

VIVÊNCIAS E REFLEXÕES SOBRE A EXPERIÊNCIA DE PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO

¹ Ana Beatriz Sarmiento Ismael; ² Camila Nascimento Oliveira; ³ Caroline Oliveira Porto Souza;
⁴ Joane Émile Barbosa Galdino de Almeida; ⁵ Mariana Sampaio Marçal; ⁶ Regina Lígia Wanderlei de Azevedo.

¹ Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ² Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ³ Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ⁴ Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ⁵ Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG; ⁶ Pós-Doutora em Psicologia da Saúde pelo Instituto Universitário de Lisboa - Iul - Lisboa.

Área temática: Inovações em Psicologia, Psicoterapia e Saúde mental

Modalidade: Comunicação Oral Presencial

E-mail dos autores: sarmentoanabeatriz1@gmail.com¹; camilanascentooliveira50@gmail.com²; caroline.porto@estudante.ufcg.edu.br³; joane.bg.almeida@gmail.com⁴; mariana.sampaio@estudante.ufcg.edu.br⁵; reginaazevedo@gmail.com⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: Este é um trabalho elaborado a partir da vivência no Projeto Ser&Gestar da Universidade Federal de Campina Grande - PB, o qual oferece grupos de Pré-Natal Psicológico (PNP) para pessoas gestantes. **OBJETIVO:** Assim, este relato de experiência busca apresentar o projeto, bem como seus efeitos positivos e sua importância para a psicoprofilaxia de transtornos mentais recorrentes no ciclo gravídico-puerperal e para o tratamento precoce de possíveis adoecimentos psicológicos. **MÉTODO:** Ademais, o trabalho de Pré-Natal Psicológico foi feito de forma grupal, sendo formado 2 grupos e realizando-se 5 encontros de 2 horas cada, os quais ocorreram semanalmente no Serviço Escola da Universidade, com temáticas pensadas e estruturadas para cada demanda dos grupos. A divisão das participantes nesses grupos foi feita após triagem e acolhimento prévios das demandas. **RESULTADOS:** O trabalho de psicoeducação feito pelas discentes mediadoras, pôde-se perceber a diminuição da queixa principal das grávidas, a ansiedade em torno do novo que se apresentava na vida delas com a gravidez. **CONCLUSÃO:** Portanto, pode-se concluir que os grupos de apoio, escuta ativa e psicoeducação de PNP, como prática complementar ao pré-natal biológico, são fundamentais para prevenir situações adversas decorrentes do processo gestacional, proporcionando uma vivência mais tranquila e segura psicologicamente.

Palavras-chave: Pré-natal psicológico; Psicologia perinatal; Relato de experiência.

1 INTRODUÇÃO

Inicialmente, compreende-se que um dos papéis sociais historicamente vinculado à figura feminina é o de gerar, parir e maternar. Sob esses aspectos, têm-se na gestação e no ciclo gravídico-puerperal um período de elaboração de expectativas, bem como de transformações psicológicas, fisiológicas e de humor na vida dessa gestante e da família grávida. Isso posto, a idealização criada em torno da maternidade e da chegada de um bebê, ainda em desenvolvimento, se concretiza de maneira avassaladora na vida dessa mulher, a partir do momento em que recebe o positivo.

Sob essa perspectiva, buscando compreender essas nuances do fazer-se mulher-mãe, Zanello (2018) propôs o conceito de dispositivo materno, no qual tais papéis sociais para o homem e para a mulher se davam de forma naturalizada. Em outras palavras, socialmente têm-se que a menina nasce com um suposto “instinto materno” e, ao chegar à idade reprodutiva e de concepção de seus filhos, caberia a ela garantir todo o bem-estar da criança, do contrário, caso a educação e o desenvolvimento dessa não fosse o esperado, a mãe seria responsabilizada. Assim, torna-se evidente a frequente culpabilização das mulheres, o que, conseqüentemente, acarreta uma inquestionável sobrecarga tanto física, quanto psíquica.

Desse modo, conforme Arrais (2016), o Pré-Natal Psicológico (PNP) é uma ferramenta que atua como fator de proteção para a depressão pós-parto. A partir dessa mesma perspectiva, a fim de minimizar os riscos de adoecimentos mentais, bem como os impactos desses para as gestantes já em processo de sofrimento psíquico, tornam-se essenciais ações que visem desnaturalizar estereótipos ligados à maternidade. Assim, o projeto Ser&Gestar – grupo de Psicologia Perinatal que deu origem ao presente trabalho – atua, através da formação de grupos de PNP mediados por estudantes de psicologia da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), como um dispositivo de promoção de cuidado, de compartilhamento de experiências, de construção de redes de apoio e de psicoeducação.

2 MÉTODO

De início, o projeto Ser&Gestar configura-se em grupos de Pré-Natal Psicológico, os quais ocorriam sempre às quartas e sextas à tarde, no Serviço Escola de Psicologia - SEP da UFCG, sob supervisão de uma docente do curso de psicologia. Assim, durante cinco semanas foram trabalhadas

diferentes temáticas acerca das vivências que esse novo momento reverbera na vida dessas mulheres, sejam elas as ansiedades, medos, inseguranças, expectativas ou dúvidas.

Sob essa perspectiva, para poderem participar do projeto, as interessadas inscreveram-se por meio de um formulário eletrônico e, posteriormente, após encerrado o prazo de inscrições, contabilizou-se 18 inscritas, que foram divididas entre 7 estagiárias do projeto para que fosse feito um primeiro acolhimento individual.

