



SAÚDE MENTAL NO PERÍODO GRAVÍDICO: PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR MATERNO-INFANTIL POR MEIO DE AÇÕES PSICOEDUCACIONAIS

DENISE TINOCO NOVAES BEDIM; STELLA SILVA ALMENARA CARDOSO

RESUMO

O período gravídico-puerperal é a fase de maior incidência de transtornos psíquicos na mulher, necessitando de atenção especial para manutenção de bem-estar e prevenção de dificuldades futuras para o desenvolvimento cognitivo e emocional do filho. Diante disso, o projeto buscou levar informação às gestantes, sociedade e profissionais de saúde sobre a importância da saúde mental durante a gestação. Nesse viés, a projeto de extensão universitária utilizou o modelo de rodas de conversa e dinâmicas de grupo com gestantes que aguardavam o atendimento pré-natal em duas UBS de Itaperuna-RJ, a fim de oportunizar o bem-estar emocional das gestantes. Além disso, buscou compreender como abordar a saúde mental durante a gestação de maneira eficaz. Assim, teve-se por objetivo geral: Analisar de que forma uma atuação multiprofissional no grupo de gestantes previne, detecta e trata transtornos afetivos presentes no período gravídico. Os objetivos específicos incluíram compreender o impacto da gestação na saúde mental das mulheres, identificar os conflitos mais presentes nesse período, implementar ações psicoeducacionais e estruturar uma cartilha informativa. O projeto visou, ainda, atestar a importância do vínculo mãe-bebê e explorar a possibilidade de reorganizar a atenção à saúde materno-infantil no município de Itaperuna-RJ. A justificativa destaca a fase de maior incidência de transtornos psíquicos na gestação e a necessidade de intervenções para prevenção e diagnóstico precoce. O projeto resultou de uma pesquisa bibliográfica, utilizando fontes secundárias de informação como SCIELO, MEDLINE/PUBMED e LILACS. Após o levantamento bibliográfico, foi adotada uma metodologia participativa, envolvendo o público e membros da equipe universitária como coautores, promovendo diálogo e ações sócio psicoeducacionais. Desse modo, a divulgação acerca da temática da saúde mental da gestante serviu como ferramenta de promoção de saúde e dignidade e no compromisso dos estudantes de medicina perante a sociedade, o quais desempenharam o papel de divulgadores de informações educativas sobre o tema, cumprindo sua responsabilidade social na comunidade. Assim, a interação entre os estudantes da graduação aos assuntos urgentes da sociedade, que devem ser abordados no contexto da saúde pública, foram de suma importância para que as gestantes desenvolvessem maior interesse sobre o tema e se tornassem replicadores de informações das propostas.

Palavras-chave: gestação; saúde mental; ações psicoeducacionais.

1 INTRODUÇÃO

A seção de introdução do trabalho deve ser concisa, fornecendo uma contextualização sucinta do tema em questão. A justificativa para o problema abordado deve ser apresentada de maneira clara, fundamentada em fontes bibliográficas relevantes. O último parágrafo desta seção deve explicitar de forma precisa o objetivo geral do estudo realizado.

A gestação é um período de muitas alterações na mulher, seja do ponto de vista psíquico, hormonal, físico ou social. (Alves e Bezerra, 2021). Sabe-se que a saúde mental na gestação pode ser afetada tanto nas primeiras semanas quanto nas últimas. Durante a gravidez uma gama

de sintomas, envolvendo mudanças no humor, cognição, movimento e funções corporais são experimentadas, o que resulta em profundos impactos psicoemocionais.

Neste sentido, em 2000, foi introduzido o Programa de Humanização no Pré-Natal e Nascimento (PHPN), com o intuito de fornecer um acompanhamento mais centrado nas necessidades das gestantes. Posteriormente, foi estabelecida a Rede Cegonha, oficializada pela Portaria nº 1.459 de 24 de junho de 2011, enfatizando os direitos humanos e reprodutivos de mulheres, homens, jovens e adolescentes, além do aprimoramento profissional. Nota-se uma ampliação na oferta de serviços nas unidades de saúde, em conformidade com as diretrizes atuais. Contudo, muitas ações ainda mantêm ênfase na dimensão biológica, sustentando um modelo convencional de cuidado no qual os aspectos psicossociais não recebem a devida consideração e atenção (Arais e Araújo, 2016).

