

## ARTIGO

**Promoção de saúde mental em gestantes no centro de referência de assistência  
social de um município baiano**

**Mental health promotion in pregnant women at the reference center for  
social assistance in a municipality in Bahia**

Gilmara Barroso da Silva

CEAM (Centro Especializado de Atendimento Multidisciplinar)

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

### RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo relatar as contribuições da psicologia para a promoção de saúde mental em gestantes por meio da vivência na atuação no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). A metodologia adotada trata-se de um relato de experiência vivenciado mediante atuação no CRAS de um município baiano, enquanto psicóloga, no período de 16/10/2017 a 19/12/2017. A proposta de intervenção foi com o grupo de gestantes, a qual incluiu ações psicoeducativa e de saúde mental, realizada em três encontros com duração total de dez horas. Desenvolveu-se uma série de atividades em grupo, objetivando propor um ambiente em que as gestantes pudessem discutir, refletir e compartilhar sentimentos relacionados a maternidade. Diante dos resultados encontrados, pode-se constatar que a experiência com o trabalho em grupo de gestantes possibilitou a reflexão sobre a prática da atuação da psicologia, como também a repensar modelos de ações para além do individual voltados para a ampliação da integralidade e humanização do cuidado. Em grupo as mulheres puderam dividir seus anseios e expectativas aprendendo umas com as outras a partir da singularidade no pensar, agir e sentir. Os encontros contribuíram para a promoção da saúde, das relações e melhoria da qualidade de vida, e tal perspectiva, evidencia a importância de realizar ações que promovam o fortalecimento da rede de apoio nos diferentes espaços em acolhimento a esse público.

*Palavras-chaves:* Saúde mental, Gestantes, Psicologia.

### ABSTRACT

This study aimed to report the contributions of psychology to the promotion of mental health in pregnant women through their experience in the Reference Center for Social Assistance (CRAS). The methodology adopted is a report of experience lived through acting in the CRAS of a municipality in Bahia, as a psychologist, in the period from 10/16/2017 to

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

12/19/2017. The intervention proposal was with the group of pregnant women, which included psychoeducational and mental health actions, held in three meetings lasting a total of ten hours. A series of group activities was developed, aiming to propose an environment in which pregnant women could discuss, reflect and share feelings related to motherhood. In view of the results found, it can be seen that the experience with group work of pregnant women made it possible to reflect on the practice of psychology, as well as to rethink action models beyond the individual aimed at expanding the integrality and humanization of the Careful. As a group, women were able to share their desires and expectations by learning from each other based on their singularity in thinking, acting and feeling. Finally, they were moments that contributed to the promotion of health, relationships and improvement in the quality of life, and this perspective shows the importance of carrying out actions that promote the strengthening of the support network in the different spaces that welcome this public.

*Keywords:* mental health, pregnant women, psychology.

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

### INTRODUÇÃO

O período gestacional requer um enfrentamento diante de importantes eventos vitais, como as mudanças físicas e no âmbito psicossocial, com reprodução na dinâmica familiar e na formação de laços afetivos entre seus membros.

A gravidez é considerada como um período de crise, que exige uma resposta adaptativa daqueles que participam deste processo. Esse período demanda novas formas de equilíbrio diante das mudanças inerentes a esta fase. Essas mudanças estão relacionadas aos ritmos metabólicos e hormonais e ao processo de integração de uma nova imagem corporal. Essas alterações têm repercussões tanto na dimensão física, quanto na emocional (Araújo, et. al., 2012).

Esse momento único do processo de maternidade é carregado de muitos sentimentos: dúvidas, ansiedades, queixas, temores, idealizações. É uma experiência singular que traz consigo o modo como cada mulher vivencia esse momento e é preciso que se leva em conta tal especificidade. Afinal, há uma mudança significativa seja ela corporal (ameaça a autoimagem e olhar do outro) e fisiológica carregada como seus mal-estares, náuseas, desejos, hipersonia, insônia, distúrbios do sono, choro, depressão pós-parto dentre outros (Lima, et al., 2014).

De acordo com as orientações técnicas para o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), este equipamento tem por responsabilidade ofertar serviços continuados de proteção social básica e de assistência social às famílias, grupos e indivíduos em situação de vulnerabilidade social. Neste sentido, o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF) com o grupo de gestantes consiste em uma das ofertas para a área de abrangência do CRAS.

