

# ATOS EDUCATIVOS PARA O AUTOCONHECIMENTO DAS MUDANÇAS VIVENCIADAS PELAS MULHERES DURANTE A GESTAÇÃO

EDUCATIONAL INTERVENTIONS FOR PROMOTING SELF-AWARENESS OF CHANGES EXPERIENCED BY WOMEN DURING PREGNANCY

ACTOS EDUCATIVOS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO DE LOS CAMBIOS EXPERIMENTADOS POR LAS MUJERES DURANTE EL EMBARAZO

Giselly Cavalcante Ramalho <sup>1</sup>

Beatriz Pereira Alves <sup>2</sup>

Rayrla Cristina de Abreu Temoteo <sup>2</sup>

Petra Kelly Rabelo de Sousa Fernandes <sup>4</sup>

Marcelo Costa Fernandes <sup>5</sup>

## Como Citar:

- Ramalho GC, Alves BP, Temoteo RCA, Fernandes PKRS, Fernandes MC. Atos educativos para o autoconhecimento das mudanças vivenciadas pelas mulheres durante a gestação. *Sanare* 2026;25(1).

## Descritores:

Gestação; Saúde da mulher; Educação em saúde; Empoderamento; Enfermagem.

## Descriptors:

Pregnancy; Women's health; Health education; Empowerment; Nursing.

## Descriptores:

Embarazo; Salud de la Mujer; Educación en Salud; Empoderamiento; Enfermería.

## Submetido:

30/03/2025

## Aprovado:

17/06/2026

## Autor(a) para Correspondência:

Beatriz Pereira Alves

End: Av. Comendador Leão, 1213,

Maceió, Alagoas, CEP: 57022-240.

E-mail: pbia012@gmail.com

## RESUMO

Este estudo objetiva descrever a experiência de implementação de ações educativas com gestantes, fundamentadas em metodologias ativas, voltadas ao favorecimento do autoconhecimento sobre as mudanças biopsicossociais da gestação e fortalecimento do empoderamento e da autonomia das mulheres no cuidado à própria saúde. Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência. As ações ocorreram na Unidade de Saúde da Família Manoel Camilo, localizada na cidade de São José de Piranhas, no estado da Paraíba, Brasil, durante o mês de outubro de 2018. Foram realizadas duas ações educativas, utilizando-se de metodologias ativas de ensino, com base nas categorias identificadas no diagnóstico situacional: Modificações físicas identificadas pelas mulheres na gestação; Inquietações vivenciadas pelas mulheres na gestação; Sentimentos negativos experienciados pelas gestantes; e Sentimentos positivos experienciados pelas gestantes. A educação em saúde é fundamental para produção de saberes e conhecimentos, por meio do diálogo, o que promove a troca de saberes, favorecendo a transformação da realidade e proporcionando melhora na qualidade de vida, tornando essas mulheres, a partir de então, multiplicadoras de saberes e práticas de saúde.

1. Enfermeira; E-mail: giramalho2019@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8107-7805>

2. Enfermeira; E-mail: pbia012@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2388-2854>

3. Docente - Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: rayrla.cristina@professor.ufcg.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1980-7819>

4. Docente - Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: petra.fernandes@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4791-5676>

5. Docente - Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: celo\_cf@hotmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1626-3043>

**ABSTRACT**

*This study aims to describe the experience of implementing educational interventions with pregnant women, grounded in active learning methodologies, designed to foster self-awareness regarding the biopsychosocial changes associated with pregnancy and to strengthen women's empowerment and autonomy in managing their own health. This is a descriptive study in the form of an experience report. The interventions were conducted at the Manoel Camilo Family Health Unit, located in the municipality of São José de Piranhas, Paraíba, Brazil, during October 2018. Two educational activities based on active teaching methodologies were carried out, drawing on categories identified through a situational diagnosis: "Physical changes perceived by women during pregnancy"; "Concerns experienced by women during pregnancy"; "Negative feelings experienced by pregnant women"; and "Positive feelings experienced by pregnant women." Health education plays a fundamental role in the construction of knowledge through dialogue, promoting the exchange of experiences and understandings, facilitating social transformation, and contributing to improvements in quality of life. Furthermore, it enables women to become disseminators of health-related knowledge and practices within their communities.*

