

# SAÚDE MENTAL NO CUIDADO À GESTANTE DURANTE O PRÉ-NATAL

**Sandra Leria Romero<sup>1\*</sup>**

**Luciana Cassino<sup>\*2</sup>**

## RESUMO

A Gestação é um momento único, vivenciado por alterações hormonais, físicas e sociais, período com fortes transformações da subjetividade feminina para a maternidade, abdicação de si mesma para o cuidado do filho. A Presente Pesquisa busca responder a seguinte questão: Qual a contribuição do atendimento psicológico realizado pelo “Programa Educando para o Bem Nascer” para a saúde mental da Gestante? Realizar um trabalho psicoprofilático com as gestantes pois a intervenção em grupo é uma forma eficaz de observar, identificar os anseios, angústias, inseguranças e intervir com estratégias da psicologia através de oficinas terapêuticas com dinâmicas em grupo para orientação de dúvidas sobre Maternidade, Acompanhamento Psicológico, Práticas Integrativas e Complementares. De acordo com FALCONE (2005), a ansiedade é um componente emocional que pode acompanhar todo o período gestacional, num estado de insegurança e incerteza.

**PALAVRAS-CHAVES:** gestação. saúde mental

## INTRODUÇÃO

O Projeto Educando para o Bem Nascer é um projeto de extensão da Faculdade Ciências da Vida em parceria com o Rotary de Sete Lagoas na Unidade Básica de Saúde Cidade de Deus, atendimento na atenção primária, um espaço para aprendizagem e

---

<sup>1</sup> Sandra Leria Romero; Graduanda em Psicologia pela Faculdade Ciências da Vida.  
E-mail: [sandraromero111@hotmail.com](mailto:sandraromero111@hotmail.com)

<sup>2</sup> Luciana Cassino, psicóloga, professora de Laboratório Desenvolvimento Humano na FCV- Faculdade Ciências da Vida. E-mail: [prof.luciana.cassino@gmail.com](mailto:prof.luciana.cassino@gmail.com)

exercício profissional. O objetivo da pesquisa é demonstrar como são realizados encontros mensais com as gestantes para saúde mental, acompanhamento da gestação e do desenvolvimento do feto, preparação para o parto, cuidados com o recém nascido, fortalecimento do vínculo mãe-bebê, aspectos emocionais da gestante e promoção à saúde. O médico psiquiatra e psicanalista Enrique Pichón Riviére estudou a influência do grupo no indivíduo, o homem é um ser social, é inserido no grupo desde a concepção, a família, escola, trabalho contextualizam o sujeito. (PICHON,2005). O alcance do grupo operativo com enfoque psicológico é estabelecido pelos temas pertinentes e vivenciados pelas futuras mães, cada pessoa traz para o grupo um fato, afeto, experiências que redimensionam os significantes, processo contínuo de mudança, A escuta diferenciada do psicólogo nesse diálogo produz transformações nos conteúdos conscientes e latentes, possibilitando o expurgo de negatividades e mudando o padrão de comportamento e sensibilizando para a quebra de paradigmas e melhora na qualidade de vida. As oficinas em grupo com gestantes propiciam um ambiente para a narração de fatos, queixas, problemas e vicissitudes da vida, essa troca de experiências comuns contribui para a aprendizagem e mudança na subjetividade. (VIÇOSA,1997)

Saúde Mental é a homeostase emocional entre as emoções e suas atitudes no contexto biopsicossocial. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), a atenção à mulher no período pré-natal propicia uma gestação saudável e uma visão positiva sobre a gravidez, (YAN ASKEN, 2005). As Recomendações para a humanização na atenção primária no pré-natal: utilizar apenas medicalização necessária, diminuir o uso da tecnologia, ser baseada em evidências científicas, ser regionalizado, ou seja, respeitar a cultura local, ser multidisciplinar (enfermagem, nutrição, psicologia, assistente social, fisioterapia, medicina), ter cuidado integral (corpo e mente), ser centrado na família, possibilitar autonomia da mulher, respeitar a privacidade, sigilo e dignidade. As intervenções psicológicas acolhem a gestante, orientam sobre a saúde, acompanham o desenvolvimento gestacional, atuam na mudança de atitudes e visão da gestante sobre si mesma e o mundo ao redor. Saúde mental não é o dualismo mente versus corpo, antes de tudo é a maneira como o sofrimento psíquico afeta o indivíduo (enfermo ou sadio) de forma singular, cada um possui particularidades e reage ao cotidiano de com estabilidade emocional ou a falta dela. A tríade cuidado-sofrimento-pessoa é o processo que fundamenta a saúde mental na atenção básica. Toda pessoa possui suas crenças pessoais e formas de reagir às mudanças, o sofrimento acontece

