

TRAÇOS DE AFETO: SAÚDE MENTAL GESTACIONAL COM ARTE

José Victor Gusmão Martins

Instituição

Ana Claudia de Almeida Varão

Instituição

Maria Isadora P Moraes Melo

Instituição

Maria Eduarda Carvalho Sousa

Instituição

Resumo: A gestação é um período marcado por intensas transformações fisiológicas e psicossociais que demandam um cuidado integral. Contudo, na Unidade Básica de Saúde do bairro Esperança, em Bacabal/MA, a assistência pré-natal tradicionalmente prioriza aspectos físicos, negligenciando a saúde mental das gestantes. Diante dessa lacuna, o projeto “Traços de Afeto: Saúde Mental Gestacional com Arte” objetiva utilizar a arteterapia como estratégia inovadora para promover o autoconhecimento e o fortalecimento do vínculo mãe-bebê. A metodologia, desenvolvida em dez meses, divide-se em quatro etapas: planejamento, sensibilização, execução e avaliação. As atividades incluem oficinas de pintura gestacional, colagens e rodas de conversa mediadas por acadêmicos de enfermagem, que integram a escuta sensível à aferição de sinais vitais. Espera-se, como resultado, a redução dos níveis de ansiedade e estresse das participantes, além da valorização da autoestima e autoimagem. O projeto promove a integração ensino-serviço-comunidade e a formação humanizada dos extensionistas, alinhando-se ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) ao reafirmar a arte como um potente dispositivo de cuidado na saúde pública.

Palavras-chave: Arteterapia, Extensão, Maternidade, Saúde-Mental, Autoestima.

Traces of Affection: Gestational Mental Health through Art

Abstract: Pregnancy involves significant physiological and psychosocial transitions that necessitate comprehensive care. In Bacabal, Maranhão, however, prenatal services often prioritize physical health while overlooking maternal mental well-being. To address this gap, the project “Traces of Affection: Gestational Mental Health through Art” employs art therapy as an innovative strategy to foster self-awareness and strengthen maternal-infant bonding. The ten-month methodology consists of four phases: planning, community engagement, implementation, and evaluation. Activities include belly painting workshops, collaging, and support groups facilitated by nursing students who integrate clinical vital sign monitoring with active, empathetic listening. Expected outcomes include reduced anxiety and stress levels among participants, as well as improved self-esteem and body image. The project promotes academic-clinical-community integration and humanized professional training, aligning with ODS 3 (Good Health and Well-being) by establishing art as a powerful intervention in public health.

Keywords: Art therapy, motherhood, self-esteem, humanized care, mental-health.

1. Introdução

A gestação é um período de vida marcado por profundas transformações fisiológicas, emocionais e sociais, exigindo uma abordagem de cuidado que transcenda o aspecto puramente biológico. No contexto da Unidade Básica de Saúde (UBS) Esperança, no município de Bacabal/MA, identifica-se que a assistência pré-natal tradicional privilegia o monitoramento físico, resultando em lacunas significativas no suporte à saúde mental e nas dimensões afetivas das gestantes. O problema central reside na carência de estratégias humanizadas que acolham as demandas psicossociais desse público em situação de vulnerabilidade.

Diante desse cenário, o presente trabalho objetiva apresentar o projeto de extensão "Traços de Afeto: Saúde Mental Gestacional com Arte", que utiliza a arteterapia como dispositivo de cuidado integral para promover o autoconhecimento e o fortalecimento do vínculo mãe-bebê. A metodologia adotada possui caráter extensionista e clínico, desenvolvida em quatro etapas — planejamento, sensibilização, execução de oficinas artísticas e avaliação — unindo a escuta sensível à aferição de sinais vitais por acadêmicos de enfermagem.

Este trabalho está organizado em quatro seções principais. A primeira seção contextualiza o tema geral, delimita o problema identificado na UBS Esperança e aponta os objetivos da intervenção. A segunda seção descreve os procedimentos metodológicos, detalhando as etapas de planejamento e as ferramentas de arteterapia aplicadas. A terceira seção apresenta e discute os resultados parciais obtidos, incluindo o engajamento nas redes sociais e as primeiras ações de sensibilização. Por fim, a quarta seção traz as considerações parciais sobre os impactos do projeto na comunidade assistida e na formação humanizada dos estudantes envolvidos.

2. Metodologia

2.1 Área de Atuação.

