



ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DR. JORGE DAVID NASSER
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL
ANA MARIA MOREIRA LEITE GONDER

IMPLANTAÇÃO DO PRÉ NATAL PSICOLÓGICO COMO FERRAMENTA DO
CUIDADO HUMANIZADO EM SAÚDE MENTAL

RIO BRILHANTE, 2025

ANA MARIA MOREIRA LEITE GONDER

IMPLANTAÇÃO DO PRÉ NATAL PSICOLÓGICO COMO FERRAMENTA DO CUIDADO HUMANIZADO EM SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como item obrigatório para a
conclusão do curso de pós-graduação *lato
sensu* em Saúde Mental e Atenção
Psicossocial da Escola de Saúde Pública
Dr. Jorge David Nasser, sob orientação do
tutor Fernando Pierette Ferrari, na
modalidade de projeto de intervenção.

RIO BRILHANTE, 2025

À Dona Vanda “*in memoriam*”, minha amada mãe,
mulher que me inspirou com seu maternar, possibilitando
que eu vivenciasse o meu de forma tão leve e especial.

Gratidão aos meus filhos por me permitirem vir a esse
mundo como mãe deles, mãe de 3.
Joaquim, João Enrico e Teodoro

Gestar e reinventar

Meu ventre a expandir e eu a reluzir;
Minhas roupas a apertar e eu a despertar;
A barriga a desapontar e eu a chorar;
A casa a preparar, roupinhas a lavar;
Um cordão a nos ligar;
Tantos sentimentos a nomear;
Quantas emoções a decifrar;
O diário dos sentimentos irei usar;
A me refinar, refazer e renascer;
Eis que espero um novo ser...

Ana Maria Leite

Anunciação

Alceu Valença

Na bruma leve das paixões que vêm de dentro
Tu vens chegando pra brincar no meu quintal
No teu cavalo, peito nu, cabelo ao vento
E o Sol quarando nossas roupas no varal

Na bruma leve das paixões que vêm de dentro
Tu vens chegando pra brincar no meu quintal
No teu cavalo, peito nu, cabelo ao vento
E o Sol quarando nossas roupas no varal

Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais
Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais

A voz do anjo sussurrou no meu ouvido
Eu não duvido, já escuto os teus sinais
Que tu virias numa manhã de domingo
Eu te anuncio nos sinos das catedrais

Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais
Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais

Na bruma leve das paixões que vêm de dentro
Tu vens chegando pra brincar no meu quintal
No teu cavalo, peito nu, cabelo ao vento
E o Sol quarando nossas roupas no varal

Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais
Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais

A voz do anjo sussurrou no meu ouvido
Eu não duvido, já escuto os teus sinais
Que tu virias numa manhã de domingo
Eu te anuncio nos sinos das catedrais

Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais
Tu vens, tu vens
Eu já escuto os teus sinais



GONDER, Ana Maria Moreira Leite. Implantação do pré-natal psicológico como ferramenta do cuidado humanizado em saúde mental. Rio Brilhante, 2025. Trabalho de conclusão de curso (Pós - graduação *lato sensu* em Saúde Mental e Atenção Psicossocial). Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, 2025.

RESUMO

O presente trabalho apresenta e discute a implantação de um serviço de Pré Natal Psicológico na Clínica da Mulher e da Criança no município de Rio Brilhante/MS, com o intuito de ofertar além do pré-natal convencional, um suporte psicológico através da singularidade do cuidado, escuta ativa, acolhimento, a fim de possibilitar um período gestacional menos conflituoso, buscando evitar dissociações advindas dessa fase tão singular e ao mesmo tempo tão potente de ressignificados. Com a implantação do Pré Natal Psicológico almeja-se o alívio do sofrimento mental; a promoção de um período gestacional mais saudável a partir do acolhimento psicológico para as gestantes de alto risco; a identificação dos eventos estressores nos campos físicos, psicológicos e sociais vivenciados pelas gestantes de alto risco; a análise dos impactos que o período gestacional causa na saúde mental da mulher; oportunizar um espaço de acolhimento para que a gestante possa manifestar seus pensamentos e emoções e nomear os sentimentos advindos dessa fase tão intensa e ambivalente da gestação. Foi utilizada a metodologia de um grupo operativo com cinco encontros temáticos, sendo o público gestante de alto risco atendidas na clínica durante os meses de outubro e novembro de 2024, gestantes estas que passaram por uma triagem psicológica previamente. Os cinco encontros aconteceram na sala de reuniões da Clínica da Mulher e da Criança, no período de novembro de 2024 a abril de 2025, sendo que no fechamento foi entregue um Diário dos Sentimentos para algumas gestantes. A Psicoeducação, a dramatização são as ferramentas escolhidas para enriquecer as vivências, permitindo que as gestantes vivenciem os momentos da gestação e se reconectem com elas mesmas e com os bebês em um ambiente criativo, seguro e acolhedor. Os recursos pessoais são os facilitadores desses encontros, podendo contar com a participação da equipe multidisciplinar da clínica. O desejo de criar um instrumento para expressão das emoções e sentimentos foi impulsionado durante os encontros grupais, iniciando a criação de um Diário dos Sentimentos Gestacional, confeccionado após as trocas grupais com o intuito de ilustrar os sentimentos e os pensamentos advindos desse momento tão peculiar, intenso e repleto de inseguranças que é o gestar. O diário surgiu como uma ferramenta para elucidar que as emoções podem ser compartilhadas e que sejam escritas como maneira de aliviar as inquietações internas, produzindo bem estar, saúde psíquica e emocional. O diário dos sentimentos é um espaço de reflexão, expressão das emoções, registro das experiências da gestação e também uma recordação com fotos e momentos que ficarão guardados não só na mente e no coração. Esse espaço para registrar os sentimentos também vai de encontro à prevenção de uma Depressão Pós Parto (DPP), já que quanto mais saudável o período gestacional maior a probabilidade de o puerpério ser vivenciado de maneira menos desafiadora. O trabalho realizado foi de grande relevância para as gestantes, pois possibilitou um espaço de fala, reviver algumas emoções, despertou novas sensações e garantiu um instrumento concreto e físico para descrição dos