Desse modo, a implementação de estratégias psicoeducacionais visa auxiliar na prevenção, identificação precoce e manejo eficaz dos transtornos durante a gestação. Essas estratégias incluem fornecer informações abrangentes sobre as mudanças emocionais e físicas que as mulheres podem enfrentar durante esse período. Popularmente, acredita-se que a gravidez é uma experiência vital, socialmente percebida como positiva e realizadora para a mulher, mas essa não é a realidade de todas gestantes. Por isso, é indispensável desmistificar os sintomas comuns e encorajar as mulheres a buscarem ajuda se enfrentarem dificuldades emocionais.

Conforme preconizado pelo Ministério da Saúde (2024), a gestante deve buscar a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa para iniciar o acompanhamento pré-natal. O objetivo principal dessas consultas é garantir uma gestação saudável, promovendo um parto com menor risco tanto para a mãe quanto para o bebê. Durante essas consultas, os profissionais de saúde não apenas avaliam a saúde física, mas também abordam aspectos emocionais e sociais. Além disso, devem oferecer orientações educativas e medidas preventivas para assegurar o bem-estar da gestante e do bebê.

Dessa forma, o método psicoeducativo, o qual emprega processos educativos para gestantes, não apenas fornece informações, mas também proporciona alívio emocional e serve como uma orientação preventiva. Essa abordagem é empregada na intervenção de crises, visa preparar a pessoa para enfrentar uma crise antecipadamente de forma mais saudável, promove a compreensão cognitiva da situação e fortalece os mecanismos adaptativos do ego. Aqueles capazes de expressar abertamente seus sentimentos negativos possuem melhores recursos para o processamento mental dessas emoções (Oliveira *et al.*, 2022).

Diante da relevância para a saúde pública e do número expressivo de gestantes que sofrem com os transtornos emocionais na gestação, o presente estudo teve como objetivo geral oferecer ações psicoeducacionais e estratégias durante o pré-natal, a fim de garantir o bem-estar emocional das gestantes e demonstrar a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão; o que impacta significativamente na formação de médicos mais humanos e assim, promove a transformação social.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Nessa conjuntura, com atenção ao tripé da educação superior no Brasil (Ensino, Pesquisa e Extensão) e a latente necessidade de promover ações que ultrapassem os muros da Universidade, este Projeto de Extensão Universitária oportunizou aos estudantes de medicina um aprendizado ativo, os estudantes deixaram de ser apenas receptores de conhecimento e se tornaram protagonistas de sua própria formação. Foi estimulada a autonomia, a criatividade e a capacidade de resolver problemas em contextos reais, aproximando o aprendizado teórico da prática. Além disso, o projeto permitiu a aplicação do conhecimento acadêmico em situações concretas, favorecendo o desenvolvimento de competências como trabalho em equipe, comunicação, empatia e tomada de decisão. Além disso, a interação com a comunidade ampliou

a visão dos futuros profissionais, despertando a sensibilidade para as demandas sociais e incentivando a responsabilidade cidadã.

Desse modo, no primeiro momento foi realizada a pesquisa bibliográfica, utilizando fontes secundárias de informação como SCIELO, MEDLINE/PUBMED e LILACS, a fim de obter os dados necessários para elaboração da cartilha informativa e preparar a equipe para dialogar sobre o assunto com as gestantes. No segundo momento foi adotada uma metodologia participativa, envolvendo o público e membros da equipe universitária como coautores, promovendo diálogo e ações sócio psicoeducacionais.

Foram realizados quatro encontros durante os dias de atendimento pré-natal nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) Guaritá e Boa Fortuna, localizadas no município de Itaperuna-RJ. Nessas ocasiões, estudantes de medicina, sob a orientação e acompanhamento de uma equipe multiprofissional composta por psicóloga, nutricionista e médica ginecologista, conduziram atividades voltadas à promoção da saúde mental das gestantes.

As ações incluíram rodas de conversa e dinâmicas de grupo, como a atividade intitulada "A Cor do Sentimento", que incentivava a expressão emocional de maneira criativa e acessível. Além disso, foi distribuída uma cartilha explicativa, elaborada especialmente para abordar os transtornos emocionais durante a gravidez. O objetivo foi fornecer informações claras e práticas às gestantes enquanto aguardavam o atendimento, promovendo um ambiente acolhedor e educativo.

