

Matilde Filipa Castro Duarte

41069

**“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as
grávidas lidarem com a gravidez”**

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2025



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Matilde Filipa Castro Duarte

“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez.”

Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pelo Prof. Doutor Germano Couto, como parte dos requisitos para obtenção do grau de licenciado em Enfermagem.

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2025



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Resumo

A gravidez representa um desafio emocional, social e físico significativo para a mulher, podendo gerar sentimentos de medo, insegurança e vulnerabilidade. Neste contexto, a atuação do enfermeiro torna-se fundamental, através da adoção de estratégias de apoio e intervenção que promovam o bem-estar da mulher e a adaptação à sua nova realidade. Esta revisão sistemática foi realizada com o objetivo de compreender a importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para apoiar mulheres em situação de gravidez, identificando práticas eficazes que podem ser aplicadas no cuidado.

Os estudos incluídos demonstram que os enfermeiros recorrem a diversas abordagens, como o acolhimento empático, a escuta ativa, o aconselhamento individualizado, a educação em saúde e a articulação com redes de apoio. Verificou-se ainda que a formação específica em saúde sexual e reprodutiva contribui para uma atuação mais qualificada, sendo essencial promover competências da comunicação e culturais nos profissionais de enfermagem, de forma a responder às necessidades de cada mulher.

Palavras Chave: “Educação pré-natal”, “enfermeiros”, “estratégias de saúde”, “grávidas”, “gravidez”.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Abstract

Pregnancy represents a significant emotional, social and physical challenge for women, and can generate feelings of fear, insecurity and vulnerability. In this context, the role of nurses becomes essential, through the adoption of support and intervention strategies that promote women's well-being and adaptation to their new reality. This systematic review was conducted with the aim of understanding the importance of the strategies adopted by nurses to support women in situations of pregnancy, identifying effective practices that can be applied in care.

The studies included demonstrate that nurses use various approaches, such as empathetic reception, active listening, individualized counseling, health education and coordination with support networks. It was also found that specific training in sexual and reproductive health contributes to a more developed performance, and it is essential to promote communication and cultural skills in nursing professionals, to respond to the needs of each woman.

Keywords: “Health strategies”, “nurses”, “Pregnancy”, “Pregnant”, “prenatal education”.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Agradecimentos

Quero começar por agradecer aos meus pais, por terem sido sempre o meu apoio fundamental ao longo deste trajeto. Obrigada por terem acreditado em mim e me incentivarem a chegar mais longe.

Agradeço a toda a minha família e amigos que acompanharam esta jornada de perto e me apoiaram ao longo destes anos de licenciatura.

Um agradecimento ao Professor Doutor Germano Couto por ter aceitado ser meu orientador neste projeto. Obrigada por ter sido um profissional de excelência, foi sem dúvida fundamental para a realização deste projeto.

Por fim, agradeço pela ajuda prestada pelas minhas colegas envolvidas no projeto, obrigada pelo companheirismo.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Índice

1	<i>Introdução</i>	8
2	<i>Metodologia</i>	9
2.1	Questão da investigação	9
2.2	Estratégia de pesquisa.....	10
2.3	Bases de dados.....	11
3	<i>Resultados</i>	11
4	<i>Discussão</i>	16
5	<i>Conclusão</i>	19
6	<i>Referências Bibliográficas</i>	20



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Índice de Figuras

Figura 2- Fluxograma Prisma.....	12
----------------------------------	----

Índice de Quadros

Quadro 1- População, Conceito e Contexto (PCC).....	10
Quadro 2- Check-List “CASP”- Avaliação da qualidade metodológica dos artigos	13
Quadro 3- Estudos analisados	15



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

1 Introdução

A gravidez constitui uma fase marcante na vida da mulher, caracterizada por uma série de alterações físicas, emocionais e sociais que exigem uma readaptação progressiva e contínua. Trata-se de um processo natural, mas também de potencial vulnerabilidade, em que podem surgir sentimentos de insegurança, ansiedade, dúvidas e medo do desconhecido. Neste cenário, a atuação dos enfermeiros é de extrema importância, nomeadamente através de estratégias que apoiem as grávidas na gestão e adaptação a estas transformações (Lourenço et al., 2013).