sentimentos. Durante os encontros grupais com as gestantes foi possível perceber que as questões externas como rede de apoio, cuidados com os filhos já existentes, condição socioeconômica impactam o período gestacional, assim como questões de saúde e internas, como via de parto, planejamento familiar (laqueadura), pensamentos em relação ao nascimento e desenvolvimento do bebê são as maiores preocupações que as futuras mães carregam.

Descritores: Saúde Mental. Sistema Único de Saúde. Gestação. Gestação de Alto Risco. Bem-estar Psicológico.

RIO BRILHANTE, 2025

SUMÁRIO

1. IMPACTO DA PÓS-GRADUAÇÃO NA MINHA VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL	12
2. INTRODUÇÃO	13
3. OBJETIVOS	16
3.1. Objetivo geral	16
3.2. Objetivos específicos	16
4. PERCURSO DAS AÇÕES.....	17
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	31
6. IMPLEMENTAÇÃO NO PROCESSO DE TRABALHO	33
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

1. IMPACTO DA PÓS-GRADUAÇÃO NA MINHA VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL

A pós-graduação foi norteadora para o desenvolvimento e aprimoramento da minha comunicação tanto com minha equipe de trabalho, quanto com os pacientes que assisto, tornando-se mais clara e pontual em alguns aspectos, aproximando as ideias e fortalecendo os vínculos, enriquecendo meu trabalho cotidiano. Minha escuta ao usuário foi aprimorada, facilitando assim a compreensão da sua real necessidade dentro do serviço, além de realizar o acolhimento com empatia e reconhecimento do protagonismo do paciente, ofertando um cuidado compartilhado e resolutivo.

Em minha vida pessoal a pós tem me auxiliado a ser mais proativa, a metodologia ativa foi facilitadora no quesito diminuição do medo de exposição, fazendo com que eu expresse meu ponto de vista, dialogue, faça sugestões e apontamentos com mais segurança, argumentando com mais frequência e buscando responder de forma mais dinâmica as demandas solicitadas.

Revisitando o início do curso posso afirmar que adentrei a Escola de Saúde Pública com insegurança pessoal e profissional, dificuldade de comunicação, medo de exposição, desconfortável em relação à metodologia ativa e com inquietude com os próximos encontros. A cada mês me deparava com uma nova oportunidade de me expressar, de aprender, de ter trocas com os colegas e com o tutor. No decorrer do curso tudo foi se transformando, pude conciliar a teoria com a prática, em meu ambiente de trabalho as relações foram se fortalecendo à medida que minha atuação foi sendo lapidada, que o meu olhar foi se expandindo. Uma trajetória linda, permeada por diversos sentimentos como medo e angústia, preocupação e dedicação, chegar até aqui, após diversas viagens, algumas encomendas, sínteses, PI, portfólio, é a concretização que eu posso que minha fala tem voz e vez, que o local de trabalho é potência e que não importa onde eu esteja, levarei comigo essa inquietude de querer mais, de buscar, de ouvir, acolher, ofertar além das minhas expectativas.

Essa pós foi acima de tudo SUPERAÇÃO. Posso não estar mais no ambiente de trabalho em que desenvolvi meu PI, mas sinto que o trabalho que foi realizado é uma bagagem de extrema importância para meu desenvolvimento pessoal e profissional, um grande aprendizado para minhas próximas atividades laborais.

2. INTRODUÇÃO

O município de Rio Brilhante, fica situado ao sudoeste do Estado de Mato Grosso do Sul, em região agropecuária e sucroalcooleira, pertencente a microrregião da Grande Dourados, com sede localizada a 151 km da capital. Apresenta ligação rodoviária, para os municípios de Maracaju, Nova Alvorada e Dourados. Sua localização é estratégica por estar na região central do Estado, ficando próxima de Campo Grande e Dourados. É considerado o 13º município mais populoso do Estado, segundo o IBGE com estimativa de 38.844 habitantes, sendo 18.620 do sexo feminino (PLANO MUNICIPAL DE SAÚDE RIO BRILHANTE/MS, 2021).

