RELATO DE EXPERIÊNCIA

O CUIDADO À SAÚDE MENTAL DA MULHER NO CICLO GRAVÍDICO

MENTAL HEALTH CARE FOR WOMEN DURING THE PREGNANCY CYCLE

Ana Clara Pereira Siqueira[1], Andreia Duarte Estevez[1], Jennifer Azevedo da Silva[1], Luydmilla Amorim Felix[1], Yasmin Ramos da Silva[1], Ione Andrade Loureiro[2]

[1] Acadêmica do curso de Enfermagem da Afya Universidade Unigranrio; [2] Professora do curso de Enfermagem da Afya Universidade Unigranrio. E-mail do autor principal: anaclaramore2010@gmail.com

Eixo Temático: Eixo 01 - Saúde

RESUMO

A saúde mental da mulher durante o ciclo gravídico constitui uma importante temática no contexto da saúde pública, considerando os impactos emocionais e psicossociais que podem surgir ao longo do período gestacional. Alterações como ansiedade, medo, insegurança e sintomas depressivos podem comprometer significativamente o bem-estar materno-fetal, especialmente quando não identificadas e acompanhadas adequadamente. O presente trabalho teve como objetivo promover reflexões acerca da importância do cuidado à saúde mental da gestante por meio de atividade educativa realizada com mulheres acompanhadas em uma Estratégia de Saúde da Família. A experiência foi desenvolvida por meio de roda de conversa e abordagem expositiva e dialogada, contemplando alterações emocionais na gestação, depressão, rede de apoio, autocuidado, maternidade e acompanhamento em saúde mental. A partir da escuta e dos relatos espontâneos das gestantes, foram percebidas manifestações de sofrimento emocional, como tristeza, ansiedade, insegurança, preocupação excessiva, medo diante da maternidade e sobrecarga emocional. Essas questões foram acolhidas e abordadas durante a ação educativa. Conclui-se que ações educativas e espaços de escuta no pré-natal contribuem para ampliar o conhecimento, favorecer o acolhimento e fortalecer práticas integrais e humanizadas de cuidado à saúde materna.

Palavras-chave: Saúde Mental. Gestação. Gravidez. Educação em Saúde. Enfermagem.

ABSTRACT

Women's mental health during pregnancy is an important public health issue because of the emotional and psychosocial impacts that may arise throughout gestation. Anxiety, fear, insecurity, and depressive symptoms may significantly compromise maternal and fetal well-being, especially when they are not properly identified and monitored. This study aimed to promote reflection on the importance of mental health care for pregnant women through an educational activity conducted with women followed by a Family Health Strategy service. The experience was developed through a conversation circle and an expository-dialogued approach addressing emotional changes during pregnancy, depression, support networks, self-care, motherhood, and mental health follow-up. Through qualified listening and the participants' spontaneous reports, manifestations of emotional distress such as sadness, anxiety, insecurity, excessive worry, fear regarding motherhood, and emotional overload were perceived and addressed during the educational activity. Educational actions and listening spaces during prenatal care can expand knowledge, promote welcoming practices, and strengthen comprehensive and humanized maternal health care.

Keywords: Mental Health. Pregnancy. Health Education. Nursing. Pregnant Women.

INTRODUÇÃO

A gestação é marcada por transformações físicas, fisiológicas, hormonais e psicológicas que podem repercutir na experiência emocional da mulher. Segundo Alves e Bezerra[1], essas mudanças fazem parte do período gestacional e podem exigir adaptação diante das novas demandas vivenciadas.

Além das alterações próprias da gestação, fatores psicossociais também interferem na saúde mental materna. Baptista, Baptista e Torres[2] identificaram associação entre suporte

social, depressão e ansiedade em gestantes, evidenciando a relevância da rede de apoio para o bem-estar emocional nesse período.

Nesse contexto, sintomas de ansiedade e depressão durante a gestação merecem atenção por sua possível relação com o sofrimento psíquico no período pós-parto. Arrais, Araujo e Schiavo[3] discutem a relação entre depressão e ansiedade gestacionais e a depressão pós-parto, destacando também o papel preventivo do pré-natal psicológico.

A literatura também aponta a importância de intervenções direcionadas à saúde mental durante a gestação. Benincasa, Lazarini e Andrade[4] analisaram intervenções psicológicas desenvolvidas nesse período, enquanto Benincasa et al.[5] apresentam o pré-natal psicológico como uma possibilidade de assistência voltada às necessidades emocionais da gestante.

Estratégias realizadas em grupo podem favorecer acolhimento, troca de experiências e abordagem das demandas emocionais presentes na gestação. Arrais, Cabral e Martins[6] avaliaram uma proposta de grupo de pré-natal psicológico junto a gestantes, reforçando a pertinência de espaços destinados à discussão e ao acompanhamento de aspectos psicológicos durante esse período.

Além disso, Almeida e Arrais[7] descrevem o pré-natal psicológico como estratégia de prevenção à depressão pós-parto, enquanto Maffei, Menezes e Crepaldi[8] destacam a relevância da rede social significativa ao longo do processo gestacional. Esses elementos reforçam a necessidade de um cuidado que considere não apenas os aspectos biológicos da gravidez, mas também as necessidades emocionais e sociais da mulher.