O acompanhamento de enfermagem durante a gravidez envolve mais do que a vigilância clínica, através de intervenções educativas, da escuta ativa, do apoio emocional e do estímulo ao autocuidado, os enfermeiros contribuem para a valorização da mulher grávida, promovendo o seu bem-estar e o desenvolvimento de uma gravidez saudável. Estas intervenções estão de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde, que defende cuidados pré-natais centrados na mulher e baseados em evidência científica (Organização Mundial da Saúde, 2016).

A consulta de enfermagem nos cuidados de saúde primários tem um papel fundamental no reconhecimento precoce de necessidades específicas, permitindo adaptar estratégias às particularidades de cada grávida, de acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS) (2022), o contacto precoce e contínuo com os profissionais de saúde aumenta significativamente os indicadores de saúde materna e fetal, bem como a satisfação com os cuidados prestados.

Entre as estratégias mais relevantes estão: a realização de sessões de preparação para o parto e parentalidade, o apoio à tomada de decisões informadas, a educação para a saúde em temáticas como alimentação, sinais de alarme, saúde mental e amamentação, e o envolvimento do parceiro ou rede de suporte (Ordem dos Enfermeiros, 2021). Estas ações permitem à mulher adquirir conhecimentos e competências para viver a gravidez de forma mais segura e positiva, fortalecendo também o vínculo com o bebé e preparando o casal para a parentalidade (Organização Mundial da Saúde, 2019). Desta forma, os enfermeiros desempenham um papel fundamental na construção de uma experiência de gravidez



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

positiva, promovendo não só a saúde física, mas também o bem-estar emocional e psicológico da mulher (Lima et al., 2024).

O presente trabalho pretende refletir sobre a importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para ajudar as grávidas a lidar com a gravidez, analisando práticas de intervenção que contribuem para um acompanhamento individual e eficaz, com base em evidência científica e orientações estabelecidas.

A escolha deste tema surgiu da minha observação e interesse durante os estágios clínicos, onde percebi que muitas grávidas enfrentavam dificuldades emocionais, sociais e até mesmo psicológicas ao longo da gravidez, especialmente quando esta ocorre em contextos de vulnerabilidade ou de forma não planejada. Diante disso, tornou-se claro o papel fundamental do enfermeiro em relação ao apoio, orientação e acolhimento. O enfermeiro não acompanha apenas o pré-natal do ponto de vista clínico, mas também desenvolve estratégias educativas e humanizadas que ajudam as grávidas a lidarem com os desafios físicos e emocionais deste período.

2 Metodologia

A metodologia adotada para a concretização deste projeto de graduação foi a revisão sistemática, caracterizada pelo rigor metodológico, pelo critério da pesquisa e seleção dos estudos, bem como pela análise crítica da evidência científica disponível. Este tipo de revisão oferece uma base sólida para a tomada de decisões informadas na prática (Liberati et al., 2009).

2.1 Questão da investigação

Para a formulação da questão de investigação, recorreu-se à estrutura PIO (População, Intervenção, *Outcomes*). Neste enquadramento, a população corresponde às grávidas, a intervenção refere-se às estratégias implementadas pelos enfermeiros, e os *outcomes* diz respeito à melhoria da capacidade das grávidas para lidar com a gravidez. Assim, definiu-se a seguinte questão de partida: 'Qual a relevância das estratégias implementadas pelos enfermeiros para que as grávidas consigam lidar de forma mais eficaz com a gravidez?'"



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Foi utilizada a plataforma “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS/MeSH), para identificar os descritores para a pesquisa nas bases de dados. Foram encontrados os seguintes descritores: “Apoio familiar”, “Apoio social”, “educação em saúde”, “Educação pré-natal”, “enfermagem”, “enfermeiro”, “enfermeiros”, “estratégias de saúde”, “Grávidas”, “gravidez”, “Gravidez não planeada”, “planeamento do desenvolvimento familiar”.

Quadro 1- População, Intervenção e Outcomes (PIO)

População	Grávidas
Intervenção	Estratégias adotadas pelos enfermeiros
<i>Outcomes</i>	Melhor capacidade de lidar com a gravidez
Tipos de evidências	“Apoio familiar”, “Apoio social”, “educação em saúde”, “Educação pré-natal”, “enfermagem”, “enfermeiro”, “enfermeiros”, “estratégias de saúde”, “Grávidas”, “gravidez”, “Gravidez não planeada”, “planeamento do desenvolvimento familiar”.

