Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Bingo educativo sobre métodos de alívio da dor no parto

Educational bingo game about methods of pain relief during childbirth

Juego de bingo educativo sobre métodos para aliviar el dolor durante el parto

Camila Goulart de Bitencourte[1], Elitiele Ortiz dos Santos[1], Fernanda de Freitas Dorneles[2], Lisie Alende Prates[1], Daiana de Paula Fontoura[1].

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência de implementação de uma atividade educativa lúdica na Atenção Primária à Saúde, utilizando o jogo "Bingo Liberta-Dor" para orientar gestantes, puérperas, acompanhantes e Agentes Comunitários de Saúde sobre métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto. **Relato de experiência:** Experiência desenvolvida em novembro de 2025, em três Estratégias Saúde da Família. Foram realizados encontros presenciais com a aplicação do bingo educativo sobre métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto. Ao final, aplicou-se um questionário breve para avaliar compreensão, satisfação e percepção sobre a aplicabilidade das práticas. Os dados foram analisados qualitativamente. Identificou-se conhecimento limitado ou inexistente sobre o tema entre os participantes, bem como dúvidas e inseguranças relacionadas ao parto. A atividade favoreceu a troca de experiências, o engajamento do grupo e o fortalecimento da autonomia. O bingo mostrou-se uma estratégia facilitadora do aprendizado. **Considerações finais:** O "Bingo Liberta-Dor" mostrou-se uma ferramenta eficaz de educação em saúde, contribuindo para a desmistificação da dor do parto, o protagonismo das gestantes e a qualificação do cuidado obstétrico na Atenção Primária.

Palavras-chave: Dor do parto, Educação em saúde, Atenção primária à saúde.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of implementing a playful health education activity in Primary Health Care, using the game "Liberating Bingo" to guide pregnant women, postpartum women, companions, and Community Health Workers on non-pharmacological methods for pain relief during childbirth. **Experience report:** Experience developed in November 2025 in three Family Health Strategy units. In-person meetings were held, with the application of an educational bingo focused on non-pharmacological methods for pain relief during childbirth. At the end, a brief questionnaire was applied to assess understanding, satisfaction, and perceptions regarding the applicability of the practices. The data were analyzed qualitatively. Limited or no prior knowledge on the topic was identified among participants, along with doubts and insecurities related to childbirth. The activity promoted the exchange of experiences, group engagement, and the strengthening of autonomy. The bingo proved to be a facilitating strategy for learning. **Final considerations:** "Liberating Bingo" proved to be an effective health education tool, contributing to the demystification of childbirth pain, the empowerment of pregnant women, and the qualification of obstetric care in Primary Health Care.

Keywords: Labor pain, Health education, Primary health care.

[1] Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Uruguaiana – RS.
[2] Hospital Santa Casa de Uruguaiana, Uruguaiana – RS.

SUBMETIDO EM: 4/2026 | **ACEITO EM: 5/2026** | **PUBLICADO EM: 7/2026**

RESUMEN

Objetivo: Relatar la experiencia de implementación de una actividad educativa lúdica en la Atención Primaria de la Salud, utilizando el juego “Bingo Liberador” para orientar a gestantes, puérperas, acompañantes y Agentes Comunitarios de Salud sobre métodos no farmacológicos de alivio del dolor durante el parto. **Relato de experiencia:** Relato de experiencia desarrollada en noviembre de 2025, en tres Estrategias de Salud de la Familia. Se realizaron encuentros presenciales con la aplicación de un bingo educativo sobre métodos no farmacológicos para el alivio del dolor durante el parto. Al finalizar, se aplicó un cuestionario breve para evaluar la comprensión, la satisfacción y la percepción sobre la aplicabilidad de las prácticas. Los datos fueron analizados cualitativamente. Se identificó un conocimiento limitado o inexistente sobre el tema entre los participantes, así como dudas e inseguridades relacionadas con el parto. La actividad favoreció el intercambio de experiencias, el compromiso del grupo y el fortalecimiento de la autonomía. El bingo se mostró como una estrategia facilitadora del aprendizaje. **Consideraciones finales:** El “Bingo Liberador” se mostró como una herramienta eficaz de educación en salud, contribuyendo a la desmitificación del dolor del parto, al protagonismo de las gestantes y a la cualificación del cuidado obstétrico en la Atención Primaria.

