habilidades e competências ímpares no desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos indivíduos, haja vista que promove o estímulo a criatividade, aprendizagem significativa e, em especial, o estímulo à curiosidade e à investigação (COSTA, P. S.; PEREIRA, Wagner. F.; NASCIMENTO, J. W. S. et al., 2024), posto que as mães ficam mais interessadas no entendimento dos assuntos abordados.

Logo, um ponto positivo alcançado foi o interesse das gestantes diante da atividade expositiva, no qual com a experiência tátil e a visualização da representação dos sinais, questionaram sobre os acadêmicos sobre possíveis agravos no momento do parto, com perguntas como “Por quê diferenças de cor do líquido amniótico é preciso ter atenção?” ou “Como eu sei que as contrações são a hora do parto?”, demonstrando a busca primária dos encontros de promover conhecimento às participantes.

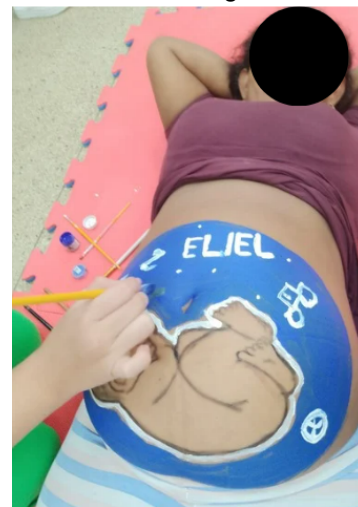
Figura 1: Acadêmicos palestram para as grávidas na USF Parque das Tribos.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

Em um segundo momento desta visita, as mães presentes tiveram um espaço de pintura e arte gestacional, com cada uma escolhendo uma paleta de cores e modelo de arte que queriam, além de poderem expressar o que estavam sentindo sobre o momento de suas gestações. A arte gestacional é um momento de auto expressão das gestantes e de conexão com os seus bebês, contribuindo para que as mulheres lidem melhor com as mudanças no seu corpo e na sua expressão social de forma mais positiva, nesse caso melhorando os aspectos da saúde mental (OMS, 2022), um dos anseio pétreo do encontros desse relato.

Figuras 2 e 3: Ambas mostram duas mães fazendo a arte gestacional.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

Na segunda visita, realizada no dia 03 de Junho, o tema abordado foi bastante sensível e necessário, principalmente por diversos indicativos sociais de piora da saúde mental, agravada em suma pela pandemia de COVID-19, em especial atingindo as mulheres (OMS, 2022). Assim, a palestra seguiu para responder a pergunta “Como você se sente psicologicamente com a gravidez?” e, com a ajuda de uma psicóloga, foi aberto um espaço para que elas pudessem expor o que sentiam em ser um indivíduo gestante na sociedade, como a pressão social estava influenciando o equilíbrio mental delas e se isso as prejudicava na sua saúde.

Figuras 4 e 5: Na primeira as mães anotam ponto positivo e negativo de estar grávida. Na outra uma das mães escolhe um cartão que expresse melhor seus sentimentos.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

Assim, elas expuseram em um papel um fator positivo e negativo de ser mãe, escolheram em um baralho que tinham tipos de sentimentos aquele que mais expressava o que estavam sentindo no momento, além de um espaço oral entre ela para “desabafar” sobre o que sentiam sobre todos esses elementos que afetam suas saúdes mentais. De modo geral, este encontro buscou proporcionar um momento mais proativo e empático para as gestantes, tornando o contato entre ela um momento de trocas de vivências e sentimentos, já que a interação social promove um sentimento de pertencimento, acolhimento e suporte emocional que são essenciais para a saúde mental (OMS, 2022).

Um destaque do encontro do 03 de Julho foi, nos momentos finais da reunião, a troca de alguns medos que as gestantes tinham em relação a sua maternidade. Uma das mulheres relatou que ela e seu marido tinham receio de perderem o bebê, já que a gestação era de risco e, sendo o primeiro menino do casal, era muito esperado. Ou em outro relato que a mãe tinha dúvidas sobre como criar e educar o seu bebê. De modo geral, elas expressaram que o espaço de conversa sobre essas questões em grupo trouxe conforto e não estão solitárias em suas vivências.

Figura 6: Uma das mães falando sobre seus sentimentos para a psicóloga.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

Na reunião seguinte, ocorrida em 17 de julho, foi realizado um arraial, a pedido das gestantes, em um espaço da USF. Entre as diversas atividades e interações e com comidas típicas, o objetivo do encontro foi fortalecer a interação entre elas e

proporcionar um ambiente mais descontraído para a troca de experiências durante a gestação. Esse evento foi um reflexo positivo do encontro anterior que, ao oferecer suporte e conhecimento, ressaltou a importância do apoio mútuo e da presença coletiva nesse momento único na vida de uma mulher.