**RESUMEN**

*El objetivo fue describir la experiencia de implementar acciones educativas con mujeres embarazadas, basadas en metodologías activas, orientadas a favorecer el autoconocimiento sobre los cambios biopsicosociales del embarazo y al fortalecimiento del empoderamiento y de la autonomía de las mujeres en el cuidado de la propia salud. Se trata de estudio descriptivo, tipo relato de experiencia. Las acciones se desarrollaron en la Unidad de Salud de la Familia Manoel Camilo, ciudad de São José de Piranhas, Paraíba, Brasil, en octubre de 2018. Se realizaron dos acciones educativas, utilizándose metodologías de enseñanza activa, a partir de las categorías identificadas en el diagnóstico situacional: Cambios físicos identificados por las mujeres durante el embarazo; Aprensiones que experimentan las mujeres durante el embarazo; Sentimientos negativos vividos por las mujeres embarazadas; y Sentimientos positivos vividos por las mujeres embarazadas. La educación en salud es fundamental para producción de saberes y conocimientos, a través del diálogo, lo que promueve el intercambio de saberes, favoreciendo la transformación de la realidad y proporcionando mejora en la calidad de vida, convirtiendo a estas mujeres, de ahí en adelante, en multiplicadoras de conocimientos y prácticas de salud.*

.....

**INTRODUÇÃO**

O período gestacional constitui marco singular na vida das mulheres, uma vez que ocorrem diversas transformações, sejam elas estéticas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Durante essa fase, é fundamental que as mulheres compreendam o processo que está sendo vivenciado.

O pré-natal é o processo de acompanhamento da gestante desde a concepção ao nascimento do bebê e visa permitir o desenvolvimento de uma gestação saudável. Além de consultas, exames e realização de vacinas essenciais, durante esse período, um pré-natal de qualidade consegue abordar questões psicossociais, bem como atividades educativas e preventivas<sup>1</sup>.

No decorrer da gestação, ocorrem modificações cardiovasculares e respiratórias, a fim de abrigar o novo ser em formação. Logo, ocorrem modificações estéticas, como ganho de peso, aparecimento de estrias, mudança na coloração das mamas; e modificações hormonais que deixam a mulher mais sensível psicologicamente, com oscilações de humor,

canção e sonolência, além de ser uma fase em que as dores estão mais presentes, como cólica, dor lombar e nos membros inferiores, devido à sobrecarga do peso da barriga. Mas, nem sempre as mulheres compreendem essas transformações, o que pode gerar preocupação, ansiedade, medo e vergonha<sup>2,3</sup>.

Dessa forma, a educação em saúde, durante o pré-natal, tem como objetivos aproximar os profissionais das reais demandas da população gestante, favorecer o diálogo entre eles, a partir da escuta ativa e reflexão, além de empoderar as mulheres para as mudanças que ocorrem no período, principalmente quando estas atividades são realizadas em grupos, permitindo troca de experiências e saberes, "ressignificando" vivências, por meio do reconhecimento das outras e de si própria<sup>4,5</sup>.

O empoderamento, termo derivado da filosofia Freiriana<sup>6</sup>, significa a conquista da liberdade pelos indivíduos que antes eram subordinados e dependentes, desta forma, possibilitando a emancipação dos indivíduos e conquista da autonomia. O processo de empoderamento, no decurso da gravidez, busca fortalecer a participação

e aquisição de conhecimentos, a partir da educação em saúde no pré-natal, do acesso à informação, da comunicação eficaz e do cuidado centrado na mulher<sup>7,8</sup>.

Diante do exposto, este estudo objetivou descrever a experiência de implementação de ações educativas com gestantes, fundamentadas em metodologias ativas, voltadas ao favorecimento do autoconhecimento sobre as mudanças biopsicossociais da gestação e fortalecimento do empoderamento e da autonomia das mulheres no cuidado à própria saúde.

## METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da implementação de ações educativas com gestantes, fundamentadas em metodologias ativas, voltadas ao autoconhecimento sobre as mudanças biopsicossociais da gestação e fortalecimento do empoderamento e da autonomia no cuidado à própria saúde.

A experiência ocorreu durante o desenvolvimento da pesquisa intitulada “Atos educativos para o autoconhecimento das alterações vivenciadas pelas mulheres durante a gestação”, apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso da graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), localizada na cidade de Cajazeiras – Paraíba (PB), Brasil, com aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da referida instituição, conforme número 2.904.835.