Concernente a atuação do psicólogo no CRAS as referências técnicas dizem

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

que: As atividades do psicólogo no CRAS devem estar voltadas para a atenção e prevenção a situações de risco, objetivando atuar nas situações de vulnerabilidade por meio do fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários e por meio do desenvolvimento de potencialidades e aquisições pessoais e coletivas (CREPOP, 2007, p.23).

Portanto, trabalhar em atividades no CRAS com grupos de gestantes do serviço de PAIF fortalece as ações de promoção das potencialidades/autonomia e prevenção de situações de risco, como também, contribui para o fortalecimento da relação familiar e mãe - bebê. O acolhimento da gestante e família nesse período de mudança permite a troca de experiências, aprendizado e expectativas em relação ao novo ser que está chegando.

Assim, como as ações desenvolvidas com grupo de gestantes no CRAS podem contribuir para proporcionar saúde mental? Nesse sentido, o objetivo desse trabalho consiste no relato de experiência da atuação, enquanto psicóloga, em um Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) da cidade de Catu-BA com um grupo de gestantes. Para tanto, investigou-se e descreveu-se como as ações em saúde mental contribuem para a melhoria e qualidade de vida das mulheres no período gestacional; foi realizada pesquisa e coleta de dados de pressupostos da saúde mental de grupo em autores que abordem a temática em questão; e foi feita análise da importância das intervenções no grupo para o desenvolvimento da coletividade e garantia da autonomia.

### **SAÚDE MENTAL NO CRAS: MUDANÇAS NO PERÍODO GESTACIONAL**

A gestação provoca uma série de mudanças na vida da mulher, no qual a mesma tem que se reajustar frente a vários aspectos sejam eles físicos, psicológicos, emocionais e sociais. O modo como a gestante lidará com todas essas transformações repercutirão na constituição da maternidade e na relação com o bebê.

A relação com o bebê vai se constituindo desde o início, influenciada pelas

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

expectativas que a mãe tem sobre o bebê e as interações que estabelece com ele. As expectativas originam-se das relações anteriores da mãe, no que ela acredita e nas interações que a mesma estabelece com o meio. Podem ser positivas ou negativas constituindo-se sobre o bebê imaginário que a mãe constrói. O confronto do bebê real com o bebê imaginário ocorre em definição após o nascimento, mas com as ultrassonografias atualmente essas expectativas podem ser confirmadas ou levadas à frustração antecipada (Piccinini, et al., 2008).

Conforme Piccinini *et al.* (2008), ao longo do tempo a maternidade e os cuidados com as mães e seus bebês mudou muito. As condições sanitárias eram precárias e os partos realizados em casa por outras mulheres. Foi somente no século XX que a assistência à mulher e o recém-nascido mudou passando a serem assistidos em instituições de saúde. O parto e o nascimento foram medicalizados e a mulher passou a ser coadjuvante desse momento repercutindo em mortes materna e neonatal e em violência de diversos tipos. Foi somente no final da década de 80 que novas formas de cuidado foram surgindo e o movimento pela humanização do parto e do nascimento tornou-se uma realidade. Para Silva; Christoffel; Souza; (2005, p. 591), “pensar na assistência obstétrica e neonatal, em suas conquistas e perspectivas é pensar na humanização e na qualidade de vida da mulher e do recém-nascido, condições essenciais para a garantia de direitos como cidadão”.

Para Fonseca (2010), outro aspecto a ser discutido é o conceito de maternidade atualmente. Hoje mulheres tem o direito de decidir se querem ou não ser mães, afinal, o lugar que mulher ocupa na sociedade tem um novo significado, a independência e a autonomia são palavras de ordem da mulher na contemporaneidade que decide pela opção de gerar ou não um novo indivíduo.

A gravidez pode ser entendida como um momento de reestruturação e ajustamentos em todas as dimensões da vida da mulher. Nesse sentido, desencadeará

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

para a mulher três momentos: “o nascimento de um novo ser, de uma mãe e de uma possível família” o que implicará na definição de novos papéis e adaptações (Fonseca, 2010, p.2).