Diante desse cenário, o presente relato tem como objetivo descrever uma experiência educativa desenvolvida com gestantes acompanhadas na atenção primária, voltada à promoção da saúde mental, ao acolhimento das manifestações de sofrimento emocional relatadas durante a atividade e ao fortalecimento do autocuidado e da rede de apoio.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida em uma Unidade de Estratégia de Saúde da Família (ESF), no contexto do acompanhamento pré-natal, com a participação de gestantes em diferentes fases da gestação, incluindo primigestas e multigestas. A atividade teve como finalidade promover um espaço de reflexão sobre saúde mental na gestação, com ênfase na identificação de fatores psicossociais associados ao sofrimento emocional e ao bem-estar durante o período gravídico.

A intervenção ocorreu por meio de roda de conversa, mediada por facilitadores e estruturada de forma dialógica, valorizando tanto o conhecimento científico quanto as

experiências prévias das participantes. Foram abordados temas relacionados às alterações emocionais no período gestacional, depressão na gravidez, importância da rede de apoio, autocuidado, maternidade, amamentação e acompanhamento em saúde mental.

A participação das gestantes demonstrou engajamento e interesse ao longo do encontro. As participantes relataram satisfação com o espaço de escuta e acolhimento proporcionado, favorecendo a expressão de vivências pessoais, dúvidas e sentimentos relacionados à gestação. A atividade também permitiu ampliar a compreensão das participantes sobre saúde mental materna e sobre a importância de buscar apoio quando necessário.

As questões relatadas foram acolhidas e discutidas durante a ação, com orientações sobre saúde mental, autocuidado, fortalecimento da rede de apoio e importância da procura por acompanhamento profissional quando o sofrimento emocional interferir no bem-estar ou nas atividades cotidianas. A troca de experiências também favoreceu a identificação de dúvidas e preocupações relacionadas às mudanças da gestação, à maternidade e à chegada do bebê.

Durante a roda de conversa, a partir da escuta e dos relatos espontâneos das gestantes, foram identificadas manifestações compatíveis com sofrimento emocional no período gestacional, incluindo tristeza, ansiedade, insegurança, preocupação excessiva, medo diante da maternidade e sensação de sobrecarga. Essas manifestações não foram obtidas por meio de instrumento de pesquisa, mas emergiram das falas e da interação das participantes durante a atividade educativa.

Após a intervenção educativa, observou-se boa participação das gestantes e esclarecimento de dúvidas relacionadas à gravidez, amamentação, maternidade e saúde mental. Os achados indicaram adaptação satisfatória ao período gestacional para a maioria das participantes, embora parte do grupo apresentasse preocupações emocionais e sociais que reforçam a importância do acompanhamento multiprofissional e de ações educativas voltadas à promoção da saúde mental materna.

Ao final da atividade, foram esclarecidas dúvidas remanescentes, reforçada a importância do acompanhamento em saúde mental durante a gestação e realizado o encerramento do encontro com agradecimento pela participação. Também foi reforçado o convite para continuidade dos encontros na unidade de saúde.

Como estratégia de encerramento e valorização do autocuidado, foram entregues kits às gestantes, contendo itens como presilhas de cabelo, batom e outros produtos voltados ao cuidado pessoal, com a finalidade de estimular a autoestima e o bem-estar das participantes.

CONCLUSÃO

A experiência demonstrou que a abordagem da saúde mental no acompanhamento pré-natal favorece a criação de espaços de escuta, acolhimento e educação em saúde, permitindo que as gestantes expressem dúvidas, sentimentos e preocupações relacionadas à maternidade. Embora a maioria das participantes tenha apresentado percepção positiva da gestação, os resultados evidenciaram vulnerabilidades emocionais e sociais relevantes, especialmente relacionadas à chegada do bebê, amamentação, sono, autoestima, medo e condições financeiras.

A atividade reforçou a importância da atuação multiprofissional e da continuidade de estratégias educativas na atenção primária, com valorização do rastreio, da escuta qualificada, do autocuidado e da rede de apoio. A experiência também evidenciou a necessidade de integrar a saúde mental ao cuidado materno de forma contínua e humanizada, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar da gestante e para uma assistência mais integral durante o ciclo gravídico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alves TV, Bezerra MMM. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o período gestacional. Rev Multidiscip Psicologia. 2020;14(49):114-126.

2. Baptista MN, Baptista SAD, Torres ECR. Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. Psic (São Paulo). 2006;7(1):39-48.

3. Arrais AR, Araujo TCCF, Schiavo RA. Depressão e ansiedade gestacionais relacionadas à depressão pós-parto e o papel preventivo do pré-natal psicológico. Rev Psicol Saúde. 2019;11(2):23-34.

4. Benincasa M, Lazarini N, Andrade CDJ. Intervenção psicológica durante a gestação: revisão sistemática da literatura. Rev Id On Line Multidiscip Psicologia. 2021;15(56):644-663.

5. Benincasa M, et al. O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. Rev SBPH. 2019;22(1):1-10.

6. Arrais AR, Cabral DSR, Martins MHF. Grupo de pré-natal psicológico: avaliação de programa de intervenção junto a gestantes. Encontro Rev Psicologia. 2012;15(22):1-10.

7. Almeida NMC, Arrais AR. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. Psicol Ciênc Prof. 2016;36(4):847-863.

8. Maffei B, Menezes M, Crepaldi MA. Rede social significativa no processo gestacional: uma revisão integrativa. Rev SBPH. 2019;22(1):216-237.