

GRUPO DE GESTANTES ONLINE PARA O BEM-ESTAR CORPORAL DURANTE A GRAVIDEZ: AS EXPERIÊNCIAS DOS ACOMPANHANTES

Alunas: Giovanna Araujo de Moura, Michelle Maello Chagas

Orientadora: Profa. Dra. Luciana Magnoni Reberte Gouveia

RESUMO

Objetivos: Promover e avaliar uma estratégia educacional de grupo de gestante online para o bem-estar corporal de gestantes e possibilitar uma experiência gestacional mais positiva. Descrever a experiência dos acompanhantes em relação ao processo de participação no grupo online. **Métodos:** Foi utilizado o Community Based Participatory Research (CBPR) como forma de propor soluções de maneira participativa e de obter a perspectiva dos participantes por meio de investigação-ação colaborativa. Participaram cinco gestantes e quatro acompanhantes, como critério de inclusão, ter acesso à internet e não ter participado de outro grupo educativo para gestantes. No total foram cinco encontros com temas relacionado aos desconfortos e mudanças corporais na gestação, como dores e inchaço nos membros inferiores, inchaço abdominal e seus desconfortos, dores lombares, exercícios para assoalho pélvico, ansiedade, insônia, fadiga corporal e tensões musculares. Também foi discutido sobre cuidados com o recém-nascido, como criação de vínculo, conforto e proteção. As entrevistas online foram realizadas para a compreensão das perspectivas dos acompanhantes envolvidos. Os dados foram organizados por meio da ferramenta WebQDA e submetidos à análise de dados de forma descritiva e interpretativa. **Resultados:** Neste estudo foram apresentados os dados relativos aos acompanhantes. Participaram dos encontros quatro acompanhantes com idades entre 29 a 38 anos, sendo estes parceiros das gestantes e pais dos bebês, quanto à escolaridade três possuem ensino superior completo e um possui ensino superior incompleto e são habitantes do Estado de São Paulo. Um total de quatro categorias foram identificadas a partir dos resultados das entrevistas e da participação dos acompanhantes no grupo de gestantes online.

1. A preocupação com a chegada do bebê, com os custos e a sensação de insegurança em relação à paternidade;
2. As massagens como forma de participação paterna e apoio à gestante;
3. O grupo online como uma rede de suporte para a manutenção do contato social durante a pandemia de Covid 19;
4. Participar do grupo de gestantes online gerou maior confiança, segurança e

tranquilidade em meio a um “tobogã de mudanças”. **Conclusões:** A proposta do grupo de gestantes online foi pensada para seguir as necessidades e preferências dos participantes, com formato flexível com relação aos horários dos encontros e aos conteúdos discutidos, bem como conexão contínua para trocas frequentes. Por meio dos resultados do estudo foi possível avaliar uma experiência paterna mais positiva da gestação em meio às condições do enfrentamento do isolamento social durante a Pandemia de Covid-19. Os participantes do grupo online perceberam os benefícios da abordagem corporal utilizada para a integralidade do cuidado, contribuindo para melhorar as sensações corporais pelas quais passam as gestantes.

Palavras chaves: Acompanhante, Bem-Estar Materno, Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Objective: The objective of this study was to describe the companions' experience in attending an antenatal online group. **Methods:** Community Based Participatory Research (CBPR) to propose solutions in a participatory manner and to obtain the perspective of the participants through collaborative action research. A total of five pregnant women and four companions participated, as an inclusion criterion to have access to the internet and not to have participated in another educational group for pregnant women. In total, there were five meetings with themes related to discomfort and bodily changes during pregnancy, such as pain and swelling in the lower limbs, abdominal swelling and its discomfort, back pain, pelvic floor exercises, anxiety, insomnia, body fatigue, muscle tension. Online interviews were conducted to understand the perspectives of companions involved. Data were organized using the WebQDA tool and submitted to descriptive and interpretive data analysis. **Results:** In this study, data related to companions will be presented. Four companions aged between 29 and 38 years participated in the meetings, these being partners of the pregnant women and the babies' parents, regarding education, three have completed higher education and one has incomplete higher education and are inhabitants of the State of São Paulo. A total of four categories were identified from the results of the interviews and the participation of companions in the group of pregnant women online. 1. The concern with the arrival of the baby, with costs and the feeling of insecurity regarding fatherhood; 2. Massages as a form of paternal participation and support for pregnant women; 3. The online group as a support network for