A cidade atualmente conta com um hospital geral de Associação Beneficente (não municipal), uma unidade mista de saúde (centro de especialidades juntamente com atendimento de duas equipes de atenção primária – eAP), uma equipe e-multi em implantação. As Estratégias de Saúde da Família são dez, sendo nove equipes da zona urbana e uma equipe da zona rural itinerante. O Centro Municipal de Especialidades em Saúde (CMES) oferta consultas e exames especializados, serviços de média complexidade através de diversas especialidades, pequenas cirurgias e clínica médica nos três períodos de atendimentos (matutino, vespertino e noturno). Possui duas equipes de atenção primária prisional – EAPP, uma no presídio feminino e outra no masculino. Neste ano de 2024, foi implantado o Centro de Atenção Psicossocial – CAPS I, outro serviço inaugurado recentemente foi o Centro Especializado em Reabilitação – CER II.

A Clínica da Mulher e da Criança foi inaugurada em vinte e seis de setembro de dois mil e vinte e dois. Seus atendimentos são voltados para crianças, adolescentes do sexo feminino e mulheres. Conta com profissionais de múltiplas especialidades, dentre elas, dois médicos ginecologistas/obstetras, três médicos pediatras, dois médicos radiologistas, uma enfermeira obstetra, uma psicóloga, uma assistente social, uma fisioterapeuta, uma farmacêutica. A clínica é contemplada com farmácia, sala de vacina, sala de exames de imagem (ultrassonografia). Oferta o serviço de Planejamento Familiar e atende mulheres vítimas de violência sexual. Os exames de preventivos podem ser realizados em horário estendidos, com plantões toda quarta-feira das 17 às 20h.

Na clínica existe um protocolo de atendimento que preconiza o acompanhamento da gestante encaminhada pela Atenção Primária. A gestante

classificada como alto risco ou risco intermediário é imediatamente direcionada ao serviço da clínica, sendo referenciada a macrorregião de Dourados para acompanhamento compartilhado. Já a gestante de baixo risco é acompanhada em seu posto de saúde e encaminhada ao final da gestação, a partir de 34 a 36 semanas afim de realizar uma consulta com médico obstetra antes do parto.

A gestação é uma experiência complexa, na qual podem ocorrer conflitos, mudanças corporais e psicológicas, além de uma intensificação das emoções. As relações afetivas proximais, principalmente a do casal, a partir da concepção de um feto, são permeadas de expectativas, ansiedades, medos, dentre os mais diferenciados sentimentos (Machado, 2012). Esses autores definem o ciclo gravídico como uma experiência singular e complexa, permeada por vivências ambivalentes, como alegria/tristeza, segurança/insegurança, amor/raiva, dentre outros sentimentos (Piccinini, Gomes, Moreira, & Lopes, 2004).

Sabendo que a gravidez por si só já é um grande desafio a ser percorrido, a de alto risco então apresenta percalços além do que se possa mensurar. Segundo (Antoniuzzi, Siqueira e Farias, 2019) a complexidade de sentimentos é maior, como a ansiedade e o estresse, a começar pelo rótulo que é dado, “gestação de alto risco”, o que já demonstra uma diferença das gestações com percurso “normal”.

As mulheres em período gravídico quando são encaminhadas a clínica, são atendidas pela psicóloga individualmente, sendo realizado o acolhimento dessa gestante, verificando a necessidade ou não de um acompanhamento contínuo. Compreendendo que essa mulher traz consigo inseguranças por vivenciar novos papéis, o atendimento terapêutico é um facilitador no campo da compreensão desse novo momento, da conexão com o pensar e o sentir.

O estabelecimento de uma relação com vínculo, seja pelo aconselhamento ou apoio psicológico, é a promoção de um processo de escuta que busca favorecer a expressão e elaboração das angústias que emergem em múltiplos contextos (Carneiro & Coelho, 2010; Carvalho, Faria, Gonçalves, Moskovics, & Piccinini, 2009).

O acolhimento não é um espaço ou um local, mas uma postura ética: não pressupõe hora ou profissional específico para fazê-lo, implica compartilhamento de saberes, angústias e invenções, tomando para si a responsabilidade de “abrigar e agasalhar” outrem em suas demandas, com responsabilidade e resolutividade sinalizada pelo caso em questão (Ministério da Saúde, 2019).

A ansiedade é um dos sintomas que aparecem com frequência nas queixas das pacientes gestantes, até por se tratar de uma “espera”. Estudos apontam que a ansiedade é um dos sintomas aliados a Depressão Pós Parto – DPP, mas que outros fatores também devem ser levados em conta, sendo eles, complicações da gravidez, histórico de depressão e complicações no pós parto (Alves, Silva, Ramos, Sousa, Viana & Sousa, 2023).