As ações foram realizadas na Unidade de Saúde da Família (USF) Manoel Camilo, localizada na cidade de São José de Piranhas, Paraíba, Brasil. Para realização da investigação, foram adotados como critérios de inclusão: mulheres com resultado positivo de gravidez e que tivessem iniciado o pré-natal; e, como critérios de exclusão: gravidez comprovada de alto risco e que tenha sido necessário o acompanhamento em serviço de referência.

A pesquisa se baseou na metodologia da pesquisa-ação e as etapas percorridas para realização foram: diagnóstico situacional da realidade; planejamento das ações; implementação das mudanças planejadas; e avaliação das ações pelos participantes envolvidos.

Inicialmente, foi realizado o diagnóstico situacional, por meio de entrevistas semiestruturadas individuais, mediante a autorização prévia, conduzidas em ambiente reservado, com objetivo de identificar conhecimentos, percepções, dúvidas

e experiências das gestantes acerca das mudanças vivenciadas durante a gestação. As entrevistas foram guiadas por questões norteadoras relacionadas às alterações físicas, emocionais e sociais, percebidas após a descoberta da gravidez, aos sentimentos e sensações experimentados no decorrer do período gestacional, às expectativas sobre as transformações corporais decorrentes da gestação e às principais dúvidas das participantes acerca desse processo.

Participaram da etapa de diagnóstico situacional 13 gestantes acompanhadas pela Unidade de Saúde da Família Manoel Camilo, que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. As entrevistas foram analisadas e os discursos categorizados, permitindo identificar lacunas de conhecimento acerca das mudanças vivenciadas ao longo do período gestacional e, conseqüentemente, as principais necessidades educativas das participantes.

Com base nesses achados, foram planejadas e executadas duas ações educativas, realizadas em encontros distintos, em outubro de 2018, com datas e horários previamente acordados com as gestantes. O convite para participação foi realizado por meio de aplicativo de comunicação. Entretanto, devido a dificuldades relacionadas ao deslocamento e à disponibilidade das participantes, apenas duas gestantes compareceram ao primeiro encontro e duas, ao segundo, sendo uma delas participante de ambas as atividades.

## RESULTADOS

A primeira ação teve como objetivo promover a interação entre as participantes, possibilitar o conhecimento mútuo e estimular a discussão sobre as alterações físicas experimentadas pelas mulheres durante a gestação, as possíveis causas e as principais preocupações comuns a essa fase. Nesse encontro, duas gestantes estiveram presentes.

Inicialmente, foi realizada a apresentação da pesquisadora, momento em que foram esclarecidos os objetivos da ação educativa, destacando-se a importância da troca de experiências, do compartilhamento de dúvidas e da construção coletiva do conhecimento acerca das mudanças gestacionais. Também, foi enfatizado que o encontro constituía espaço acolhedor e participativo, no qual as gestantes poderiam expressar livremente vivências, sentimentos e questionamentos, favorecendo o autoconhecimento, o empoderamento e a adoção de práticas de autocuidado durante a gestação.

Em seguida, as participantes se apresentaram e utilizaram crachás contendo os primeiros nomes, no transcorrer dos dois encontros.

Antes da atividade educativa, foi realizada a dinâmica do “Espelho”, que proporcionou à gestante a oportunidade de refletir sobre si mesma, conectando-se com o próprio interior e promovendo o autoconhecimento. Para essa dinâmica, utilizou-se de um espelho dentro de uma caixa. As participantes foram orientadas a se aproximarem uma de cada vez, abrirem a caixa e falarem sobre as características físicas, sentimentos e comportamentos da pessoa que viam no espelho, sem revelar o nome dessa pessoa.

A atividade educativa teve início seguiu com uma metodologia ativa fundamentada na categoria “Modificações físicas vivenciadas pelas mulheres durante a gestação”, identificada no diagnóstico situacional. Foram afixados na parede dois cartazes contendo as frases “Mudanças físicas que ocorrem” e “Mudanças físicas que não ocorrem”. Em seguida, imagens ilustrativas de diferentes alterações gestacionais foram distribuídas entre as participantes, que foram incentivadas a classificá-las nos respectivos cartazes, de acordo com conhecimentos prévios, crenças e experiências pessoais.