2.2 Estratégia de pesquisa

A estratégia de pesquisa incluiu a pesquisa nas bases de dados Pubmed (via Medline), EBSCO e ScienceDirect realizada em (Title) com o operador booleano AND ou OR, formando assim a seguinte frase booleana:

Pubmed / EBSCO: (((pregnant women[Title] OR pregnancy[Title] AND Pregnancy Unplanned[Title]) AND (nurse[Title] OR nurses[Title] OR nursing[Title])) AND (health strategies[Title])) AND (health education[Title]) OR (family development planning[Title] OR Prenatal Education[Title] OR Family Support[Title] OR Social Support[Title]));

ScienceDirect: TI (pregnant women or pregnancy and Pregnancy Unplanned) AND TI (nurse or nurses or nursing) AND TI health strategies AND TI health education OR TI (family development planning or Prenatal Education or Family Support or Social Support).



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Para além disso, a metodologia utilizada na realização da revisão sistemática foi a metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021).

Foi realizado o registo da presente revisão na plataforma OSF (Open Science Framework) a qual se obteve o seguinte código alfanumérico <https://osf.io/za79s/> e o seguinte DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/ZA79S>.

2.3 Bases de dados

As bases de dados utilizadas para a revisão sistemática foram a PubMed (via *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline)), EBSCO (via *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINHAL) e Medline) e ScienceDirect.

A PubMed é uma plataforma que permite a pesquisa no MEDLINE, um banco de dados bibliográfico que reúne informações relevantes nas áreas de ciências médicas (Vetter, 2020). A CINAHAL é uma excelente fonte para localizar estudos relevantes para revisões, particularmente em áreas de enfermagem (Wright et al., 2015). A ScienceDirect é um complemento de fluxo de trabalho que permite aos pesquisadores identificar, citar, comparar e explorar instantaneamente evidências confiáveis de fontes aprofundadas da literatura revisada por pares (Elsevier, n.d).

3 Resultados

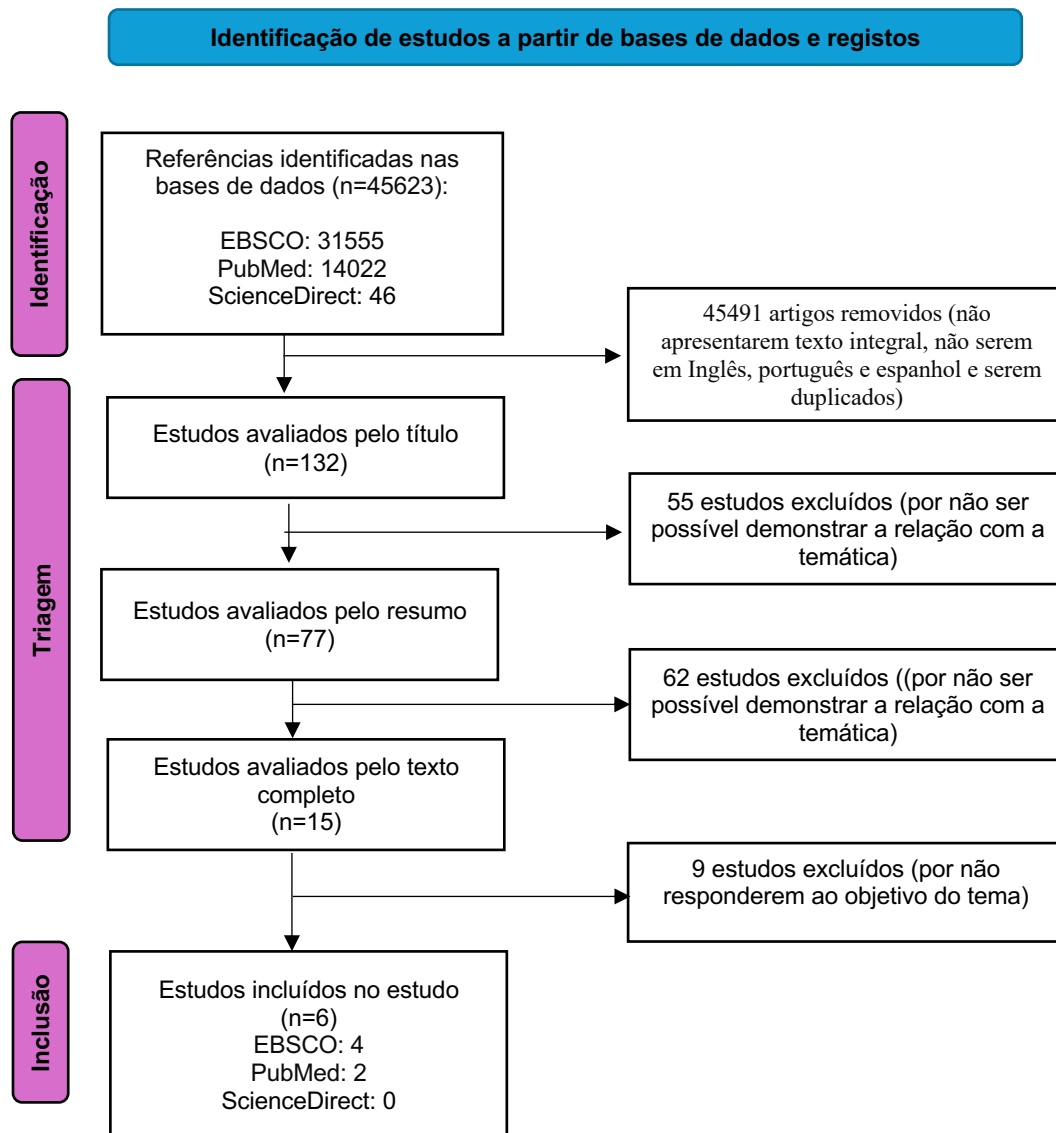
Identificaram-se no total 45623 estudos nas três respetivas bases de dados selecionadas sem os critérios de inclusão. De seguida foram removidos 45467 estudos por não corresponderem com os critérios de inclusão (Texto integral, estudos na língua inglesa e estudos entre os anos 2020-2025), ficando com 132 artigos para avaliar por título.