Palabras clave: Dolor de parto, Educación em salud, Atención primaria de salud.

INTRODUÇÃO

Historicamente, o trabalho de parto e o parto são associados à dor, embora constituam processos fisiológicos mediados por complexas interações hormonais e neurobiológicas que culminam em contrações uterinas, dilatação cervical e expulsão fetal (CABRAL BTV, et al., 2023). A dor do parto caracteriza-se como uma experiência sensorial e emocional, influenciada não apenas por fatores biológicos, mas também por aspectos psicológicos, culturais e sociais, como crenças, expectativas, vivências prévias e relatos compartilhados, frequentemente associada ao medo e à ansiedade (BARBOSA JM, et al., 2023).

No contexto obstétrico, existem métodos farmacológicos e não farmacológicos para o alívio da dor. Os métodos farmacológicos, embora eficazes, apresentam riscos e limitações, incluindo efeitos maternos e fetais e a necessidade de administração exclusiva por médicos anestesistas, o que restringe seu uso em diferentes cenários assistenciais (CASTRO LKMM, et al., 2024). Em contrapartida, os métodos não farmacológicos configuram práticas de baixo custo e fácil aplicação, alinhados à fisiologia do parto, promovendo relaxamento, bem-estar, redução de intervenções e maior protagonismo da parturiente. Alguns exemplos envolvem o banho morno, massagem, bola de pilates, liberdade de posição, musicoterapia, aromaterapia e técnicas de respiração e relaxamento (BARBOSA JM, et al., 2023; MARÍN NV, et al., 2024).

Apesar das evidências científicas favoráveis, estudos indicam conhecimento incipiente entre parturientes, acompanhantes e profissionais de saúde acerca desses métodos, associado à falta de orientação sistemática durante o pré-natal e à insuficiência de ações educativas estruturadas (BALBINO ECR, et al., 2020; LIMA KSO, et al., 2024). Pesquisas apontam variações importantes no acesso à informação e lacunas na capacitação das equipes, especialmente da enfermagem, impactando diretamente a prática assistencial e o uso efetivo dessas estratégias (ROMÃO RS, et al., 2019; KLEIN BE e GOUVEIA HG, 2022; FERRAZ VR, et al., 2023).

Nesse cenário, a Atenção Primária à Saúde destaca-se como espaço estratégico para o desenvolvimento de ações educativas, sendo o enfermeiro um dos principais profissionais responsáveis por exercer o papel de educador no cuidado pré-natal, utilizando diferentes estratégias que favorecem o alcance dos objetivos da educação em saúde. Tais práticas contribuem para a integralidade do cuidado, o fortalecimento da autonomia das mulheres e a humanização da assistência, especialmente quando associadas a metodologias participativas e lúdicas, capazes de promover engajamento, troca de saberes e aprendizado significativo (FITTIPALDI ALM, et al., 2023; ALMEIDA DCS, et al., 2023). Diante da relevância dessas ações para a qualificação do cuidado obstétrico, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de implementação de uma atividade educativa lúdica na Atenção Primária à Saúde, utilizando o jogo “Bingo Liberta-Dor” para orientar gestantes, puérperas, acompanhantes e Agentes Comunitários de Saúde sobre métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em três Estratégias Saúde da Família (ESF) de um município no interior do Rio Grande do Sul, cujo foco foram ações educativas voltadas à promoção da saúde e ao fortalecimento do uso dos métodos não farmacológicos de alívio da dor durante o trabalho de parto e parto. A escolha dessas unidades ocorreu por serem cenários já vinculados ao desenvolvimento contínuo do projeto de extensão "Mamãe do Pampa", o qual vem sendo executado nesses serviços, favorecendo o vínculo com as equipes e com a comunidade adscrita. Na **Figura 1**, consta o fluxograma de elaboração e aplicação do "Bingo Liberta-Dor" na Atenção Primária à Saúde.

Figura 1 - Fluxograma de elaboração e aplicação do "Bingo Liberta-Dor" na Atenção Primária à Saúde.

