

Desmistificando a sexualidade na gestação: a continuidade da promoção em saúde em tempos de pandemia

Demystifying sexuality during pregnancy: the continuity of health promotion in times of pandemic

Desmitificar la sexualidad durante el embarazo: la continuidad de la promoción de la salud en tiempos de pandemia

Recebido: 22/11/2021 | Revisado: 01/12/2021 | Aceito: 06/12/2021 | Publicado: 15/12/2021

Kelly Rose Pinho Moraes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5784-4939>

Universidade Federal do Maranhão, Brasil

E-mail: kelly.rose125@gmail.com

Aldileia Lima Costa Miranda

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8802-8224>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: aldileiamiranda@professor.uema.br

Rosana Cristina de Carvalho Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3638-7433>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: criscarvalho1508@gmail.com

Pedro Kelson Gonçalves da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9403-3713>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: pw_kelson@hotmail.com

Francisca Moura dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3999-4017>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: enfermagemcta2015@gmail.com

Dheyli Wilma Ramos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8716-2939>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: dheyliwilma@hotmail.com

Resumo

Relatar a experiência de realizar um projeto de extensão na pandemia por COVID-19 utilizando-se de tecnologias para efetivação da educação em saúde. Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, utilizando-se do método de sistematização de experiências proposto por Oscar Jara Holliday. A utilização de tecnologias como o *Instagram* mostrou-se eficiente para dá continuidade às atividades de extensão, possibilitando levar informações a um grande número de pessoas contribuindo com o empoderamento acerca da saúde sexual das gestantes, e ao mesmo tempo permitiu-se que houvesse o incentivo a medidas de prevenção do contágio contra o *SARS-CoV-2*. O desenvolvimento do projeto de extensão “Desmistificando a sexualidade na gestação”, contribuiu para ampliar a formação acadêmica, como também cooperou a construir uma sociedade consciente da importância da saúde sexual tornando-os empoderados sobre a função sexual na gestação.

Palavras-chave: Saúde sexual; Comportamento sexual; Gravidez; Saúde da Mulher; Tecnologia da informação.

Abstract

Report the experience of carrying out an extension project in the pandemic by COVID-19 using technologies to carry out health education. This is an experience report of descriptive nature, using the method of systematization of experiences proposed by Oscar Jara Holliday. The use of technologies such as Instagram proved to be efficient to continue extension activities, enabling information to be provided to a large number of people contributing to the empowerment of the sexual health of pregnant women, and at the same time it was allowed to encourage measures to prevent contagion against *SARS-CoV-2*. The development of the extension project "Demystifying sexuality during pregnancy" contributed to expand academic training, as well as cooperated to build a society aware of the importance of sexual health by making them empowered about sexual function in pregnancy.

Keywords: Sexual health; Sexual behavior; Pregnancy; Women's Health; Information technology.

Resumen

Reportar la experiencia de llevar a cabo un proyecto de extensión en la pandemia por COVID-19 utilizando tecnologías para llevar a cabo la educación en salud. Se trata de un informe de experiencias de carácter descriptivo,

utilizando el método de sistematización de experiencias propuesto por Oscar Jara Holliday. El uso de tecnologías como Instagram demostró ser eficiente para continuar con las actividades de extensión, permitiendo proporcionar información a un gran número de personas contribuyendo al empoderamiento de la salud sexual de las mujeres embarazadas, y al mismo tiempo se permitió fomentar medidas para prevenir el contagio contra el SARS-CoV-2. El desarrollo del proyecto de extensión "Desmitificando la sexualidad durante el embarazo" contribuyó a ampliar la formación académica, así como a la construcción de una sociedad consciente de la importancia de la salud sexual al empoderarlos sobre la función sexual en el embarazo.

Palabras clave: Salud sexual; Comportamiento sexual; Embarazo; Salud de la Mujer; Tecnología de la información.

1. Introdução

A gestação pode ser uma experiência única na vida da mulher e de seus familiares. É rodeada por questões espirituais, emocionais e socioculturais, podendo ser considerada como um evento social, partilhado pelos familiares e pelo grupo social no qual a gestante está inserida. A gestação representa o momento em que a mulher mais necessita de atenção dos indivíduos que estão ao seu redor, seja a família, os amigos ou o seu companheiro (Martello et al., 2017).