Artigos duplicados 24 foram removidos através da plataforma ‘Rayyan’. Após a leitura do título foram removidos 55 estudos, continuando com 77 estudos selecionados para avaliar o resumo, onde destes foram excluídos 62 estudos.

Após uma análise do texto completo de 15 estudos, nove estudos foram excluídos por não se enquadrarem no objetivo da revisão sistemática da literatura, restando estudos potencialmente elegíveis.

O fluxograma Prisma (Figura 1) foi utilizado nesta revisão para apresentar todas as etapas do processo de seleção de artigos.

Figura 1- Fluxograma Prisma



Após a seleção acima, foi utilizada a *Check-List* “CASP” (Quadro 2) para avaliar a qualidade metodológica dos seis artigos elegíveis, dos quais um foi excluído



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

(Mohammadpour et al., 2020) por não cumprir metade dos requisitos, tendo sido, como tal, selecionados cinco estudos para a presente revisão sistemática da literatura.

Quadro 2- Check-List “CASP”- Avaliação da qualidade metodológica dos artigos

Estudos	Questões									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Sahar, Nikoozad</u>	✓	✓	✓	✓	O	✓	O	✓	✓	✓
<u>Zahra, Abbaspoor</u>	✓	✓	✓	✓	O	✓	✓	✓	O	✓
<u>Mohammadpour, Maryam</u>	✓	✓	X	X	O	✓	✓	X	X	X
<u>Brekke, Malene</u>	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<u>Shen, Quan</u>	✓	✓	✓	✓	O	✓	✓	✓	✓	✓
<u>Yeşilçinar, İlknur</u>	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓

✓- Sim X- Não O- Não aplicável

No quadro 1, foi feito um resumo dos estudos identificando todas as informações relevantes (Autor, Ano, País, Título, Objetivo de estudo, Participantes e Resultados). Vários estudos internacionais têm avaliado a eficácia de estratégias adotadas por profissionais de enfermagem e outros agentes de saúde no acompanhamento de grávidas, especialmente no que diz respeito ao suporte emocional, educacional e psicossocial durante o período pré e pós-natal. Os países onde estes estudos foram conduzidos incluem o Irão, a Noruega, a Turquia e a China, refletindo diferentes realidades socioculturais, mas com preocupações comuns quanto ao bem-estar materno.

Em termos do número de participantes, os estudos analisados envolveram entre 86 e 228 mulheres grávidas, algumas investigações incluíram também os seus parceiros. Por exemplo, o estudo de Brekke et al. (2023), da Noruega, acompanhou 228 primíparas



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

através do programa de visitas domiciliares “New Families”, analisando a qualidade de vida em diferentes momentos da gestação e do pós-parto.