Ao longo da dinâmica, as gestantes compartilharam vivências relacionadas às mudanças observadas nos próprios corpos, relatando experiências com sintomas como náuseas, alterações do sono, ganho de peso, inchaço e modificações mamárias. A atividade favoreceu a expressão de dúvidas, inquietações e percepções individuais, permitindo identificar conhecimentos corretos, equívocos e inseguranças acerca das alterações fisiológicas da gestação. A partir das escolhas realizadas pelas participantes, foi conduzida discussão dialogada sobre cada alteração apresentada, abordando ocorrência, causas fisiológicas, repercussões para a saúde materna e situações que demandariam atenção profissional.

Após essa atividade, foi servido um lanche, composto por suco de frutas naturais e bolos. Em seguida, iniciou-se a segunda metodologia, fundamentada na categoria “Inquietações vivenciadas pelas mulheres na gestação”. Foram distribuídas plaquinhas com as expressões “Fala sério, gente!” e “Com certeza!”, utilizadas pelas participantes para indicar se consideravam falsas ou verdadeiras as afirmações apresentadas pela pesquisadora.

As afirmações abordavam dúvidas e preocupações identificadas nas entrevistas, contemplando temas relacionados às alterações fisiológicas da gestação, sinais e sintomas comuns do período gestacional e possíveis complicações que frequentemente despertam medo e insegurança nas gestantes. À medida que as afirmações eram apresentadas, as participantes manifestavam suas opiniões, por meio das plaquinhas, e justificavam suas respostas, compartilhando conhecimentos prévios, experiências pessoais e informações obtidas com familiares, amigos e profissionais de saúde.

Para encerrar, foi solicitado que as participantes assinassem o termo de autorização para o uso das imagens e receberam uma lembrancinha, como forma de agradecimento pela participação. Também, foi oportunizado às gestantes momento para compartilharem opiniões sobre o encontro.

O segundo encontro teve como objetivo discutir as mudanças percebidas pelas mulheres após a gravidez, abordando a terceira e quarta categorias do diagnóstico situacional: “Sentimentos negativos vivenciados pelas gestantes” e “Sentimentos positivos vivenciados pelas gestantes”. Neste encontro, também compareceram duas gestantes.

A ação teve início com a apresentação da pesquisadora e das participantes, incluindo uma gestante que não havia comparecido ao primeiro encontro. Também, foi exposto o objetivo do encontro.

A metodologia ativa utilizada neste encontro foi a “Caixinha dos Sentimentos” que continha imagens representando diferentes sentimentos frequentemente vivenciados durante a gestação, como alegria, amor, felicidade, expectativa, gratidão, medo, ansiedade, insegurança, preocupação e tristeza. Cada gestante retirava uma imagem da caixa e compartilhava com o grupo se já havia experimentado aquele sentimento no decorrer da gravidez, descrevendo as circunstâncias em que ocorreu, os impactos na vida cotidiana e as estratégias utilizadas para lidar com a situação.

A atividade favoreceu momentos de escuta, acolhimento e identificação entre as participantes, que perceberam que muitas das experiências emocionais eram compartilhadas por outras mulheres. Em meio às discussões, emergiram relatos relacionados às expectativas diante da maternidade, às preocupações com a saúde do bebê, às mudanças corporais e às transformações na rotina familiar. Também, foram compartilhados sentimentos

positivos associados à descoberta da gravidez, ao fortalecimento do vínculo materno e à expectativa pela chegada do filho.

A partir dos relatos, foi conduzida discussão sobre a influência dos aspectos emocionais na saúde mental e no bem-estar materno, ressaltando a importância do apoio familiar, da rede de suporte social e do acompanhamento pelos profissionais de saúde. Ao final, foi servido lanche com bolo light, frutas e sucos, e as participantes receberam uma lembrancinha como forma de agradecimento pela presença.

## DISCUSSÃO

A realização das ações educativas evidenciou a relevância da educação em saúde, pois proporciona às gestantes o conhecimento sobre o que é natural no processo gestacional, o que faz parte do processo fisiológico e o que não é, permitindo que compreendam o binômio saúde-doença e promovam o autoconhecimento e o autocuidado. Essas ações favorecem ambiente favorável para a aprendizagem e a troca de dúvidas que geram preocupações nas mulheres.