Para a gestalt terapia o homem é um ser em relação que no contato com o meio atribuirá sentido as suas experiências. É a partir das relações do sujeito que o contato acontece. Assim, como o sujeito experiencia, significa e organiza o campo é que vai determinar o tipo e a qualidade do contato estabelecido (Ribeiro, 1997). Deste modo, a relação que a mãe estabelece com o bebê repercutirá na sua própria vida e na vida do bebê em desenvolvimento.

Uma das possibilidades do trabalho de educação em saúde com as gestantes são os grupos que podem corroborar significativamente para a troca de experiências, crescimento e mudança.

De acordo com Ribeiro (1994), o grupo dá prioridade à dimensão processual, em que é compreendido como um fenômeno em frequente modificação, com as relações que se estabelecem entre os membros e entre o próprio grupo e o meio onde ocorre. Os processos internos e as vivências dos participantes contribuem com a transformação do campo e da realidade do grupo em sua totalidade. Neste sentido, é um todo com as partes interdependentes, sejam elas conscientes ou inconscientes, coerentes ou divergentes, claras ou ambíguas.

As considerações de Ribeiro (1994, p.10) sobre grupo afirmam que: O grupo é uma realidade maior e diferente da soma dos indivíduos que o compõe. Tem tudo o que eles têm e transforma esse conteúdo em um continente de imensas e vastas possibilidades. O grupo é um fenômeno cuja essência reside no seu poder de transformação, no seu poder de escutar, de sentir, de se posicionar, de se arriscar a compreender o processo de significação do viver e de responsabilizar-se.

Na experiência em grupo, os indivíduos podem expor seus sentimentos no aqui/

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

agora e vivenciar momentos de transformação ficando awareness de seus processos. Isso contribui com a redução do sofrimento psíquico, fechando gestalt e modificando o fenômeno figura e fundo emergente.

A postura fenomenológica, proposta pela abordagem gestalt terapia, de acolhimento, de disponibilidade para escutar genuinamente as pessoas atendidas e o interesse por suas vivências, bem como a valorização da experiência de vida dos participantes do grupo, permitem uma aproximação maior com os trabalhadores da psicologia. Para Zinker (2007, p.177) o grupo é uma “comunidade de aprendizagem” que:

Em sua melhor forma, o grupo é não só uma pequena comunidade coesa, na qual as pessoas se sentem recebidas, aceitas ou desafiadas, mas também um lugar e uma atmosfera em que elas podem se tornar criativas juntas. O grupo ideal é um local para cada pessoa testar seus limites de crescimento, uma comunidade em que os componentes podem desenvolver ao máximo seu potencial humano.

Conforme as orientações técnicas do PAIF, os usuários do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) tendem a se sentir mais à vontade para falar das suas histórias e de questões ligadas a sofrimentos no grupo. Neste contexto, o grupo é geralmente reconhecido pelos participantes como uma oportunidade para pensar sobre a vida e sobre os problemas cotidianos, aprender com a diversidade de perspectivas dos outros integrantes do grupo e aprofundar seu autoconhecimento (MDS, 2012).

Para o desenvolvimento dos grupos no CRAS é necessário que haja planejamento, o conhecimento do território e das famílias residentes neste, bem como das necessidades e potencialidades existentes. Pois, o referido equipamento de serviço é uma unidade pública estatal descentralizada da política de assistência social, responsável pela organização e oferta de serviço de proteção social básica do sistema único de assistência social, sendo a principal porta de entrada para famílias à rede de proteção social (MDS, 2009).

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

### **RELATO DA ATIVIDADE COM O GRUPO DE GESTANTES EM UM CRAS DO MUNICÍPIO DE CATU**

O trabalho com o grupo de gestantes se desenvolveu em três momentos. O primeiro encontro foi para apresentar o projeto, conhecê-las e poder compartilhar um pouco da experiência delas com a gravidez. A dinâmica inicial foi a apresentação de: Quem eu sou? Procurou-se estabelecer uma relação de empatia e de conversa informal para uma aproximação e fazer com que se sentissem mais à vontade. No segundo momento do encontro, para dar continuidade à conversa a pergunta disparadora foi a seguinte: Para mim como é estar grávida? Posteriormente, começamos a discutir outros aspectos relacionados à gestação: como foi a descoberta da gravidez? Quanto tempo de gestação? Quantos filhos já tinham? Como estavam se sentindo grávidas?