quando não conseguem lidar com as modificações, somatizando as dores, contrariedades em seu corpo, o cuidado seria a escuta terapêutica, ressignificação de emoções conflitantes, atendimento interdisciplinar.

A Gravidez é um período conturbado marcado por transformações físicas e componentes psíquicos que modificam o estado emocional. A Dimensão física e alterações nas taxas hormonais contribuem para a oscilação mental. A Mulher passa por uma grande mudança biopsicossocial que modifica o seu estado de humor e bem estar. No momento da descoberta desse novo ser, surge um indivíduo com anseios, medos, responsabilidades e cobranças sociais e culturais de todos os lados. A força das modificações psicológicas depende dos relacionamentos pessoais, familiares, sociais e a personalidade inerente a cada indivíduo. O Papel social é transformado de filha passa a ser mãe, de protegida passa a proteger e acalantar, surge uma nova identidade e função social. A Gravidez é um momento de transformação pessoal e mudança. (MALDONADO, 1988).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa primária, qualitativa e descritiva, onde a coleta de dados será por um grupo focal. O Critério usado para a pesquisa do tema proposto fundamentou-se em artigos científicos e referências bibliográficas usando as palavras chaves: saúde mental, gestação, pré-natal psicológico. Os artigos foram limitados entre os anos de 2014 a 2016, com acréscimo de manuais com as diretrizes do SUS. Segundo (TEIXEIRA, 2010), o propósito dos artigos científicos é divulgar nos meios acadêmicos estudos e resultados de pesquisas. A pesquisa é qualitativa pois mostra a contribuição da saúde mental para o bem estar da gestante com questões discursivas e subjetivas. É descritiva porque faz a observação e descreve o relato dos depoimentos e diálogos das gestantes. De acordo com (GIL,2008), as pesquisas descritivas tem o objetivo de fazer associar variáveis para entender a subjetividade do sujeito.

## **COLETA DE DADOS**

A Pesquisa será realizada no município de Sete Lagoas na unidade básica de saúde Benjamim Campolina de Avelar Marques, no bairro Cidade de Deus, no Projeto de Extensão “Educando para o Bem Nascer”, com base nas diretrizes do SUS, o grupo Psico-mães com suas palestras orientadas, terapias integrativas (meditação, massagem, alongamento). Durante os meses de maio a julho 2017 serão acompanhadas as

atividades desenvolvidas pelos acadêmicos de psicologia. As participantes serão gestantes que estarão cadastradas no pré-natal da UBS e aceitarem participar da pesquisa assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e depois realizado uma pesquisa com o grupo focal com as participantes para verificar as contribuições das atividades da saúde mental. A pesquisa é qualitativa pois será analisado como a Psicologia trabalha o sujeito e suas concepções sobre a subjetividade e as relações sociais, no projeto “Educando para o Bem Nascer”, a preocupação maior é possibilitar a gestante material para a formação da nova mulher, que detém informações, dialoga com os profissionais de saúde e é capaz de fazer suas escolhas, é dona do seu corpo e é empoderada, escolhe o caminho da autonomia, por sua própria opção. Cuidar de si, fazer a escolha pelo natural: aleitamento, parto normal é ter voz ativa.

