



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA EDUARDA DOS SANTOS MEDEIROS

**A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A GESTAÇÃO E O
EMPODERAMENTO DA GESTANTE**

Juazeiro do Norte
2021

MARIA EDUARDA DOS SANTOS MEDEIROS

**A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A GESTAÇÃO E O
EMPODERAMENTO DA GESTANTE**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Moema Alves Macedo

Juazeiro do Norte
2021

MARIA EDUARDA DOS SANTOS MEDEIROS

**A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A GESTAÇÃO E O
EMPODERAMENTO DA GESTANTE**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Moema Alves Macedo

Aprovado em: 30/06/2021

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Moema Alves Macedo

Orientadora

Prof. Esp. Nadya Ravella Siebra de Brito Saraiva

Avaliadora

Prof. Me. Francisco Francinete Leite Junior

Avaliador

A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A GESTAÇÃO E O EMPODERAMENTO DA GESTANTE

Maria Eduarda dos Santos Medeiros ¹
Moema Alves Macedo ²

RESUMO

O trabalho discute como a psicologia pode realizar intervenções durante a gestação e de como pode contribuir com o empoderamento da mulher nesse período. Aborda a maternidade e a gestação explorando o contexto ocidental no cenário brasileiro da mulher de classe média. Reflete o que seja o empoderamento contemplando aprofundar a função da mãe, assim como as imposições sociais que ainda produzem efeitos sobre a forma como uma mulher pode vivenciar a maternidade, escolhida por ela ou não. Possui como levantar aspectos sobre a importância da intervenção psicológica durante a gestação, enfatizando características do pré-natal psicológico. Usa como método a pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e exploratório com abordagem qualitativa. Destaca que a gravidez não se concerne somente a experiência de sofrimento, e sim que a gestação é uma vivência ampla a qual também inclui sentimentos positivos. Conclui que a psicologia não se propõe a responder todas as questões da gestação, ou a garantir o empoderamento da mulher. No entanto, enfatiza que as mulheres que possuem acesso a um pré-natal psicológico, podem desenvolver mais possibilidades de escolhas e decisão na gestação.

Palavras-chave: Gravidez. Gestação. Intervenção Psicológica. Empoderamento.

ABSTRACT

The work discusses how psychology can perform interventions during pregnancy and how it can contribute to women's empowerment during this period. It addresses motherhood and pregnancy by exploring the western context in the Brazilian scenario of middle-class women. It reflects what empowerment is, contemplating deepening the role of the mother, as well as the social impositions that still produce effects on the way a woman can experience motherhood, choosing for it or not. It aims to raise aspects about the importance of psychological intervention during pregnancy, emphasizing characteristics of psychological prenatal care. It uses as a method the bibliographic research of descriptive and exploratory character with a qualitative approach. It highlights that pregnancy is not just about the experience of suffering, but that pregnancy is a broad experience which also includes positive feelings. It concludes that psychology does not intend to answer all the pregnancy questions, or to guarantee the woman's empowerment. However, it emphasizes that women who have access to psychological prenatal care can develop more possibilities for choices and decisions during pregnancy.

Keywords: Pregnancy. Gestation. Psychological Intervention. Empowerment.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: mariaeduardavettorazzi@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: moema@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa deste trabalho se propõe a refletir sobre a gestação, evidenciando como a psicologia realiza intervenções nesse período. Aborda a maternidade e a gestação explorando o contexto ocidental no cenário brasileiro da mulher de classe média. Para tanto, se propõe a aprofundar a relação do que seja o empoderamento da mulher nessa fase, assim como a contribuição da psicologia nesse contexto. Como salienta Alves (2012), a gestação é tempo de diversas mudanças no corpo, nas emoções, nas relações da mulher, assim como de alterações psicológicas. A perda do corpo, como também o ganho de um outro corpo, exige que a mulher elabore esse tempo em seus ganhos e perdas.

Considerando que podem existir dificuldades na gestação, se compreende como é fundamental voltar a atenção para as mudanças psicológicas que algumas mulheres podem sofrer na gravidez. Campos (2012) destaca como as alterações hormonais se somam a esse contexto, podendo circunscrever a gravidez com dificuldades específicas. De forma singular, a imagem do corpo sofre alterações, exigindo que a mulher trabalhe simbolicamente essas mudanças. Não sendo apenas no físico que refletir sobre a gravidez é necessário, os significados, sentidos ou perda de sentido, impõem à mulher uma construção sobre o que seja a maternidade.