maintaining social contact during the Covid 19 pandemic; 4. Participating in the group of pregnant women online generated greater confidence, security, and tranquillity during a “shake things up of changes”. **Conclusion:** The proposal of the group of pregnant women online was designed to follow the needs and preferences of the participants, with a flexible format regarding meeting times and the content discussed, as well as continuous connection for frequent exchanges. Through the results of the study, it was possible to evaluate a more positive gestational experience amidst the conditions of coping with social isolation during the Covid-19 Pandemic. Pregnant women, participants of the online group, realized the benefits of the body approach used for comprehensive care, improving the bodily sensations experienced by pregnant women.

Keywords: Medical Chaperones, Maternal Welfare, Health Promotion.

INTRODUÇÃO

A participação ativa do acompanhante na gestação, trabalho de parto e parto, promove conforto físico e emocional à mulher, assim como proporciona motivação, sentimento de segurança e calma.^{1,2} Do mesmo modo, possibilita uma vivência marcante e edificante para o acompanhante que saberá como ajudar e amenizar suas ansiedades, preocupações, insegurança e nervosismo. Promovendo um ambiente favorável e adequado à essa experiência.²

A relação com o acompanhante causa efeitos positivos tanto para a mulher, quanto para a criança, que estará se desenvolvendo em um ambiente saudável, recebendo atenção e tendo as necessidades para o seu desenvolvimento saudável sendo supridas, fortalecendo o vínculo familiar.³

A lei do acompanhante que foi publicada em 7 de abril de 2005, a Lei nº 11.108, assegura à gestante o direito à presença de acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto, proporcionando a integração e contribuição efetiva do parceiro no momento do parto.⁴

Apesar da legislação que ampara a participação do acompanhante no parto, profissionais de saúde ainda sentem dificuldades no processo de acolhimento deste acompanhante e consideram a insegurança, ansiedade e a falta de preparo do acompanhante uma das barreiras, que impede a sua permanência durante todo o

percurso do trabalho de parto.⁵ Quando a presença do acompanhante é permitida, existe a dificuldade pela equipe de profissionais em proporcionar uma inserção efetiva deste sobre as possibilidades de suporte à parturiente no trabalho de parto. Alguns acompanhantes recorrem à mídia, internet e experiências de outras pessoas para esclarecer seus questionamentos, o que nem sempre proporciona o esclarecimento necessário, contribuindo para o despreparo no momento do parto.⁶

A preparação prévia do acompanhante é um suporte requerido ao profissional de saúde que contará um aliado que vivencia um experiência de maior autonomia e de segurança para todas as etapas do nascimento.^{6,7} Espera-se que esse estímulo resulte em uma experiência positiva e significativa não apenas para a mulher, mas para o próprio acompanhante, entendendo-o como sujeito ativo deste processo.

A disponibilização de materiais educativos e reuniões de grupos de gestantes tem sido uma proposta de saúde integral, pois promove atenção às necessidades educativas apresentadas desde o pré-natal. A possibilidade dos grupos proporcionarem o bem-estar e o preparo do acompanhante desde a gestação favorece a sensação de utilidade e segurança para dar apoio emocional para a gestante. Além disso, exercer a autonomia para um cuidado mais seguro e qualificado, considerando-se sujeitos do processo e protagonistas de suas próprias experiências.⁸

MÉTODO

Estudo qualitativo por meio do método Community Based Participatory Research (CBPR) como forma de propor soluções de maneira participativa e de obter a perspectiva dos participantes por meio de investigação-ação colaborativa.⁹ Considerando um processo cíclico e interativo foi proposto na condução da pesquisa para a integração das práticas, que pode ser chamado de “pesquisa-ação em espiral”, sendo implementado em colaboração com os coparticipantes. Os seguintes passos são seguidos neste método: a) planejar a mudança, b) estabelecer a mudança e observar o processo e resultados da mudança, c) refletir sobre processos e resultados e d) planejar e fazer modificações necessárias ao plano original.

O processo em espiral continua até que as mudanças planejadas demonstrem serem práticas e funcionais no contexto do estudo como um mecanismo de

sustentabilidade do projeto.⁹ As etapas de pesquisa-ação possibilitam estabelecer com os envolvidos um primeiro levantamento das necessidades prioritárias e possíveis ações a serem propostas e desenvolvidas durante o percurso da pesquisa.¹⁰ A ação que foi realizada é de implementação de práticas de bem-estar corporal em um grupo de gestantes.