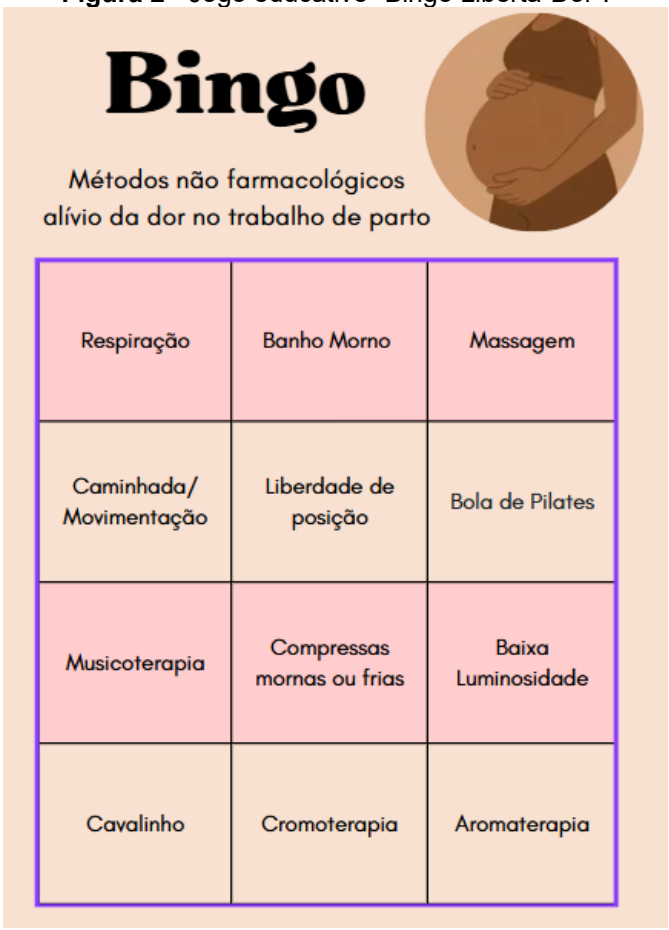


Fonte: Bitencourte CG, et al., 2026.

As ações foram estruturadas como encontros educativos presenciais, realizados no mês de novembro de 2025, com duração aproximada de duas horas cada, desenvolvidos em sala privativa nas próprias ESF, garantindo um ambiente acolhedor, reservado e adequado para o diálogo e a troca de experiências. Participaram das atividades gestantes, puérperas e acompanhantes, além de Agentes Comunitários de Saúde (ACS) das respectivas unidades. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante convite realizado pelas equipes multiprofissionais das ESF, responsáveis pela mobilização dos participantes.

Para o desenvolvimento das ações, adotou-se a metodologia ativa de ensino-aprendizagem, utilizando um jogo educativo do tipo bingo, denominado “Bingo Liberta-Dor”, criado pela autora principal (**Figura 2**). A atividade foi conduzida com postura acolhedora, respeitando os saberes prévios, as vivências e os sentimentos dos participantes. Durante os encontros, as docentes vinculadas ao projeto permaneceram disponíveis como suporte emocional, caso a abordagem da temática despertasse desconfortos, lembranças sensíveis ou inseguranças relacionadas ao processo de parto.

Figura 2 - Jogo educativo “Bingo Liberta-Dor”.



Fonte: Bitencourte CG, et al., 2026.

O jogo foi idealizado para apresentar, de forma lúdica, participativa e acessível, práticas não farmacológicas de alívio da dor. Dentre estas, musicoterapia, aromaterapia, massagem, exercícios com bola de pilates, técnicas de respiração e relaxamento, banho morno, compressas mornas e frias, caminhada e movimentação, liberdade de posição, uso do cavalinho, cromoterapia e baixa luminosidade.

Para a preparação da atividade, a acadêmica realizou busca por evidências científicas acerca dos métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto, as quais subsidiaram a elaboração do material educativo e do jogo. As cartelas do bingo foram confeccionadas no software Canva®, contendo representações visuais e os doze métodos selecionados — massagem, respiração, caminhada/movimentação, musicoterapia, banho morno, aromaterapia, cromoterapia, cavalinho, baixa

luminosidade, liberdade de posição, bola de pilates e compressas mornas ou frias — distribuídos em cada quadrante. Para a marcação das cartelas durante o jogo, foi utilizado milho, o que contribuiu para tornar a dinâmica simples, acessível e lúdica.