Vale considerar que a discussão desse trabalho quanto ao sofrimento na gestação se refere a um recorte das mulheres que assumem o lugar da maternidade, não significando com isso que se alcance a todas as mulheres uma mesma experiência. Portanto, quando nesse texto há referência ao termo “a mulher”, se deve ponderar a esse recorte e não a uma generalização das mulheres enquanto mães.

Quando se trata de empoderamento da mulher, Silveira e Ferreira (2011) apresentam o conceito no tempo da gravidez associado a um sentimento de autorrealização. Se considera que empoderamento na gravidez se identifica em uma mulher que consegue fazer o que necessita nesse período, como também apresenta resolutividade de problemas. Cuidar da gestação, da criança e de si mesma, determina que a mulher sinta a confiança e a capacidade que esse período exige. Esses exemplos configuram um estado de energia emocional possibilitando também que a mulher possa superar as dificuldades que surjam fora do planejado na gravidez.

Dada a importância a essa problemática, a intervenção da psicologia vem fazer uma contribuição significativa para as mulheres, motivo pelo qual se justifica o trabalho que essa pesquisa propõe. Soma-se a isso a carência de literatura específica sobre esse tema da gestação na psicologia, como de projetos de pesquisa voltados a esse campo de atuação. Vale ressaltar

que esse trabalho também se justifica quando se pondera a carência de conteúdos curriculares na psicologia direcionados a discutir o campo da gravidez. A pesquisa também se fundamenta na necessidade de disponibilizar conhecimento científico para os profissionais que ingressam na área de saúde, especificamente a materno-infantil. Como o campo da intervenção psicológica na gravidez, do mesmo modo que o empoderamento feminino, são áreas sensíveis, a pesquisa também se justifica em possibilitar influenciar e modernizar as políticas públicas nesse campo.

Destaca Maldonado (2017), que o contexto emocional durante a gravidez é um campo complexo, o qual não se deve prescindir de considerar as singularidades que concerne a cada gestação. Sendo o tempo da gestação ainda presente na vida de muitas mulheres, investigar como a psicologia pode contribuir na pesquisa de seus vieses também justifica esse trabalho.

Por consequência desse contexto, a pesquisa toma por objeto de estudo a premissa que a escuta qualificada e diferenciada do profissional da psicologia promove a saúde, bem como a prevenção ao adoecimento. Além disso, estimula a saúde psíquica da mãe e do bebê contribuindo para o processo de empoderamento. Por isso, a presente pesquisa parte da seguinte questão: o pré-natal psicológico contribui com o empoderamento da gestante?

Para tentar responder a esse problema, o trabalho possui por objetivo levantar aspectos sobre a importância da intervenção psicológica durante a gestação, explicar a gestação e seus aspectos psicológicos de forma geral, analisar a importância da promoção e prevenção a saúde psíquica durante a gestação através da psicologia, e abordar o empoderamento da gestante através da psicologia. A pesquisa se utiliza do método bibliográfico, como será discutido a seguir.

2 METODOLOGIA

A pesquisa se fundamenta no método bibliográfico de caráter descritivo e exploratório com abordagem qualitativa. Conforme esclarece Gil (2002), uma pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de materiais já desenvolvidos, sendo livros e artigos científicos os principais. Essa modalidade possui como destaque a possibilidade de o pesquisador investigar um conjunto bem mais amplo de fenômenos do que se optasse por pesquisá-los diretamente. O caráter exploratório viabiliza que o pesquisador se aproxime do tema e o aprofunde, permitindo que respostas sejam encontradas a partir da pergunta que provoca a pesquisa.

Vale-se enfatizar que essa forma de pesquisa, possibilita o encontro de conceitos e respostas para as questões da temática apresentada, utilizando-se de métodos científicos. O caráter descritivo permite caracterizar um fenômeno, identificando variáveis relacionadas ao

tema da pesquisa, possibilitando que a pesquisa possa apresentar outra visão de um tema existente. Soma-se ao método, o caráter qualitativo que permite considerar os vieses subjetivos do objeto da pesquisa que influenciam os fenômenos pesquisados (MARKONI e LAKATOS, 2011).