O momento foi muito interessante porque abriu a possibilidade de nos conhecermos mais e elas também puderam conhecer umas às outras. Dividir anseios, preocupações, alegrias e tantas outras emoções, permitindo a aproximação da ambivalência de sentimentos que acompanhavam aquelas mulheres.

Ainda neste dia, foi solicitado que as gestantes pensassem em assuntos que poderiam ser abordados no encontro posterior, o que para elas seria importante discutir. Os temas que surgiram foram: o medo do parto; relacionamentos (casal-filhos- família); as modificações físicas e emocionais na gestação; alimentação saudável; cuidados com o bebê; amamentação; criação e educação dos filhos. Foi observado que algumas temáticas escolhidas pelas gestantes eram de competência de outras áreas, mas isso não me limitou a trazê-las para a discussão em grupo ao tempo que foram também orientadas a buscar os profissionais de enfermagem e nutrição para maiores esclarecimentos.

Diante disto, a oportunidade de perceber e reafirmar o que já havia visto no

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

referencial teórico sobre o momento de transição e mudanças em todos os aspectos vivenciados por essas mulheres, ao mesmo tempo, em que, na experiência em grupo, as gestantes puderam expor seus sentimentos. Ademais, todas experimentamos o aprendizado, conforme Zinker (2007) quando afirma que “o grupo é uma comunidade de aprendizagem”.

O segundo encontro teve como tema: os sentimentos que envolvem a gestação. Neste dia, cada gestante fez a exposição de como se sentia inserida no grupo e o quanto este era significativo para elas. Explanaram sobre suas famílias e relacionamentos conjugais, bem como o apoio que recebiam destes. Uma das gestantes, por exemplo, demonstrou e relatou tristeza ao ouvir os discursos e disse que o companheiro havia terminado o relacionamento desde o momento que recebeu a notícia da gestação e não prestava o apoio necessário para ela e seu bebê. Após ter escutado a referida gestante, observou-se que as demais gestantes direcionaram palavras de apoio a ela demonstrando desta forma o poder do grupo mencionado por Ribeiro (1994) como: “poder de transformação, de escutar, de sentir, de se posicionar, de se arriscar a compreender e responsabilização do viver”. Percebendo a necessidade de uma maior escuta, a referida gestante foi convidada para atendimento individualizado e pontual.

A Gestalt Terapia é considerada uma abordagem do aqui e agora e da presentificação. Com isso, neste segundo encontro foi realizada a técnica de projeção através de desenhos livres, que possibilitaram uma reflexão dos sentimentos que emergiam. Então, de acordo com Frazão (2014), ao concretizar esta ação as gestantes expuseram a representação das singularidades através das imagens.

No último encontro foi discutido conjuntamente sobre os relacionamentos durante esse período e as modificações corporais e emocionais durante a gravidez. Para iniciar a discussão, assistiu-se ao vídeo: “Mudanças Físicas e Emocionais na Gestante | O que fazer?” de autoria da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal. As gestantes se identificaram

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

muito com o que viram no vídeo e serviu para perceberem a importância de discutir também o lado emocional e não somente as transformações corporais.

Os relatos foram sobre a aproximação com o companheiro depois da descoberta da gravidez; disposição para se arrumar e ficarem mais bonitas; medo na descoberta da gravidez; reação dos familiares com a chegada do novo membro; dificuldades na primeira gestação (quem já tinha filho) e de como imaginavam que seria essa; desejo que o parto fosse normal por ser mais fácil a recuperação do que um parto cesariana. Outro assunto que também foi abordado foi o incômodo com o “toque” que os médicos fazem para verificar a dilatação. As gestantes relataram o quanto tal prática é constrangedora e dolorosa ao mesmo tempo.

No segundo momento deste encontro, a proposta foi uma atividade com recorte de revistas: a sugestão era que elas escolhessem imagens que retratassem como estavam se sentindo no momento atual da gestação. As gestantes, por meio das imagens, relatavam alegria, paz, construção da família, angústia, escolha, presente de Deus e privilégio por viverem esse momento. Foi um momento de construção coletiva de sentimentos, no qual elas puderam expressar como se sentiam vivendo esse momento e perceber que não estavam sozinhas, pois, muitas compartilhavam também de sentimentos semelhantes.