Estes estudos abordam, de uma forma geral, intervenções centradas na educação e no suporte durante a gravidez, com o intuito de melhorar os níveis de conhecimento, reduzir a ansiedade, aumentar o suporte social e promover decisões informadas por parte das grávidas.

O estudo de Yeşilçinar et al. (2021), demonstrou, que a educação e o aconselhamento sobre testes de rastreio e diagnóstico pré-natal foram eficazes na redução do conflito de decisão e dos níveis de ansiedade entre grávidas, promovendo ainda atitudes mais positivas e uma maior satisfação nas decisões tomadas. De forma semelhante, Shen et al. (2022), avaliou os efeitos de um programa de educação baseado nas necessidades das multíparas avançadas, verificando assim uma redução significativa da ansiedade relacionada com a gravidez. Também observaram que a educação pré-natal contribuiu para a redução da ansiedade associada à saúde, além de influenciar positivamente a duração do trabalho de parto e o peso dos recém-nascidos.

Por fim, avaliaram o impacto de um programa de suporte educacional pós-natal dirigido aos parceiros, observando assim melhorias significativas no suporte social, autoeficácia materna e redução do stress entre as mulheres do grupo de intervenção. Estes resultados reforçaram a importância de envolver o parceiro no processo de parentalidade e de adotar abordagens integradas de apoio à grávida.

De modo geral, os estudos analisados confirmam que as estratégias de educação e aconselhamento implementadas pelos profissionais de enfermagem e outros cuidadores de saúde têm um impacto positivo no bem-estar psicológico e emocional das grávidas, assim como em alguns indicadores clínicos e sociais. Ainda que os efeitos variem consoante o contexto e o tipo de intervenção, é evidente a relevância de programas estruturados de apoio durante a gravidez, tanto no plano individual como familiar.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Quadro 3- Estudos analisados

Autor / Ano	País	Objetivo	Tipo de estudo	Participantes	Resultados
Brekke, M. et al. (2023)	Noruega	Avaliar o impacto do programa de visitas domiciliares New Families (NF) na qualidade de vida (QoL) de mães de primeira viagem.	Estudo prospectivo não randomizado controlado com desenho de grupo paralelo	Mães de primeira viagem foram alocadas com base na área residencial e avaliadas na 28ª semana de gravidez (N = 228), seis semanas pós-parto (N = 184) e três meses pós-parto (N = 167)	Os dados não revelaram uma associação significativa entre a intervenção New Families e os níveis de QoL das mães de primeira viagem aos três meses pós-parto
Yeşilçinar, I. et al. (2021)	Turquia	O objetivo deste estudo é avaliar o efeito da educação e aconselhamento sobre testes de rastreio e diagnóstico pré-natal nos conflitos de decisão.	Estudo prospectivo, monocêntrico e randomizado controlado de dois braços.	210 mulheres grávidas.	A educação e o aconselhamento para testes de rastreio e diagnóstico pré-natal, desde as primeiras semanas de gravidez, foram eficazes na diminuição da ansiedade e do conflito de decisão.
Shen, Q. et al. (2022)	China	Explorar os efeitos da educação baseada nas necessidades no alívio da ansiedade pré-natal entre multiparas avançadas, quando comparada com a educação de saúde pré-natal de rotina	Ensaio clínico randomizado	86 multiparas avançadas	As pontuações no questionário de ansiedade relacionada à gravidez do grupo de intervenção foram significativamente menores do que as do grupo de controle.
Nikoozad, S. et al. (2024)	Irão	Investigar o efeito da educação pré-natal na ansiedade de saúde de mulheres primigrávidas	Estudo quase-experimental	122 mulheres grávidas primíparas que recorreram a clínicas de serviços de saúde abrangentes de Shahrekord em 2019	Os cursos educacionais para gravidez tiveram efeitos positivos na ansiedade de saúde, diminuíram a duração do trabalho de parto (tanto na fase ativa como na latente) e aumentaram o peso do recém-nascido
Abbaspoor, Z. et al. (2023)	Irão	Determinar o efeito de um programa educacional de suporte pós-natal para maridos no suporte social percebido e no stress e autoeficácia materna das suas esposas primíparas	Ensaio clínico randomizado controlado com dois grupos paralelos	100 mulheres grávidas primíparas que foram referenciadas a centros de saúde para cuidados de rotina de setembro a novembro de 2021 em Kermanshah, Irão.	No grupo de intervenção, em comparação com o grupo de controle, as pontuações médias de suporte social percebido, autoeficácia materna e stress percebido mudaram significativamente imediatamente após a intervenção e um mês após a intervenção.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