Uma das estratégias utilizadas para abordar as especificidades da mulher durante esse período é o Pré-Natal Psicológico (PNP). Sendo entendido por (Arrais, Mourão, Fragalle, 2014) como um novo conceito em atendimento perinatal voltado para maior humanização do processo gestacional, do parto e da parentalidade. Pioneiro em Brasília, o programa visa à integração da gestante e da família a todo o processo gravídico-puerperal, por meio de encontros temáticos em grupo, com ênfase psicoterápica na preparação psicológica para a maternidade e paternidade e prevenção da depressão pós parto (DPP). Para os autores (Alves, Silva, Ramos, Sousa, Viana & Sousa, 2023) o PNP é considerado uma intervenção profissional de tecnologia leve, podendo ser utilizado tanto em setores públicos quanto privados, trazendo muitos benefícios a seus participantes, principalmente em contextos grupais quando utilizadas ferramentas psicoeducativas.

A Clínica da Mulher e da Criança pode ofertar além do pré-natal convencional, um suporte psicológico através da singularidade do cuidado, escuta ativa, acolhimento, a fim de possibilitar um período gestacional menos conflituoso, buscando evitar dissociações advindas dessa fase tão singular e ao mesmo tempo tão potente de ressignificados.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo geral

Aliviar o sofrimento mental e promover um período gestacional mais saudável a partir do acolhimento psicológico para as gestantes de alto risco.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar quais são os eventos estressores nos campos físicos, psicológicos e sociais vivenciados pelas gestantes de alto risco;
- Analisar os impactos que o período gestacional causa na saúde mental da mulher;
- Oportunizar um espaço de acolhimento para que a gestante possa manifestar seus pensamentos e emoções;
- Nomear os sentimentos advindos dessa fase tão intensa e ambivalente da gestação.

4. PERCURSO DAS AÇÕES

Na clínica da Mulher e da Criança (aconchegante clínica rosa) são atendidas uma média de 320 gestantes (período trimestral) no atendimento de ginecologia/obstetrícia, dentre estas, as que realizam o pré-natal na clínica são as de alto risco e risco intermediário, 83 gestantes em média do trimestre. A partir desse diagnóstico situacional, foi realizada reunião com a Assistente Social e gestora da clínica a fim de definir o público alvo a ser trabalhado, em concordância foi definida que as gestantes de alto risco são o grupo que mais necessita que sejam implantadas ferramentas de cuidado e educação permanente em saúde.

Os envolvidos neste trabalho são da equipe multiprofissional em saúde, sendo elas, Psicóloga, Assistente Social e Fisioterapeuta. Equipe que já possui vínculo com essas gestantes, pois já realizam atendimentos individuais com as mesmas. O acolhimento é feito desde o momento que a gestante é atendida pela primeira vez na clínica na especialidade de ginecologia/obstetrícia, nesta oportunidade a equipe multiprofissional já direciona essa mulher para o “Circuito de Gestantes”, com o intuito de informar os atendimentos ofertados na clínica, sanar dúvidas que possam surgir realizar uma escuta qualificada e proporcionar que a gestante possa se “familiarizar” com esse novo ambiente.

Tendo conhecimento do fortalecimento advindo da troca de experiências entre os componentes de um grupo, optou-se por desenvolver um trabalho voltado a um grupo terapêutico, mas especificamente, serão realizados quatro encontros temáticos, com gestantes de alto risco que forem atendidas na clínica nos meses de outubro e novembro de 2024, com início em novembro, sendo três encontros em novembro e um em dezembro. Para tal, utilizaremos recursos materiais como papéis, canetas, canetões, produtos que ilustrem a gravidez, além de recursos fotográficos. A Psicoeducação, a dramatização serão ferramentas utilizadas para enriquecer essas vivências, enquanto os recursos pessoais serão facilitadores desses encontros, buscando aperfeiçoar os resultados do processo terapêutico grupal.

Definiu-se criar um “diário dos sentimentos gestacional”, que será confeccionado no ano de 2025, após os encontros grupais, com o intuito de ilustrar os sentimentos e os pensamentos advindos desse momento tão peculiar, intenso e repleto de inseguranças que é o gestar. O diário surgiu como uma ferramenta para

elucidar que as emoções podem ser compartilhadas e que sejam escritas como maneira de aliviar as inquietações internas, produzindo bem estar, saúde psíquica e emocional.

Em 04/07/2024 no período matutino aconteceu uma conversa a respeito do plano de intervenção a ser executado na clínica, participou desse momento a Assistente Social e também Gestora da Clínica, sendo discutidas duas propostas de trabalho, a fim de ser escolhida a mais relevante. As duas temáticas apontadas foram: “Cuidado em saúde mental da gestante adolescente” e “Pré Natal Psicológico”. Após duas tentativas de diálogo sem sucesso, o encontro foi norteador para elencar o Pré Natal Psicológico como tema escolhido, sendo considerando o mais proveitoso para a demanda atual da clínica.