A sexualidade é um fator natural da vida, tendo um dos papéis mais importantes da existência. Tem relação com a maneira de dar e receber afetos, estando diretamente ligada à autoestima. Hoje em dia, a sexualidade é ponto indispensável na qualidade de vida, sendo que ela não é entendida apenas por fatores fisiológicos e anatômicos, mas também pelo âmbito psicossocial e cultural (Lunardoni & Brondani, 2016).

No decorrer do período gravídico, a sexualidade da gestante é afetada por fatores como diminuição no nível de energia, desconfortos corporais devido à presença de sintomas fisiológicos, alterações de humor, ajustamento aos papéis sociais, qualidade do relacionamento, alterações na percepção da imagem corporal, que pode levar à perda da autoestima, sensação de ser fisicamente pouco atraente e mesmo incapacidade de seduzir. Outros fatores como crenças, mitos, tabus, aspectos culturais ou até mesmo desconhecimento do funcionamento do corpo, também podem levar à diminuição do desejo, interesse e frequência sexual (Fiamoncini & Reis, 2018). Dessa forma, percebe-se que é necessárias ações que forneçam elucidações sobre esta nova fase na vida mulher, tanto em aspectos que envolvam as transformações morfofisiológicas, como também as psicológicas.

A promoção da saúde é entendida como uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às diferenças entre necessidades, com isso compreende-se, a importância da extensão universitária, tanto sob o ponto de vista dos interesses das instituições de Ensino Superior em enriquecer as aprendizagens dos discentes associando-as a atividades práticas, quanto da sociedade que tem acesso a diversos serviços que visam o exercício da cidadania e dos direitos humanos. Nesse contexto, refletir a respeito dos projetos de extensão universitária é refletir acerca dos seus objetivos, aos quais se propõem, disseminar as teorias, apoiando as práticas de pesquisa, visando a contribuir para a propagação de novas ideias e concepções, novas práticas e teorias (Brasil, 2010; Silva et al., 2019).

A Organização Mundial de Saúde declarou no ano de 2020 pandemia por SARS-CoV-2 (*SevereAcuteRespiratorySyndromeCoronavirus2*), causador da doença COVID-19, e se tornou um grande desafio para a sociedade devido as implementações das medidas de proteção e de combate ao novo coronavírus em virtude da velocidade de propagação do vírus, nesse contexto de medidas de combate à doença, o confinamento social afetou as atividades acadêmicas necessitando de métodos de ensino baseados no Ensino a Distância (EaD) que obtivessem resultados positivos para dá continuidade à educação em saúde mesmo em tempos de pandemia (Barboza et al., 2020; Guimarães et al, 2020).

Desse modo, com base na portaria normativa n.º 44/2020-gr/uema, o projeto de extensão da Desmistificando a Sexualidade na Gestação passou a adotar a tecnologia das redes sociais para alcançar seu propósito de promover a saúde sexual das gestantes através ações educativas, utilizando-se de post explicativos sobre os conceitos de sexualidade, explanação sobre a anatomia e fisiologia do sistema reprodutores feminino e acerca dos aspectos fisiológicos das relações sexuais, e elucidação

sobre as disfunções sexuais, especialmente aquelas que podem ocorrer no período gestacional, entre outros temas correlacionados.

Assim, objetivo desse artigo é descrever a experiência de realizar um projeto de extensão na pandemia por COVID-19 utilizando-se de tecnologias para efetivação da educação em saúde.

2. Metodologia

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, utilizando-se do método de sistematização de experiências proposto pelo sociólogo peruano Oscar Jara Holliday. As experiências são processos históricos e sociais dinâmicos que estão em permanente mudança e movimento, por conseguinte a sistematização das experiências visa reconstruir experiências que consequentemente irão produzir um novo conhecimento, com base nas práticas concretas, mas para que possa ser produzido um novo conhecimento, é necessária uma análise crítica desta (Holliday, 2006). Esse método possibilitou a reconstrução reflexiva da experiência vivida do projeto de extensão, através de cinco etapas para a explanação da experiência em uma ordem justificada: 1) O ponto de partida: o início de todo o processo de sistematização; 2) As perguntas iniciais: momento da definição e delimitação dos objetivos; 3) Recuperação do processo vivido; 4) A reflexão de fundo; 5) Os pontos de chegada.