A educação em saúde deve ser uma constante em todas as atividades de Atenção Primária, pois, a partir dela, é possível promover a saúde e prevenir doenças e agravos. Ao escutar a população, os profissionais conseguem atender melhor às necessidades reais de saúde da comunidade<sup>9</sup>. Quando as atividades educativas são voltadas para as gestantes, elas têm impacto positivo não apenas durante a gestação, mas também no puerpério, conferindo autoconfiança a essas mulheres que vivenciam um período de intensas mudanças<sup>5</sup>.

Outro aspecto relevante observado no decurso da experiência foi a possibilidade de utilização das ações educativas como espaços de acolhimento e escuta qualificada. Ao longo das atividades, as gestantes tiveram a oportunidade de expressar dúvidas, medos, inseguranças e expectativas relacionados ao processo gestacional, muitas vezes, pouco abordados nas consultas individuais de pré-natal. Esse momento de compartilhamento permitiu que as participantes percebessem que diversas inquietações eram comuns entre elas, contribuindo para a redução de sentimentos de isolamento e o fortalecimento emocional. Além disso, o reconhecimento de experiências semelhantes favoreceu a criação de vínculos entre as

participantes e estimulou a construção de uma rede informal de apoio, aspecto relevante para promoção da saúde mental na gestação.

Alinhado a essa perspectiva, estudos demonstram que as metodologias ativas são de extrema importância para os profissionais de saúde, devendo ser incorporadas ao ambiente de trabalho, pois elas incentivam a reflexão sobre as práticas e o pensamento dos profissionais, contribuindo para o crescimento laboral e, conseqüentemente, para melhoria do cenário da saúde no país<sup>10,11</sup>.

Assim, quando a educação em saúde abandona o modelo tradicional e adota abordagem mais dialógica, promove-se interação entre os participantes e surge uma nova forma de aprendizado, o aprendizado colaborativo, em que o conhecimento é construído a partir da troca de experiências. Isso favorece a formação de indivíduos empoderados, autônomos e com maior capacidade de tomar decisões<sup>12,13</sup>.

Além disso, a utilização de atividades lúdicas, como brincadeiras e dinâmicas, estimula a participação ativa dos usuários. É por meio dessa participação que se pode promover uma educação em saúde baseada no diálogo, permitindo que o educador construa novos saberes com base no conhecimento prévio dos participantes<sup>12,13</sup>.

Outro ponto que merece destaque se refere ao potencial das metodologias ativas em deslocar a gestante de uma postura meramente receptora de informações para a condição de protagonista do processo educativo. Diferentemente das abordagens tradicionais, centradas na transmissão unilateral de conhecimentos, as estratégias utilizadas neste estudo permitiram que as participantes fossem protagonistas das discussões, compartilhassem experiências e construíssem coletivamente novos saberes. Essa característica mostrou particularmente importante, ao considerar que muitas informações relacionadas à gestação são obtidas por meio de familiares, amigos, redes sociais e crenças culturais, nem sempre fundamentadas em evidências científicas. Ao promover a problematização dessas informações e estimular o pensamento crítico, as ações educativas contribuíram para que as gestantes desenvolvessem maior segurança na tomada de decisões relacionadas ao cuidado consigo mesmas e com o bebê.

A educação em saúde adequada ao pré-natal permite que as gestantes adquiram conhecimentos que as tornam protagonistas da própria gestação<sup>5</sup>. O empoderamento, promovido por atividades educativas, vai além da simples ausência de doenças,

ele envolve a reflexão e sensibilização sobre práticas de saúde, permitindo que as mulheres escolham o estilo de vida que desejam adotar<sup>14</sup>.

Além de prevenir complicações e minimizar sentimentos negativos que surgem no decorrer da gestação, a educação em saúde também fortalece o vínculo entre as mulheres e os profissionais de saúde, qualificando a comunicação e, desta forma, proporcionando compreensão mais eficaz acerca da condição de saúde de cada mulher<sup>4,5</sup>.

A discussão dos sentimentos positivos e negativos vivenciados durante a gravidez também evidenciou a importância de abordar os aspectos emocionais de forma integrada ao cuidado pré-natal. Frequentemente, a assistência à gestante se concentra nas alterações biológicas e no acompanhamento do desenvolvimento fetal, enquanto questões relacionadas à saúde mental recebem menor atenção. Entretanto, sentimentos como ansiedade, medo, insegurança e preocupação podem influenciar diretamente a experiência gestacional e a forma como a mulher vivencia esse período. Nesse contexto, as atividades educativas são importantes, por proporcionar ambiente seguro para a expressão dessas emoções, possibilitando reflexões sobre estratégias de enfrentamento e a importância do apoio familiar, social e profissional, durante a gestação.