O projeto foi desenvolvido no município de Bacabal – MA, localizado na região do Médio Mearim, a aproximadamente 240 km da capital São Luís. A cidade possui cerca de 105 mil habitantes, sendo um polo educacional e de serviços de saúde para municípios vizinhos. O público-alvo se resume à gestantes da comunidade do bairro Esperança, utilizando a UBS Esperança como principal veículo de ação.

O contexto social da comunidade assistida pela UBS Esperança reflete desafios associados à vulnerabilidade socioeconômica e ao acesso restrito a serviços integrados de apoio psicossocial. Tradicionalmente, a assistência pré-natal oferecida costuma privilegiar o monitoramento físico em detrimento das demandas emocionais, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam a saúde mental. A Unidade Básica de Saúde, nesse cenário, configura-se como um espaço estratégico e seguro de intervenção,

permitindo que as gestantes encontrem acolhimento, fortaleçam redes de apoio e desenvolvam ferramentas para lidar com as ansiedades típicas do período gravídico.

Além dessa caracterização social, a estrutura física da UBS viabiliza a organização de ambientes acolhedores para a realização das rodas de conversa e oficinas de arteterapia, favorecendo a interação coletiva, a troca de experiências e a aplicação de práticas humanizadas de cuidado.

2.2 Procedimentos.

A metodologia aplicada fundamenta-se na arteterapia como dispositivo de cuidado integral e humanizado. Até o presente momento (março de 2026), o projeto cumpriu as etapas de organização e sensibilização, iniciando o ciclo de intervenções práticas.

Etapas Executadas e em Andamento:

1. **Planejamento Logístico e Alinhamento:** Foram realizadas reuniões entre a coordenação, bolsista e voluntários para definição das estratégias de trabalho e discussão das atividades.
2. **Divulgação e Articulação em Rede:** Criaram-se perfis em redes sociais para registro e divulgação do projeto. Adicionalmente, realizou-se o encontro com a equipe de saúde da UBS Esperança para coleta de dados das gestantes e sensibilização sobre a temática.
3. **Sensibilização do Público-Alvo:** Ocorreu o primeiro encontro com as gestantes, utilizando a metodologia de roda de conversa e palestra sobre a importância da saúde mental no período gravídico.

3. Resultados/ Referencial Teórico

Esta seção podem ser os Resultados ou o Referencial Teórico

Os resultados parciais obtidos entre novembro de 2025 e março de 2026 evidenciam o cumprimento do cronograma e a efetividade da metodologia proposta. Na etapa de planejamento e divulgação, foram realizadas três reuniões de alinhamento com a equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) Esperança e criados canais de comunicação digital, como o perfil no Instagram (@afeto.uma) e um grupo de WhatsApp para as participantes, o que gerou um alcance indireto de 21 pessoas por meio de conteúdos informativos.

A fase de sensibilização foi concretizada em março de 2026 com a realização de uma palestra introdutória sobre a importância da saúde mental gestacional. A ação contou com a participação direta de nove gestantes da comunidade, superando a expectativa inicial de adesão para o primeiro encontro. Durante a atividade, os acadêmicos de enfermagem iniciaram o monitoramento clínico através da aferição de sinais vitais, estabelecendo uma integração entre o cuidado físico e o acolhimento psicossocial.

Observou-se, nos primeiros encontros, que as participantes demonstraram alta receptividade e interesse pelas práticas de arteterapia, sinalizando a formação de um vínculo de confiança com os extensionistas. Esse engajamento inicial permitiu a coleta de

dados qualitativos sobre as percepções das gestantes, subsidiando o planejamento das oficinas de pintura e colagem previstas para as etapas subsequentes do projeto.

4. Discussão

A lacuna identificada na UBS Esperança, onde a assistência pré-natal tradicionalmente privilegia o monitoramento biológico em detrimento das demandas emocionais, reflete uma realidade assistencial apontada na literatura. Conforme ressaltam Santos et al. (2022), a gestação é um dos processos mais complexos do organismo humano e exige um acompanhamento contínuo que considere a saúde mental para prevenir complicações no puerpério. A alta adesão das gestantes à palestra de sensibilização confirma a necessidade de espaços seguros de fala e acolhimento no território.