2.2 Cenário de Estudo

O projeto de extensão Desmistificando a Sexualidade na Gestação foi realizado no município de Coroatá, situado na região centro-leste do estado do Maranhão, possuindo área territorial de 2.263,772 km², vizinho dos municípios de Timbiras, São Mateus do Maranhão e Peritoró, comum de número de habitantes de 61.725, na qual a renda da população apresenta uma média mensal de 1.7 salários mínimos, prevalecendo a religião católica apostólica romana, seguida de evangélicos e espírita.

2.3 Período de realização da experiência

O projeto teve vigência de quatro meses sendo compreendido de 01 de agosto de 2020 a 30 de novembro de 2020.

2.4 Sujeito envolvidos na experiência

As atividades extensionista foram desenvolvidas por quatro discentes do curso Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual do Maranhão e coordenados por uma professora da mesma instituição de ensino, com público alvo em especial as gestantes, como também a sociedade em geral.

3. Resultados

Primeira etapa - experiência vivida: o ponto inicial surgiu ao considerar o período gestacional uma fase muito importante na vida do casal, e a sexualidade na gestação ser um tema pouco abordado. Dessa forma, visando a promoção da saúde sexual na gestação, torna-se indispensável o desenvolvimento de ações que gerem autonomia e independência da sexualidade no período gestacional, indo de encontro com que aborda o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), desenvolvimento de estratégias que visem esclarecer os conceitos de sexualidade, explicar sobre a anatomia e fisiologia do sistema reprodutor feminino e acerca dos aspectos fisiológicos das relações sexuais, além de elucidar sobre as Disfunções Sexuais (DS), especialmente aquelas que podem ocorrer no período gestacional. A princípio, o projeto seria desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde do município de Coroatá, Maranhão, utilizando-se de escolha de roda de conversas com as gestantes, constituindo-se de dois encontros semanais para diálogos sobre a temática, entretanto com pandemia por COVID-19 impossibilitou que ocorresse dessa maneira.

Desta forma, obedecendo as normas técnicas da Secretaria Estadual de Saúde do Maranhão e Municipal, que dispõem sobre medidas temporárias de prevenção ao contágio pelo novo Coronavírus, assim como as normas universitárias que estabelece procedimentos e regras a serem adotados para dar continuidade no tocante às atividades de extensão. A metodologia a ser escolhida para a continuidade da atividade extensionista foi o uso de tecnologia de informação que passou a dar suporte para as atividades extensionista, possibilitando que os discentes continuassem a transformar o social, elevando o conhecimento da comunidade e reflexão de forma segura, mesmo em tempos de pandemia (Maranhão, 2020a ; Maranhão, 2020b ; Maranhão, 2020c)

Segunda etapa - perguntas iniciais, momento da definição e delimitação dos objetivos a fim de sistematizar a experiência: As inquietações que passaram a surgir sobre o projeto de extensão foram: De que forma realizar as atividades extensionista em um período de distanciamento social? Quais ações e estratégias poderiam ser desenvolvidas para promoção da saúde sexual das gestantes? Como manter as medidas de segurança e garantir o compartilhamento de conhecimento científico para a sociedade?

A necessidade da atuação da comunidade acadêmica em promover informações científicas durante a pandemia, proferiu na experiência de realizar o projeto de extensão “Desmistificando a Sexualidade na Gestação” durante pandemia por COVID-19, utilizando-se de tecnologias para efetivação da educação em saúde.

As tecnologias escolhidas foram o *Microsoft Teams* para reuniões e planejamentos dos integrantes do projeto e a criação de um perfil no aplicativo *Instagram*.

O *Instagram* é uma rede social online que possibilita interação entre outros usuários em todo o mundo através de compartilhamento de fotos e vídeos por meio de seus recursos, como *stories*, que possibilita exibir fotos ou vídeos, de até 15 segundos, em tempo real ou não, como também o recurso do *feed* que possibilita permanecer o material postado permaneça de forma “fixa” no perfil (Aprobato, 2018).