Tema escolhido iniciou os convites para as gestantes participarem dos encontros grupais, gestantes essas que foram atendidas individualmente através de triagem psicológica quando passavam pela primeira vez na clínica. As mesmas eram informadas de que se tratava de um grupo terapêutico com o intuito de promover bem estar psicológico através da fala e da troca de experiências como mola propulsora de fortalecimento individual e grupal. Era explanado também a respeito da confecção de um Diário dos sentimentos da Gestação.

Em 13 de novembro de 2024 entrei em contato com a Secretaria de Educação do Município, a fim de conseguir doações de 10 cadernos de brochura grandes para a confecção dos diários. Em articulação com a Educação, a Gerente de Ensino informou que a solicitação deveria ser formalizada por 1DOC (sistema de envio de documentos online do Município) e que deveria ser encaminhada ao Secretário de Educação. Ao encaminhar a solicitação, foi explanando que a doação seria para um projeto a ser desenvolvido na Clínica da Mulher e da Criança. Em prontidão, no mesmo dia, o secretário me respondeu que os cadernos poderiam ser retirados na Secretaria de Educação e assim foi feito.

No primeiro encontro que aconteceu em 21/11/2024, com início às 14h10 e término às 15h20, tendo como facilitadoras eu e a fisioterapeuta da clínica. Com a presença de duas gestantes foi realizado um aquecimento inespecífico para promover o quebra gelo, apresentação individual, onde cada gestante falou seu nome, idade, período gestacional, se já sabia o sexo do bebê. A vivência escolhida para esse primeiro momento foi a da experiência sensorial adaptada para o período gestacional,

com o intuito de que as participantes pudessem sentir a gestação através dos sentidos sensoriais (audição, olfato e tato). Sendo utilizados materiais físicos, elementos que fazem parte dos cuidados de um bebê como fralda, lenço umedecido, perfume infantil, chacoalho, sapatinho, meia, luva, touca, entre outros. Gestantes sentadas em círculo, com os olhos vendados e ir passando os elementos para que possam ser cheirados, tocados e escutados. Após a vivência foi apresentado a idéia do Diário dos Sentimentos, momento de fala das gestantes para que verbalizem o que pensam a respeito do diário, seguido de uma escrita onde abordaram o que é relevante conter em seus próprios diários, as duas perguntas são: “O que você pensa a respeito de construirmos um Diário Emocional da Gravidez?” e “Qual conteúdo gostaria que fizesse parte dele?”. Posteriormente foi entregue uma folha com os “Meus Dados”, para que escrevessem seus dados pessoais como nome, município de nascimento, filiação, endereço, telefone. Para o fechamento as participantes expressaram seus sentimentos através do Que bom, Que Tal e Que Pena. Gestante 1 – “Que bom que eu ouvi minha mãe e fiquei para participar do grupo” “Que pena que eu não vim antes”. Gestante 2 – “Que bom que eu esperei o grupo começar, que eu revivi emoções” “Que pena que não vieram mais gestantes para que houvesse maiores trocas”. Encerramos esse dia com uma foto Grupal.





Nesse encontro foi acrescentada uma atividade a ser anexada no Diário dos Sentimentos. A atividade foi “Enquete da Gesta3o”, com perguntas como:

- 21

- A primeira pessoa, a saber, foi:



No ano de 2025, mais especificamente, em 28/01/2025 às 14h30 realizamos nosso terceiro encontro, as profissionais de psicologia, assistência social e fisioterapia foram as facilitadoras, já as participantes foram três gestantes, uma delas participou do segundo encontro, sendo que as outras duas estavam pela primeira vez no grupo. Iniciamos com aquecimento inespecífico, utilizado a música Anunciação de Alceu Valença, solicitamos que ficassem de pé, sentissem a melodia da música, fechassem os olhos, acariciassem a barriga, buscassem se conectar com o bebê. Em seguida foi o aquecimento específico através de alongamento ministrado pela fisioterapeuta Thaís. Tivemos a “Batata quente da Gestação” como vivência escolhida para esse dia, de forma que às gestantes sentadas em círculo passam a caixa com perguntas relacionadas à gestação, as facilitadoras do grupo cantam: batata quente, quente, quente, queimou... No queimou para e a gestante que parou tira um papelzinho da caixa e lê a pergunta, respondendo se souber, vale a participação das colegas para ajudar a responder. As perguntas da caixinha da Batata quente foram:

1. Quais medicamentos são permitidos durante a gravidez?
2. Como cuidar da alimentação durante a gestação?
3. É comum engordar quantos quilos na gravidez?
4. É permitido se exercitar durante a gravidez?
5. Relação sexual na gravidez pode trazer problemas para o bebê?
6. Posso fazer procedimentos estéticos durante a gravidez?
7. Como saber se a mãe está entrando em trabalho de parto?
8. Como o apoio da família pode ajudar na gestação?
9. Estou gestante e choro muito... Devo procurar ajuda profissional???
10. O que posso fazer para ter uma gestação mais saudável??

