

CHÁ DE BÊNÇÃOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CICLO GRAVÍDICO-PUERPERAL POR MEIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**BRUNO SANTOS BORGES¹; JÚLIA PIZARRO DUARTE²; CAMILA CASTRO³;
BRUNA EDUARDA FERREIRA⁴; SARA SENA NEVES⁵**

JULIANE PORTELLA RIBEIRO⁶:

¹Universidade Federal de Pelotas – brunod.f.p.e.l.v@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – jupizarroduarte@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – castro.camila@ufpel.edu.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – brueduardaf@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – sara1830.neves@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – ju_ribeiro1985@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O período gestacional fisiológico se caracteriza por uma série de adaptações e transformações corporais intrínsecas, as quais englobam o subsequente crescimento uterino, o desenvolvimento das glândulas mamárias, a ocorrência de contrações miométriais, a progressiva dilatação uterina e vastas alterações hormonais (Araújo et al., 2022; Ribeiro et al., 2024).

Paralelamente a esse complexo panorama de transformações físicas, manifestam-se também modificações psicológicas significativas, tais como o medo, a ansiedade e o estresse. Essas estão intrinsecamente correlacionadas com os demais aspectos do processo gestacional e com a totalidade do ser. Adicionalmente, observam-se alterações na autoimagem, a emergência de uma ambivalência afetiva e alterações na percepção e aceitação da gravidez (Ribeiro et al., 2024).

Considerando a complexidade que envolve o período gestacional, cuja integração de fatores biopsicossociais e ambientais pode exercer influência significativa sobre a experiência da pessoa que gesta, especialmente em sua percepção da dor e na manifestação do sofrimento psíquico (Araújo et al., 2022), a utilização das práticas integrativas e complementares mostra-se oportuna.

Tais práticas possuem o potencial de promover a saúde integral e de contribuir para o alívio dos sintomas que podem surgir tanto ao longo da gestação quanto no subsequente puerpério (Treptow et al., 2024). Elas compreendem um conjunto de ações terapêuticas que vão além do paradigma habitual mecanicista da biomedicina, com diversas abordagens na busca do equilíbrio entre mente, corpo, ambiente e saúde (de Oliveira et al., 2020).

Diante do exposto, o presente trabalho tem por objetivo relatar o processo de cuidado às gestantes e puérperas internadas na maternidade do Hospital Escola da Universidade Federal de Pelotas (HE/UFPEL), que englobou as práticas integrativas e complementares de aromaterapia, escalda-pés, meditação, musicoterapia e reiki. As ações foram realizadas durante o estágio curricular do componente Unidade de Cuidado de Enfermagem VII – Atenção Básica e Hospitalar na Área Materno-Infantil, o qual se denominou “Chá de Bênçãos”.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

2.1 Planejamento

As atividades foram desenvolvidas por cinco acadêmicos do curso de Enfermagem, sob orientação docente, no HE-UFPEL, no mês de maio de 2025. O tema da intervenção, denominado Chá de Bençãos, foi definido de forma participativa entre os acadêmicos e a docente, com o objetivo de oferecer momentos de acolhimento e relaxamento às gestantes e puérperas hospitalizadas, favorecendo o bem-estar físico e emocional durante o período de internação.

O planejamento das ações ocorreu em duas etapas: uma reunião presencial, voltada à apresentação da proposta e alinhamento inicial, e uma reunião online, destinada à definição detalhada das atividades, elaboração dos conteúdos e distribuição das funções entre os integrantes.

A proposta central do Chá de Bençãos consistiu em apresentar e aplicar práticas integrativas e complementares de saúde (PICS) às gestantes e puérperas, respeitando o interesse e a adesão individual. A escolha das técnicas fundamentou-se em literatura científica atual, a qual aponta benefícios como indução ao relaxamento, redução da dor e do estresse, e promoção do equilíbrio emocional no ciclo gravídico-puerperal.

Foram selecionadas cinco práticas: aromaterapia, musicoterapia, escalda-pés, reiki e meditação guiada. Cada acadêmico ficou responsável por conduzir uma das intervenções, assegurando-se de preparar previamente os materiais e o ambiente, de forma a torná-lo acolhedor e propício à experiência. Além disso, houve preocupação em adaptar cada prática às necessidades e limitações das participantes, reforçando o caráter humanizado e individualizado do cuidado.

2.2 Desenvolvimento da ação

A ação foi realizada em um quarto de enfermaria da Maternidade do HE-UFPEL, onde se encontravam quatro mulheres acompanhadas de seus familiares, sendo três puérperas e uma gestante. Inicialmente, foi apresentado o objetivo e o funcionamento do Chá de Bençãos, convidando-se as pacientes a participarem de forma voluntária, sem qualquer obrigatoriedade. Uma das participantes optou por não realizar as práticas, mas consentiu que músicas fossem reproduzidas no ambiente.