O emprego do *Instagram* auxiliou a promover as ações educativas, sendo as seguintes: Postagem no *feed* acerca dos conceitos sobre sexualidade, permitindo exposição de opiniões e dúvidas nos comentários. Ainda sobre a mesma, temática realizou-se posts nos *stories* onde foi proposto que os seguidores enviassem suas dúvidas ou curiosidades sobre o tema abordado assegurando-os que não haveria exposição dos nomes; Explanação sobre a anatomia e fisiologia do sistema reprodutor feminino, assim como dos aspectos fisiológicos das relações sexuais humanas, utilizando-se de ferramentas como o *feed* e “caixa de perguntas” nos *stories* aplicando como recurso visual imagens didáticas; Vídeo explicativo sobre as disfunções sexuais femininas, e porque elas podem ocorrer na gestação; Dinâmicas com ferramenta a “teste” dos *stories* na qual os seguidores eram instigadas a identificar as doenças de acordo com os sintomas e sinais; Orientações sobre técnicas de relaxamento e técnicas para melhora da musculatura vaginal visando o bem estar da vida sexual da gestante através do *feed* e vídeo ilustrativo.

Terceira etapa - recuperação do processo vivido: Para construir o projeto foi realizado reuniões semanais com todos os integrantes, através do programa *Microsoft Teams* onde foi debatido como seria o desenvolvimento do projeto que resultou na criação de um cronograma com temáticas e datas para divulgação do material informativo (Quadro 1). A produção dos textos foi elaborada pelos próprios participantes do projeto e enviada semanalmente para a rede social. O programa também auxiliou na além de trocas de experiências, dúvidas e inseguranças a respeito desta nova modalidade de extensão. Para aprimorar os conhecimentos e obter mais confiança na abordagem da sexualidade no período gestacional os integrantes participaram do evento *online* I Jornada de Fisiologia Feminina: Sexualidade e Tabus.

Após a criação do perfil no *Instagram* iniciou-se a busca ativa do público para o perfil, com ênfase nas gestantes, onde foi realizando extensas “solicitações de amigos”. Para maximizar o alcance do público para o perfil, realizou-se um sorteio em parceria com lojas virtuais, obtendo 262 seguidores que tiveram acesso ao conteúdo da página em tempo integral. Nos

stories por meio do uso da caixa de perguntas, enquetes e teste foi possível diagnosticar o déficit de conhecimento dos seguidores sobre a temática. Foi realizado 35 *posts* informativo no *feed*, distribuídos entre fotos e vídeos. Todas as dúvidas dos seguidores que foram recebidas via *direct*, foram esclarecidas, permitindo a confidencialidade. O uso das *hashtags*, como: #sexualidade, #sexualidadenagestão, #sexualidadefeminina, #saudesexual e #saudedamulher #projeto de extensão e o emprego da localidade “UEMA/campus Coroatá-CESCOR”, nos conteúdos digitais funcionaram como filtro e direcionamento para outros usuários da rede social, fazendo com que aumentasse o alcance de público para além dos 262 seguidores, para também 1125 não seguidores consequentemente possibilitando que obtivessem acesso ao conteúdo, e com isso também foi ampliado a localidade de acesso (Figura 1).

Figura 1 - Principais localidades no estado do Maranhão que acessaram o perfil do projeto.



Fonte: Instagram (2021).

Quarta etapa - a reflexão de fundo: A utilização das tecnologias *Microsoft Teams* e *Instagram* foram alternativas embasada nos decretos estaduais, que estabeleceram medidas de prevenção do contágio e de combate à propagação da transmissão da COVID-19, infecção humana causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2).