Possui o potencial de atendimento das necessidades de cuidado geradas pelas alterações corporais próprias da gravidez, fornecendo subsídios importantes aos profissionais que desenvolvem seu trabalho em conjunto com a gestante.¹¹ Ao final da gestação pode ser evidente os desconfortos causados pelo volume abdominal. Sabe-se que é essencial o preparo do acompanhante em relação ao parto, auxiliando no alívio da dor do parto, as posições de parto e a respiração no parto, no entanto espera-se acolher diferentes demandas trazidas durante os grupos.

No contexto atual de pandemia por COVID-19, no qual se tornou necessário o isolamento social e a impossibilidade de realizar o grupo presencial, utilizamos como estratégia o uso de recursos de ferramentas de comunicação para realizar o preparo das gestantes e acompanhantes, através de grupo online.

Para a captação da amostra e divulgação da proposta desta pesquisa, foi criado um perfil na rede social Instagram®. A divulgação incluiu os objetivos da pesquisa, e a apresentação dos membros do projeto, como a participação da professora responsável e as alunas de graduação envolvidas na atividade. Além disso, foi ressaltada a importância da participação do acompanhante, a organização dos encontros de forma remota, instruções de como participar do grupo e os benefícios para as gestantes e seus acompanhantes em participar do projeto. Durante a divulgação também foram disponibilizadas informações sobre temas de interesse das gestantes.

Os encontros foram realizados por meio de plataforma on-line de vídeo comunicação, uma vez na semana, onde foram atendidas as dúvidas e as necessidades dos participantes durante os encontros.

Como os encontros aconteceram de forma remota, os critérios de inclusão foram: ter acesso à internet para os encontros, ter acompanhante de escolha, quem acompanharia o parto da gestante e não ter participado de ação educativa para gestantes em grupo.

Para a implementação da abordagem corporal e atendimento das gestantes, as técnicas eram realizadas no momento da reunião e foram assistidas pela equipe do projeto, com intuito de observar se estavam sendo executadas de forma correta e esclarecer eventuais dúvidas.

Um total de 14 gestantes demonstraram interesse inicial no preenchimento do formulário de interesse para participar do grupo de gestantes online, sendo que 12 participantes confirmaram disponibilidade em participar do grupo online e da pesquisa. Para o início do grupo, foram incluídos no grupo de WhatsApp um total de sete gestantes e cinco acompanhantes participaram de alguns encontros. Ao final, permaneceram no estudo nove participantes, sendo cinco gestantes e quatro acompanhantes. No segundo encontro, houve a participação de todos os acompanhantes, pois alguns não puderam participar no primeiro encontro devido às demandas de trabalho. No entanto, as gravações dos encontros foram disponibilizadas aos participantes para que pudessem acompanhar o conteúdo desta primeira sessão.

Das 14 gestantes que inicialmente preencheram o formulário de interesse para participar do grupo de gestantes online, foi encaminhado e-mail para confirmar disponibilidade, doze gestantes confirmaram e duas gestantes não responderam o e-mail. Das doze gestantes, somente sete foram incluídas no WhatsApp e as restantes não retornaram o contato por telefone.

Em relação aos acompanhantes, somente cinco participaram de alguns encontros, por motivos profissionais não conseguiram estar presentes em todos, mas foram disponibilizados gravação dos encontros. Dos cinco acompanhantes, um deles desistiu de participar das reuniões, devido às demandas pessoais e profissionais, mas sua parceira continuou a participar.

No decorrer da pesquisa duas gestantes, saíram do grupo de Whatsapp. A primeira gestante ao sair do grupo justificou sua saída, por não conseguir acompanhar as reuniões devido aos seus compromissos. A segunda gestante não justificou sua saída e não retornou o contato feito pela equipe do projeto.

Ao final do projeto, permaneceram no estudo nove participantes, sendo cinco gestantes e quatro acompanhantes. As gravações dos encontros foram disponibilizadas para que os participantes faltosos pudessem acompanhar o

conteúdo perdido. Para fins do objetivo deste estudo, são considerados apenas os relatos dos acompanhantes através da participação nos grupos e da entrevista. A gravação das entrevistas e os encontros foram transcritos, organizados por meio do software WebQDA®¹² e submetidos a análises de forma descritiva e interpretativa.¹³ Para a realização das análises, as iniciais dos nomes dos participantes foram embaralhadas de forma que os participantes não fossem identificados.