Logo, em abordagem pedagógica, defende-se uma educação voltada para a ética, a libertação e a transformação<sup>6</sup>. Assim, a educação deve ser um processo de diálogo entre as pessoas, pois pacientes e as famílias possuem conhecimentos, valores e sentimentos próprios. A partir do diálogo e da reflexão com os profissionais, é possível transformar realidades e melhorar as condições de vida das pessoas.

Adicionalmente, a experiência permitiu refletir sobre os desafios envolvidos na implementação de atividades coletivas na Atenção Primária à Saúde. Apesar do interesse demonstrado pelas participantes, a adesão aos encontros foi limitada, especialmente em razão das dificuldades de deslocamento e da extensa área de cobertura da unidade de saúde. Essa realidade evidencia a necessidade de planejamento de estratégias que ampliem o acesso das gestantes às atividades educativas, incluindo a participação de toda a equipe multiprofissional, a flexibilização de horários e a utilização de diferentes recursos de comunicação para mobilização da comunidade. Apesar das limitações, os resultados observados

demonstraram que ações educativas de baixo custo, desenvolvidas a partir das necessidades identificadas junto à população, podem produzir impactos positivos na promoção da saúde, no fortalecimento da autonomia das mulheres e na qualificação da assistência pré-natal.

A partir da experiência vivenciada, observou-se que as metodologias ativas empregadas favoreceram a participação das gestantes, a valorização de saberes prévios e a construção compartilhada do conhecimento, elementos fundamentais para promoção da saúde, no contexto da Atenção Primária à Saúde. Ademais, as atividades desenvolvidas possibilitaram a identificação de dúvidas, crenças e interpretações equivocadas acerca das mudanças gestacionais, permitindo a realização de esclarecimentos fundamentados em evidências científicas e estimulando a reflexão crítica sobre informações frequentemente disseminadas pelo senso comum. Além disso, os momentos de diálogo e troca de experiências contribuíram para ampliar a compreensão das participantes acerca das transformações físicas e emocionais da gestação, fortalecendo a autonomia, autoconfiança e capacidade de autocuidado.

Portanto, a experiência evidenciou o potencial das ações educativas como ferramenta para o empoderamento das mulheres e o fortalecimento do vínculo entre usuários e profissionais de saúde. Desta forma, reforça-se a necessidade de ampliar e incorporar, de maneira sistemática, estratégias educativas participativas no pré-natal realizado pela Atenção Primária à Saúde, favorecendo assistência mais humanizada, integral e centrada nas necessidades das gestantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi alcançado, ao descrever a experiência de implementação de ações educativas com gestantes, fundamentadas em metodologias ativas, voltadas ao favorecimento do autoconhecimento sobre as mudanças biopsicossociais da gestação e ao fortalecimento do empoderamento e da autonomia das mulheres no cuidado à própria saúde. Por meio desta pesquisa, foi possível destacar a importância das atividades educativas na produção de saberes e conhecimentos, por meio do diálogo, o que favorece a troca de experiências e a transformação da realidade, além de contribuir para melhoria da qualidade de vida.

Com isso, as mulheres se tornam disseminadoras de saberes e práticas de saúde.

Destaca-se, ainda, que a experiência relatada reforçou a importância de planejar ações educativas, a partir das necessidades reais, identificadas junto à população, valorizando os conhecimentos prévios e as vivências das participantes. A utilização de metodologias ativas mostrou-se estratégia viável e de fácil aplicação, no contexto da Atenção Primária à Saúde, o que favoreceu a participação das gestantes e tornou o processo educativo mais significativo.

Dessa forma, acredita-se que iniciativas semelhantes possam ser incorporadas à rotina dos serviços de saúde, como ferramenta complementar ao acompanhamento pré-natal, contribuindo para uma assistência mais integral, humanizada e centrada na mulher. Recomenda-se maior envolvimento de toda a equipe de saúde na realização periódica de atividades educativas, com objetivo de empoderar as mulheres ao longo da gestação e, consequentemente, incentivar a participação delas nessas atividades de forma mais frequente.