4 Discussão

Esta revisão sistemática teve como objetivo principal analisar a importância de estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez. O papel dos enfermeiros no acompanhamento pré-natal envolve mais do que o cuidado clínico, estendendo-se à promoção da saúde mental e emocional da grávida. Várias estratégias foram adotadas para apoiar as mulheres durante a gravidez, incluindo a educação pré-natal, visitas domiciliares e intervenções personalizadas, como foi demonstrado nas evidências recentes.

O estudo de Nikoozad et al. (2024) evidenciou que a educação pré-natal estruturada tem impacto positivo na redução da ansiedade relacionada à saúde em grávidas primíparas. As intervenções realizadas entre a 20^a e a 37^a semana de gestação reduziram significativamente os níveis de ansiedade, contribuindo ainda assim para o aumento do peso dos recém-nascidos e redução do tempo de trabalho de parto. Reforçando assim que, sessões educativas conduzidas por enfermeiros, que combinaram informações sobre fisiologia, parto, autocuidado e saúde mental, são uma mais valia.

Adicionalmente, a revisão sistemática conduzida por Fontein-Kuipers et al. (2017) identificou que intervenções não farmacológicas, como sessões educacionais conduzidas por enfermeiros e práticas de yoga pré-natal, são eficazes na redução da ansiedade específica da gravidez e do medo do parto. Estas intervenções, adaptadas às necessidades individuais de cada grávida, contribuíram para uma experiência mais positiva na gravidez.

Já Brekke et al. (2023) analisaram o impacto do programa *New Families*, que incluiu visitas domiciliares realizadas por enfermeiros. Embora não tenha havido uma melhora significativa na qualidade de vida das puérperas em relação ao grupo controle, o estudo revelou que o suporte emocional proporcionado por enfermeiros estava associado a níveis mais elevados de qualidade de vida nas dimensões física, psicológica, social e ambiental, sugerindo assim que o apoio contínuo e centrado nas necessidades da mulher fortaleceu a sua adaptação ao novo papel de mãe.

O estudo de Olds et al. (1986), também avaliou um programa de visitas domiciliares por enfermeiros para grávidas primíparas em situação de vulnerabilidade. Os resultados indicaram que as mulheres que receberam essas visitas tornaram-se mais conscientes dos



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

serviços comunitários disponíveis, participaram mais frequentemente de aulas de preparação para o parto e fizeram melhorias significativas na dieta. Além disso, observou-se um aumento no peso ao nascer dos recém-nascidos e uma redução na incidência de partos prematuros entre adolescentes jovens e fumantes.

Shen et al. (2022), demonstraram que um programa de educação baseado nas necessidades individuais tornou-se eficaz na redução da ansiedade pré-natal entre múltiparas com idade avançada. A abordagem incluiu sessões em grupo e apoio individual, promovendo assim o reconhecimento e gestão da ansiedade, com um impacto positivo em indicadores fisiológicos como tensão arterial e frequência cardíaca. Este estudo destacou ainda o potencial das intervenções personalizadas lideradas por enfermeiros, que reconhecem a particularidade das experiências de cada grávida.

Yeşilçınar e Çakmak (2021) destacaram por sua vez, que o suporte emocional praticado pelos profissionais de saúde poderia ser determinante na forma como a grávida iria lidar com a gravidez, especialmente em contextos de vulnerabilidade social ou emocional. O estudo revelou que mulheres que receberam uma atenção empática, escuta ativa e orientações contínuas sentiram-se mais preparadas para enfrentar os desafios da gravidez, além de terem demonstrado melhoria nos indicadores de saúde mental .

Paralelamente, o trabalho de Zahra et al. (2022) evidenciou que estratégias baseadas em educação em saúde e aconselhamento individualizado foram eficazes para melhorar a aceitação da gravidez e reduzir o stresse. A atuação do enfermeiro como educador em saúde, ao fornecer informações claras sobre as transformações fisiológicas, emocionais e sociais da gestação, contribuiu para o empoderamento da grávida e favoreceu o desenvolvimento de comportamentos saudáveis durante a gravidez.