Estudos indicam uma íntima correlação entre a conexão social e o alto engajamento, fatores fundamentais para uma melhor função cognitiva. Essa interação facilita a compreensão dos estímulos ambientais e a construção de conhecimento (PAIVA et al., 2021), sendo um dos principais objetivos desses encontros com as gestantes.

Figura 7: As mães aguardando o início do arraial.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

Os dois encontros seguintes, dia 03 e 07 de Agosto, foram atípicos e realizados em outros locais, na USF-O45 e no Parque Municipal do Mindu, respectivamente. O primeiro foi na USF-O45 e, em um espaço de uma igreja cedido para a reunião, foi abordado à importância da saúde bucal no período gestacional e como todo esse cuidado previne doenças nas mulheres, mas principalmente para os bebês que pode ser transmitidos verticalmente entre eles (GUIMARÃES, K. A. et. al, 2021).

Ainda sim, tiveram uma prática de musicoterapia e fisioterapia pélvica, este sendo uma atividade física fundamental para o fortalecimento dos músculos pélvicos e prevenir disfunções pélvicas, incontinência urinária, ou seja, reduzir os desconfortos e dores durante o período pré-parto e pós-parto, melhorando o conforto físico e emocional das gestantes (MARINA, R.S.; RUTH, R. S. F., 2023).

Figura 7: Dentista da UBS O-45 ensinando sobre a higiene bucal para as gestantes.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

O próximo encontro, realizado em 7 de agosto, propôs uma nova imersão para as gestantes, incentivando o contato com o meio ambiente. Em um espaço ecológico e arborizado, as participantes puderam vivenciar momentos de musicoterapia e fisioterapia pélvica. Além dos diversos benefícios dessas atividades, o contato com a natureza foi o principal objetivo do encontro, pois favorece o relaxamento e contribui para a melhoria da saúde individual. Esse ambiente reduz estados de estresse ao minimizar indutores biológicos, como cortisol e adrenalina (WENFEI et al., 2020), sendo assim fundamental para uma gestação saudável.

Figura 10: Exercício de fisioterapia pélvica com as gestantes no Parque do Mindu.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

Por fim, nos dois últimos encontros, realizados nos dias 21 de Agosto e 11 de Setembro, os encontros voltaram a ser realizados na USF Parque das Tribos. Assim, no dia 21 o encontro foi bastante interessante e trouxe a necessidade de as grávidas terem bons hábitos alimentares e como isso influencia na sua saúde e do bebê, já que contribui para prevenir complicações, como diabetes gestacional, hipertensão e ganho de peso excessivo (Ministério da Saúde, 2022).

Então, com a contribuição de uma nutricionista e uma enfermeira da Universidade Estadual de São Paulo (UNESP), foram abordados os principais alimentos que devem estar na dieta das mães, como verduras, leguminosas e proteínas, mas principalmente que as suas refeições tenham todos os macronutrientes em quantidades ideais para que seja saudável para ambos. Além de desmistificar alguns estigmas alimentares que geralmente gestantes ouvem, como por exemplo que devem evitar completamente ingerir café. Após essa palestra, elas tiveram uma atividade interativa de suporte aos cuidados com o bebê, seja a melhor forma de segurá-lo no colo, como a melhor forma de colocá-lo para amamentar. E, no final, tiveram um “coffee break” com exemplos de alimentos que elas deveriam ter em seus dia-a-dia

Figura 11 e 12: A nutricionista ensina práticas saudáveis de alimentação na gestação, e uma aula de cuidado com o bebê, respectivamente.



Fonte: Acervo próprio, 2024.

E no encontro do dia 11 de Setembro, elas tiveram novamente um momento com a psicóloga que trouxe mais um espaço para promover saúde mental, principalmente por estar no mês de alusão, o Setembro Amarelo, no qual os setores de saúde promovem campanhas nacionais sobre a importância de prevenir e melhorar a qualidade da saúde mental no país (Ministério da Saúde, 2022).

Logo, o encontro buscou trazer mais um momento de conversa, além de frases motivacionais, relatos de vivências e, também, sobre a importância da amamentação e das necessidades que o bebê terá nos primeiros seis meses de vida.

4. Conclusão

O presente relato de experiência possibilitou a valorização das ações de promoção da saúde e educação em saúde, este indispensável meio de mitigação das vulnerabilidades sociais e anseio de melhoria em saúde, que dentro do contexto da Atenção Primária em Saúde (APS) buscou promover o cuidado materno-infantil em um cenário urbano e periférico no ambiente amazônico. Sendo assim, os encontros realizados em UBS nas zonas limítrofes de Manaus, atreladas ao projeto de extensão “Aiwã se Mimbira”, fundamentaram ultrapassar os limites da mera transmissão de informações técnico-científica do período puerperal, mas principalmente possibilitou a criação de espaços acolhedores de trocas de experiências e vivências, no qual fortaleceu os vínculos entre as gestantes e as equipes de saúde das unidades.