Neste sentido, A atividade "A Cor do Sentimento" é uma dinâmica interativa e simbólica que utiliza guardanapos de diferentes cores para ajudar as participantes a reconhecer, expressar e transformar suas emoções. Cada cor de guardanapo representa um sentimento, como alegria, tristeza, medo, esperança ou ansiedade, criando um espaço seguro para que as gestantes reflitam sobre o que estão sentindo no momento.

No início da dinâmica, cada participante escolheu um guardanapo da cor que melhor representava seu estado emocional atual. Em seguida, foram incentivadas a compartilhar, caso se sentissem confortáveis, o motivo dessa escolha, promovendo um diálogo aberto e empático no grupo. Após a identificação e expressão dos sentimentos, as participantes foram convidadas a transformar o guardanapo em um objeto simbólico, como um barquinho, uma flor ou outro formato simples. Esse processo simboliza a capacidade de lidar com as emoções de forma criativa e positiva, reforçando a ideia de que, mesmo diante de dificuldades, é possível modificar e ressignificar o que sentimos.

Ao final, o grupo refletiu sobre a experiência, destacando a importância de reconhecer as emoções como parte natural da vivência durante a gestação e o papel da criatividade e do apoio na construção de estratégias para enfrentá-las de forma saudável. A atividade não só promoveu autoconhecimento e acolhimento, mas também fortaleceu o vínculo entre as participantes e a equipe facilitadora, criando um ambiente de confiança e apoio mútuo.

Já a cartilha explicativa foi desenvolvida pelos estudantes de medicina, sob a supervisão das professoras, com o objetivo de abordar por meio de imagens os transtornos emocionais que podem surgir durante a gravidez. O material foi cuidadosamente estruturado para oferecer informações claras e baseadas em evidências científicas sobre temas como ansiedade, depressão, mudanças emocionais e a importância do cuidado com a saúde mental no período gravídico-puerperal. De forma acolhedora e visualmente atrativa, o material foi pensado para empoderar as gestantes, incentivando-as a reconhecer e cuidar de sua saúde emocional como parte essencial da experiência materna. Além de ser entregue às gestantes, a cartilha também foi distribuída na Feira Livre de Itaperuna, a fim de alcançar a população e disseminar a informação.

3 DISCUSSÃO

A realização deste Projeto de Extensão Universitária no município de Itaperuna-RJ, com

foco na promoção da saúde mental das gestantes, ofereceu uma oportunidade única para os estudantes de medicina se engajarem ativamente no processo de aprendizado, estimulando uma educação colaborativa. Ao integrar ensino, pesquisa e extensão, o projeto proporcionou uma experiência rica, onde os estudantes não apenas aplicaram o conhecimento acadêmico em contextos reais, mas também se tornaram protagonistas de sua própria formação, assumindo uma responsabilidade social significativa. Afinal, como elucidou Paulo Freire em *a Pedagogia da Autonomia* (1996), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”.

A metodologia adotada, que envolveu a pesquisa bibliográfica inicial seguida pela aplicação prática das intervenções psicoeducacionais, refletiu a importância de um ensino ativo e participativo. Ao realizar a pesquisa bibliográfica por meio de fontes científicas confiáveis como SCIELO, MEDLINE/PUBMED e LILACS, os estudantes puderam basear suas ações em dados cientificamente comprovados, garantindo a qualidade e a relevância das informações que seriam compartilhadas com as gestantes. A cartilha informativa, elaborada a partir dessa pesquisa, foi um dos principais produtos do projeto e teve um impacto significativo ao fornecer informações sobre os transtornos emocionais durante a gravidez de maneira acessível e acolhedora. Ao disseminar o conteúdo por meio de imagens e uma linguagem simples, a cartilha teve o poder de empoderar as gestantes de forma inclusiva, incentivando-as a reconhecer e cuidar de sua saúde mental, o que é essencial para o bem-estar materno e fetal.