A presente pesquisa foi aprovada pelos Comitês de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Escola de Enfermagem. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi lido e esclarecido. Após a autorização e assinatura do TCLE enviado por e-mail para todas as gestantes e acompanhantes foi dado início à participação nos grupos de pesquisa.

RESULTADOS

Participaram dos encontros quatro acompanhantes com idades entre 29 a 38 anos, sendo estes parceiros das gestantes, quanto à escolaridade três acompanhantes tinham ensino superior completo e um tinha ensino superior incompleto e eram habitantes do Estado de São Paulo.

A partir da análise dos relatos dos acompanhantes e dos encontros emergiram um total de quatro categorias: 1. A preocupação com a chegada do bebê, com os custos e a sensação de insegurança em relação à paternidade; 2. As mensagens como forma de participação paterna e apoio à gestante; 3. O grupo online como uma rede de suporte para a manutenção do contato social durante a pandemia de Covid 19; 4. Participar do grupo de gestantes online gerou maior confiança, segurança e tranquilidade em meio a um “tobogã de mudanças”.

1. A preocupação com a chegada do bebê, com os custos e a sensação de insegurança em relação à paternidade.

“Assim estou um pouco preocupado, com a vinda, a gente está se planejando está fazendo as coisas, mas... não sei, ainda estou um pouco apreensivo com a chegada, não estou tão confortável, mas acho que as coisas vão correr bem, estão correndo bem até agora, tudo tem sido muito bom, os exames que a gente tem feito, tem ocorrido muito bem, então acho que vai bem até o final sim. Hoje minha maior

preocupação está no pós parto mesmo, com a chegada do bebê a gente, como a gente vai lidar...” (L.V.J.S.)

“Tô com a cabeça quente para nos inscrever em algum curso online sobre cuidados na hora do parto, cuidados quando a criança nasce, estamos preocupadíssimos com isso, precisamos aprender, só que é o negócio, são 600 reais aqui, 500 reais ali e é algo que te trava, então estamos buscando materiais de graça, igual vocês fizeram.” (J.A.E.)

“Na verdade, está sendo um pouco mais de insegurança em relação ao futuro, você fica pensando na sua habilidade de querer ser um bom pai, querer ser um bom marido, querer sempre dar o máximo de você, sempre tem um pouco da insegurança, a respeito disso. Acho que esse que parece um pouco de medo, misturado com um pouco de ansiedade também, mas acho que tem sido mais uma questão da preocupação, essa parte mais difícil. Essa preocupação que você está no seu dia a dia e de repente, como a gente como marido, a gente não lembra isso no corpo, a gente não está sentindo o bebê, tem horas que você esquece. Você está no seu dia a dia e de repente você lembra, aí vem aquela preocupação de novo, “nossa será que vou dar conta? Será que vai dar tudo certo? A parte ruim seria mais essa preocupação, essa insegurança.” (A.D.S.)

2. As massagens como forma de participação paterna e apoio à gestante.

“Tenho procurado participar bastante, o máximo possível. Difícil dizer, acho que é uma pergunta mais para ela, mas eu acho que tem sido importante, eu acho que tenho ajudado ela na parte psicológica, não é fácil e nessa parte física, faço o possível, todo dia eu massageio a barriga, passo um óleo, um creme para ajudar e sempre que possível a gente faz um pouco dos exercícios também, estou procurando participar, ser participativo, na vinda da nossa pequena... a gente fez o possível aqui em casa e deu um resultado bacana, toda vez que eu faço ela fica bem relaxada, fica bem tranquila. A massagem da toalha também, que fica deitada com a barriga para cima e a gente fica com a toalha girando de um lado pro outro, não é uma toalha é um lençol na verdade, ela gosta bastante...” (L.V.J.S.)

“Até ontem mesmo, ela estava com dor nas costas, aí a gente fez as massagens nas costas, que se não me engano foi no segundo encontro que foi explicado.” (A.D.S.)