Como forma de encerrar a atividade foi proposto que as gestantes avaliassem como cada uma sairia daquele encontro. A palavra predominante foi aprendizagem e gratidão pela partilha do momento. Logo após, houve a leitura de uma mensagem que expressava um pouco do que é ser mãe e da ambivalência de sentimentos que acompanham esse período.

A postura fenomenológica de observação do fenômeno como ele é, da busca pelo acolhimento e pela empatia contribuíram significativamente para que essa atividade fosse bem recebida pelas gestantes. Com esta ação, ficou evidente também como afirma a gestalt terapia que o ser humano é um ser de relação e que é no contato e com a

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

experiência que aprendemos e ressignificamos o mundo a nossa volta. Nesse sentido, essa atividade permitiu que as gestantes pudessem significar o momento e atribuir sentido aquilo que estavam experimentando.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o trabalho em grupo de gestantes possibilitou a reflexão sobre a prática da atuação da psicologia, como também a repensar modelos de trabalho para além do trabalho individual voltados para a ampliação da integralidade e humanização do cuidado.

As trocas de experiências adquiridas foram muito significativas e os objetivos propostos foram atingidos, uma vez que o acesso das gestantes referenciadas no CRAS foi facilitado e o espaço interativo criado através do grupo possibilitou a discussão de diversos assuntos referentes à gestação, parto e ao estado emocional das diferentes participantes.

Com o desenvolvimento da ação foi possível criar um ambiente em que as gestantes pudessem discutir, refletir e compartilhar sentimentos relacionados a maternidade. No trabalho em grupo, elas puderam dividir seus anseios e expectativas aprendendo umas com as outras a partir dos seus modos de pensar, agir e sentir. Foi também uma oportunidade de desenvolver ações de promoção e educação em saúde e o exercício do autocuidado. Foram momentos que contribuíram para a promoção da saúde, das relações e melhoria da qualidade de vida, e tal perspectiva, evidencia a importância de realizar ações de psicologia com mulheres no período gestacional e o acolhimento a esse público pode contribuir para ampliação da rede de apoio e transformar vidas.

### REFERÊNCIAS

Araújo, N. M., et al. (2012). Corpo e sexualidade na gravidez. *Revista da Escola de*

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

*Enfermagem da USP.*

Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CREPOP). (2007). *Referências técnicas para atuação do(a) psicólogo(a) no CRAS/SUAS*. Conselho Federal de Psicologia.

Fonseca, B. C. R. (2010). A construção do vínculo afetivo mãe-filho na gestação. *Revista Científica Eletrônica de Psicologia*, 8(14), maio.

Frazão, L. M., & Okajima, K. (2014). *Gestalt-terapia: Conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus.

Lima, J. C., et al. (2014). Gestação vida: Oficina educacional para gestantes com abordagem multiprofissional em uma unidade básica de saúde da cidade de Manaus. *Extensão em Foco*, 10(jul./dez), 86–101.

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. (2009). *Orientações técnicas para o Centro de Referência de Assistência Social – CRAS* (1ª ed.). Brasília.

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. (2012). *Orientações técnicas sobre o PAIF: Trabalho social com famílias do Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF* (1ª ed., Vol. 2). Brasília.

Piccinini, C. A., et al. (2008). Gestação e a constituição da maternidade. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 63–72.

Ribeiro, J. P. (1994). *Gestalt-terapia: O processo grupal – uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística*. São Paulo: Summus.

Ribeiro, J. P. (1997). *O ciclo do contato: Temas básicos na abordagem gestáltica*.

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM GESTANTES

São Paulo: Summus.

Silva, L. R. da, Christoffel, M. M., & Souza, K. V. (2005). História, conquistas e perspectivas no cuidado à mulher e à criança. *Texto & Contexto Enfermagem*, 14(4), 585–593.

Zinker, J. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia* (2ª ed.). São Paulo: Summus.

Data da submissão - 23/02/2021

Gilmara Barroso da Silva

CEAM (Centro Especializado de Atendimento Multidisciplinar)

Correspondência: gilmarabarroso12@hotmail.com