A partir desse método foram selecionados autores essenciais que contemplam esses temas, associados a artigos do google acadêmico, elegendo publicações no período de 2015 a 2020. Os descritores utilizados foram “gravidez”, “gestação”, “intervenção psicológica” e “empoderamento”. Os critérios de inclusão foram os artigos que abrangem o período proposto e consideram os temas da pesquisa em português e inglês. Como critério de exclusão não foram considerados artigos com publicação superior a 10 anos. Como dispositivo de análise de dados foi realizada uma leitura flutuante de modo a identificar os artigos relacionados à pesquisa, a fim de os limitar aos critérios de inclusão e exclusão. Foi realizado um fichamento dos textos que compuseram o banco de dados da pesquisa, sendo excluídos 25 artigos que não contemplaram esses critérios, os quais foram organizados em tópicos que sintetizam a análise dos dados.

3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA GESTAÇÃO

Alves (2012) descreve que a gestação é um período de intensas mudanças para a mulher. Além do corpo passar por diversas transformações fisiológicas e sociais, a anatomia também se modifica, ao mesmo tempo que ocorrem diversas alterações emocionais. Para a mulher que se torna mãe, é necessário fazer um luto do corpo que tinha, aprender a ir convivendo com as mudanças do corpo de mãe, que na gestação, se empresta a gerar um outro corpo. Neste sentido, tornar-se mãe é um processo, na medida não somente que o corpo se adapta para o momento do nascimento, mas, que a mulher vai elaborando também simbolicamente um outro lugar na sua vida.

Observando esse contexto, Maldonado (2017) descreve que o respeito à mulher na gravidez passa pelo viés de a considerar como sujeito e não como objeto de estudo, por exemplo. Esse caráter é substancial para a psicologia quando se reflete sobre as pesquisas nessa área, compreendendo a gestação como um estado feminino que comporta especificidades, ganhos e limitações. A autora já destacava que nos anos 70, apesar de haver interesse de estudantes sobre o tema, como também uma quantidade maior de mulheres estudando psicologia quando comparado a quantidade de homens, já eram escassas as dissertações sobre o tema discutindo realidades predominantemente femininas como a gravidez.

Por ser uma circunstância que pode exigir muito de algumas mulheres, na gestação é possível que se acentue alterações psicológicas que vão requerer uma atenção específica, e talvez, um tratamento. Como uma das primeiras mudanças, a imagem do corpo é umas das dificuldades que a mulher enfrenta principalmente pelas construções sociais de ideal que ainda cercam a gravidez. Capisano (2010) enfatiza que a imagem do corpo passa por uma estruturação na mente influenciada por experiências do sujeito consigo e com o mundo. Neste sentido, contribuem para essa formação um conjunto de mudanças biológicas, fisiológicas, neurológicas e sociológicas. Deve-se observar que em algumas gestações, os efeitos das alterações nesses campos são significativos de modo a causar sofrimento.

As alterações hormonais, e as demais transformações, exigem que a mulher faça uma elaboração sobre a imagem do seu corpo. Isso porque, o corpo não é apenas o biológico, há também o corpo simbólico, com significados sociais e sentidos estruturados culturalmente. É comum também, alterações do humor e na identidade, que são mudanças frequentes na gravidez, mas, que necessitam que se trabalhe sobre elas (CAMPOS, 2012). O trabalho de Maldonado (2010) também contribui com a discussão desse campo, quando aponta que é necessário que a mãe construa uma relação com o bebê na gestação. O vínculo da mãe com seu bebê não está pronto na fecundação e sofrerá influência da imagem do que é ser mãe, do significado que as mudanças no corpo assumem nos sentidos simbólicos de cada mulher.

Ainda afirma Donath (2017) que a relação mãe com bebê é circunscrita com múltiplos sentimentos, tanto aqueles que esse trabalho reflete, como sentimentos de realização. No entanto, ainda há um discurso imperante na sociedade sobre o que significa ser uma boa mãe, ou que as mulheres na função de mãe se sentem todas da mesma forma. Sendo assim, há uma ideia social do que seja a maternidade, expectativas de como uma mulher deve ocupar esse lugar e até mesmo se sentir na relação com o bebê. De modo comum, as imposições sociais do que deve ser a maternidade imputam às mulheres um sofrimento além dos possíveis contextos que atravessam seu corpo e o vínculo com o bebê.