Além disso, os estudos analisados destacaram a importância da construção de um vínculo de confiança entre enfermeiro e grávida. Sendo que, esse vínculo possibilitou que a mulher se sentisse segura para expressar dúvidas, receios e emoções, e favoreceu o desenvolvimento de um plano de cuidados personalizado, que priorizou as particularidades de cada situação. O suporte contínuo também se mostrou essencial na prevenção de complicações psicológicas, como a ansiedade e a depressão perinatal.

A combinação de uma educação contínua, de apoio emocional, de escuta ativa e intervenções personalizadas mostraram-se eficazes na promoção do bem-estar materno, a atuação proativa e empática do enfermeiro, aliada com as estratégias fundamentadas em evidências, contribuíram também para uma experiência de gravidez mais segura e



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

positiva. Essas práticas facilitaram a compreensão das necessidades das grávidas e permitiram intervenções mais direcionadas às mesmas. Além disso, promoveram a adesão ao pré-natal e ao autocuidado, conforme apontado por Zahra et al. (2022) .

Em síntese, os enfermeiros desempenharam um papel fundamental na implementação de estratégias educativas e de apoio que auxiliaram as grávidas a lidar com os desafios da gravidez. A combinação de uma educação contínua, suporte emocional, escuta ativa e intervenções personalizadas revelaram-se eficazes na promoção do bem-estar materno. As atuações proativas e empáticas do enfermeiro, juntamente com estratégias baseadas em evidência, contribuíram para uma experiência de gravidez mais segura e positiva.

Adicionalmente, os dados analisados confirmaram a relevância de uma prática de enfermagem baseada em estratégias integradas, que considerem os aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais da gravidez. A escuta qualificada, a educação para a saúde e o apoio emocional constituíram fundamentos essenciais no cuidado à mulher grávida, especialmente em situações de gravidez não planeada ou em contextos de maior vulnerabilidade, concluindo assim que os enfermeiros desempenham um papel central no apoio a grávidas.

Esta revisão sistemática apresenta algumas limitações, sendo elas o número reduzido de estudos incluídos, apesar de terem sido identificados mais de 45.000 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão, apenas 5 estudos foram utilizados na revisão final. Outra limitação foi o caso dos estudos terem sido realizados em diferentes países, com realidade sociais, económicas e culturais muito distintas, o que poderá ter influenciado a eficácia das estratégias adotadas. A restrição temporal da pesquisa também poderá ter sido uma limitação, visto que foram incluídos estudos entre 2020 e 2025, o que poderá ter excluído investigações relevantes realizadas anteriormente. Uma outra limitação foram os tipos de estratégias estudadas, visto que a maioria dos artigos analisou educação pré-natal e suporte emocional, deixando assim outras intervenções adotadas por enfermeiros, como intervenções baseadas em tecnologias, como a teleconsulta, ou grupos de suporte entre grávidas.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

5 Conclusão

Esta revisão sistemática foi orientada pela questão de investigação "Qual a importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez". Teve como objetivo analisar a evidência científica sobre o impacto das intervenções de enfermagem e de saúde no bem-estar das grávidas, reconhecendo a gravidez como uma fase de adaptações significativas e potencial vulnerabilidade.

Os resultados da revisão indicaram que as estratégias de educação, orientação e suporte social, que foram aplicáveis a qualquer grávida, tiveram um impacto positivo na redução da ansiedade e no aumento do suporte percebido. Estes benefícios foram particularmente pertinentes para as mulheres que enfrentavam uma gravidez, onde os sentimentos mais acentuados, eram de insegurança e ansiedade. Assim, a revisão sugere que as estratégias identificadas são importantes ferramentas para os enfermeiros apoiarem as grávidas.

Em síntese, esta revisão da literatura demonstra, dentro das suas limitações, que as estratégias adotadas pelos enfermeiros, com destaque para a educação e o suporte psicossocial, são de fundamental importância para capacitar as grávidas a lidarem com os desafios inerentes à gestação, promovendo o seu bem-estar e uma vivência mais positiva deste período. A continuidade e o investimento da investigação nesta área são cruciais para otimizar as intervenções de enfermagem e, conseqüentemente, a saúde materno-infantil.



