



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

A PSICOEDUCAÇÃO NO PRÉ NATAL PSICOLÓGICO COMO PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL MATERNA: UMA INTERVENÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Autores Regina Ligia Wanderlei De Azevedo ¹, Christyane Stheffane de Araújo Gomes ¹, Kelly Rebeca Goncalves Do O ¹, Silvana De Oliveira Araujo ¹

Instituição ¹ UFCG - Universidade Federal de Campina Grande (Bodocongó, Campina Grande, PB.)

Resumo

Introdução

A notícia de uma gravidez traz consigo inúmeras transformações, principalmente no que concerne à saúde materna. Logo, o surgimento do pré-natal psicológico passa a ser um agente de prevenção e promoção de saúde mental perinatal, atendendo demandas psicológicas, emocionais e sociais que permeiam todo o ciclo gravídico-puerperal. Não obstante, fazendo uso da teoria cognitivo-comportamental no pré-natal psicológico, a ferramenta denominada psicoeducação torna-se essencial à potencialização da educação perinatal, bem como e não menos importante, a facilitação do processo de autoconhecimento emocional e psicológico do ser mulher e tornar-se mãe.

Objetivos

Analisar a utilização da psicoeducação como ferramenta primordial no pré-natal psicológico, junto a mulheres grávidas atendidas num serviço público especializado em Psicologia.

Métodos

Trata-se de um estudo qualitativo, de grupo focal, exploratório, descritivo e interventivo. A amostra foi constituída por um grupo de 4 mulheres grávidas com idades entre 20 a 40 anos, atendidas no serviço de Psicologia de uma universidade pública localizada no interior do Estado da Paraíba. A proposta de realização grupal e semanal para gestantes contou com 6 encontros e 5 temáticas envolvendo desde o momento de descoberta gestacional ao período puerperal.

Resultados

Inicialmente foi divulgado o serviço a ser oferecido e as mulheres se inscreveram voluntariamente. O 1º encontro aconteceu de forma individual com o intuito de realizar uma escuta acolhedora, bem como construir um grupo homogêneo quanto as demandas psicoemocionais. O 2º encontro foi possível trabalhar a psicoeducação acerca da temática “romantização da maternidade”, o 3º e o 4º sobre o “parto”, o 5º encontro acerca do “bebê imaginário e bebê real” e “amamentação” e, o 6º encontro sobre o “puerpério” e seus desafios. Verificou-se que através do espaço de fala e das intervenções cognitivo-comportamentais, dentre elas a psicoeducação do ser mulher, ser mãe e de todos os aspectos que atravessam o ciclo gravídico-puerperal focados em cada encontro, as participantes ressignificaram a crença romantizada da maternidade e, a descatastrofização de informações enviesadas acerca do parto e do puerpério. Tais aspectos possibilitaram promover não apenas o cuidado mental, mas também melhorar o bem-estar do casal e da família, formar vínculo mais forte com o bebê, melhorar a experiência do parto e viver a gestação de maneira mais consciente.

Discussão

A intervenção cognitivo-comportamental com o foco na psicoeducação, possibilitou auto-observação, autopercepção, autoconhecimento emocional, servindo de prevenção à saúde mental materna em todo o ciclo gravídico-puerperal.

Palavras-chaves: psicoeducação, pré-natal psicológico, saúde mental, terapia cognitivo-comportamental