

A utilização de técnicas respiratórias em gestantes atendidas no projeto pintura gestacional

Suziane De Oliveira Santos¹, Nathalia Schivittz Dias², Vanessa Franco De Carvalho³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Rio Grande.
Rio Grande, RS

As técnicas respiratórias utilizadas neste trabalho derivam do yoga, tradição filosófica originada na Índia há mais de 5.000 anos. Os exercícios respiratórios, no yoga, são denominados como pranayamas e têm sido incorporados à medicina moderna devido aos seus benefícios no controle do estresse e na promoção da saúde, sendo reconhecidos como práticas integrativas e complementares em saúde pela Organização Mundial de Saúde (OMS). No período gestacional, os pranayamas podem auxiliar no controle da pressão arterial, redução da ansiedade, melhora na capacidade respiratória, promovem relaxamento, sendo úteis também em casos de diabetes gestacional. Este trabalho tem o objetivo de relatar a experiência da utilização de técnicas respiratórias em gestantes atendidas no projeto pintura gestacional. O Projeto de extensão pintura gestacional foi aprovado no edital de auxílio institucional à extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), consiste na pintura artística do abdome da gestante, representando o bebê e elementos do universo gestacional, com o intuito de fortalecer o vínculo materno-fetal, promover o bem-estar e o cuidado humanizado. O projeto é desenvolvido na maternidade do hospital universitário da Universidade Federal do Rio Grande (HU/FURG) e nas unidades básicas de saúde do município de Rio Grande durante o período de abril a novembro de 2025. A equipe é formada por duas estudantes e uma docente do curso técnico em enfermagem do IFRS campus Rio Grande e duas docentes da FURG. Durante as atividades do projeto, de maneira complementar, foi ofertada às gestantes a prática de técnicas respiratórias. As práticas foram conduzidas por uma estudante com formação e experiência como instrutora de yoga. Foram utilizados três pranayamas: Pranava Pranayama (respiração profunda com entoação do mantra OM), que auxilia na hemodinâmica cardiovascular; Nadi Shodhana (respiração alternada pelas narinas), que ativa o sistema parassimpático, reduzindo a pressão arterial; e Ujjayi (respiração oceânica), que contribui para a redução do estresse e melhora da qualidade do sono. Cada prática teve duração aproximada de 15 minutos. Até agosto foram atendidas aproximadamente 20 gestantes. As gestantes relataram sensação de calma e bem-estar após os exercícios, demonstrando interesse em continuar utilizando as técnicas respiratórias posteriormente. A aplicação das técnicas respiratórias aliada à pintura gestacional mostrou-se uma estratégia eficaz de cuidado integral, promovendo estado de presença, relaxamento e qualidade de vida às gestantes atendidas. A prática também contribuiu com o fortalecimento do vínculo dos estudantes com a comunidade. Além disso, essa experiência possibilitou levar a consciência da importância da respiração na saúde física e mental das gestantes atendidas e dos familiares presentes, unindo os conhecimentos de enfermagem à essa prática integrativa e complementar.

Palavras-chave: Pintura Gestacional; Exercícios Respiratórios; Enfermagem.

Trabalho executado no: o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital Proex nº 17/2024: vinculado ao Edital Nº 13/2024- Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-reitoria de Extensão (Proex) do IFRS, Edital PROEX Nº 39/2024 – Edital de Auxílio Institucional à Extensão 2025, Edital PROEX Nº 12/2025: Edital de Concessão de Auxílio