"O do pé e o da pélvis é o que a gente mais tem feito e ajudou muito"
"Acho que a maior ajuda que posso dar são as massagens, quando ela tá com dor eu massajeio e as técnicas ajudaram, as vezes algum lugar que a gente não sabia que precisava tanto. Quase todos os dias a gente pratica as massagens. A do pé ajudou pra caramba, porque a gente já tinha o hábito de fazer massagem um no outro, mas ajudou muito as movimentações" (J.A.E.)

3. O grupo online como uma rede de suporte para a manutenção do contato social durante a pandemia de Covid 19.

"É como se fosse uma espécie de terapia né, ter outras pessoas para conversar, dividir opiniões, ideias. Porque aqui na pandemia a gente não consegue falar com ninguém praticamente, só isolado." (C.A.S.)

"Ela está aqui em casa sem sair, esse é um suporte, não tá vendo a mãe dela e não poder trocar informações sobre essas coisas, imagina né, solitário demais. Esses grupos são bons pra isso pra ajudar, porque eu não consigo sanar essa coisa, só quem tá gestante igual consegue né." (J.A.E.)

"Foi legal pra poder conversar também com pessoas sobre isso, já que boa parte do convívio tá sendo... não sendo possível nos dias de hoje. Então foi legal também falar com as pessoas sobre isso, e ter um grupo pra poder dividir dúvidas e esse tipo de coisa." (A.D.S)

"Pra gente contribui bastante, porque aqui em São Paulo somos só nós dois, nossa família está no interior e tudo é a gente, pela questão de estarmos isolados e em isolamento em casa, estamos evitando o máximo de sair, então pra gente foi bacana ter contato com outras pessoas, poder ver outras pessoas, foi bem bacana esse contato, achei que foi bem legal. E acho que tá sendo muito válido mesmo, como o pessoal ponderou a questão da pandemia, a gente tá ficando muito isolado, então é muito válido esse contato mesmo com a distância. O conhecimento que vocês têm, com certeza vai ajudar bastante a gente, então muito obrigado." (L.V.J.S.)

"Eu achei ótimo, assim... não tenho muito o que falar, sou pai de primeira viagem e vocês abordaram muitas coisas que eu nem tinha pensado, a gente está estudando e aprendendo sobre esse universo, todo dia algo novo né! Pelo menos pra gente funcionou, eu achei ótimo por isso, não tínhamos pensado nas massagens,

movimentos para ajudar no parto... esses tipos de coisas, enfim, foi útil para nossa pesquisa na hora do parto e saber o máximo sobre isso” (J.A.E.)

4. Participar do grupo de gestantes online gerou maior confiança, segurança e tranquilidade em meio a um “tobogã de mudanças”.

"Acho que sou parte disso tudo, é que eu consegui enxergar muito mais a minha responsabilidade com a felicidade dela do que a minha importância, sabe. Porque quem está carregando a criança é ela, só estou aqui do lado fazendo o mínimo e achando que é o máximo e acho que é mais a minha responsabilidade sobre o bem estar dela e fazer tudo em volta disso, massagens...enfim, todas as coisas caseiras que se possa fazer, mas já estava nesse processo de mudança e a nenê se encaixou nesse tobogã de mudança, mudou toda a minha relação com o mundo... Ah sim, a gente fica um pouco mais confiante né, não só depois das aulas que participei, mas ela participa e me conta tudo depois, a gente conversa e eu tento participar ao máximo das coisas né. Ampliou, dá mais confiança pra gente, ficamos um pouco mais seguros... então estamos buscando materiais de graça, igual vocês fizeram. A gente agradece. Se tivesse mais informações acho que nem todas as crianças teriam problemas físicos e psicológicos que tem hoje em dia, por conta da falta de informação.” (J.A.E.)

“Em relação ao conhecimento, em relação a participar mesmo, tem sido bacana o fato de poder participar, de poder aplicar o que vocês explicaram pra gente, isto tem sido bem bacana, tem dado mais confiança também, então isso foi bem legal. Com relação ao parto, da confiança ao parto e tudo, já não sei, vamos ver como vai ser na hora.” (L.V.J.S.)

“Sim, trouxe a ideia de tudo que a gente vai passar, então dá mais segurança, dá mais tranquilidade, não fica sendo uma coisa que a gente vai descobrir pra ver como é que é. Teve pelo menos uma ideia, ‘ó vocês vão encontrar essa situação’. Ah, eu acho que é fundamental, como ajuda, como apoio, tanto físico quanto psicológico também. Eu me sinto mais seguro pra poder ajudar, sabendo mais o que dá pra ser feito para aliviar.” (A.D.S.)