Complementa Cunha et al (2012) que a gestação pode apresentar variações emocionais como medo, insegurança, ansiedade, dúvidas, entre outras, influenciadas pelo momento da gravidez. O efeito psicológico da gestação perpassa todo o processo da gravidez, de modo que, nesse período, a mulher pode precisar lidar com essas alterações na forma como vê a si mesma, como se sente em relação à gravidez e tantas mudanças em sua vida. Da mesma forma, o momento do parto e o período posterior podem apresentar dificuldades, nas quais, a mulher se depara neste momento.

Neste sentido, se entende que na gravidez há uma mudança no estado de equilíbrio da mulher. Quando a gravidez acontece é comum que se instalem crises existenciais, mudanças na forma como cada mulher se desenvolve e compreende a própria gravidez, necessitando que a mulher reformule seus valores, como se ver, como se relaciona com seu corpo. Com alterações na identidade e nos papéis sociais, a gravidez implica em uma série de mudanças psicossociais e com características socioeconômicas. Não menos importante se deve avaliar a dinâmica familiar, que é também influenciada pela gestação, sendo que, não somente a vida da mulher se altera, e sim, a vida familiar na qual a mulher está inserida. (MALDONADO, 2017).

Ainda segundo Maldonado (2017), se deve examinar o contexto psicológico da gravidez englobando não apenas a mulher que gesta uma vida, mas considera-se também como o drama familiar é influenciado e alterado pela gravidez. Isso porque as relações da mulher com seus familiares podem ser alteradas significativamente pela gravidez, seja porque é um estado que aumenta a sua sensibilidade e fragilidade, seja porque a família também necessita de uma preparação para acolher e apoiar a gravidez.

Além desses efeitos, se deve considerar como a cultura torna mais difícil o momento da gestação, pois, na história, as mulheres enfrentam diversos tipos de preconceito, marginalização e violência. Construções sociais sobre o papel da mulher, o que é a maternidade, como uma mulher deve agir ou se sentir, se mostram crenças simbólicas que podem produzir efeitos de exclusão e opressão sobre as mulheres, sobretudo, em momentos fragilizados emocionalmente, como a gravidez. Uma romantização do que seja o tempo da gravidez, ou a maternidade, também impactam negativamente nas decisões que as mulheres precisam tomar diante desse contexto. (ALVES, 2012).

Dado isso, se assimila que os aspectos psicológicos da gravidez são demasiados amplos. Tanto o período da gestação possui sua complexidade como o momento do parto, sendo este configurado como um dos mais difíceis da gestação, podendo muitas vezes gerar uma crise emocional na mulher. Por isso, se deve abordar sobre uma preparação psicológica da mulher para a gestação e para o parto. Maldonado (2017) acrescenta que os aspectos psicológicos da gravidez devem ser considerados como um campo passível de uma intervenção que contemple um viés psicológico educacional que transite da informação até um trabalho terapêutico.

3.1 GRAVIDEZ E EMPODERAMENTO

Esse contexto, assinala a importância de refletir sobre o que é o empoderamento das mulheres durante a gravidez e como a psicologia pode intervir nesse tempo. Vale lembrar, o

que a Organização Mundial de Saúde – OMS (2001) fala sobre o empoderamento, quando afirma que esse conceito aponta uma capacidade de confiança, de uma adequada autoestima, como também, a capacidade que o sujeito possui de compreender a si mesmo. O empoderamento pode também se estender a comunidades e a habilidade de tomarem decisões sobre sua vida.

Lembra Donath (2017) que a gestação pode sofrer determinações de influências da sociedade do que seja o exercício dessa função para a mulher, impondo conceitos padronizados, temas como naturais, normais, excluindo as singularidades de muitas mulheres. Ideias de como a maternidade é apenas uma função feminina também fazem parte de uma construção romantizada do que seja esse tempo para uma mulher. Sendo um tema que ainda sofre com cobranças sociais, a função da mãe segue sendo um assunto necessário de discussão, aprofundamento e compreensão, campo no qual o trabalho do empoderamento pode fazer contribuições significativas.

