

Anaclécia Ribamar Lima
Rebeca Silva Saraiva
Vanessa Lorryne Fonseca Guimarães

Sensibilizar e incluir:
A PSICOLOGIA PERINATAL EM FOCO

Direitos para esta edição - Instituto Fratelli
Rua Vicente Nogueira Braga -214, Fátima. Fortaleza (CE)
(85) 9 99795-7277 | fratelli.cursos@gmail.com
Janeiro de 2022

ORGANIZAÇÃO

Instituto Fratelli

AUTORAS

Anaclécia Ribamar Lima
Rebeca Silva Saraiva
Vanessa Lorryne Fonseca Guimarães

ORIENTAÇÃO

Francisco Luan de Souza Carvalho

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Equipe de Artes Fratelli
Coord. Beatriz Fernandes

Sensibilizar e incluir: a Psicologia Perinatal em foco [recurso eletrônico] / LIMA, Anaclécia Ribamar. SARAIVA, Rebeca Silva. GUIMARÃES, Vanessa Lorryne Fonseca. Instituto Fratelli - Fortaleza, CE. 2022

SUMÁRIO

[04] Apresentação

[05] Conceituação da Psicologia Perinatal

[06] Saúde mental na gestação, parto e puerpério

[08] Fatores de Risco

[09] Fatores de Proteção

[10] Pré-natal Psicológico e seus desdobramentos na atualidade

[11] Aleitamento Materno

[13] Questões importantes para serem estudadas

[14] Parto e Puerpério: como desenvolver estratégias de cuidado nesses momentos

[16] O lugar da Rede de Apoio: "como posso ajudar?"

[17] Referências

A cartilha em questão busca apresentar e sensibilizar os leitores sobre os processos de gestação e puerpério, expondo o lugar da Psicologia Perinatal e as particularidades de uma atenção integral para saúde da mulher grávida e sua rede de apoio nesses cenários. Enfatiza-se, a importância do conhecimento prévio a respeito da atuação do psicólogo no ciclo gravídico-puerperal como fator de promoção de saúde mental, na busca de evitar e/ou amenizar manifestações de possíveis psicopatologias perinatais.



CONCEITUAÇÃO DA PSICOLOGIA PERINATAL

Inicialmente, é importante definir que a Psicologia Perinatal corresponde a área destinada ao conhecimento dos fenômenos psicológicos envolvidos no ciclo gravídico-puerperal, que abrange desde o planejamento familiar até o pós-parto, bem como, se propõe a discutir métodos de prevenção à possíveis alterações emocionais significativas neste período. Além disso, chama-se atenção para os possíveis campos de atuação profissional, como hospitais, maternidades, centros de saúde e clínicas (SCHIAVO, 2019).

A atuação em Psicologia Perinatal corresponde a uma forma de auxiliar o pré-natal obstétrico. A gestante terá acesso ao apoio psicológico em um espaço de acolhimento e compreensão das demandas na assistência ao ciclo gravídico-puerperal, com a construção de um ambiente de promoção da saúde materno-infantil (ASSUNÇÃO; et al, 2021).

Quanto ao termo "Psicologia Perinatal", apesar de ser o mais utilizado, este não consiste na única denominação utilizada para indicar a atuação nesta área, é possível encontrar nomenclaturas como Psicologia da Gravidez, Parto e Puerpério; Psicologia Obstétrica e Psicologia da Maternidade (SCHIAVO, 2019).

SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO

O processo gravídico é uma montanha russa de emoções, hormônios e mudanças socioeconômicas, onde o preparo emocional e psicológico para a tríade mãe, pai e familiares é fundamental.

A gravidez e o puerpério são momentos de intensificação de sentimentos e emoções, devido a mudanças psicológicas, físicas e sociais que acompanham esse período. A reorganização da identidade da mãe é um processo complexo pois identificar-se como mãe afastando-se da figura de filha, bem como reorganizar investimentos emocionais, distribuição de tempo e atividades nesse novo contexto de vida pode se tornar um processo difícil e ansiogênico, onde a presença do suporte psicológico surge como alternativa de prevenção e acolhimento dessas demandas recorrentes no período gravídico (PICCININI; ALVARENGA, 2012).

Segundo Arrais e Araujo (2016), as políticas destinadas ao atendimento da saúde materna direcionam-se em sua maioria à dimensão biológica desconsiderando os aspectos psicossociais. Apesar de alguns avanços com leis e portarias destinadas ao direito da mulher no período gravídico, observa-se um baixo investimento em estratégias de prevenção vinculadas a saúde mental materna

Diante desse cenário gravídico-puerperal, existem fatores de risco para o surgimento de psicopatologias perinatais, todavia o olhar destinado a maternidade muitas vezes está perpassado por uma idealização de um momento de perfeito gozo, sem levar em consideração interferências negativas, o que favorece a invalidação dos discursos das mães desprezando os fatores de risco. Apesar de não serem sempre comunicados de modo claro, o olhar atento dos profissionais da equipe obstétrica é imprescindível para uma atenção integral da saúde da díade-mãe e bebê (ARRAIS; ARAÚJO; SCHIAVO, 2019).



