

## Trabalho apresentado no 18º CBCENF

**Título:** A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO DO CORPO E DA MENTE PARA O PARTO  
**Relatoria:** EYLLÂNE MATIAS VELOSO FERREIRA  
WAGLÂNIA DE MENDONÇA FAUSTINO E FREITAS  
**Autores:** ROSSANA SANTOS DE ANDRADE  
ÉRIKA LEITE DA SILVA CARDOSO  
LUZICLEIDE PEREIRA DE ARAÚJO  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Educação, política e vulnerabilidade social  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

A gravidez é um momento vivenciado pelas mulheres que requer preparação para adaptarem-se às modificações corporais e psicológicas. Os futuros profissionais necessitam vivenciar práticas educativas para construir um perfil adequado às exigências atuais. Esse estudo objetiva retratar a importância da preparação do corpo e mente da mulher para o parto. Trata-se de um relato de experiência, vivenciado no projeto de extensão Estratégias Metodológicas para o Enfrentamento à Violência de Gênero contra a Mulher, vinculado à UFPB, composto por uma enfermeira obstetra e quatro graduandas de enfermagem. Atuou na Roda de Gestantes “Bem Gestar”, adotando metodologias ativas, como as Oficinas de Trabalho Crítico Emancipatórias (OTC). Os encontros eram realizados às sextas-feiras, tendo como público alvo gestante. Utilizamos os seguintes recursos e métodos: Data Show, vídeos, manequins, músicas, materiais para avaliação da gestante, exercícios, meditações. Durante as rodas discutimos sobre: alterações fisiológicas e psicológicas na mulher; exercícios de respiração; exercícios de fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico; evolução fetal; trabalho de parto; parto humanizado; parto domiciliar; construção do plano de parto e direito da gestante; aleitamento materno e cuidados no pós-parto. Iniciamos com momentos de relaxamento, realizando adaptações no ambiente (diminuição da luz e uso de aromatizantes), com intuito de promover um fortalecimento dos laços mãe/filho, utilizando músicas. Ilustramos exercícios de respiração, fortalecimento da musculatura pélvica, forma correta de sentar e levantar do chão, massagens lombares que diminuem as dores no local. A partir do tema exposto, as mulheres expressavam suas dúvidas e compartilhavam conhecimentos adquiridos através de experiências próprias, bem como informações oriundas da convivência social. No término dos encontros, as mulheres relataram que a aprendizagem era crescente a cada encontro, e que era o momento em que conseguiam voltar totalmente a atenção para seu filho. Compreenderam a importância de preparar o corpo e a mente durante toda gestação para que o parto seja um momento feliz para a mulher. As gestantes galgavam cada vez mais à um parto normal, se sentindo empoderadoras do ato. Com isso, podemos compreender a importância desses encontros para as gestantes no sentido de fortalecer suas escolhas pelo parto normal humanizado, desconstruindo mitos, fortalecendo os seus direitos sexuais e reprodutivos.