



RELATO DE EXPERIÊNCIA: RODA DE CONVERSA COM UM GRUPO DE GESTANTES SOBRE SAÚDE FÍSICA E MENTAL

MARIA EUGÊNIA SIMÕES PIRES; LARA BENEDET MARTINS; MARIA CLARA RIBEIRO;
MARIA EDUARDA BALTHAZAR

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que as mulheres tenham acesso ao pré-natal desde o início da gestação, realizando as consultas e recebendo orientações sobre alimentação, atividade física e exames necessários. A OMS define saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo é consciente de suas capacidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de maneira produtiva e contribuir para sua comunidade. Sendo assim, ao pensar no período gestacional, percebe-se a necessidade de cuidar da saúde como um todo: física e mental. **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicos de medicina do 6º semestre da Universidade do Sul de Santa Catarina na realização de uma roda de conversa sobre saúde física e mental com um grupo de gestantes. **Relato de experiência:** Os acadêmicos, com o apoio dos profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde Centro II - Capivari de Baixo, organizaram uma roda de conversa com um grupo de gestantes para discutir a importância do pré-natal e abordar questões relacionadas à saúde mental. No dia da ação, a equipe fez algumas perguntas para introduzir o assunto, e assim iniciou a roda de conversa. Depois realizaram apresentação com o objetivo de sensibilizar sobre a importância do pré-natal e a saúde mental materna, explicando o baby blues e a depressão pós-parto. Para complementar a ação, os acadêmicos explicaram que a queda dos hormônios da gestação após o parto causam diversas alterações no organismo. Sendo assim, sentir um certo nível de tristeza é normal e não tem relação com não estar feliz com o seu recém-nascido. Já a Depressão Pós-Parto é um transtorno mental sério, então as novas mães e seus familiares devem conhecer os sinais de alerta para buscarem ajuda se necessário. **Conclusão:** A ação possibilitou uma conversa descontraída, porém repleta de aprendizagens. As mães compreenderam a importância do pré-natal e tiraram dúvidas sobre as vias de parto e o puerpério. Sobre a saúde mental, elas entenderam que não precisam se sentir culpadas por se sentirem tristes ou desanimadas, mas que devem prestar atenção se isso perdurar e afetar suas atividades diárias, procurando ajuda quando necessário.

Palavras-chave: **SAUDE MENTAL; GESTANTES; DEPRESSÃO PÓS-PARTO; PRÉ-NATAL; PUERPÉRIO**