Além do jogo, foram utilizados materiais educativos de apoio, incluindo folders explicativos, os quais foram disponibilizados aos participantes ao final da atividade, com o objetivo de reforçar as informações apresentadas e possibilitar a consulta posterior sobre os métodos discutidos.

Para a condução do bingo, foram elaboradas frases explicativas sobre os benefícios de cada método não farmacológico. A cada rodada, uma frase era apresentada, permitindo que os participantes identificassem o método correspondente e o marcassem em suas cartelas, ao mesmo tempo em que eram estimulados à reflexão, ao diálogo e ao esclarecimento de dúvidas.

A dinâmica foi conduzida pela autora principal, que iniciou o encontro com a apresentação dos objetivos e das regras da atividade, conduzindo posteriormente o jogo e mediando as discussões ao longo de toda a proposta. Ao término da ação educativa, aplicou-se um breve questionário de avaliação destinado às gestantes, puérperas, acompanhantes e profissionais presentes. O instrumento teve como finalidade identificar a satisfação com a atividade, o nível de compreensão acerca dos métodos apresentados e a percepção quanto à aplicabilidade dessas práticas no processo de parto. As respostas foram coletadas individualmente e analisadas de forma qualitativa, permitindo identificar aprendizados, dificuldades, necessidades de aprofundamento e potencialidades da estratégia educativa.

Local e participantes da experiência

A atividade educativa foi desenvolvida em três ESF, envolvendo, no total, 19 participantes, entre gestantes, puérperas, acompanhantes e ACS. Cada encontro teve duração aproximada de duas horas e foi estruturado a partir do uso do jogo educativo “Bingo Liberta-Dor”, que se configurou como recurso facilitador para a abordagem dos métodos não farmacológicos de alívio da dor no trabalho de parto e parto.

Participação, percepção da atividade e avaliação dos encontros

Nos dois primeiros encontros, a atividade, o conteúdo trabalhado, os materiais utilizados e a postura da equipe foram avaliadas predominantemente como bons e ótimos. A carga horária foi considerada adequada, embora alguns participantes tenham sugerido horários alternativos para favorecer maior adesão. Apesar da divulgação prévia por diferentes canais, observou-se menor participação de gestantes do que o esperado.

No terceiro encontro, houve maior adesão das gestantes, mantendo-se as avaliações positivas quanto à organização, metodologia e conteúdo. Nessa unidade, as participantes relataram maior familiaridade com a construção do plano de parto e destacaram o incentivo à autonomia durante o pré-natal. Uma gestante afirmou que, após compreender melhor os métodos apresentados no bingo, pretendia incluir diferentes estratégias de alívio da dor em seu plano de parto atual, especialmente aquelas que não havia utilizado em partos anteriores.

Conhecimentos prévios, lacunas e descobertas emergentes

De modo geral, evidenciou-se que grande parte dos participantes possuía conhecimento limitado ou inexistente sobre os métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto. O método do cavalinho despertou surpresa e curiosidade, sendo pouco conhecido entre os participantes, apesar de sua disponibilidade em alguns serviços de saúde.

Práticas como musicoterapia e cromoterapia também suscitaram interesse, sobretudo pela possibilidade de tornar o ambiente mais acolhedor e favorecer o bem-estar emocional. Muitos participantes relataram desconhecer a possibilidade de utilizar esses recursos durante o trabalho de parto.

Em contrapartida, o banho morno foi amplamente reconhecido, com relatos de experiências anteriores positivas e relaxantes. As compressas mornas foram associadas a práticas cotidianas de cuidado, facilitando sua compreensão como método de alívio da dor no parto. A bola de pilates era conhecida pela maioria das gestantes, porém poucas haviam utilizado esse recurso de forma prática, especialmente em contextos de pré-parto.

Durante a atividade, observou-se troca de saberes entre os participantes sobre massagem, respiração e aromaterapia, práticas já presentes em seus repertórios de autocuidado, mas que não eram reconhecidas como métodos formais e eficazes para o manejo da dor no parto.