O *Instagram* é uma rede bastante popular pois possibilita conexões entre pessoas e/ou organizações a partir de interesses diversos, como estabelecer e manter relacionamentos de amizade, amorosos, relações de trabalho, compartilhamento de informações e diferentes tipos de conhecimentos, além de ser usada na realização de protestos políticos alcança uma faixa etária de usuários diversos, inclusive a faixa etária de 55 aos 65 anos de idade (Menezes et al., 2020). As faixas etárias que mais acessaram a página do projeto de extensão, de acordo com o aplicativo foram: 13-17 anos (1,4%), 18-24 anos (44,3%), 25-34 anos (43,9%), 35- 44 anos (6,8%), 45-54 anos (3,2%), 55-64 anos (0,0%), 65+anos (0,5%). Segundo a conta no *Instagram*, o gênero do público de acesso contabilizou 88.6% feminino e 11.4% masculino.

No que toca especificamente à temática do projeto, foi realizado o cronograma (Tabela 1) onde todos os extensionistas do projeto, tinham uma data e um tema para realizar uma publicação no *feed* da rede social.

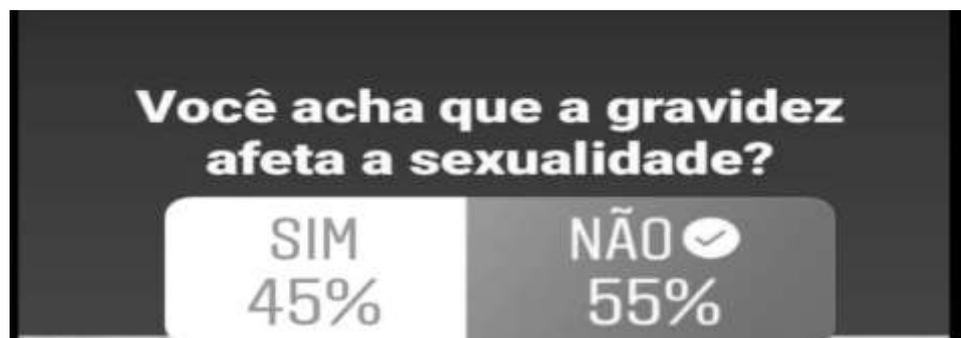
Tabela 1 - Temática das publicações e justificativa.

Temas dos posts	Justificativa
O que um projeto de extensão? Quem somos?	Esclarecer a importância do desenvolvimento dos projetos de extensão para a comunidade, assim como seus objetivos, e explicar quem são os responsáveis pelo projeto Desmistificando a Sexualidade na Gestação.
O que é sexualidade? O que é saúde sexual?	Informar o amplo conceito de sexualidade, e a importância de saúde sexual e como ela afeta a qualidade de vida.
Anatomia e fisiologia do órgão reprodutor feminino.	Destacar o poder do autoconhecimento.
Prevenção de IST's na gestação.	Elucidar que a gestante não está livre de IST'S dando ênfase ao uso de preservativo e algumas infecções.
Resposta sexual feminina.	Quais os níveis de resposta sexual feminina.
Tipos de orgasmos femininos.	Diferentes formas nas quais a mulher pode chegar ao orgasmo, mesmo no período gestacional.
Mitos na gestação (ênfase nos que estão relacionados a sexualidade)	Desmistificar os mitos, crenças e tabus que envolvam a sexualidade feminina na gestação.
Disfunções sexuais na gestação	Informar sobre quais disfunções sexuais (DS) podem aparecer na gestação.
Desejo sexual hipotivo, Disfunção excitatória, Disfunção orgástica e Vaginismo	Elucidar o conceito destas DS, quais seus sintomas, causas e tratamentos.
Cuidados com a higiene íntima	Relação da higiene íntima como a saúde sexual.
Autoestima da gestante na relação sexual	Como ignorar os fatores que afetam a autoestima da mulher grávida.
Exercícios para fortalecer assoalho pélvico	Importância de exercitar o assoalho pélvico como meio de aumentar o autoconhecimento, melhorar a saúde sexual, problemas pélvicos e melhorar qualidade de vida e autoestima.

Fonte: Autores (2021).

Destacamos um *storie* onde foi realizado uma enquete para os seguidores (Figura 2) sobre a influência da gravidez na sexualidade.

Figura 2: Resultado de enquete realizada no *storie*.



Fonte: Instagram (2021).

Conforme resultado, é possível observar que a maioria dos participantes da enquete que acreditam que a sexualidade não sofre alterações na gestação, porém muitos estudos apontam o contrário.