Quanto à construção do Diário dos Sentimentos, foi realizada a atividade de Rede de Apoio, solicitando que escrevessem a respeito da importância da rede de apoio nesse momento da vida gestacional. Esse relato foi anexado no diário de cada uma das gestantes.



O nosso quarto encontro aconteceu em 26/03/2025 às 14h30, tendo como

facilitadoras as profissionais de psicologia e técnica de enfermagem. Nesse dia foi programado a Pintura Gestacional, uma ação com o intuito de fortalecer o vínculo entre mãe/bebê, tornando assim o período da gestação mais leve e proporcionando bem estar as futuras mães. Segundo as autoras Laiada Mata e Kakuda Shimo (2018) os principais motivos que levam a aplicar a pintura em gestantes são: vontade de compartilhar sensações, de promover conhecimento, alegria, aproximação e conexão entre mãe-feto, de confraternizar com a família e acessar o bebê.

Participaram da pintura duas gestantes que já estiveram presentes em encontros anteriores do grupo. Para a realização da pintura utilizamos tinta guache e pincéis, sendo oportunizado que cada gestante escolhesse o desenho que desejava e posteriormente foram tiradas algumas fotos para registrar esse momento. Tivemos uma tarde bem especial, sendo possível notar a felicidade das gestantes de experienciar esse momento.





O nosso quinto e último encontro grupal aconteceu em 30/04/2025 às 15h, nesta data as gestantes foram convidadas para receberem os diários dos sentimentos, preparamos um café da tarde, a sala de reuniões foi decorada com um varal de fotos das gestantes, houve trocas de experiências de parto, já que duas das gestantes já haviam ganhado bebê, os partos foram antecipados e as mesmas compareceram com os seus respectivos bebês. Nessa oportunidade pudemos conhecer os recém nascidos e ouvir a respeito dos relatos de parto e da experiência da amamentação. Aproveitei para falar a respeito do tema amamentação, das suas subjetividades e da frustração quando não se efetiva como idealizado.

A amamentação é um dos desafios da maternidade e do puerpério, fase desafiadora e de muitas alterações, tanto fisiológicas quanto psicológicas. Nesse período algumas conservas culturais relacionadas ao padrão de “boa mãe” podem ser colocadas em prova, sendo pela própria gestante em si ou pela sociedade em que está inserida. Para Kalil (2015) é possível reconhecer a existência de certas objetificação da mulher e de seu “dever” moral e biológico de amamentar, reforçando assim o paradigma da “boa mãe”. A autora destaca que a figura materna é romantizada e que as concepções naturalistas fazem parte das representações sobre maternidade desde o século passado.

Durante nosso ultimo encontro a amamentação foi abordada de uma forma individual, da demanda de cada mamãe, uma ainda em processo de adaptação, formação de bico e outra utilizando a fórmula como alimentação do seu bebê. Sabemos que cada família possui sua própria dinâmica, sua peculiaridade em funcionar, então adotar “padrões” pode ser disfuncional e trazer muitas frustrações por não alcançar o “idealizado”. A maternidade vai muito além da amamentação, dispensando cuidados de muitas formas e significados. E esses significados vão sendo construídos de acordo com a demanda de cada bebê, de cada rotina, de cada configuração familiar. Nesse processo muitas vezes torna-se necessário desconstruir para reconstruir, ou seja, reaver o que precisa ser alterado, modificado e nesse constante processo é que se produz autonomia do cuidado, validação do seu papel e sensação de pertencimento.







5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho realizado foi de grande relevância para as gestantes, pois possibilitou um espaço de fala, reviver algumas emoções, despertou novas sensações e garantiu um instrumento concreto e físico para descrição dos sentimentos. O diário dos sentimentos é um espaço de reflexão, expressão das emoções, registro das experiências da gestação e também uma recordação com fotos e momentos que ficarão guardados não só na mente e no coração.

Foi necessário realizar um novo arranjo quanto às datas dos encontros, o planejamento era que acontecesse entre os meses de novembro e dezembro de 2024, porém aconteceu adaptações devido aos compromissos das gestantes, existindo assim flexibilidade, oportunizando a participação do maior número de gestantes. O encerramento foi em abril de 2025 com a entrega dos diários dos sentimentos. Havia sido proposto 4 encontros e durante a trajetória percebeu-se a necessidade de incluir mais um encontro, totalizando 5 encontros grupais.

Durante os encontros grupais com as gestantes foi possível perceber que as questões externas como rede de apoio, condição socioeconômica impactam o período gestacional, assim como questões de saúde e internas, como pensamentos em relação ao desenvolvimento e nascimento do bebê são as maiores preocupações que as futuras mães carregam.

Quanto a proposta grupal era esperada que a adesão das gestantes fosse maior, que tivesse um maior número de participantes, houve uma certa “frustração” em relação a quantidade de gestantes que aceitaram participar e que compareceram a mais de um encontro, mais especificamente três gestantes compareceram em pelo menos dois encontros ou mais.