Para a análise foi utilizada a técnica de análise temática de conteúdo segundo Lawrence Bardin(2011). Inicialmente foi realizada uma leitura minuciosa e constituída o corpus da pesquisa, em seguida a definição do objetivo e pressuposto, posteriormente passou-se a etapa de exploração do material com codificação e categorização, e finalmente o tratamento dos resultados e interpretação. Após esse detalhado processo os resultados serão analisados a partir do material bibliográfico pesquisado.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

O Pré-Natal Psicológico promove a saúde mental das gestantes em um trabalho transdisciplinar, diversas disciplinas que trabalham de forma cooperativa, colaborativa na atenção primária de Saúde em um bairro com alta vulnerabilidade social. Segundo (DELFINO et al,2004pg.55) ”a saúde integral da gestante consiste em recursos individuais e coletivos num contexto social”. A conscientização e informação científica possibilitam mudança de paradigmas para a gestante. As opiniões do grupo e contextualizações dos profissionais de saúde repercutem uma internalização dos conceitos para a gestante, mudando suas ações para o autocuidado e reflexão sobre a maternidade. Para o psicólogo é um novo campo, da saúde materno-infantil, carente de atendimento e pesquisa, o profissional atua como um facilitador, permitindo o diálogo com as gestantes, elaborando o sujeito, espaço para refletir sobre a maternidade. O indivíduo é um ser de linguagem desde a concepção, se desenvolve, individualiza através de sua expressão de ser, agir e interagir com o outro (WILHEIM,1997).

## CONCLUSÃO

O Pré-Natal Psicológico se faz importante na prevenção dos problemas gestacionais e nos problemas psicológicos (BERTOLLETI,2007). A cada período da gestação, uma tendência é notada, no primeiro é a novidade da maternidade, e a preocupação em assumir o papel materno, ambivalência nos sentimentos(querer ou não a gestação), medo do aborto, mudanças no humor devido ao aumento dos níveis hormonais, mudanças corporais e algumas indisposições como enjoos, desejo e negação por alguns alimentos, no segundo trimestre é a questão do crescimento normal do feto, a introspecção, alteração do desejo sexual, modificação acentuada dos contornos corporais e no terceiro trimestre é a questão da proximidade do parto, medo da dor e da morte e maiores desconfortos físicos como dores na região lombar e circulação sanguínea deficiente.. O pré-natal psicológico analisa, orienta, faz diagnósticos e possibilita a gestante um espaço de discussão e abertura para as potencialidades dessa nova fase. Ser mãe é abrigar, proteger, descobrir-se. A Importância da rede de apoio como relações familiares e afetivas para ajudar, fortalecer e amparar a gestante, aumentando equilíbrio emocional e a saúde integral.

## REFERENCIAS

ALMEIDA, M.C. ARRAIS,A.R. **O Pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto**, Psicologia: Ciência e Profissão, v.36n4, 847-863 out|dez.2016

BARDIN, Lawrence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2011.

BARRETO,J.A. **Transformações pessoais e interpessoais com práticas meditativas- Estudo do caso do programa atentamente no SUS**, Pernambuco, abril de 2015

JUNIOR, E.T., **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, uma nova eficácia para o SUS, R. Estudos Avançados, 30(86), 2016

MALDONADO, M.T. **Psicologia da gravidez, parto e puerpério**, São Paulo, pg 54-65, Editora Saraiva,2002

NASCIMENTO, S.L. SURITA, F.G, **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 36(9): 423-31,2014

OMS, **Conferência Internacional sobre atenção Primária de Salud**, Alma-Ata(URSS), 06-12 de septiembre de 1978

SAÚDE, Ministério da, **Cadernos de atenção básica – Saúde Mental**, Brasília, DF, 2013

SAÚDE, Ministério da, **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**, 2006

SAÚDE, Ministério da, **Assistência Pré-natal, Manual técnico**, Secretária de Políticas de Saúde, Brasília – DF, v., p.66. 2000

SILVA, F.B, **Uso da acupressão para minimizar os desconfortos na gestação**, Revista Gaúcha de enfermagem, Rio Grande do Sul, jun;37(2),2015

VIÇOSA, G.R. **Grupos com gestantes, como trabalhamos com grupos?** Porto Alegre: Artes Médicas, 1997

<http://www.crprs.org.br/upload/edicao/arquivo15.pdf>

<http://www.crprs.org.br/upload/edicao/arquivo15.pdf>

<http://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>