Destaca-se também os impactos positivos que foi possível observar através dos comentários feitos tanto na forma de “marcação” pelos seguidores, colaborando para que o material informativo fosse visualizado por amigos, como também por outros tipos de comentários realizados por seguidores do perfil.

Fascinada com esse projeto. A sexualidade é um assunto de grande relevância, mas infelizmente ainda é visto como um tabu. Parabéns a todos os envolvidos!!!! (Comentarista da postagem)

Projeto lindo, parabéns a todos que estão envolvidos. (Comentarista da postagem)

Bom saber que a sexualidade vai além de sexo. Muito bom esse projeto, parabéns!. (Comentarista da postagem)

Evidencia-se a resolução de dúvidas dos seguidores, realçando no que se tratava da postagem “Você sabe o que é pompoarismo?”, onde uma seguidora respondeu “não sei”. Diante disso, foi realizado o retorno via *direct* para que pudesse haver um diálogo mais adequado e confiável, sanando todas dúvidas da seguidora sobre pompoarismo.

4. Discursão

Os pontos de chegada: Segundo a Organização Mundial da Saúde, a sexualidade é um aspecto central do ser humano e abrange erotismo, prazer, intimidade e reprodução. “A sexualidade é vivida e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos” (WHO, 2002; Silva et al., 2019).

A manifestação da sexualidade ocorre de diversas formas, pois envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos e não apenas contato íntimo entre o casal, vindo a ser uma necessidade básica e ao mesmo tempo um fenômeno complexo, quando vivenciada em momentos peculiares da vida do casal, como na gestação (Pereira et al, 2018).

A mulher vivencia a sexualidade de formas distintas nos diversos períodos de sua vida, sendo durante a gestação uma fase especialmente complicada e muitas vezes desafiadora para a mulher ou para o casal. Neste momento a função e qualidade sexual deste casal podem ser comprometidas (Menezes, Cabral & Magaton, 2020).

Em um estudo realizado em Pernambuco sobre a percepção das gestantes acerca da sexualidade na gestação verificou-se que uma grande parcela da amostra pesquisa é formada por adultas jovens, com predominância de faixa etária entre 21 e 25 anos correspondendo a 45% e que a maioria não havia recebido informações sobre a temática sexualidade durante o período gestacional, demonstrando desconhecimento sobre o assunto. Tais achados corroboram com os apontados neste estudo (Vieira et al., 2016).

Quando se considera a percepção masculina sobre a atividade sexual na gestação, foi constatado por meio de um estudo descritivo, que a maioria dos participantes desconheciam o que é sexualidade, referindo-se apenas como a consumação do ato sexual (Alves et al., 2018). Ainda neste estudo foi possível verificar a faixa etária predominante dos participantes, entre 24 e 29 anos e o público feminino, mais interessado sobre o assunto.

Evidencia-se por meio desta pesquisa que ainda existem tabus quando se refere à temática sexualidade. O período gestacional ao longo do tempo foi marcado por crenças, mitos e tabus, com o intuito de proteger o feto e consequentemente, a manutenção da espécie. Essas crenças decorrem do equívoco de que o pênis pode penetrar na cavidade uterina e realmente machucar o feto (Ribeiro et al., 2017).

Destaca-se que a falta de conhecimento sobre a anatomia do aparelho reprodutor feminino gera danos a sexualidade. O desconhecimento sobre a anatomia feminina maximiza as crenças de que o sexo durante a gravidez pode prejudicar o feto e comprometer a gravidez ou a saúde da mãe, provavelmente estão relacionadas ao desconhecimento sobre anatomia básica e fisiologia do sistema reprodutor feminino e masculino (Farias et al., 2017; Fiamoncini & Reis, 2017).

A prática sexual no período gestacional já foi observada com preconceito, atribuído ao desconhecimento sobre o assunto. Até bem pouco tempo, a vida sexual ativa durante este período era considerada inadequada, quando a mulher deveria

direcionar sua libido para os cuidados com a família. Ainda nos dias atuais, algumas gestantes vivenciam este conflito, o que pode gerar disfunções sexuais (Köhler et al, 2017).