Vivências relacionadas à assistência prévia ao parto

Os relatos pessoais emergiram como elementos centrais da atividade. Algumas gestantes relataram experiências anteriores marcadas pela permanência em posição deitada durante todo o trabalho de parto, sem conhecimento sobre a possibilidade de movimentação, liberdade de posição ou escolha de posturas mais confortáveis.

Outras participantes referiram nunca ter recebido orientações sobre métodos não farmacológicos durante o pré-natal, associando essa ausência de informação a sentimentos de ansiedade, medo e insegurança. Algumas relataram que, mesmo diante de dor intensa, não lhes foram oferecidas alternativas de alívio nem incentivo ao uso de métodos não farmacológicos. Muitas reconheceram que a falta de orientação contribuiu para vivências mais dolorosas e menos participativas no parto.

Participação do acompanhante

A participação dos acompanhantes foi estimulada ao longo da atividade. Eles foram orientados e encorajados a atuar ativamente no apoio físico e emocional, participando da realização de massagens, do auxílio nas técnicas de respiração e relaxamento, do incentivo à mobilidade e do suporte verbal durante o trabalho de parto. Observou-se que essa abordagem ampliou a compreensão sobre o papel do acompanhante no processo de parto.

Ambiente assistencial e direitos das mulheres

A atividade possibilitou discutir aspectos relacionados ao ambiente de parto e aos direitos das mulheres, como a possibilidade de solicitar redução da luminosidade, escolha de músicas, uso prolongado do banho morno, liberdade de posição, silêncio e movimentação. Muitos participantes relataram desconhecer que poderiam solicitar essas adaptações ou demandar ativamente métodos de alívio da dor à equipe de saúde.

Impacto pedagógico e integração ensino-serviço-comunidade

A experiência representou uma oportunidade pedagógica significativa para as acadêmicas envolvidas, favorecendo o desenvolvimento de competências comunicacionais, de escuta qualificada, condução de grupos e adaptação da linguagem às necessidades dos participantes. O uso do “Bingo Liberta-Dor” destacou-se como recurso capaz de estimular a participação ativa, favorecer a interação e promover aprendizagem significativa. Cada rodada do jogo funcionou como disparador de diálogos, reflexões e esclarecimentos, fortalecendo vínculos e o protagonismo das mulheres no processo de cuidado.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a atividade educativa “Bingo Liberta-Dor” constituiu uma estratégia potente para ampliar o conhecimento das gestantes, puérperas, acompanhantes e ACS acerca dos métodos não farmacológicos de alívio da dor no trabalho de parto. A constatação de que muitas participantes desconheciam práticas amplamente recomendadas, como cavalinho, cromoterapia, musicoterapia e liberdade de posição, enquanto outras relataram experiências positivas apenas com recursos como o banho morno e as compressas, confirma achados da literatura que apontam fragilidades persistentes nas orientações fornecidas no pré-natal (BALBINO ECR, et al., 2020; LIMA KSO, et al., 2024). Essa lacuna informacional pode limitar a autonomia das mulheres, perpetuar inseguranças e limitar a adoção de estratégias fisiológicas essenciais para o manejo da dor, reforçando a necessidade de abordagens educativas qualificadas.

Ao mesmo tempo, a troca de experiências possibilitada pela dinâmica demonstrou forte potencial educativo. Uma das gestantes relatou vivências anteriores nas quais permaneceu restrita ao leito, desconhecendo a possibilidade de movimentação, liberdade de posição e uso de métodos de relaxamento — práticas amplamente recomendadas por evidências científicas para favorecer o progresso fisiológico do parto

e reduzir intervenções (MARÍN NV, et al., 2024; NORI W, et al., 2023). Essa constatação vai ao encontro de estudo que discute como experiências prévias negativas podem influenciar percepções e expectativas sobre o processo de parto, reforçando a necessidade de abordagens educativas sensíveis e contínuas (BARBOSA JM, et al., 2023).

A literatura recente sustenta que os métodos não farmacológicos representam estratégias complementares valiosas não apenas para reduzir a dor, mas também para melhorar o bem-estar emocional, a sensação de controle da parturiente e o vínculo com a equipe de assistência. Revisões sistemáticas apontam efeitos positivos como diminuição da intensidade dolorosa, maior satisfação materna e redução precoce do uso de analgesia farmacológica (NORI W, et al., 2023). Esses achados convergem com a experiência relatada, na qual os participantes demonstraram surpresa ao conhecer diferentes métodos e passaram a reconhecê-los como instrumentos para um parto mais ativo, consciente e humanizado.