FATORES DE RISCO

Os principais sinais de risco apresentados na literatura, estão relacionados as transformações que ocorrem com a mulher no período gravídico-puerperal.

A depressão pré-natal / Transtornos psiquiátricos (Transtornos de personalidade, obsessivo-compulsivo e de humor) / Baixa renda familiar / Sentimentos de despreparo diante da gravidez / Alterações no sono / Relacionamento conturbado com parceiro íntimo ou ausência do mesmo / Idealização da maternidade.

Esses sintomas são os primeiros indícios para se designar uma maior atenção à saúde mental da mulher, apesar de muitos estarem ligados as mudanças hormonais e socioemocionais desse período é necessário buscar averiguar com cautela o que vem sendo retratado pela a gestante validando o seu discurso (GREINERT; MILANI, 2015 & ARRAIS; ARAÚJO; SCHIAVO, 2019).

FATORES DE PROTEÇÃO

Suporte social familiar e de parceiro íntimo | Assistência à saúde integral da mulher | Presença de profissionais capacitados | Intervenções psicoeducativas e intervenções com abordagens psicoterapêuticas.

Abordando os fatores de proteção, é de suma importância trabalhar a disseminação de informativos que ajudem a intensificar a presença do suporte social, tendo em vista sua citação por diversas vezes na literatura como um dos principais aspectos de proteção (PICCININI; ALVARENGA, 2015).



PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO E SEUS DESDOBRAMENTOS NA ATUALIDADE

O pré-natal psicológico (PNP) surge como uma possibilidade de proteção e prevenção das possíveis psicopatologias perinatais, porém ainda não é contemplado dentro das políticas de saúde. A atenção à saúde psicológica das gestantes, psicoeducação parental, intervenções em grupos, orientações sobre o processo do parto e até mesmo o acompanhamento no momento do parto, são algumas ações exercidas pelo psicólogo perinatal, as quais necessitam de uma sensibilização da sociedade sobre a importância do cuidado com os aspectos emocionais durante a gravidez, parto e puerpério (ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2014).

Diante do cenário de vinculação familiar com a chegada desse bebê, tal como, a construção da maternidade e paternidade, o PNP é compreendido como parte fundamental do cuidado humanizado e integral, da saúde da mulher e do bebê, no que diz respeito aos aspectos emocionais e psicossociais. Os atendimentos em PNP ocorrem, em sua maioria, através de grupos de gestantes e casais. Observa-se que os encontros em grupos favorecem o processo de identificação e apoio mútuo entre os participantes, trazendo em sua elaboração um caráter terapêutico (ARRAIS; CABRAL; MARTINS, 2012).

O processo histórico do PNP é perpassado pelo interesse de cuidar e atender as demandas não abordadas e não acolhidas no processo de pré-natal médico. A busca pelo acompanhamento especializado para atender as questões referentes à gestação, ao parto, pós-parto, entre outras, intensificou o desejo pelo cuidado especializado e humanizado para com mulheres grávidas e seus companheiros, na garantia do bem-estar materno e neonatal. O diálogo, a sensibilidade na escuta e o acolhimento, são condições básicas do processo de PNP, tendo em vista a promoção de um espaço terapêutico para os principais agentes desse processo de gestão, parto e pós-parto (ARRAIS; CABRAL; MARTINS, 2012).



ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno é de suma importância para o cuidado com a saúde do bebê, e é indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que nos primeiros seis meses de vida a criança seja alimentada pelo leite materno. Todavia, nem todas as mães conseguem produzir leite o suficiente para seus filhos. Os aspectos emocionais influenciam diretamente na lactação. Sentimentos e emoções como o medo, ansiedade, tensão e dor, tendem a diminuir ou inibir o aleitamento (MALDONADO, 2017).

À vista disso, torna-se importante a discussão sobre maneiras de proporcionar um espaço de explanação de conhecimento para essas mães, com o intuito de desenvolver novos repertórios a respeito de seus desejos e medos, buscando promover informações a respeito do aleitamento materno.



A importância da consulta com um pediatra para tirar dúvidas

O processo de sucção dos seios

O ambiente favorável e suas influências

QUESTÕES IMPORTANTES PARA SEREM ESTUDADAS

Os aspectos bioquímicos da amamentação

A importância do desenvolvimento da confiança e calma na gestante e puérpera para o momento de aleitamento

PARTO E PUERPÉRIO: COMO DESENVOLVER ESTRATÉGIAS DE CUIDADO NESSES MOMENTOS

O momento do parto é, frequentemente, considerado uma experiência única e significativa na vida da mulher, por muitas vezes esperada, desejada e fantasiada durante a gravidez e lembrada por até muitos anos. Sendo assim, se faz de extrema importância o manejo permeado por cuidado e afeto com a parturiente, em virtude das significações a esta vivência atribuídas e a vulnerabilidade também característica desta fase (LOPES; et al, 2009).

