



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE ENFERMAGEM
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM



ANO ACADÊMICO 2022 – 2º SEMESTRE
PROGRAMA DA DISCIPLINA

CÓDIGO: EN 914

NOME: Preparação Psicológica e Física da Gestante

TURMA:

T:01 P:00 L:00 O:02 E:00 SL:01 C:03

PRÉ-REQUISITO: EN 465

EMENTA: O estado atual da preparação dos casais grávidos, o pré-natal e as principais modificações físicas e psíquicas da mulher grávida.

PERÍODO DE OFERECIMENTO: 20 de agosto de 2022 a 03 de dezembro de 2022

DIAS DE OFERECIMENTO: sábados, das 14 às 17 horas

NÚMERO DE ALUNOS: 30

PROFESSORES RESPONSÁVEIS

Profa. Dra. Clara Fróes de Oliveira Sanfelice

COORDENADOR DO CURSO

Profa. Dra. Vanessa Pellegrino Toledo

DIRETOR DA UNIDADE

Profa. Dra. Maria Helena Baena de Moraes Lopes

ASSINATURA

I – OBJETIVOS

Oferecer subsídios teóricos para a construção de estratégias de preparo físico e psicológico dos casais grávidos.

II – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Fisiologia da gestação, do parto e nascimento
- Principais alterações físicas e emocionais da gestação e sua repercussão para saúde materna
- Estratégias de preparo físico para a gestação: exercícios posturais para alívio de sintomas, alongamento e preparação perineal
- Estratégias de preparo físico para o parto: posturas e exercícios para alívio da dor durante o trabalho de parto
- Estratégias de preparo emocional para redução da ansiedade: técnicas de relaxamento, respiração, visualização e atenção plena

III – METODOLOGIA

- Leitura e discussão de textos
- Filmes, documentários e exposições dialogadas

IV - AVALIAÇÃO

- Será considerada a participação do aluno nas aulas e frequência mínima de 75%. Não haverá exame.

V - CRONOGRAMA

Será estabelecido em conjunto com os alunos.

VI – BIBLIOGRAFIA

1. Brasil. Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. 1ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde; 2013. 318p. (Cadernos de Atenção Básica, n.32)
2. São Paulo (Estado). Secretaria da Saúde. Atenção à gestante e à puérpera no SUS – SP: Manual técnico do pré-natal e puerpério. São Paulo: SES/SP; 2010. 234p.
3. Brasil. Protocolos de atenção básica: saúde das mulheres. Brasília: Ministério da Saúde; Instituto Sírio-Libanês, 2016. 230p.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal: versão resumida. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 51p.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 3ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2016. 31p. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coodenadores/Caderneta-Gest-Internet\(1\).pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coodenadores/Caderneta-Gest-Internet(1).pdf)

6. Brasil. Ministério da Saúde. Diretriz Nacional de Assistência ao Parto Normal. Relatório de Recomendação. Ministério da Saúde: Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS; 2016. 381p.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Humanização do parto e do nascimento, Ministério da Saúde. Universidade Estadual do Ceará. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 465p. (Cadernos HumanizaSUS; v. 4)
8. David Y, Debi A, Ruthi C, Zohar K, Barak A, Aion B et al. The effect of attending a prenatal childbirth preparedness course on labor duration and outcomes. *Journal of Perinatal Medicine* 2018; 46 (1): 47-52 doi: <https://doi.org/10.1515/jpm-2016-0345>
9. Fenwick J, Toohill J, Gamble J, Creedy DK, Buist A, Turkstra E et al. Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2015;15: 284. Doi: <http://doi.org/10.1186/s12884-015-0721-y>
10. World Health Organization. WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization; 2018. 210p.
11. Oliveira TL, Almeida JLS, Silva TGL, Araújo HSP, Juvino EORS. Desvelando as alterações fisiológicas da gravidez: Estudo Integrativo com foco na consulta de enfermagem. *Research, Society and Development* 2020; 9 (12): e18291210836. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i12.10836>
12. McLeish J, Redshaw M. Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *BMC Pregnancy Childbirth* 2017; 17, 28 doi: <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>
13. Barakat R. An exercise program throughout pregnancy: Barakat model. *Birth Defects Research*. 2020; 113: 115-52 doi: <https://doi.org/10.1002/bdr2.1747>
14. Fiutem JJ, Watanabe M. Introduction for the special issue on "exercise during pregnancy. *Birth Defects Research*. 2021;113:209–13 doi: <http://doi.org/10.1002/bdr2.1850>
15. Bjelica A, Cetkovic N, Trninic-Pjevic A, Mladenovic-Segedi L. The phenomenon of pregnancy - a psychological view. 2018, 89 (2): 102–6 doi: <http://doi.org/10.5603/GP.a2018>