O uso do jogo como recurso pedagógico mostrou-se especialmente relevante. O “Bingo Liberta-Dor”, ao unir linguagem simples, elementos visuais, interação e ludicidade, ampliou o engajamento e favoreceu a participação ativa dos envolvidos. Este resultado converge com a literatura que aponta que metodologias lúdicas e participativas otimizam a retenção de informações, aumentam a motivação e fortalecem o vínculo das gestantes com os serviços de saúde (FITTIPALDI ALM, et al., 2023). O caráter lúdico também promove ambiente acolhedor e menos hierárquico, favorecendo expressão de medos, inseguranças e dúvidas, especialmente entre gestantes adolescentes e primíparas — um aspecto crucial para qualificar a assistência e garantir o acesso à informação baseada em evidências (D’AVILA CG, et al., 2022).

A interação proporcionada pela atividade reforçou a potência do jogo enquanto tecnologia educativa. Como ferramenta lúdica, o “Bingo Liberta-Dor” estimulou a participação ativa, facilitou a compreensão de conceitos e rompeu barreiras de comunicação, favorecendo um ambiente acolhedor e horizontalizado. Estudo indica que abordagens participativas e dinâmicas ampliam o engajamento, a confiança das gestantes e a retenção do conhecimento, além de fortalecer a tomada de decisões informadas (FITTIPALDI ALM, et al., 2023).

A experiência apresentada neste estudo converge com achados da literatura ao demonstrar que ações educativas na APS são ferramentas essenciais para fortalecer a autonomia, promover escolhas informadas e preparar emocionalmente e fisicamente as gestantes. Os grupos de gestantes configuram-se como tecnologias leves, de baixo custo e alto impacto, capazes de complementar as informações fornecidas nas consultas de pré-natal, ampliar o acesso à educação em saúde e elevar a qualidade da assistência. Como reforçado por estudo recente, a educação em saúde assume papel central na humanização do cuidado, proporcionando espaço de diálogo, construção coletiva e valorização das vivências das mulheres (D’AVILA CG, et al., 2022).

Na mesma direção, outro estudo destaca que os grupos de gestantes devem oferecer espaços seguros para que cada participante possa compartilhar seus sentimentos, medos e expectativas sem receio. Quando os profissionais assumem uma postura de igualdade, respeito e valorização das experiências e aprendizados das gestantes, estabelece-se um vínculo baseado na confiança mútua. Essa relação favorece não apenas o desenvolvimento emocional da gestante, mas também promove um crescimento conjunto, fortalecendo a interação e a comunicação entre a equipe e a comunidade atendida (VARGAS FR, et al., 2023).

Outro aspecto revelado pela experiência diz respeito ao papel dos acompanhantes. Ao serem estimulados a participar de práticas como massagem, técnicas de respiração e apoio emocional contínuo, reconheceu-se que sua presença também constitui método não farmacológico de alívio da dor. Esse achado dialoga com recomendações da OMS, que reforça a importância do apoio contínuo e da escolha livre do acompanhante como elementos essenciais para um parto seguro, emocionalmente protegido, e com melhorar experiência da dor para a mulher (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996; BOCOUM FY, et al., 2023). A ênfase na presença de um acompanhante de escolha e na sua atuação como facilitador do alívio da dor reforça práticas mais humanas e participativas.

A participação das ACS também se destacou, mostrando-se elemento estruturante no processo educativo. Ao integrarem a atividade, essas profissionais ampliaram suas competências técnicas, comunicacionais e

educativas, fortalecendo sua atuação no território e possibilitando maior continuidade das orientações. A literatura reafirma que a educação permanente das ACS potencializa o cuidado comunitário e a efetividade de ações de saúde, especialmente no âmbito da APS (LOPES APG, 2022). Dessa forma, a experiência contribuiu para a capacitação e valorização das ACS, reforçando a sua importância no processo de cuidado coletivo.