Vale ressaltar que é necessário investir em educação, comunicação e questionamentos acerca da sexualidade no período gestacional. A sexualidade ainda não é vislumbrada pelos profissionais de saúde como um aspecto importante na assistência, sendo as orientações fragmentadas e restritas ao uso de medicações, planejamento familiar e cuidados com recém-nascido e amamentação, desconsiderando aspectos subjetivos e seguindo um modelo de transmissão de informações que coloca a mulher em uma posição passiva, o que requer maiores discussões em relação aos processos formativos em saúde (Pereira et al., 2018).

No estudo Viver a Sexualidade Feminina no Ciclo Gravídico, percebeu-se que não existe no espaço do pré-natal uma atenção direcionada aos aspectos da sexualidade na gravidez, e que a orientação sexual em sua maioria é prestada por profissionais de saúde não inseridos na Estratégia Saúde da Família. Neste sentido, é interessante e importante a informação para dissipar medos infundados, esclarecer possíveis crenças sobre o sexo durante a gravidez, mas também pode melhorar a função sexual das mulheres nesse período (Rocha et al., 2014).

Neste contexto, considerando a pandemia da Covid-19, a utilização de ferramentas tecnológicas foram de extrema relevância, uma vez que propiciaram levar informação às gestantes sobre a sexualidade através do diálogo entre os sujeitos envolvidos.

Uma limitação do projeto se deu pela dificuldade de encontrar gestantes na rede social, uma vez que muitas delas não possuem conta no *Instagram*.

5. Conclusão

Os resultados deste projeto de extensão contribuiram para uma formação acadêmica com um saber em saúde ampliado, proporcionado por novas experiências e vivências, benefícios das tecnologias em detrimento de uma melhor educação em saúde, aproximação da comunidade acadêmica com a sociedade mesmo em tempos de pandemia, construção de uma enfermagem melhor, mais humanizada e consciente do seu papel. A utilização da rede social *Instagram* mostrou-se efetiva em ser uma ferramenta para promover a saúde em uma rotina de distanciamento social, possibilitando a criação de conteúdos digitais e proporcionando um grande alcance de pessoas, que um projeto de extensão na modalidade presencial não alcançaria com tanta facilidade.

Em geral, as gestantes e a sociedade não se mostraram informados sobre a função sexual no período gestacional, em decorrência disso, é aconselhável um esforço educativo por parte dos profissionais de saúde, a fim de desmistificar os medos das mulheres grávidas e seus parceiros.

Sugere-se, aos trabalhos que forem desenvolvidos futuramente que sejam entrelaçando com as tecnologias digitais, como por exemplo, o Instagram e rodas de conversa presencial com as gestantes em um momento de “pós pandemia”, para mais resultados das ações em educação em saúde, dessa forma aproveitando o que as mídias sociais tem a oferecer como também o modo presencial.

Referências

- Alves, D. A., Alves, B. S. S., Santana, W. J., Moreira, F. T. L. S., Oliveira, D. R., Albuquerque, G.A. (2018). Percepção masculina sobre atividade sexual no período gestacional. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 31(2), 1-8
- Aprobato, V. C. (2018). Corpo digital e bem-estar na rede Instagram – um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 38(95), 157-164
- Brasil, Ministério da Saúde. (2020). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde*. Ministério da Saúde – Brasília, 2010