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

6 Referências Bibliográficas

- Abbaspoor, Z., Sharifipour, F., Javadnoori, M. *et al.* Avaliação da eficácia de um programa de educação em apoio pós-natal para maridos na promoção do apoio social percebido por suas esposas primíparas: um ensaio clínico randomizado. *BMC Women's Health* **23**, 139 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02270-x>
- Brekke, M., Småstuen, MC, Glavin, K. *et al.* O impacto do programa de visitas domiciliares New Families na qualidade de vida de mães de primeira viagem e sua associação com o apoio social: um estudo controlado não randomizado. *BMC Public Health* **23**, 2457 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17285-0>
- Direção-Geral da Saúde. (2022). Acompanhamento na gravidez – norma nº 006/2022 da DGS. Disponível em: <https://normas.dgs.min-saude.pt/> (consultado a 29 de janeiro de 2025).
- Elsevier. (n.d.). *ScienceDirect*. Elsevier. Disponível em: <https://www.elsevier.com/products/sciencedirect> (consultado a 8 de fevereiro de 2025).
- Fontein-Kuipers, Y., Nieuwenhuijze, M., Ausems, M., Bude, L., & de Vries, R. (2017). A systematic review of nonpharmacological prenatal interventions for pregnancy-specific anxiety and fear of childbirth. *Birth*, *44*(3), 219–228. <https://doi.org/10.1111/birt.12294>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLoS Medicine*, *6*(7), e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Lima, K. S. de O., Bezerra, T. B., Pinto, A. G. A., Quirino, G. da S., Sampaio, L. R. L., & Cruz, R. de S. B. L. C. (2024). O papel do enfermeiro no ciclo gravídico-puerperal: Percepção de puérperas à luz da Teoria de Peplau. *Cogitare Enfermagem*, *29*, e92803. <https://doi.org/10.1590/ce.v29i0.92803>



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

Lourenço, I. M. M. L. (2013). *Acompanhar a maternidade de forma holística: Efeitos sobre a autoestima materna e a vinculação mãe-bebé* [Dissertação de mestrado, Universidade de Évora]. Repositório Digital da Universidade de Évora. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/11171> (consultado a 8 de fevereiro de 2025).

Nikoozad, S., Safdari - Dehcheshmeh, F., Sharifi, F. *et al.* O efeito da educação pré-natal na ansiedade de saúde de mulheres primigestas. *BMC Pregnancy Childbirth* **24**, 541 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06718-2>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Olds, D. L., Henderson, C. R., Tatelbaum, R., & Chamberlin, R. (1986). Improving the delivery of prenatal care and outcomes of pregnancy: A randomized trial of nurse home visitation. *Pediatrics*, *77*(1), 16–28. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3510017/> (consultado a 8 de março de 2025).

Ordem dos Enfermeiros. (2021). *Guia orientador de boas práticas: Promoção da preparação para o parto*. Disponível em: https://www.ordemenfermeiros.pt/media/32821/gobp_promopreparacaoparto_v4_fl.pdf (consultado a 10 de fevereiro de 2025).

Shen, Q., Huang, CR., Rong, L. *et al.* Efeitos da educação baseada em necessidades para a ansiedade pré-natal em múltiparas avançadas: um ensaio clínico randomizado. *BMC Pregnancy Childbirth* **22**, 301 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04620-3>

Vetter, M. (2020). Guias de pesquisa: PubMed: A busca simples do PubMed explicada. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Research-Guides%3A->



“A importância das estratégias adotadas pelos enfermeiros para as grávidas lidarem com a gravidez”

[PubMed%3A-PubMed's-simple-search-Vetter/f3ddbe4aacfca7601c11640d205f1452430960c2](#) (consultado a 18 de novembro de 2024).

World Health Organization. (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912> (consultado a 10 de fevereiro de 2025).

Wright, K., Golder, S., & Lewis-Light, K. (2015). Qual o valor da base de dados CINAHL na busca por revisões sistemáticas de estudos qualitativos? *Revisões sistemáticas*, 4 . <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0069-4>

Yeşilçinar, I. , e Güvenç, G. (2021). Aconselhamento e educação para triagem pré-natal e testes diagnósticos para gestantes: Ensaio clínico randomizado . *International Journal of Nursing Practice*, 27 (5), e13000. <https://doi.org/10.1111/ijn.13000>