



O CUIDADO À SAÚDE MATERNA ATRAVÉS DO PRÉ- NATAL PSICOLÓGICO

JOYCILANE OLIVEIRA AGUIAR; FRANCISCA REJANE OLIVEIRA DOS SANTOS

RESUMO

O estudo objetiva demonstrar a importância do pré-natal psicológico. Além disso, especificamente pretende discutir sobre as dificuldades que as mulheres enfrentam durante o ciclo gravídico-puerperal, entender a necessidade de um acompanhamento com uma maior completude e avaliar a necessidade de levar informações sobre o pré-natal psicológico. Destaca-se a relevância desse trabalho em demonstrar a eficácia dessa prática no cuidado com a saúde mental da mulher no período gravídico-puerperal. A metodologia desse estudo se trata de uma revisão bibliográfica, na qual, através dos descritores se fez uma busca na base de dado SCIELO (Scientific Electronic Library Online) sendo encontrados 05 artigos usando os critérios de inclusão e exclusão. Os Resultados e Discussão desse estudo apresentam que as mulheres passam por mudanças físicas, psicológicas e psicossociais. Tomando importância nesse estudo as mudanças psicológicas que as mulheres enfrentam na fase gravídico-puerperal como, por exemplo, a instabilidade no seu estado emocional, questionamentos, dúvidas, incertezas que demonstram a necessidade do cuidado com a sua saúde mental. Ademais, proporciona a discussão sobre o cuidado que a mulher deve ter consigo mesmo, enquanto a sociedade cria a ideia de ser uma boa mãe dificultando ainda mais a passagem por este período de forma mais saudável. As mulheres vivenciam conflitos acompanhados das mudanças intrapsíquicas e interpessoal durante essa fase, assim, o estudo conclui sobre a necessidade do acompanhamento por meio do pré-natal psicológico expondo as suas referências e de que forma ajuda a mulher a enfrentar esta etapa, com isso nota a necessidade de falar mais e discutir sobre a importância do pré-natal psicológico, pois nem todas as mulheres têm esse conhecimento.

Palavras-chave: Gravidez; Puerpério; Assistência Antenatal; Intervenção Psicológica; Maternidade.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objetivo demonstrar a importância do pré-natal psicológico para o cuidado à saúde materna. De forma específica pretende discutir sobre as dificuldades que as mulheres enfrentam durante o ciclo gravídico-puerperal, entender a necessidade de um acompanhamento com uma maior completude e avaliar a necessidade de levar informações sobre o pré-natal psicológico. Diante disso, entende-se que o período gestacional é acompanhado por mudanças, sendo que cada mulher irá lidar de diferentes formas no período gravídico-puerperal, sendo que estas mudanças vão para além de alterações corporais, mas podendo surgir modificações no estado emocional e psicológico.

Não obstante, Maldonado (2002) destaca que a gravidez é considerada um período de transição em várias áreas da vida. A mulher grávida, além de cumprir os demais papéis sociais acrescenta-se a este o papel o de mãe. Entender o período gestacional como

transição abarca que essas mudanças e crises não acontecem e terminam no parto, mas também no pós-parto, sendo considerado neste último o período em que as mudanças se intensificam.

Embora este período gravídico-puerperal seja acompanhado por mudanças físicas, emocionais e psicossociais para a mulher, o enfoque principal da sociedade é na criança. A mulher também merece atenção, pois está vivenciando um período que pode ser para muitas mulheres ser fascinante, mas para outras é desafiador, na qual, surgem dúvidas, questionamentos, além disso, as mudanças podem ocasionar desequilíbrio, resultando no aparecimento de transtornos mentais (ARRAIAS; ARAÚJO, 2016).

Os mesmos autores (2019) destacam que o pré-natal tradicional, sendo este realizado pela equipe da saúde é importante para a saúde da mãe e do bebê, entretanto, os questionamentos referentes à ordem emocional, a instabilidade emocional, questões, dúvidas que podem acompanhar o ciclo gravídico-puerperal não serão tratadas da melhor forma possível. O pré-natal psicológico acompanha a mulher em todo este processo, sendo esta uma prática inovadora que permite que o processo gravídico-gestacional seja humanizado.

Com isso, exige a necessidade de apresentar a importância do pré-natal psicológico para a mulher, entendendo que assim como o desenvolvimento do bebê é importante a saúde mental da mulher durante este período também se faz necessária.

Com isso, esse estudo é importante diante da necessidade de demonstrar a eficácia do pré-natal psicológico e o cuidado com a saúde mental da mulher tanto para os profissionais, quanto gestantes, mulheres que já passaram por este ciclo e familiares que acompanham, entendendo a necessidade de cuidar da saúde mental da mulher.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica com o intuito de mostrar a importância do pré-natal psicológico para a saúde materna. De acordo com Ruiz (2009) a pesquisa bibliográfica é de total importância, pois através da investigação dos estudos já existentes sobre uma determinada temática possibilita o surgimento de novos estudos.