Assim, as rodas de conversas buscaram abordar temáticas e dinâmicas de relevância para a completa assistência de saúde necessária ao período gestacional, como saúde mental e alimentação saudável, na medida que promovam autonomia e empoderamento das mulheres, principalmente ao considerar a interconexão étnica e cultural das gestantes, envolvendo mulheres indígenas e não indígenas. Logo, o relato anseia a valorização da integração entre ensino-serviço-comunidade, já que é ímpar a promoção de um cuidado integral e culturalmente sensível dentro da APS, posto que reflete na maior adesão aos serviços de saúde e valoriza o protagonismo das gestantes no processo do cuidado.

Entretanto, a completa assistência dos encontros quinzenais enfrenta alguns desafios à continuidade e de logística para as participantes, em especial pela localidade distante das UBS, o que prejudica a máxima adesão das gestantes. Nesse



cenário, a gestão dos encontros devem traçar medidas que ampliem o alcance e a frequência desses encontros, com o fito de garantir a manutenção das ações do projeto.

Por fim, mesmo diante de alguns problemas logístico dos encontros, as ações do projeto “Aiwã se Mimbira” mostram-se essenciais para a construção de práticas de cuidado, principalmente no nicho de análise, vulnerável e periférico, no qual contribui para a melhoria da saúde materno-infantil e o fortalecimento das redes de cuidado na Amazônia.

5. Referências

I AGÊNCIA UFC. Grupo cria ferramentas computacionais para tradução automática do nheengatu, única língua viva descendente do tupi antigo. Disponível em: <https://agencia.ufc.br/grupo-cria-ferramentas-computacionais-para-traducao-automatica-do-nheengatu-unica-lingua-viva-descendente-do-tupi-antigo/>. Acesso em: 12 out. 2024.

AMARO, Eduardo A. Cuidar da saúde mental das gestantes é investir no futuro. **Veja Saúde**, 27 set. 2024. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/cuidar-da-saude-mental-das-gestantes-e-investir-no-futuro/>. Acesso em: 30 set. 2024.

ARAÚJO, Neuraci Gonçalves de; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. Depressão, Ansiedade e Suporte Social na Gestação: um estudo exploratório pr -intervens o. **Revista Saude e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 9, n. 3, p. 1-13, 2021. Disponível em: http://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/7739. Acesso em: 30 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saude. Guia alimentar: hábitos saudáveis podem evitar complicaes durante a gravidez. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/julho/guia-alimentar-habitos-saudaveis-podem-evitar-complicacoes-durante-a-gravidez>. Acesso em: 30 set. 2024.

COSTA, Poliana Silva; PEREIRA, Wagner Ferreira; NASCIMENTO, José Wilton Serrão; et al. A neurociência e as metodologias dinâmicas para alunos com déficit cognitivo. **Journal of Media Critiques**, Brasil, v. 10, n. 26, p. 1-26, 2024. DOI: <https://doi.org/10.17349/jmcv10n26-044>. Acesso em: 30 set. 2024.

CUNHA, Marcela Carvalho da. Beneficio da fisioterapia pélvica na assistência a mulheres durante o pré-parto e pós-parto. **Revista Fisioterapia em Terapias Manuais**, 2022. Disponível em: <https://revistافت.com.br/beneficio-da-fisioterapia-pelvica-na-assistencia-a-mulheres-durante-o-pre-parto-e-pos-parto/>. Acesso em: 30 set. 2024.

GUIMARÃES, K. A.; SOUSA, G. A.; COSTA, M. D. M. de A.; ANDRADE, C. M. de O.; DIETRICH, L. Gestação e Saude Bucal: Importância do pré-natal odontológico. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. e56810112234, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.12234>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12234>. Acesso em: 12 out. 2024.



LIMA, V. K. S. et al. Educação em saúde para gestante: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, v. 11, n. 4, p. 968-975, 2019. Disponível em: (Vista do Health education for pregnant women: the search for maternal empowerment over the puerperal-pregnancy cycle / Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal (unirio.br)). Acesso em: 29 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Setembro Amarelo: um alerta para o ano todo. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/setembro/setembro-amarelo-um-alerta-para-o-ano-todo>. Acesso em: 7 nov. 2024.

PAIVA, A. F.; CUNHA, C.; VOSS, G.; DELERUE MATOS, A. A inter-relação entre conexão social e engajamento social e sua relação com a cognição: um estudo usando dados SHARE. **Envelhecimento e Sociedade**, 2023; 43(8): 1735-1753. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X2100129X>.

SILVA, B. P.; MATIJASEVICH, A.; MALTA, M. B.; NEVES, P. A. R.; MAZZAIA, M. C.; GABRIELLONI, M. C.; et al. Transtorno mental comum na gravidez e sintomas depressivos pós-natal no estudo MINA-Brasil: ocorrência e fatores associados. **Rev Saúde Pública**, 2022; 56:83. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.202205600402>. Acesso em: 29 set. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Acesso em: 7 nov. 2024.