

PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO: CUIDADO À SAÚDE MENTAL NO CICLO GRAVÍDICO-PUERPERAL EM CAJAZEIRINHAS - PB

APRESENTAÇÃO:

A saúde mental durante o ciclo gravídico-puerperal é um aspecto crucial, muitas vezes subestimado nos cuidados pré-natais tradicionais. As expectativas, medos, dúvidas e ansiedade geradas a partir dos significados e representações sobre a gestação, o parto e a maternidade podem causar sofrimento, sendo necessária uma abordagem holística. Sendo assim, foi identificado como imprescindível a necessidade de realizar ações de saúde voltadas para este público específico, com enfoque na atenção e cuidado integral. Não obstante, em novembro de 2023, sob a orientação e coordenação das profissionais de psicologia e enfermagem da UBS. Maria Umbelina da Conceição, foi definido a implementação de um programa de pré-natal psicológico, com vistas a mitigar quaisquer lacunas, reconhecendo os impactos significativos de fatores psicológicos no bem-estar materno-infantil. Este relato de experiência explora como a integração de cuidados psicológicos específicos ao acompanhamento pré-natal pode transformar a vivência da gestação e do puerpério, apoiando melhor as mulheres nesse período. Através dessa iniciativa, evidenciam-se os desafios e as potencialidades de promover uma abordagem mais holística à saúde materna, contribuindo para um entendimento mais amplo das necessidades das gestantes e puérperas, além de destacar a importância de políticas públicas que respaldem a saúde mental como parte indissociável do cuidado à saúde no ciclo gravídico-puerperal.

OBJETIVOS:

- **Objetivo geral:**

Discutir a relevância da realização do pré-natal psicológico como estratégia de cuidado à saúde mental no ciclo gravídico puerperal em Cajazeirinhas – PB.

- Objetivos específicos:
 - a) Descrever a população em ciclo gravídico-puerperal do território.
 - b) Identificar as queixas das gestantes, parturientes e puérperas no tocante a saúde mental;
 - c) Implantar ações que viabilizem a eficácia do pré-natal psicológico.

METODOLOGIA:

O cenário no qual a experiência é narrada se dá a partir da UBS Maria Umbelina da Conceição, localizada na zona urbana do município de Cajazeirinhas – Paraíba. O processo de execução das ações seguiram o seguinte percurso: 1) **levantamento das grávidas** – com início no mês de novembro de 2023, através de reuniões com os agentes comunitários de saúde e demais profissionais cadastrados, identificou-se um público alvo de 23 grávidas; 2) **planejamento das ações** – foram discriminadas as datas de realizações dos encontros; 3) **execução das atividades** – da totalidade de grávidas em acompanhamento, 18 aderiram a participação efetiva do pré-natal psicológico; os encontros ocorreram inicialmente de maneira grupal, a fim de conscientizar as usuárias sobre a importância da referida ação, posteriormente realizou-se discussões com a profissional de psicologia, além de, fisioterapeuta nutricionista, odontóloga e enfermeiras acerca de temas que representavam quaisquer tipos de inquietações; as próximas etapas do projeto estiveram vinculadas as sessões de terapia individual, com anseio de orientar as mulheres acerca de seus anseios particulares, onde os mesmos podem ser melhor encaminhados com atendimento qualificado; a avaliação dos resultados vêm ocorrendo ao fim de cada encontro, por meio de feedbacks das participantes, coletados através de entrevistas e questionários. A observância de critérios éticos é rigorosa, garantindo anonimato e confidencialidade das informações.

Esta metodologia visou não só entender o impacto do programa no bem-estar das mulheres atendidas, mas também contribuir com dados para iniciativas futuras.

RESULTADOS:

São essenciais os espaços de atenção constante e irrestrita as usuárias da saúde, de modo a considerar que os resultados deste relato de experiência, revelam impactos positivos significativos na saúde mental das gestantes e no bem-estar geral das famílias envolvidas. Destacam-se os seguintes pontos: 1) melhora na saúde mental das mulheres em ciclo gravídico-puerperal - um espaço seguro para as gestantes expressarem suas preocupações e medos, contribuindo para a diminuição do estresse psicológico. 2) fortalecimento do vínculo materno-infantil - práticas voltadas para o fortalecimento do vínculo entre a mãe e o bebê; 3) aumento da adesão ao pré-natal clínico - o apoio psicológico aumenta a conscientização sobre a importância do cuidado integral à saúde durante a gestação; 4) empoderamento das gestantes - aumento na capacidade das mulheres de tomar decisões informadas sobre sua saúde e a do bebê; 5) melhoria nas relações familiares - relatos de maior diálogo e apoio entre parceiros e entre membros da família; 6) feedback positivo da comunidade - demanda crescente por parte de outras gestantes e reconhecimento da importância de abordagens integradas que incluam o cuidado psicológico no pré-natal. Esses resultados sublinham a eficácia do pré-natal psicológico como um complemento vital aos cuidados pré-natais tradicionais, apontando para a necessidade de políticas públicas que incorporem de maneira sistêmica o cuidado à saúde mental no ciclo gravídico-puerperal.

CONCLUSÃO:

A implementação do pré-natal psicológico no município de Cajazeirinhas - PB alcançou significativos avanços em relação aos objetivos propostos. Ao descrever a população em ciclo gravídico-puerperal do território, observou-se uma diversidade nas condições socioeconômicas, culturais e emocionais das

gestantes, parturientes e puérperas. As queixas mais frequentemente identificadas abrangiam ansiedade, medo do parto, depressão pós-parto, estresse e preocupações com a maternidade e o vínculo com o bebê. A implantação de ações para viabilizar a eficácia do pré-natal psicológico envolveu a criação de grupos de apoio, sessões individuais de terapia, oficinas sobre maternidade e saúde mental, além da integração de serviços de saúde para um acompanhamento multidisciplinar. Os resultados obtidos reforçam a viabilidade e a necessidade de tais programas, não apenas para o bem-estar das mulheres, mas também para o desenvolvimento saudável dos bebês e o fortalecimento das famílias. Ressalta-se, portanto, a importância da continuidade e da expansão dessas iniciativas, garantindo que mais mulheres tenham acesso a um acompanhamento psicológico qualificado durante essa fase crítica de suas vidas.

PALAVRAS-CHAVE:

Ciclo Gravídico-Puerperal; Pré-Natal; Saúde Mental