Refletir esse conceito na gestação é um desafio devido sua amplitude. No entanto, se pode dizer que o empoderamento na gravidez vai contemplar a forma como a mulher usa suas singularidades, sua personalidade, para viver esse momento, ao mesmo tempo que lida com as imposições sociais, da cultura e da família, sem que isso a impeça de conduzir a gravidez como ela deseja. Isso não significa desconsiderar fatores que implicam em uma gravidez mais difícil, ou afirmar que tudo depende apenas de a mulher querer uma gravidez diferente. Pelo contrário, significa apontar que o empoderamento é possível nessa fase, sem desconsiderar a presença essencial de uma rede de apoio à mulher (OLIVEIRA; PINTO, 2016).

Destaca Botton (2018) que cada vez mais cresce no mundo, um movimento de empoderamento feminino que contempla os vieses aqui abordados, no qual, as mulheres enfrentam desigualdades de gênero. Nesse campo, se estende o conhecimento e a garantia de direitos reprodutivos, indicando que as informações sobre ginecologia e obstetrícia estão mais acessíveis às mulheres, possibilitando mais capacidade de decisão durante a gestação e antes dela. Ao mesmo tempo, as mulheres ainda enfrentam diversas dificuldades com o preconceito de gênero e sobre o direito a decisões que envolvem seu corpo e gestação.

O trabalho de Silva, Ferreira e Duarte (2015) enfatizam que no campo da obstetrícia o tema do empoderamento tem crescido consideravelmente, tanto no aumento das discussões sobre o tema, como na efetivação de ações que consideram o empoderamento da mulher na prática. Para que a mulher possa tomar decisões que lhe são direito na gravidez, se faz fundamental que sua liberdade seja preservada para isso. Por isso, elaborar recursos que

garantam essa liberdade no contexto da obstetrícia é imprescindível, de modo que a gestante possa ter a informação necessária no momento que ela precisa dessa informação.

Complementam Silva e Ferreira (2011) que pensar o empoderamento da mulher na gravidez é considerar como a mulher pode desenvolver sentimentos de autorrealização, sentimentos de independência, anuindo que a relação desta com o seu meio sejam perpassados por esses sentimentos. Não se trata desse modo de ir em direção a um parto ideal, mas que a mulher tenha acesso às possibilidades emocionais de melhor conduzir e vivenciar sua gravidez. Poder realizar o que deseja na medida que for possível, faz parte do conceito de empoderamento que pode ser resumido como um estado da mulher na gravidez que envolve os modos de sentir e fazer nesse período, viabilizando que esse tempo seja vivido com os prazeres que comporta.

Neste sentido, conforme Oliveira e Pinto (2016) pode-se dizer que empoderamento na gravidez está associado à confiança que a mulher dispõe de si mesma, de como conduzir a gravidez. Ou seja, a mulher se sente capaz de ser mãe, de suportar as dificuldades desse período, assim como de decidir pela melhor forma do parto, mesmo que isso implique em perdas para ela. Assim, se apreende que o empoderamento perpassa significar e ressignificar esse período incluindo a relação da mulher com seu corpo, com sua imagem, com a criança que gesta, sendo necessário muitas vezes nesse período repensar esses contextos para dar respostas singulares.

Importante ressaltar que o empoderamento na gravidez também inclui discutir o papel da mãe na maternidade. Isso pode ser pensado no contexto de um pré-natal que considera a trabalhar a gestação holisticamente, contemplando campos diversos no vínculo e na relação da mãe com seu bebê. Essa perspectiva considera uma gestação que engloba uma realidade que não se refere apenas a sofrimentos, dificuldades e desafios emocionais. Como também, amplia para as experiências positivas da mulher que ocupa o lugar de mãe. Sobre isso auxilia o entendimento Maldonado (2017) quando aponta que maternidade não se trata de instinto e sim uma construção, um sentimento que também se constitui com alterações, mudanças, imperfeições.

Ademais, se reconhece que são muitas as mulheres que apresentam uma experiência com a maternidade de alegria e sem grandes dificuldades, sejam estas nas suas relações seja na sua intimidade. Por isso mesmo, um trabalho que se considere a função da mãe, alcança os contextos gerais dessa experiência e não somente de sofrimento. Ao mesmo tempo, não se deve esquecer que a relação mãe com o bebê não pode ser pensada universalmente, que todas as mães sentem por seus filhos sentimentos de amor e de vínculo. Pelo contrário, o contexto da gestação também deve ser refletido nas experiências singulares de cada mulher, e como cada uma vivencia a construção do vínculo. (BALUTA E MOREIRA, 2019).

