

EXPERIÊNCIA COM GRUPO DE GESTANTES

A ideia de implementar o grupo de gestantes na Equipe Azul da UBS 1 do Núcleo Bandeirante surgiu da percepção de que as gestantes precisavam de um espaço de acolhimento e troca de informações durante o processo gestacional. Muitas chegavam à UBS com dúvidas, inseguranças e medos relacionados à gestação, principalmente por ser o primeiro bebê. A equipe sentiu que faltava um momento mais estruturado para abordar essas questões de forma multidisciplinar e próxima à realidade delas.

O grupo foi pensado como uma oportunidade para integrar a equipe de saúde e oferecer uma atenção mais completa às gestantes, indo além das consultas individuais. Antes dessa experiência ser implementada, as gestantes eram atendidas apenas nas consultas regulares, muitas vezes de forma rápida, com foco nos aspectos mais técnicos. Não havia tempo para discussões mais amplas sobre temas como o preparo emocional para o parto, os direitos sociais ou a importância de práticas de autocuidado, como o alongamento antes e durante o processo de trabalho de parto. A sensação de falta de um olhar mais humanizado e de um momento específico para essa troca fez com que a equipe criasse um espaço para que as gestantes não se sentissem sozinhas e sem um apoio mais abrangente durante esse período tão significativo.

Para o desenvolvimento dessa experiência, utilizamos materiais simples: diversas cores de linhas de lã, gravetos de churrasco e tesoura para a confecção das mandalas. Durante o alongamento, ministrado pelo enfermeiro, foi necessário apenas o apoio corporal de uma segunda pessoa para que as gestantes conseguissem executar o que era proposto. O ambiente foi organizado de forma acolhedora e confortável, permitindo que as gestantes se sentissem à vontade para participar das atividades e compartilhar suas experiências.

Os resultados foram muito positivos. As gestantes relataram se sentir mais seguras e acolhidas após as atividades, destacando que o espaço permitiu não apenas aprenderem mais sobre a gestação, mas também fortalecerem vínculos com outras mulheres que estavam passando pelo mesmo momento. A prática de alongamentos guiados pelo enfermeiro foi especialmente elogiada, pois ajudou a aliviar desconfortos físicos. Além disso, a oficina de mandalas, que envolveu toda a equipe, foi um momento de relaxamento e reflexão, contribuindo para uma experiência mais completa, integrando saúde física, mental e emocional.

Houve a participação de um membro da equipe multiprofissional, o assistente social, que trouxe informações valiosas sobre direitos e políticas públicas que muitas gestantes

desconheciam, como a Rede Cegonha e o Bolsa Gestante. Isso ampliou a visão delas, incentivando o autocuidado e a busca por seus direitos sociais e emocionais.

Aprendemos que experiências como essa exigem um trabalho de equipe muito bem articulado e que a comunicação é essencial para que tudo funcione. A multidisciplinaridade é um ponto-chave: quando todos os profissionais, desde a médica até o assistente social, colaboram, o cuidado se torna muito mais completo. Isso pode servir como exemplo para outros trabalhadores que desejam implementar algo semelhante: é preciso planejar, alinhar expectativas e estar aberto para adaptar o que for necessário ao longo do processo.

Durante a realização desse grupo, sentimos grande satisfação em ver as gestantes mais tranquilas e conectadas umas com as outras. Foi importante perceber o vínculo forte que pode surgir entre os profissionais de saúde e suas pacientes através de uma atividade simples, mas com grande impacto na vida de quem participa.

Além disso, eu, Marcela, Agente Comunitária de Saúde (ACS), como apreciadora de fotografia, observei essa experiência no grupo com um olhar que ia além das atividades em si; era sobre capturar a essência de cada momento, as emoções que transbordavam nos rostos das mulheres e a conexão silenciosa que se criou entre elas e a equipe. O que me encantou ao fotografar esse momento foi a maneira como, em cada clique, pude registrar um misto de vulnerabilidade e força que emerge durante a gestação. Cada sorriso trocado, o toque das mãos sobre a barriga, o olhar de expectativa, tudo isso contava uma história que vai além das palavras.

Ao longo desse processo, eu e a equipe nos sentimos profundamente conectados ao propósito do que estávamos construindo juntos. Cada um de nós, com nossas especialidades e habilidades, trouxe algo único para o grupo, gerando um sentimento coletivo de realização e pertencimento. Sentíamos que estávamos oferecendo muito mais do que simplesmente informações — estávamos proporcionando um espaço de acolhimento, escuta e cuidado integral para aquelas gestantes. Um exemplo disso foi a oficina de mandalas: ao trabalharmos juntos, nos sentimos mais do que profissionais da saúde; nos sentimos parte de algo maior. As mandalas, com suas diversas cores, refletiam emoções e expectativas, e percebíamos que estávamos ajudando a criar um momento de expressão profundo e significativo para cada uma que estava ali. Isso nos tocava e nos fazia refletir sobre nossas próprias vivências, e como a arte pode ser um caminho para lidar com emoções muitas vezes difíceis de expressar.

A arte e a cultura, inseridas no cotidiano dessas práticas, proporcionaram um espaço de expressão e alívio emocional. A arte tem esse poder de trazer leveza e abrir caminhos para a autoexpressão, algo essencial no cuidado integral das gestantes.

Com os resultados positivos dessa experiência, nossa equipe tem a pretensão de continuar com o grupo de gestantes, reforçando esse vínculo e ampliando o impacto desse cuidado integral. Sabemos que essas gestantes precisam de acompanhamento contínuo, não apenas durante a gestação, mas também na preparação para o parto e no pós-parto. O grupo se tornou uma forma eficaz de fortalecer o apoio emocional, proporcionar informações valiosas e criar uma rede de apoio entre as participantes, o que consideramos essencial para o bem-estar delas e dos bebês.

Equipe realizadora do grupo:

Américo Yuiti Mori - Enfermeiro da Estratégia da Saúde da Família

Fabiane de Miranda Vasconcelos - Médica da Estratégia da Saúde da Família

Leticia Félix de Souza - Enfermeira Residente da Estratégia da Saúde da Família

Marcela de Souza Carvalho - Agente Comunitária de Saúde (ACS)

Marcos Antonio Resende da Silva - Assistente Social