O uso da arteterapia como estratégia central do projeto corrobora os achados de Silva et al. (2014), que defendem os recursos artísticos como facilitadores da comunicação de sentimentos difíceis de verbalizar e instrumentos de autoconhecimento. Ao integrar a aferição de sinais vitais às oficinas criativas, o projeto promove a humanização preconizada pelas políticas públicas brasileiras, unindo a competência técnica da enfermagem à escuta sensível. Essa prática alinha-se ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), reafirmando a arte como dispositivo de cuidado na atenção primária.

Ademais, a experiência vivida pelos extensionistas até o momento reforça a importância da integração ensino-serviço-comunidade. A prática em campo permite que os acadêmicos apliquem conhecimentos teóricos em um contexto de vulnerabilidade socioeconômica, desenvolvendo competências humanísticas essenciais para a formação profissional. Conforme destacado por Tillmann et al. (2024), intervenções que utilizam a arte, como a pintura gestacional, não apenas reduzem a ansiedade, mas fortalecem o protagonismo da mulher durante o período gravídico, impacto este que já começa a ser observado no engajamento das participantes de Bacabal.

5. Conclusões

O projeto "Traços de Afeto" aborda a promoção da saúde mental gestacional por meio da arteterapia, buscando preencher a lacuna de suporte emocional no cuidado pré-natal da UBS Esperança, em Bacabal/MA. O objetivo geral é fomentar o autoconhecimento, a autoestima e a prevenção de transtornos como ansiedade e estresse, utilizando a arte como um dispositivo terapêutico e cultural. Para isso, a metodologia fundamenta-se em um ciclo de dez meses que integra oficinas artísticas (pintura, colagem e desenho) à prática clínica de enfermagem, por meio da aferição de sinais vitais e da escuta sensível.

Os resultados parciais demonstram que a iniciativa é viável e possui alta receptividade, tendo atingido diretamente nove gestantes e estabelecido uma rede de apoio digital ativa. A pesquisa encontrou um público ávido por espaços de fala e expressão criativa, confirmando que a integração entre arte e saúde contribui para a humanização da assistência. As principais contribuições do trabalho residem na melhoria do bem-estar

emocional das participantes e na formação humanizada dos acadêmicos de enfermagem, que desenvolvem competências práticas voltadas para a integralidade do cuidado.

Como limitações, aponta-se que o projeto ainda se encontra em fase parcial de execução, o que restringe a análise dos impactos a longo prazo no período puerperal. Além disso, a vulnerabilidade socioeconômica da comunidade assistida exige um esforço contínuo de busca ativa para manter o engajamento. Para trabalhos futuros, sugere-se a expansão dessa metodologia para outras Unidades Básicas de Saúde da região e a realização de um acompanhamento longitudinal que avalie o impacto da arteterapia no desenvolvimento do vínculo afetivo após o nascimento do bebê.

Referências

AMARAL TILLMANN, I. I. *et al.* Arte gestacional como estratégia de humanização em uma Casa da Gestante, Bebê e Puérpera em Belém-Pa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [s. l.], v. 6, n. 9, p. 3072-3083, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3562>. Acesso em: 7 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão pós-parto**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto>. Acesso em: 20 set. 2025.

FALCONE, Vanda Mafra; MÄDER, Custódia Virginia de Nóbrega. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 740-746, ago. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/MyTQvk6Md9rykvHCWHjpmBS/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2025.

NAÇÕES UNIDAS. **Uma em cada cinco mulheres terá episódio de saúde mental na gravidez ou pós-parto**. ONU News, 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/09/1801501>. Acesso em: 20 set. 2025.

SANTOS, Irenilton Jesus dos *et al.* **Alterações fisiológicas e psicológicas na gestação**: uma revisão sistemática de literatura. Juara: Faculdade do Vale do Arinos – AJES, 2022. Disponível em: <https://eventos.ajes.edu.br/semana-enfermagem-juara/uploads/arquivos/642c7bbf4d6b9 ALTERAES-FISIOLOGICAS-E-PSICOLGICAS-NA-GESTAO.pdf>. Acesso em: 21 set. 2025.

SILVA, Joseane Barbosa Freire da *et al.* Arteterapia como dispositivo de promoção da saúde em grupo de gestantes: relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde Nova Esperança**, João Pessoa, v. 12, n. 2, dez. 2014. Disponível em: <https://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/ARTETERAPIA-PRONTO.pdf>. Acesso em: 20 set. 2025.