Conforme os encontros foram acontecendo às gestantes foram desabrochando, o espaço seguro de fala, as trocas, as vivências partilhadas, o acolhimento do próprio grupo foi corroborando para que o tempo corresse sem que percebêssemos. E nesse contexto de aconchego fui beneficiada com minha própria transformação, colocando em prática as vivências da forma mais humanizada possível, minha atuação foi sendo aperfeiçoada através do meu olhar que se expandiu, fui desenvolvendo a habilidade da pro atividade.

O desejo que sempre esteve latente em meu coração, de ofertar o melhor para

os meus pacientes, foi acontecendo de forma tão natural e espontânea com as gestantes, tornando-se muito mais que um aprendizado de ofertar cuidado, indo além, eu também estava sendo nutrida por elas, com as trocas e com as demandas que estas traziam, com os sorrisos, com a percepção de cada uma e com a contribuição grupal. Naquele grupo não aumentava somente as barrigas, mas crescia afeto, sensação de pertencimento, apoio grupal, partilha de transformações e o emergir das emoções.

Num contexto grupal o poder da fala se torna mais potente, dividir angústias e inquietações, se ouvir e muitas vezes relacionar a experiência de gestações anteriores com a vivida atualmente estimula o autoconhecimento, o reconhecimento das suas habilidades e das suas dificuldades, enxergando que tudo pode ser visto de um ângulo diferente e que cada gestação é peculiar, ímpar como cada filho.

A autogestão emocional foi sendo construída como uma colcha de retalhos, cada sentimento, cada medo, cada angústia, cada preocupação, foi sendo alinhavada a cada encontro, com linhas em tons diferentes, cada qual com sua personalidade, sua visão de mundo foi contribuindo para que a costura da colcha não ficasse “frouxa”. Os sentimentos foram se fortalecendo a medida que cada gestante percebia que a sua colega também tinha anseios, desejos e aspirações e que as semelhanças eram maiores que as diferenças. Um eterno linhavar, cortar, ajustar... Assim foi nosso trabalho que rendeu uma linda colcha. Colcha esta que já embala dois bebês de mães de gestações de alto risco, bebês que nasceram bem e as mães renasceram para um novo maternar.

O adiantamento do parto nos mostra que muitas vezes o nosso planejamento não é só nosso, não depende exclusivamente de nós, que o bebê também faz suas escolhas, como dia de vir ao mundo, forma como chegará (via de parto), reafirmando assim que a gestação é uma preparação para uma viagem que as vezes necessita de recalcular a rota e redefinir o pouso, portanto é importante estar aberto a novas possibilidades e intervenções.

6. IMPLEMENTAÇÃO NO PROCESSO DE TRABALHO

Na Clínica da Mulher e da Criança um dos protocolos adotados é de que as Gestantes que são atendidas pela primeira vez na Clínica passem por atendimento com a Equipe Multidisciplinar, de forma individual com cada profissional. O trabalho desempenhado em Grupo foi de extrema relevância, pois se mostrou eficaz e potente de trocas, as gestantes se apropriam do fortalecimento grupal para expressar suas angústias, inquietações, dúvidas, medos. Foi realizado um movimento para que esse primeiro atendimento acontecesse em um contexto grupal, com a contribuição de cada saber da equipe multiprofissional e que as demandas individuais que surgissem durante os encontros grupais fossem atendidas nesta modalidade posteriormente.

Quanto a continuidade do trabalho houve um impeditivo por conta de quebra de vínculo empregatício, a prefeitura de Rio Brilhante optou por não realizar novo processo seletivo, como o meu contrato completaria os 2 anos não poderia ser renovado, sendo assim, reincidiram o contrato vigente para chamar o próximo profissional de psicologia do processo seletivo de 2023. Esse fato demonstra o quanto a falta de planejamento da gestão acaba impactando nos serviços e na interrupção de projetos de trabalhos que estavam em execução e até mesmo dos que estavam em fase de implantação.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho demonstrou a importância do olhar psicossocial voltado às gestantes, da escuta qualificada, do cuidado humanizado, uma assistência que perpassa os campos biomédicos, considerando além do estado biológico de uma gestação. O Pré Natal Psicológico - PNP é uma ferramenta que quando aplicada gera alívio do sofrimento mental, oferta acolhimento, espaço seguro para verbalizar e expressar emoções, sejam positivas ou negativas. Aplicando esse dispositivo valida-se também o quanto a singularidade de cada gestar traz consigo inúmeras possibilidades de ressignificação, ou seja, uma validação do que já foi vivido para a possibilidade da construção de uma nova trajetória, um campo criativo de reinvenção, de reconto, de uma nova melodia para embalar o bebê que está para chegar.

O acompanhamento psicológico durante a gestação impacta também no pós parto, o conhecido puerpério, período que tem duração de 45 a 60 dias a contar imediatamente após o parto. Sendo assim, o PNP é considerado uma importante ferramenta de cuidado e prevenção a uma DPP, pois contribui para a diminuição de possíveis sintomas.