Este estudo apresentou algumas limitações, especialmente em relação à localização da UBS Manoel Camilo, que atende a grande parte da população da zona rural, dificultando a participação das gestantes nos encontros. No entanto, espera-se que os resultados deste estudo sirvam como base para futuras pesquisas e intervenções, ressaltando a necessidade de expandir as ações educativas em saúde, com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças, visando formar uma população mais autônoma e repleta de conhecimentos.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Todos os autores contribuíram com o processo de concepção, delineamento, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica e aprovação da versão final.

## REFERÊNCIAS

1. Melo DEB, Silva SPC, Matos KKC, Martins VHS. Consulta de enfermagem no pré-natal: representações sociais de gestantes. Rev Enferm UFSM [Internet]. 2020 [cited 2023 Oct 10];10:e18. Available from: <https://doi.org/10.5902/2179769237235>.
2. Benevides FT, Lima MRS, Nogueira MDA, Nogueira VC, Maia CSC, Carvalho FHC. As repercussões da gravidez no cotidiano de uma mulher. J Health Biol Sci [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 10];9(1):1-6. Available from: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3784/1366>.
3. Gandolfi FRR, Gomes MFP, Retícena KO, Santos MS, Damini NMAV. Mudanças na vida e no corpo da mulher durante a gravidez. Braz J Surg Clin Res [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 10];27(1):126-31. Available from: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190607\\_200629.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190607_200629.pdf).
4. Hailu GA, Weret ZS, Adasho ZA, Eshete BM. Quality of antenatal care and associated factors in public health centers in Addis Ababa, Ethiopia: a cross-sectional study. PLoS One [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 10];17(6):e0269710. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269710>.
5. Shen Q, Huang CR, Rong L, Ju S, Redding SR, Ouyang YQ, et al. Effects of needs-based education for prenatal anxiety in advanced multiparas: a randomized controlled trial. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 10];22:1-9. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04620-3>.
6. Freire P. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.
7. Lima VKS, Hollanda GSE, Oliveira BMM, Oliveira IG, Santos LVF, Carvalho CML. Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal. Rev Pesqui Cuid Fundam Online [Internet]. 2019 [cited 2025 Mar 29];11(4):968-75. Available from: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i4.968-975>.
8. Carvalho KM, Backes MTS, Fernandes VMB, Santos EKA, Collaço VS, Will SF, et al. Uso de tecnologias da informação e comunicação pela gestante para seu empoderamento no processo parturitivo-puerperal. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2024 [cited 2025 Mar 29];33:e20230278. Available from: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2023-0278pt>.
9. Fittipaldi ALM, O'Dwyer G, Henriques P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. Interface (Botucatu) [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 20];25:e200806. Available from: <https://doi.org/10.1590/interface.200806>.
10. Silva ASP, Valotta LA. Metodologias ativas na Atenção Primária à Saúde e Estratégia Saúde da Família: revisão de escopo. Rev APS [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 20];25(3):658-672. Available from: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/37386/25741>.
11. Leitão LMBP, Vianna IC, Delmiro ALC, Cruz JPL, Motoyama PVP, Filho MST, et al. Metodologias ativas de ensino em saúde e ambientes reais de prática:

uma revisão. Rev Med (São Paulo) [Internet]. 2021 [cited 2023 Oct 20];100(4):358-65. Available from: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v100i4p358-365>.

12. Guimarães EM, Zanon JAD, Guerra MRS, Colaço VA. Modelos educacionais aplicados às atividades de educação em saúde na atenção primária. Rev Bras Educ Saude [Internet]. 2016 [cited 2023 Oct 20];6(2):13-20. Available from: <https://doi.org/10.18378/rebes.v6i2.3784>.

13. Figueiredo IMFS, Rodrigues-Neto JF, Leite MTS. Modelos aplicados às atividades de educação em saúde. Rev Bras Enferm [Internet]. 2010 [cited 2023 Oct 20];63(1):117-21. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000100019>.

14. Bressan FL, Souza IP, Woicolesco MA. A educação em saúde como forma de empoderamento do sujeito e seus reflexos na saúde coletiva. Rev Thema Sci [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 20];12(2). Available from: <https://themaetscientia.fag.edu.br/index.php/RTES/article/view/1382/1442>.