DISCUSSÃO

Tradicionalmente no Brasil, há diferentes papéis desempenhados pelos pais, no entanto ainda prioritariamente se voltam às responsabilidades referente à provisão financeira da família e conseqüentemente ao filho que irá nascer. Há ainda aqueles que assumem o papel de dar apoio emocional à gestante neste período importante, ajudando a promover o bem-estar. Estas responsabilidades acabam gerando preocupações e ansiedade por necessitar desempenhar estas funções da melhor maneira para o desenvolvimento de seu filho.¹⁴ Os pais participantes do estudo demonstraram que esse papel de provedor tem um destaque em suas falas sobre as preocupações, ainda que mesclado com ansiedades em relação aos diferentes papéis que irá desempenhar, conforme verificado na categoria que diz respeito à preocupação com a chegada do bebê, com os custos e a sensação de insegurança em relação à paternidade.

Essas preocupações envolvem ainda a mudança de papéis da família após a chegada do bebê, o homem e a mulher que antes possuíam as funções de filhos passam a ser pai e mãe de uma nova pessoa¹⁵, que requer cuidados diferenciados, necessitando assim de um aprendizado singular para este momento. As informações são essenciais para que os pais possam compreender melhor este momento do parto e poder fornecer a ajuda necessária para sua companheira e para a vinda de seu filho, não somente com sua intuição, mas com evidências de melhores práticas.¹⁶

Os grupos informativos e educacionais possibilitam a redução do medo, do estresse e da ansiedade por meio das informações oferecidas aos pais, assim como uma nova e positiva perspectiva do nascimento, com o objetivo de orientá-los quanto ao processo natural do parto, possíveis complicações, meios para redução da dor e as causas do medo do parto¹⁷.

O grupo online demonstrou o envolvimento do casal para obter novas informações para a preparação no trabalho de parto e parto, não somente para a mulher, mas para o acompanhante, para que se sinta preparado, calmo e informado sobre o que é esperado e como pode ocorrer, podendo assim passar confiança e tranquilidade para a mulher. Por meio dos depoimentos dos acompanhantes foi possível compreender que a participação no grupo promoveu maior confiança, segurança e

tranquilidade em relação ao momento vivido, visto que este proveu recursos para atender às necessidades e desafios gerados pela gestação. Outros estudos reforçam os achados da pesquisa ao relatar resultados positivos em relação à redução dos medos e promoção da confiança por meio das atividades em grupo de gestantes e casais grávidos.¹⁸

O suporte às gestantes será oferecido com qualidade quando os acompanhantes estiverem bem informados para fornecer o cuidado e bem-estar necessários. Os conhecimentos adquiridos e a aplicação das práticas corporais trabalhadas nos encontros não apenas capacitam os acompanhantes na promoção do bem-estar das gestantes como contribui para o bem-estar dos mesmos, que muitas vezes são deixados de lado no processo da gestação e nascimento. Fortalece-se, assim, a rede de apoio, favorecendo a autonomia e o protagonismo das gestantes e acompanhantes e contribuindo para uma experiência positiva.

Percebe-se então que os resultados do grupo como ação educativa alinham-se com os princípios ligados à promoção da saúde ao capacitar os indivíduos, promover o autocuidado e encorajá-los para aumentar o controle sobre os determinantes de saúde, incentivar a autonomia e o autocuidado.¹⁹

No presente estudo, foi verificado que participar do grupo de gestantes e a aplicação prática de suporte físico oferecido por meio da massagem foi um recurso importante para reduzir a dor, juntamente com o suporte emocional que proporciona redução da ansiedade e do medo, por meio de compartilhar da mesma vivência com o apoio gerado à gestante. Verificou-se que a massagem em gestantes pode proporcionar redução da ansiedade, do uso de analgesia, da duração do trabalho de parto e percepção de tempo e maior satisfação com o parto, assim como, aumento da amamentação e da frequência de parto vaginal. Estes benefícios podem ser alcançados mediante o envolvimento do parceiro no bem-estar da gestante, sendo esta técnica de fácil execução e sem demandar de gastos financeiros.²⁰ A massagem é um dos tratamentos medicinais alternativos e complementares mais populares para ansiedade. E proporciona aos pais um sentimento de aproximação das mulheres e dos seus filhos, reduzindo a tensão no pré natal e no pós parto, aumentando a satisfação conjugal e melhorando as relações familiares.¹⁷