Com isso, a partir dessa escuta inicial, foi feita uma anamnese, bem como uma análise de risco de depressão gestacional, com o auxílio de um Instrumento de Rastreamento de Depressão Gestacional¹ (COSTA, 2020), a fim de diagnosticar precocemente essa patologia psíquica e fazer os possíveis encaminhamentos para o tratamento adequado. Nesse sentido, após concluídas as triagens, iniciaram-se os dois grupos de Pré-Natal Psicológico.

A partir disso, os encontros conduzidos pelas estagiárias proporcionaram a psicoeducação sobre a gestação, parto e puerpério, desmistificando a maternidade idealizada e os mitos acerca dos tipos de parto e da amamentação - tendo este encontro específico contado com a participação de uma consultora de amamentação para explicar a fisiologia da lactação e tirar as dúvidas das gestantes.

Ademais, contou-se também com a presença de alguns parceiros dessas grávidas nos encontros de fisiologia do parto e elaboração do plano de parto, bem como no encontro de puerpério, que abordou os principais transtornos mentais recorrentes na gestação, a saber: ansiedade, depressão e psicose puerperal, em que fomentou-se os principais sinais e sintomas de alerta e o que essa rede de apoio primária deverá fazer caso estes sejam identificados.

Por fim, Maldonado (2017) afirma que a gestação é um dos três períodos críticos de transição que toda mulher passa, logo, o processo de gestar inclui muitas facetas, é um período de mudanças físicas, emocionais e sociais. Portanto, para o último encontro também foi conduzido um chá de bênçãos, a fim de proporcionar um momento de acolhimento, vinculação com o bebê em desenvolvimento e ênfase da importância do cuidado e atenção para com essa mulher, que se encontra no período mais vulnerável da sua vida.

¹ Este é um INSTRUMENTO DE RASTREIO DA DEPRESSÃO GESTACIONAL (IRDG), elaborado a partir de um trabalho de Mestrado Profissional em Saúde da Família, pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família – FACENE.

3 RESULTADOS

Diante do exposto, ao finalizar cada um dos encontros, nas falas de feedback das mulheres e seus parceiros, ficou evidente os profundos benefícios e mudanças de perspectivas que o grupo de Pré-Natal Psicológico do Ser&Gestar proporcionou na vida dessas famílias. Isso porque, cada um pôde, ao seu modo, ressignificar diversas questões como, por exemplo, a dor de uma perda gestacional anterior e o medo que surge junto com uma nova gravidez não planejada, ou ainda, o desejo por uma via de parto que se mostrou possível após a psicoeducação, a discussão do processo de trabalho de parto, como estar atento às violências no cenário obstétrico e à supressão de direitos.

Para além disso, o grupo foi imprescindível no que tange à constituição de uma nova rede de apoio e a troca de saberes, de dúvidas, de apoio e suporte emocional com seus pares, tendo em vista que os grupos proporcionaram uma abertura para que cada participante se colocasse para ser ouvido e aconselhado, mas também para ser aquele que escuta e transmite uma palavra de conforto e encorajamento. Com isso, além das sessões semanais, também foram criados dois grupos no WhatsApp para que essas mulheres pudessem manter a troca e fortalecer os vínculos, o que tem sido uma importante rede que persiste após o encerramento do grupo e um espaço onde puderam falar sobre a experiência no PNP.

Por fim, de acordo com BENINCASA (2019), o Pré-Natal Psicológico se configura como um importante programa de apoio, ora para as mulheres – compartilhando experiências – ora para o casal – preparando estes para a chegada do bebê. Nesse sentido, uma importante devolutiva recebida veio de um dos parceiros que esteve presente em dois encontros, cujo feedback foi de muito agradecimento e do quanto havia aprendido no PNP, bem como da importância deste para todas as famílias grávidas.

4 DISCUSSÃO

Dentro das temáticas trabalhadas nos encontros, depreende-se que o PNP se trata da oferta de um espaço de acolhimento e compartilhamento de vivências, assim como de construção de conhecimentos e saberes, sejam eles científicos e/ou tradicionais.

Apresentou-se como resultado, nesse sentido, uma menor culpabilização por parte da pessoa que está gestando, a partir da compreensão dos fatores sócio-históricos que contribuem para a

romantização da maternidade; uma maior autonomia quanto aos processos de gestar/parir, assim como a formação de uma rede de apoio exterior a própria família, o que propicia a construção de vínculos com outras mulheres-mães, o que também se torna um fator protetivo no que diz respeito a saúde mental materna.

5 CONCLUSÃO

Portanto, diante dos fatos supracitados, conforme aponta ALMEIDA & ARRAIS (2016), pode-se concluir que o Pré-Natal Psicológico, como prática complementar ao pré-natal biológico, é de suma importância no processo de vivência do ciclo gravídico-puerperal para a família grávida, mas, especialmente, à pessoa gestante, atuando como promotor de saúde e preventor de adoecimentos psíquicos vinculados a esse período da vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. M. DE C.; ARRAIS, A. DA R.. O Pré-Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 847–863, out. 2016. Acesso em: 28/05/2023.

BENINCASA, Miria et al. **O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação**. Rev. SBPH, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 238-257, jun., 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28/05/2023.

COSTA, M. R. P. **Instrumento de rastreio da depressão gestacional para a atenção básica**. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família - FACENE. 2020. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2020/07/PTL-INSTRUMENTO-DE-RASTREIO-DA-DEPRESSA-O-GESTACIONAL-PARA-A-ATEN%C3%87%C3%83O-B%C3%81SICA.pdf>. Acesso em: 28/05/2023.

MALDONADO, M. T. **Psicologia da gravidez: Gestando pessoas para uma sociedade melhor**. São Paulo: Ideias & Letras, 2017.

ZANELLO, V.. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação**. Appris, 2018.