Para o levantamento dos artigos na literatura, utilizou-se a seguinte base de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online). A escolha dessa base de dados deu-se por indexar materiais completos de revistas mostrando ser flexível e completa (PACKER et al., 1998). O material foi encontrado através dos seguintes descritores: Gravidez, Puerpério, Assistência Antenatal, Intervenção Psicológica e Maternidade. Como critério de inclusão foi estabelecido: estudos rígidos e empíricos, redigidos no idioma português e publicados no período de 2018 até 2023, excluindo aqueles que não abordassem sobre o assunto desta pesquisa. Assim, foram selecionados 05 artigos que se encaixavam nos critérios de inclusão. Essa literatura foi necessária para a construção deste estudo trazendo ao texto uma melhor argumentação e completude.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Rocha e Fuks (2019) a sociedade constrói a ideia de que para receber um filho a mulher vivencia sentimentos prazerosos, entretanto a maternidade pode ser um período de intensos conflitos. Tornar-se mãe é algo subjetivo, na qual, cada mulher vive diferentemente a partir de cada experiência. Ademais, a saúde mental da mulher no período gravídico-puerperal necessita de mais atenção, diante das mudanças de humor que acontece, podendo ter o aparecimento de transtorno mental. Com isso, é necessário ampliar o entendimento sobre as vivências da maternidade entendendo que o período gravídico-

puerperal pode ser acompanhado de desafios.

De acordo com o estudo desenvolvido por Campos e Féres-Carneiro (2021) realizado com 10 mulheres no período puerpério evidenciou-se que esse ciclo é delicado, na qual, vivenciam transformações e emoções fortes. Algumas mães apresentam comportamentos de choro, falta de repouso e instabilidade no humor. No nascimento do bebê a mulher lida com a responsabilidade de cuidar do recém-nascido, além de passar por sentimentos de incapacidade no cuidado da criança, baixa autoestima, altos níveis de estresse. Além disso, a mulher que antes era filha passa a assumir seu papel de mãe relocando uma nova identidade.

As mulheres no período puerpério vivenciam conflitos acompanhados das mudanças intrapsíquicas e interpessoal vivendo o paradoxo entre a necessidade de cuidar do outro e a fragilidade que sente diante da necessidade também de ser cuidada. Destaca-se que a falta de informações sobre o período gestacional-gravídico, assim como a romantização do ser mãe, dificulta a passagem deste ciclo sendo respondidas através da culpa ou frustração através da fantasia de ser uma excelente mãe (CAMPOS; FÉRES-CARNEIRO, 2021).

Através do estudo de Campos e Féres-Carneiro (2021) evidenciam as dificuldades e os sentimentos que a mulher no período puerpério vivencia, além disso, a falta de acompanhamento seja este profissional que explique e traga informações e orientações sobre este ciclo dificulta o cuidado com a saúde dessa mulher. O trabalho desenvolvido por Rocha e Fuks (2019) aponta que mulheres podem vivenciar situações estressoras, ou mesmo comportamentos desafiantes e/ou contextos aversivos.

Ainda mais, no estudo de James et al. (2021) encontra-se a discussão da necessidade do acompanhamento da mulher e do filho, pois a assistência que ambos recebem intervém diretamente na qualidade de vida, com a falta de cuidados poderá ocasionar efeitos físicos, psicológicos e psicossociais para a mulher. Dentre os aspectos que foram avaliados neste estudo, foi possível compreender que ao analisar o cuidado materno durante o parto permite que a mãe tenha um cuidado também ao seu filho. Entretanto, pouco se fala sobre este cuidado para com a mãe e poucos estudos e estratégias tem sido criadas.

No estudo de Marques et al. (2020) destaca a necessidade do cuidado que a mulher deve receber durante o pré-natal. Sendo que o pré-natal tradicional é realizado por uma equipe da saúde com o objetivo de informar e orientar as mulheres, entretanto o estudo mostra que é baixo o número de mulheres que recebem as informações necessárias através do pré-natal tradicional, destacando um olhar médico tradicional para o período gestacional. Ademais, existem lacunas no atendimento ao pré-natal tradicional, pois os profissionais da saúde não orientam sobre o cuidado que a mulher deve ter com ela mesma, deixando vagas às orientações sobre autocuidado e autoestima e estado emocional da mulher. As poucas orientações existentes no pré-natal tradicional se resume no cuidado total ao bebê.

Diante dos estudos que foram encontrados, é possível analisar que a mulher enfrenta dificuldades durante o período gravídico- puerperal, principalmente com as questões emocionais que podem lhe causar desequilíbrio. O estudo de Marques et al. (2020) demonstrou lacunas no atendimento as mulheres grávidas no que diz respeito as orientações que estas mulheres recebem, diante desses resultados destaca-se a necessidade de um instrumento que acompanhe a mulher durante este ciclo cooperando com o seu desenvolvimento.

Diante do exposto, Almeida e Arrais (2018) destacam que o pré-natal psicológico é uma prática que complementa o pré-natal tradicional que previne que aconteçam situações contrárias durante o período gravídico-puerperal. Ademais, acresce nesse estudo sobre a possibilidade do desenvolvimento de transtorno mental como depressão, ansiedade, transtorno afetivo bipolar diante das transformações que a mulher sofre durante este período, entretanto, esse estudo aponta que uma estratégia aplicada com antecedência com as gestantes poderá evitar riscos e agravos em sua saúde mental.