A atual situação do COVID-19 possibilitou experiência única ao pai neste período importante do crescimento do bebê, proporcionando a vivência da gestação de perto, o que não ocorreria com a rotina de trabalho que demanda deslocamento e ausência por períodos. Por meio do trabalho remoto foi possível despende de maior tempo para o cuidado com a gestante e o bebê, acompanhando e participando efetivamente da gestação.²¹

Em contrapartida, pode-se identificar nas falas dos acompanhantes que a reclusão decorrente da pandemia contribuiu para sentimentos de solidão e isolamento. A redução do contato social e o distanciamento da rede de apoio, a qual inclui outros familiares e amigos que podem auxiliar com apoio emocional, orientações e suporte nas tarefas diárias, causam impacto psicológico negativo nas gestantes e acompanhantes.²²

A participação no grupo online, além de expandir o contato social no período de isolamento, proporcionou um ambiente no qual foi possível compartilhar experiências, dúvidas e dificuldades. Percebe-se nas trocas realizadas entre os participantes um importante potencial terapêutico, que vai além da redução da ansiedade e aumento da confiança pela obtenção de informações. A experiência em grupo propicia o sentimento de acolhimento pelo contato com pessoas na mesma situação, contribuindo para o bem-estar dos participantes.²³

As gestantes cujos acompanhantes participavam das atividades educativas para saúde no pré-natal apresentaram melhores condutas com os cuidados à saúde, se comparado aos acompanhantes que não puderam participar.²

Os acompanhantes participantes da pesquisa em questão, relataram a segurança gerada pelos encontros, que proporcionou maior confiança por meio dos conhecimentos adquiridos em relação ao bem-estar da mulher, assim como, à paternidade.

CONCLUSÃO

A realização do grupo de gestantes online permitiu observar a importância do papel do acompanhante no período gravídico e oferecer recursos para atuação do mesmo no suporte à gestante. Os encontros foram pensados para atender as preferências

dos participantes, com flexibilidade em relação aos horários e conteúdos abordados, bem como conexão contínua para trocas frequentes.

Observou-se resultados positivos em relação às diversas necessidades apresentadas pelos participantes, contribuindo para o bem-estar dos acompanhantes e gestantes. As atividades grupais educativas forneceram possibilidades para amenizar desconfortos e um espaço para sanar dúvidas, compartilhar experiências e enfrentar o isolamento social durante a pandemia de Covid-19. Mostram-se, então, como uma forma efetiva de promover a integralidade do cuidado e uma melhor experiência gestacional, fortalecendo a autonomia e gerando maior confiança e tranquilidade aos futuros pais.

Esse estudo evidencia a importância da realização de atividades compatíveis com a disponibilidade dos acompanhantes e a produção de materiais que incluam seu papel na gestação, parto e pós-parto para um cuidado mais completo às famílias, como a relevância das ações educativas para a promoção da saúde que compreenda as dimensões biológicas, psicológicas e sociais dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

1. Hoga LAK, Gouveia LMR, Higashi AB, Zamo-Roth FS. The experience and role of a companion during normal labor and childbirth: a systematic review of qualitative evidence. JBI Database Syst Rev Implement Reports. 2013;11(12):121–56. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27820175/>
2. Reberte LM, Hoga LAK. A experiência de pais participantes de um grupo de educação para saúde no pré-natal. Cienc y Enferm. 2010;16(1):105–14. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532010000100012> .
3. Francisco BS, Souza BS, Vitório ML, Zampieri MFM, Gregório VRP. Percepções dos pais sobre suas vivências como acompanhantes durante o parto e nascimento. Revista Mineira de Enfermagem. Volume: 19.3. Jun 2015. Disponível em: <<http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20150044>>
4. Brasil. Lei federal 11.108 de 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Brasília. 2005. Disponível em:

<<https://www.google.com/search?q=lei+federali+11108+2005&oq=lei&aqs=chrome.1.69i57j69i59l2j0l2j69i60j69i61j69i60.4053j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>>

5. Brüggemann OM, Ebsen ES, Oliveira ME, Gorayeb MK, Ebele RR. Reasons which lead the health services not to allow the presence of the birth companion: nurses' discourses. *Texto & Contexto Enfermagem* 2014;23:270–7. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072014000200270&script=sci_arttext>

6. Souza MAR, Wall ML, Thuler ACM, Souza SRRK. Pré-natal como facilitador na participação do acompanhante no processo de trabalho de parto e parto. *Rev Fun Care Online*. 2020 jan/dez; 12:197-202. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.7201>>

7. Frutuoso LD, Brüggemann OM, Monticelli M, Oliveira ME, Costa R. Percepções do acompanhante de escolha da mulher acerca da organização e ambiência do centro obstétrico. *J. res. fundam. care.* 2017;9(2):363-370. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i2.363-370>.