Dessa forma, pode-se pensar que para o período de parto e puerpério ocorram da melhor forma possível faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias de atenção ao que diz respeito ao cuidado físico da mãe e do bebê, aos aspectos relacionados às expectativas, experiências, cultura e, ainda, aos conhecimentos necessários sobre o processo (LOPES; et al, 2009).



Nesse sentido, a estratégia de cuidado precisa compreender todos os aspectos físicos, sociais, emocionais, culturais, econômicos e espirituais para que a atenção se dê de modo integral em meio às possibilidades.

Para o desenvolvimento de estratégias adequadas de cuidado, deve-se observar quem são os agentes envolvidos nesse processo, uma vez que as construções familiares podem vir a variar de acordo com a gestante, é enfatizando a necessidade de estar atento às especificidades de cada situação. (LOPES; et al, 2009).

O LUGAR DA REDE DE APOIO: "COMO POSSO AJUDAR ?"

"O nascimento de uma criança leva a uma mudança radical na organização familiar." Nesse momento, emerge uma ocasião para demonstrar a importância das ligações que unem a família (p. 85 PICCININI; ALVARENGA, 2015).

A rede de apoio social auxilia em momentos de estresse e ajuda na superação de problemas no decorrer da vida, favorecendo o exercício da maternidade, essa rede contribui e impacta nas relações familiares e na díade mãe-bebê (BALLESTEROS, 2019).

Entende-se como rede de apoio as somas de relações feitas, de amigos à familiares. Um suporte social fortalecido, ativo e confiável que traz segurança, principalmente a mulher grávida e seu companheiro(a), cujos necessitam de um suporte solidificado ao vivenciar as mudanças características deste período (JUSSANI; et al, 2007).

"Como posso ajudar?" pode ser a primeira e mais importante pergunta a ser feita para alguém que está passando por esse turbilhão de emoções, assim é possível demonstrar preocupação, comprometimento, disponibilidade, acolhimento e alento. Colocar-se a disposição e validar o discurso de quem vivencia a gestação é fundamental para ajudar e apoiar.

REFERÊNCIAS

ALIANE, Poliana Patrício et al . Avaliação de saúde mental em gestantes. Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Juiz de fora , v. 1, n. 2, p. 113-122, dez. 2008 .

ARRAIS, A. da R.; ARAÚJO, T. C. C. F. de SCHIAVO, R. de A. Depressão e ansiedade gestacionais relacionadas à depressão pós-parto e o papel preventivo do pré-natal psicológico. Rev. Psicologia e Saúde [online]. 2019, vol. 11, no.2, pp.23-34.

ARRAIS, A. R; CABRAL, D. S. R.; MARTINS, M. H. F. Grupo de Pré-natal Psicológico: avaliação de programa de intervenção junto a gestantes. [S.L.]: Encontro Revistas de Psicologia, v. 15, n. 22, 27 set. 2012.

ARRAIS, Alessandra da Rocha; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Pré Natal Psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em saúde materna no brasil. Sbph, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. jun 2016.

ARRAIS, A. da R.; MOURÃO, M. A.; FRAGALLE, B. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. Saúde e Sociedade, [S.L.], v. 23, n. 1, p. 251-264, mar. 2014.

ASSUNÇÃO, Brunna Keênia Fonseca Soares Jakeline et al. A Psicologia Perinatal e Sua Importância na Prevenção da Depressão Pós-Parto: uma revisão bibliográfica. Revista Científica BSSP, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2021.

BALLESTEROS, Carolina et al . Saúde mental e apoio social materno: influências no desenvolvimento do bebê nos dois primeiros anos. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 12, n. 2, p. 451-475, ago. 2019.

FALCONE, V.M., Atuação multiprofissional e saúde mental de gestantes, Revista de Saúde Pública, v.39, nº4, 2005.

GREINERT, B. R. M., & MILANI, R. G. Depressão pós-parto: Uma compreensão psicossocial. Revista Psicologia: Teoria e Prática. 2015, 17(1), 26-36.

JUSSANI, N C, Serafim D, Marcon SS. Rede social durante a expansão da família. Rev Bras Enferm, Brasília 2007 mar-abr; 60(2):184-9.

LOPES, Caroline Vasconcellos et al. Experiências vivenciadas pela mulher no momento do parto e nascimento de seu filho. Cogitare Enfermagem, v. 14, n. 3, 2009.

MALDONADO, M. T. Psicologia da gravidez: gestando pessoas para uma sociedade melhor. São Paulo: Ideias & Letras, 2017. 244 p.

PICCININI, Cesar Augusto; ALVARENGA, Patrícia (org.). Maternidade e Paternidade: a parentalidade em diferentes contextos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012. 415 p.

SCHIAVO, Rafaela. A expansão da psicologia perinatal no Brasil. Sociedade Brasileira de Psicologia. 2019.