No estudo desenvolvido por Almeida e Arrais (2018) desenvolvidas com mulheres grávidas e após estas terem seus bebês, notou-se que mulheres que realizaram o pré-natal psicológico não desenvolveram transtornos mentais e mulheres grávidas que não realizaram o pré-natal psicológico demonstraram um maior risco por agravos em sua saúde mental.

Ademais, esse estudo (2018) demonstrou resultados positivos na realização do pré-natal psicológico no que está relacionado à desmistificação dos mitos na gravidez e o acompanhamento necessário, proporcionando um melhor relacionamento diante das mudanças com a fase da gravidez, parto e pós-parto. Com isso, destaca-se o valor que tem o acompanhamento através do pré-natal psicológico, pois é possível identificar os fatores de risco e prevenir agravos e sofrimento psíquico. Além disso, o acompanhamento psicológico permite que a mulher compreenda as transformações que lhe acompanham durante o período gravídico-puerperal e evite o surgimento de psicopatologias, entendendo melhor seu estado emocional, sendo o pré-natal psicológico considerado uma medida profilática, ou seja, através do pré-natal psicológico é possível desenvolver medidas que evitem um agravo na saúde mental da mulher. Com isso, esse mecanismo deve ser tratado e implantado como uma política pública na saúde.

De acordo com os artigos que foram encontrados mostram que o período de gravidez, o parto e a chegada do bebê a mulher enfrenta transformações que podem propor uma desestabilidade emocional, ao assumir diversos papéis, somando-se a isso a cobrança de ser uma boa mãe. Com isso, Almeida e Arrais (2018) mostrou em seu trabalho a necessidade de um acompanhamento dessa mulher que contribui para o seu desenvolvimento saudável permitindo que essa mulher desenvolva e passe por esse ciclo de uma forma mais saudável e com um ambiente fortalecido.

4 CONCLUSÃO

Foi possível perceber através desse trabalho que as mulheres enfrentam dificuldades durante a fase gravídico-puerperal, na qual, lidam com dúvidas e questionamentos, tudo isso também é fortalecido através do discurso da sociedade que romantizam a maternidade. Além disso, nesta fase as mulheres podem desenvolver transtornos mentais diante das mudanças que acontecem e dá instabilidade do seu estado emocional.

Um dos estudos que foi discutido, demonstrou a importância do acompanhamento das mulheres grávidas por meio do pré-natal tradicional, entretanto, este deixa lacunas nas orientações sobre autocuidado, autoestima e um olhar mais atento às emoções e sentimentos das mulheres, tendo assim a necessidade de um instrumento que visibilize e possibilite que essas mulheres sejam mais assistidas. Diante disso, esse estudo sinalizou a necessidade e importância da utilização do pré-natal psicológico para mulheres, pois através deste instrumento é possível entender as mudanças que acontecem na fase gravídico-puerperal proporcionando uma humanização no atendimento as mulheres.

Diante disso, destaca-se a necessidade do pré-natal psicológico no acompanhamento destas mulheres, assim como levar as informações sobre o mesmo, pois o público ainda não tem o conhecimento sobre sua definição e seus aspectos e dá sua importância. Diante disso, é necessário que o bebê se desenvolva em um ambiente seguro e saudável, não menos importante é o cuidado que a mãe precisa ter consigo mesma, entendendo que a sua saúde mental também é importante.

Portanto, destaca-se a importância de potencializar a discussão sobre essa temática para a sociedade em geral propagando o conhecimento do acompanhamento a mulher por meio do pré-natal psicológico.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, N. M. C.; ARRAIS, A. R. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 36, p. 847-863, 2018.
- ARRAIS, A. R.; ARAUJO, T. C. C. F. Pré-Natal Psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em saúde materno no Brasil. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 19, n. 1, p. 103-116, 2016.
- CAMPOS, P. A.; FÉRES-CARNEIRO, T. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. **Psicologia Usp**, v. 32, 2021.
- JAMAS, Milena Temer et al. Evidências de validade da escala de Bemestar Materno en Situación de Parto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.
- MALDONADO, M. T. P. **Psicologia da gravidez: parto e puerpério**. 16ª ed. São Paulo (SP): Saraiva, 2002.
- MARQUES, B.L. et al. Orientações às gestantes no pré-natal: a importância do cuidado compartilhado na atenção primária em saúde. **Escola Anna Nery**, v. 25, p. e20200098, 2020.
- PACKER, A. L. et al. SciELO: uma metodologia para publicação eletrônica. **Ciência da informação**, v. 27, n. 2, p. nd-nd, 1998.
- ROCHA, P. M. M.; FUKS, B. B. Vivências traumáticas no ciclo gravídico-puerperal. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 22, p. 725-748, 2020.
- RUIZ, J. A. **Metodologia Científica: guia para eficiência nos estudos**. São Paulo, Atlas, 2009.