8. Teles LMR, Américo CF, Oriá MOB, Vasconcelos CTM, Brüggemann OM, Damasceno AKC. Efficacy of an educational manual for childbirth companions: pilot study of a randomized clinical trial. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.2277.2996>>

9. Kemmis S, McTaggart R. Participatory action research. In: Denzin NK, Lincoln YS, editors. *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, Calif: Sage; 2000. p. 567- 605.

10. Thiollent M. *Metodologia da Pesquisa-ação*. São Paulo. Cortez; 2011.

11. Reberte LM, Hoga LAK. O desenvolvimento de um grupo de gestantes com a utilização da abordagem corporal. *Revista Texto Contexto Enfermagem*. 2005. 14(2):186-92. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072005000200005&lang=pt.71672006000300011&lang=pt>

12. Minayo MCS, Costa AP. *Técnicas que fazem do uso da palavra, do olhar e da empatia: pesquisa qualitativa em ação*. 2019; 1 edição: Ludomedia, Aveiro-Portugal.

13. Minayo, MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14^a ed. São Paulo: Hucite; 2014.
14. Piccinini CA, Silva MR, Gonçalves TR, Lopes RS, Tudge J. O Envolvimento Paterno durante a Gestação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2004, 17(3), pp.303-314. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/drDSXMsyhLMYHgBgbFCqTXJ/?format=pdf&lang=pt>>
15. Junckes JM, Guesser JC, Zampieri MFM, Gregório VRP, Oliveira ZC, Regis I. Grupo de Gestantes e/ou Casais Grávidos e a Inserção do Acompanhante/Pai no Processo de Nascimento. *EXTENSIO: Revista Eletrônica de Extensão* Ano 6, n. 7, Julho de 2009. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2009v6n7p55>>
16. Oliveira EMF, Brito RS. Ações de cuidado desempenhadas pelo pai no puerpério. *Esc. Anna Nery* 13 (3) Set 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-81452009000300020>>
17. Ghaffari SF, Elyasi F, Mousavinasab SN, Shahhosseini Z. A Systematic Review of clinical trials affecting anxiety, stress and fear of childbirth in expectant fathers. *Nurs Open*. 2021;8:1527-1537. Disponível em: <<https://doi.org/10.1002/nop2.681>>
18. Zampieri MFM, Gregório VRP, Custódio ZAO, Regis MI, Brasil C. Processo educativo com gestantes e casais grávidos: possibilidade para transformação e reflexão da realidade. *Texto Contexto Enfermagem*. Volume 19(4). Out-Dez 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/qj7Qyny5PL3SfKGcBDTpqmg/?lang=pt>>
19. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: MS; 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_promocao_saude.pdf>
20. Biana CB, Cecagno D, Porto AR, Cecagno S, Marques VA, Soares MC. Non-pharmacological therapies applied in pregnancy and labor: an integrative review. *Rev Esc Enferm USP*. 2021;55:e03681. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019019703681>>

21. Cito G, Micelli E, Cocci A, Polloni G, Coccia MA, Carini M, et al. Paternal Behaviors in the Era of COVID-19. *The World Journal of Men's Health* 2020 Jul 38(3): 251-253. Disponível em: <<https://doi.org/10.5534/wjmh.200071>>
22. Almeida MO, Portugal TM, Assis TJCF. Gestantes e COVID-19: isolamento como fator de impacto físico e psíquico. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* 20 (2). Abr-Jun 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/FLPG3dMTFfzqTS59Q5CLprd/?lang=pt>>
23. Sartori GS, Sand ICPV. Grupo de gestantes: espaço de conhecimentos, de trocas e de vínculos entre os participantes. *Revista Eletrônica de Enfermagem* - Vol. 06, Num. 02, 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/821/950>>