Outro ponto importante refere-se ao vínculo estabelecido no grupo, elemento amplamente discutido na literatura como determinante para o acolhimento e o fortalecimento da confiança entre profissionais e gestantes. Quando os encontros são conduzidos com empatia, horizontalidade e respeito às experiências das participantes, cria-se espaço seguro para compartilhar sentimentos, medos e expectativas, o que contribui para o crescimento emocional e para a humanização do cuidado (VARGAS FR, et al., 2023).

Observou-se também, especialmente no terceiro encontro, que gestantes relataram a intenção de incluir métodos não farmacológicos em seus planos de parto após aprenderem sobre suas possibilidades e benefícios. Esse dado reforça o impacto da educação para o empoderamento feminino e para a tomada de decisões informadas, já documentado na literatura como um elemento central para reduzir intervenções desnecessárias e promover partos mais positivos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018; SOUZA B, et al., 2021).

No entanto, a experiência revelou desafios importantes, como a baixa adesão das gestantes em alguns encontros, apesar da divulgação prévia. Esse achado converge com estudos que apontam barreiras à participação em grupos educativos, incluindo dificuldades logísticas, baixa percepção de necessidade, ausência de vínculo com a equipe e múltiplas demandas do cotidiano (LOPES APG, 2022). Tais limitações evidenciam a necessidade de repensar estratégias de mobilização, fortalecer vínculos comunitários e integrar ações intersetoriais para ampliar o acesso e a participação das gestantes.

Por fim, a experiência evidenciou o valor da articulação entre ensino, serviço e comunidade. A atividade funcionou como prática extensionista, integrando conhecimentos acadêmicos aos saberes do território, promovendo aprendizagem significativa para os estudantes e fortalecendo o compromisso social da universidade. Estudo reforça que a curricularização da extensão amplia a compreensão dos estudantes sobre a realidade social, qualifica sua formação e aproxima o ensino das demandas reais da população (GOMES MO, et al., 2024).

De forma geral, os achados deste estudo demonstram que ações educativas contínuas e inovadoras, ancoradas na APS, são essenciais para consolidar um SUS acolhedor, resolutivo e equânime. Ao ampliar o acesso à informação, fortalecer vínculos e promover protagonismo feminino, o “Bingo Liberta-Dor” reafirma que o conhecimento é libertador e que, ao ser compartilhado de forma sensível e acessível, pode transformar experiências de parto em vivências mais seguras, conscientes e positivas.

A experiência apresentou algumas limitações que devem ser consideradas. Destaca-se a baixa adesão das gestantes nos primeiros encontros, mesmo diante de divulgação prévia realizada pelas equipes das ESF. Esse aspecto sinaliza desafios relacionados à mobilização do público-alvo e à participação em atividades educativas na Atenção Primária à Saúde, indicando a necessidade de repensar estratégias de comunicação, fortalecer o vínculo longitudinal com as usuárias e articular ações intersetoriais e comunitárias que ampliem o alcance e a participação nos grupos educativos. Além disso, por se tratar de um relato de experiência desenvolvido em um contexto específico, os achados não permitem generalizações, embora ofereçam subsídios relevantes para práticas semelhantes em outros cenários.

Entretanto, a experiência contribuiu para evidenciar que metodologias lúdicas, como o jogo interativo “Bingo Liberta-Dor”, constituem ferramentas potentes para qualificar os processos de educação em saúde na APS. A proposta favoreceu aprendizado dinâmico, participativo e dialógico, ampliando o conhecimento sobre métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto, reduzindo medos e desmistificando concepções equivocadas acerca do processo de nascimento. Para a enfermagem e demais profissionais da saúde, o estudo reforça a importância da incorporação de metodologias ativas no cuidado pré-natal, promovendo autonomia, protagonismo feminino e corresponsabilização no processo de parto e nascimento. Ademais, destaca-se a contribuição para o fortalecimento da integração ensino-serviço-comunidade, aproximando universidade, equipes de saúde e usuários.