- Barboza, L. E. M., Silveira, I. S., Leite, P. C., Christoffel, M. M., Gomes, A. L. M., Souza, T. V. (2020). Os conceitos de Florence Nightingale em tempos de pandemia da COVID-19 retratados em história em quadrinhos: relato de experiência. *Rev Escola Anna Nery*, 24(esp), 1-8
- Farias, T. C., Morais, K. C. S., Cirqueira, R. P., Albuquerque, L. S., Ferreria, J. B. (2017). Incontinência urinária e disfunção sexual em gestantes. *Rev. Mult. Psic*, 11(38), 237-248.
- Fiamoncini, A. A. & Reis, M. M. F. (2018). Sexualidade e gestação: fatores que influenciam na expressão da sexualidade. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, 29(1), 91-102.
- Guimarães, M. P. O., Mayer, A. F., Lima, G. L. R., Mendonça, K. S., Santos, M. M., Rodrigues, V. Y. R., Raimondi, G. A. (2020). Engajamento e protagonismo estudantil na promoção da educação médica em tempos de pandemia da covid-19. *Revista brasileira de educação médica*, 44(sup), 1-5
- Holliday, O. J. (2006). *Para sistematizar experiências*. (2. ed.). MMV.
- Köhler, B. S. M., Martins, M. B., Pivetta, H. M. F., Braz, M. M. (2017). Disfunções sexuais nos três trimestres gestacionais. *ConScientiae Saude*, 16(3): 360-366.
- Lunardon, W. C. F. & Brondani, F. M. (2021). Avaliação da satisfação sexual em mulheres nulíparas e múltiparas e sua relação com a força do assoalho pélvico. *Revista Uniandrade*, 17(2), 70-76.
- Maranhão, Secretaria de Educação. (2020). Conselho universitário. *Portaria Normativa n.º 44/2020-GR/UEMA*. Secretaria de Educação – São Luis, 2020
- Maranhão, Secretaria de Estado da Saúde. (2020). Diário Oficial do Estado do Maranhão *Nota Técnica nº017/2020/SUVISA/SES/MA*. Secretaria de Estado da Saúde - São Luís, 2020.
- Maranhão, Secretaria de Estado da Saúde. (2020). Diário Oficial do Estado do Maranhão: parte 1 *Decreto nº 35. 897, de 30 de junho de 2020*. Poder Executivo - São Luis, 2020
- Maranhão, Secretaria de Estado da Saúde. (2020). Diário Oficial do Estado do Maranhão: parte 2. *Decreto nº 36.098, de 27 de agosto de 2020*. Poder Executivo - São Luís, 2020
- Martello, N. V., Wilhelm, L. A., Cremonese, L., Prates, L. A., Timm, M. S. & Ressel, L. B. (2017). Práticas de cuidado realizadas pelo companheiro na perspectiva da gestante. *Rev enferm UFPE on line*, 11(11), 4574-4578.
- Menezes, J. A., Botelho, S. S., Silva, R. S., Santos, A. C. H., Leão, D. S. S., Caneles, V. F., Caneles, V. J., Da Silva, H. C., Silva, I. N. F., Dos Santos, B. V. (2020). A contação de histórias no *instagram* como tecnologia leve em tempos pesados de pandemia. *Psicologia e Sociedade*, 32 (e020012), 1-20
- Menezes, J. C. P., Cabral, F. R., Magaton, A. P. F. S. (2020). As influências na sexualidade no período gestacional. *Revista Eletrônica Nurses – REN*, 1(1), 81-91.
- Ribeiro, M. C., Scanavino, M. T., Amaral, M. S. L., Horta, A. L. M., Torloni, M. R. (2017). Beliefs About Sexual Activity During Pregnancy: A Systematic Review of the Literature. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 43(8), 822-832.
- Rocha, M. G. F., Vieira, J. L. B., Do Nascimento, L. G. C., Alchiere, J. C. (2014). Viver a sexualidade feminina no ciclo gravídico. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 18(3): 209-218
- Silva, A. L. B., Sousa, S. C., Chaves, A. C. F., Sousa, S. C. C., Rocha Filho, D. R. (2019). Importância da extensão universitária na formação profissional: projeto canudos*. *Rev enferm UFPE on line*, 11(esp), 1-8
- Pereira, E. V., Belém, J. M., Alves, J. C. H., Maia, E. R., Firmino, P. R. A., Quirino, G. S. (2018). Função, práticas e posições sexuais de mulheres grávidas. *Rev. enferm. UFPE on line*, 12(3), 772-780.
- Vieira, T. G., Santos, M. L. L., Nóbrega, M. M., Medeiros, H. R. L. (2016). Percepção de gestantes acerca da sexualidade e o papel do enfermeiro como educador na atenção primária à saúde. *Temas em Saúde*, 16(2), 258-282.
- World Health Organization. (2002). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health. WHO publications – Geneva, 2002