Além disso, a abordagem metodológica que integrou estudantes e profissionais de saúde de diversas áreas (psicóloga, nutricionista, ginecologista) fortaleceu o caráter multiprofissional do projeto, promovendo uma visão mais integral do cuidado à saúde. Esse formato interdisciplinar permitiu que as gestantes recebessem um atendimento mais completo, considerando suas necessidades emocionais, físicas e sociais de forma integrada. A interação com profissionais de diferentes áreas também proporcionou uma rica troca de saberes, o que, por sua vez, contribuiu para o desenvolvimento de habilidades essenciais nos estudantes, como o trabalho em equipe, a comunicação empática e a capacidade de tomada de decisão diante de situações complexas.

As dinâmicas de grupo, como a atividade "A Cor do Sentimento" facilitou a expressão emocional e também permitiu que as participantes visualizassem a possibilidade de transformação e ressignificação de suas emoções, contribuindo para a construção de estratégias positivas de enfrentamento. A dinâmica também funcionou como um catalisador para a formação de um espaço seguro de acolhimento, onde as gestantes puderam compartilhar suas experiências e sentimentos, fortalecendo os vínculos entre elas e a equipe de profissionais envolvidos. Esse tipo de atividade demonstra como práticas simples e criativas podem ter um impacto profundo na saúde emocional, mostrando o poder da arte e da expressão como ferramentas terapêuticas.

O projeto também evidenciou a relevância da extensão universitária como um meio de levar a universidade para além de seus muros e contribuir diretamente para a comunidade. Ao estender as ações educativas para a Feira Livre de Itaperuna, a cartilha atingiu um público mais amplo, disseminando informações sobre saúde mental na gestação para a população em geral. Essa abordagem ampliou o alcance do projeto, garantindo que as gestantes não fossem as únicas beneficiadas, mas também as pessoas da comunidade que, muitas vezes, carecem de informações acessíveis sobre saúde mental e cuidados durante a gestação.

Além disso, ao proporcionar aos estudantes de medicina uma vivência direta com a comunidade, o projeto contribuiu para o desenvolvimento de uma visão mais empática da medicina. Os estudantes passaram a entender a importância de tratar os pacientes de maneira integral, considerando seus aspectos emocionais, psicológicos e sociais, e não apenas os biológicos. Essa experiência reforçou a ideia de que a medicina vai além do tratamento de doenças; trata-se de promover o bem-estar, cuidar do ser humano de forma holística e oferecer

um atendimento que respeite as necessidades de cada indivíduo.

4 CONCLUSÃO

Evidencia-se, portanto, que este projeto de extensão não apenas cumpriu seu papel de levar conhecimento e apoio às gestantes, mas também proporcionou aos estudantes de medicina uma experiência transformadora, que os preparou para enfrentar os desafios da prática médica com uma perspectiva mais humana, empática e comprometida com a sociedade. A integração de ensino, pesquisa e extensão se mostrou uma estratégia eficaz para formar profissionais mais sensíveis às demandas sociais e capazes de contribuir ativamente para a saúde pública de maneira integral e consciente.

REFERÊNCIAS

- Alves, T. V.; Bezerra, M. M. M. Universidade Estadual do Ceará. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o período gestacional [Main Physiological and Psychological changes during the management period]. ID on Line Revista de Psicologia. [Online] 2021 [cited 2023 Jan 20]; 14(49): 123-145. DOI: <https://doi.org/10.14295/online.v14i49.2324> . Acesso em: 15 jan. 2025.
- ARAI, M. J. A., & ARAÚJO, T. C. M. Pré-Natal Psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em Saúde Materna no Brasil (2016). Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 18(1), 77-87. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1516-08582016000100007. Acesso em: 15 jan. 2025.
- FREIRE, P. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996, p.47.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Gravidez: Pré-Natal [Internet]. [Brasília]: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez/pre-natal#:~:text=A%20gestante%20dever%C3%A1%20procurar%20a,m%C3%A3e%20e%20para%20o%20beb%C3%AA> . Acesso em: 16 jan. 2025.
- OLIVEIRA T., LUZETTI G., ROSALÉM M., MARIANI C. Triagem de depressão perinatal usando a escala de depressão pós-parto de Edimburgo. Rev Bras Ginecol Obstet 2022;44(5):452–457. Disponível em: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/s-0042-1743095.en.pt%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/s-0042-1743095.en.pt%20(1).pdf) . Acesso em: 17 jan. 2025.