O acolhimento ofertado através de escuta qualificada, aplicação de instrumentos grupais, proporcionou às gestantes momentos de apropriar-se do papel de mães, mães de segunda viagem, mãe solo, gestantes de alto risco, cada uma com sua peculiaridade, mas com o mesmo propósito, o de vivenciar a maternidade da melhor forma possível, foi por esse caminho que as vivências foram sendo construídas, observando que o resultado das ações proporcionou às gestantes o alívio de não estar só neste momento, de se sentir ouvida e compreendida, de ter com quem partilhar os anseios, as indagações, preocupações. E à medida que as gestantes foram se expressando, novas formas de ser no mundo foram sendo construídas, houve um fortalecimento e um reconhecimento de si e do mundo, produzindo assim alívio de sintomas como ansiedade e estresse.

Diante do exposto e considerando que o “Diário dos Sentimentos da Gestação” veio de encontro a essa necessidade, ao percorrer o caminho com as gestantes notei que essa ferramenta seria muito mais rica se começasse a ser aplicada desde o segundo encontro, e não somente após o encerramento dos encontros grupais como foi planejado inicialmente, iniciando assim atividades com as gestantes que posteriormente foram anexadas ao seu próprio diário, existindo a participação da

gestante desde esse primeiro momento, ofertando autonomia e fortalecimento de vínculo. Essa ferramenta possibilitou a expressão do sentimento latente, da pulsão de vida que uma mulher carrega quando gesta um ser, da emoção intrínseca de alguém que busca o renascimento através do nascimento do bebê, partindo de todos esses preceitos é que foi criado esse caderninho das emoções.

O diário foi elaborado de maneira manual, em um caderno grande de brochura encapado com tecido e personalizado para cada gestante. Neles, continham nomes nas capas e na primeira folha uma foto grande de cada gestante que foi tirada durante um dos encontros (o de pintura gestacional). Esse caderninho das emoções foi feito um a um, recortado e colado individualmente, com o intuito de que as gestantes percebessem que era especialmente para ela, com toda sua peculiaridade. A principal característica era de conter espaço para registros de afeto e recordação.

A ideia do Diário foi recebida de forma muito carinhosa pelas gestantes que realizaram as atividades propostas de maneira assertiva. Na tarde da entrega dos diários, as gestantes manifestaram sentimentos de alegria, curiosidade, gratidão, reconhecimento e agradecimento. As três gestantes presentes abriram os diários, folhearam e distribuíram sorrisos após manuseá-los.

O Diário é um espaço que acolhe e abraça a mulher nessa fase tão cheia de significados e significantes, uma polaridade quase palpável e ao mesmo tempo escorregadia, nesse chão sem linearidade as folhas do diário tornam-se aliados na espera, companheiros que dividem os sentimentos, que revivem os momentos e registram os acontecimentos cotidianos de um momento que será vivido unicamente aqui e agora, mas que será recordado pela eternidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, L. M., Silva, J. P. F. da, Ramos, F. S., Sousa, L. N. R. de, Coelho Viana, F. D., & Sousa, A. J. M. (2023). A influência do Pré-Natal Psicológico sobre a manifestação de transtornos no puerpério: uma revisão narrativa. *Psicologia E Saúde Em Debate*, 9(1), 268–276. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V9N1A18>

Antoniuzzi, M. P., Siqueira, A. C., & Farias, C. P. (2019). Aspectos psicológicos de uma gestação de alto risco em primigestas antes e depois do parto. *Pensando famílias*, 23(2), 191-207.

Arrais, A.R., Mourão M.A., Fragalle B. (2014). O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. *Saúde e Sociedade*. Acesso em 20 de outubro de 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2014.v23n1/251-264/pt>.

Carneiro, A. J. S., & Coelho, E. A. C. (2010). Aconselhamento na testagem anti-HIV no ciclo gravídico-puerperal: O olhar da integralidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 1(suplemento 1).

Kalil, I.R. (2015). De silêncio e som: a produção de sentidos nos discursos oficiais de promoção e orientação ao aleitamento materno brasileiros [tese]. Rio de Janeiro: Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz.

LAIADA MATA, Júnia Aparecida., KAKUDA SHIMO, Antonieta Keiko. A arte de pintar o ventre materno: história oral de enfermeiras e obstetizes. *Enfermería Actual de Costa Rica* [online]. 2018, n.35, pp.1-23. ISSN 1409-4568. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i35.31555>.

Machado, M. E. C. (2012). Casais que recebem um diagnóstico de malformação fetal no pré-natal: Uma reflexão sobre a atuação do Psicólogo Hospitalar. *Revista da SBPH*.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização - PNH. Brasília: Ed.24 de jan. de 2019.

Piccinini, C. A., Gomes, A. G., Moreira, L. E., & Lopes, R. S. (2004). Expectativas e sentimentos da gestante em relação ao seu bebê. *Psicologia Teoria e Pesquisa*.

Plano Municipal de Saúde Rio Brilhante/MS, 2022 -2025, RIO BRILHANTE, 2021. Acesso em outubro, 2024.