Como primeiro recurso de ambientação, foram reproduzidas músicas previamente selecionadas, com o intuito de favorecer um clima calmo, acolhedor e propício ao relaxamento. Em seguida, realizou-se a apresentação dos óleos essenciais, permitindo que cada participante escolhesse o aroma de sua preferência. Foram ofertados colares aromáticos contendo uma gota do óleo escolhido e, adicionalmente, utilizou-se um difusor de ambientes com óleo essencial de lavanda, visando intensificar os efeitos relaxantes.

O escalda-pés foi cuidadosamente preparado utilizando água aquecida, bacias individuais e algumas gotas do óleo essencial escolhido por cada participante, conforme suas preferências e necessidades percebidas. Essa etapa inicial da prática teve como propósito proporcionar um momento de acolhimento e relaxamento físico, favorecendo a conexão com o próprio corpo e o alívio de tensões.

Simultaneamente, uma das acadêmicas conduziu uma meditação guiada, elaborada previamente pelo grupo, com o intuito de promover o bem-estar

emocional e mental das gestantes e puérperas. Durante a meditação, as participantes foram incentivadas a fechar os olhos, caso se sentissem confortáveis, e a realizar exercícios de respiração profunda, favorecendo a introspecção e o equilíbrio energético. Ao término da prática, muitas mulheres relataram sentir-se mais relaxadas, com uma perceptível sensação de leveza e tranquilidade.

Na sequência, uma das acadêmicas, habilitada na técnica de reiki, ofereceu-se para aplicar a prática em todas as participantes. A proposta foi prontamente aceita por todas, que, ao final, relataram melhora significativa no bem-estar geral, referindo maior disposição, serenidade e sensação de paz interior. Durante a aplicação, observou-se que a gestante adormeceu, o que pode ser interpretado como um indicativo de profundo relaxamento e entrega ao cuidado recebido.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do Chá de Bençãos demonstrou-se efetiva na promoção de relaxamento e acolhimento para gestantes e puérperas hospitalizadas, proporcionando um cuidado humanizado por meio de práticas integrativas e complementares. Durante a maior parte da atividade, o ambiente manteve-se harmonioso e favorável, permitindo a plena imersão das participantes nas técnicas propostas. Contudo, na etapa final da manhã, a entrada e saída frequente de profissionais no quarto gerou interrupções pontuais, que podem ter comprometido, ainda que parcialmente, o estado de tranquilidade alcançado.

Sob a perspectiva dos acadêmicos envolvidos, a experiência ultrapassou a dimensão técnica, representando uma vivência transformadora. Foi possível criar um ambiente sensorialmente distinto do restante da unidade hospitalar, marcado por serenidade, acolhimento e conexão interpessoal. A sensação, ao deixar a enfermaria, foi comparada a atravessar de um universo calmo e protegido para outro mais agitado e rotineiro, reforçando a potência das práticas integrativas no contexto hospitalar.

Os relatos das participantes revelaram unanimidade quanto à eficácia das intervenções para induzir relaxamento e tranquilidade. Além de expressarem satisfação com a experiência, manifestaram interesse em vivenciá-la novamente, reconhecendo que o momento atendeu à necessidade de pausa e redução do estresse vivenciado durante a internação. Esses resultados reforçam a relevância de incorporar as práticas integrativas e complementares na assistência, incentivando novas ações e pesquisas que explorem seu potencial para promover bem-estar físico, emocional e social no ciclo gravídico-puerperal.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO V. A.; FERNANDES P. F.; DE MACEDO B. F.; SILVA C. E. S. Condutas fisioterapêuticas que beneficiam as parturientes no parto normal e humanizado: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v.5, n.6, 2022.

DE OLIVEIRA F. P; COELHO M. G. M.; SIQUEIRA M. J. F.; DE FARIAS F. L. R.; DE AMORIM R. F. Práticas integrativas e complementares no empoderamento do cuidar em saúde. **Archives of Health**, v.1, n.5, 2020.

HORTA W. A. Enfermagem: teoria, conceitos, princípios e processo. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 8, n.1, 1974.

RIBEIRO J. P.; TREPTOW V.P.; DE OLIVEIRA R. G.; DE OLIVEIRA T. B.; DE FIGUEIREDO T. R. Grupo de Gestantes como espaço de cuidado: relato de experiência. **Expressa Extensão**, v. 29, n.1, 2024.

TREPTOW V. P.; RIBEIRO J. P.; PORTO A. R.; MALISZEWSKI L. S.; DE OLIVEIRA T. B. Práticas integrativas e utilizadas na assistência à mulher na gestação, parto e puerpério. In: DAL MOLIN R. S. **Saúde da Mulher e do Recém-nascido novos paradigmas**. São Paulo: Editora Científica Digital, 2024. Cap. 13, p. 185-197.