A realização de ações educativas na APS, integrando métodos não farmacológicos para alívio da dor no parto ao jogo interativo “Bingo Liberta-Dor”, evidenciou o potencial das metodologias lúdicas para qualificar a educação em saúde, ao promover um aprendizado dinâmico, participativo e sensível às vivências de gestantes, puérperas, acompanhantes e ACS. A estratégia mostrou-se inovadora e acolhedora, contribuindo para a compreensão dos métodos, a redução de medos e a desmistificação do parto, além de fortalecer o protagonismo, a autonomia e a percepção de direitos dos usuários. A experiência reforça que a incorporação de práticas educativas criativas e metodologias ativas no cotidiano da APS qualifica o cuidado, amplia o acesso à informação e fortalece vínculos entre comunidade, equipe e universidade, favorecendo uma vivência de parto mais consciente, segura, positiva e alinhada aos princípios da humanização do nascimento.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA DCS, et al. Tecnologias educacionais no cuidado pré-natal acerca das síndromes hipertensivas: revisão integrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2023; 23(8): e12949.
2. BALBINO ECR, et al. Uso de métodos não farmacológicos no alívio da dor no trabalho de parto: a percepção de mulheres no pós-parto. Rev Bras Multidiscip, 2020; 23(2 Suppl): 65-78.
3. BARBOSA JM, et al. Perspectiva de enfermeiras obstetras: utilização de métodos não farmacológicos para alívio da dor do parto. Rev Enferm Atenção Saude, 2023; 12(1): e202372.
4. CABRAL BTV, et al. Non-pharmacological measures for pain relief in childbirth: a systematic review. Rev Bras Saude Mater Infant, 2023; 23: e20210439.
5. CASTRO LKMM, et al. Analgesia de parto: revisão de literatura. Braz J Health Rev, 2024; 7(9): 1-10.
6. D’AVILA CG, et al. Efetividade de jogo educativo para gestantes: conhecimento agregado e vivência das mulheres. Esc Anna Nery, 2022; 26: e20210078.
7. FERRAZ VR, et al. Utilização de estratégias de alívio da dor durante trabalho de parto e parto pela enfermagem. Cienc Cuid Saude, 2023; 22: 1-9.
8. FITTIPALDI ALM, et al. Educação em saúde na atenção primária: um olhar sob a perspectiva dos usuários do sistema de saúde. Saude Soc, 2023; 32(4): e211009.
9. GOMES MO, et al. A curricularização da extensão no ensino superior. InterMeio Rev Prog Pós-Grad Educ, 2024; 30(59): 167-189.
10. KLEIN BE, GOUVEIA HG. Use of non-pharmacological pain relief methods in labor. Cogitare Enferm, 2022; 27: e87101.
11. LIMA KSO, et al. The nurse’s role in the pregnancy-puerperal cycle: postpartum women’s perception in the light of Peplau’s theory. Cogitare Enferm, 2024; 29: e95829.
12. LOPES APG. Agentes comunitários de saúde: competência e mediação da informação para o desenvolvimento local. Dissertação de Mestrado– Centro Universitário Municipal de Franca. Franca-SP, 2022.
13. MARÍN NV, et al. Técnicas complementarias de relajación y analgesia no farmacológicas durante el parto: revisión sistemática. Enferm Glob, 2024; 23(1): 458-474.
14. NORI W, et al. Non-pharmacological pain management in labor: a systematic review. J Clin Med, 2023; 12(23): 7203.
15. ROMÃO RS, et al. Uso dos métodos não farmacológicos durante o trabalho de parto: estudo observacional transversal. Rev Fam Ciclos Vida Saude Contexto Soc, 2019; 7(3): 338-344.
16. SOUZA B, et al. Uso de métodos não farmacológicos de alívio da dor no parto normal. J Nurs Health, 2021; 11(2).
17. BOCOUM FY, et al. Percepções de mulheres e profissionais de saúde sobre o acompanhamento durante o trabalho de parto e o parto: um estudo formativo para a implementação do Modelo de Acompanhamento da OMS em Burkina Faso. Reprod. Health 2023; 20, 46.
18. VARGAS FR, et al. Assistência multidisciplinar ao pré-natal na atenção primária com acadêmicos de enfermagem, odontologia e medicina: relato de experiência. Rev Pró-UniverSUS, 2023; 14(3): 64-70.
19. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Care in normal birth: a practical guide. Geneva: World Health Organization, 1996.
20. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization, 2018.