Não menos importante um processo de empoderamento na gravidez não deve prescindir do que está estabelecido socialmente, justamente para que as mudanças necessárias sejam possíveis a partir da realidade. Nesse viés, Colares e Martins (2016) marcam que há mudanças importantes na sociedade no que concerne a outros papéis sociais para a mulher, no entanto, ao mesmo tempo ainda existe uma pressão social para que a mulher ocupe o papel de mãe principalmente. Isso inclui pensar que empoderamento também deve contemplar a mulher antes da gestação, o que poderia permitir para mais mulheres a gestação como uma escolha.

Essa reflexão vai conduzir a discutir como não é tarefa simples que uma mulher não exerça na sociedade a função de mãe. Isso porque quando se fala de papéis sociais como o de mãe, se deve considerar a força como o patriarcado impõe o exercício da maternidade como lei e não como uma possibilidade. Dada essa exposição se entende que o empoderamento na gestação contempla as vivências da mulher anterior à gravidez, permitindo que haja mais possibilidades de escolha anterior e durante esse tempo (GONZAGA; MAYORGA, 2019).

Deve-se considerar também em um trabalho de empoderamento que pode haver perdas simbólicas para a mãe na gestação. Freud (1914/2010) afirmou que a relação entre mãe e bebê se estruturam narcisicamente, quando a mãe faz do bebê um amor de objeto sem falta. Essa constituição vai ser norteadas de expectativas, demandas da mãe para como o bebê. Essa relação idealizada também pode ser vivenciada na gestação entre o que se esperava que fosse a função de mãe, e as realidades que ela comporta. Dessa forma, pode-se dizer que a gestação também inclui perdas e lutos simbólicos que contemplam campos diversos do emocional feminino.

Ademais, vale ponderar sobre a idade com a qual a mulher vive a gravidez. Isso significa entender que a gravidez vivida sem o devido amadurecimento físico e psicológico pode influenciar na possibilidade da mulher se empoderar nesse período. Quanto mais jovem, mais desafiante se torna a gravidez, diferente de uma mulher com uma idade maior para a gestação, uma vez que pode possuir mais condições físicas e emocionais de conduzir esse tempo que contém desafios e dificuldades que lhe são próprios. Da mesma forma, aprofundar esses contextos, contribui para uma melhor compreensão de como o empoderamento pode ser estimulado e desenvolvido de modo a aperfeiçoar projetos de educação em saúde, atentando, portanto, as especificidades femininas da gravidez (COLMAN; COLMAN, 1994).

3.2 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA E EMPODERAMENTO DA GESTANTE

É significativo considerar que a possibilidade da intervenção psicológica durante a gestação, depende da fundamental existência de uma relação de confiança entre a psicóloga e a paciente. Recordam Sampaio Neto e Alvarez (2013) que os sentimentos que uma mulher vivencia na gravidez são os mais diversos, compreendendo que não sejam sentimentos apenas negativos, uma vez que para muitas mulheres o papel da maternidade também pode produzir sentimentos de realização e alegria. Apesar da psicologia também contribuir para discutir a vivência da gravidez em contextos amplos, a intervenção psicológica se dirige principalmente a experiências de depressão, insegurança ou ansiedade na gestação, tomando como ponto de partida a escuta da paciente, daquilo que a mulher pode dizer desse tempo. Na escuta, a profissional pode trabalhar junto com a paciente, no sentido do que ela possa elaborar da gravidez, do que se perde nesse tempo, e do que se pode ganhar.

A pesquisa de Arrais, Araújo e Schiavo (2019) aponta a necessidade de possibilitar um pré-natal psicológico, uma vez que constam registros de adoecimento mental nas mulheres na gestação por volta de 40%. O número é expressivo e demonstra que a intervenção da psicologia durante a gravidez pode realizar contribuições importantes nesse período, viabilizando para aquelas mulheres que necessitam, melhores condições de tratamento de sofrimento psicológico.

Sabendo que a gestação pode se tornar um momento de muito sofrimento, o atendimento psicológico vai permitir um percurso de questionamento, reflexão e criação da mulher. A gravidez não está pronta, assim como uma mulher não nasce pronta para a maternidade. Como um processo em construção, não há garantias para a mulher do como fazer. Uma intervenção psicológica pode auxiliar a mulher a fazer a sua invenção nesse momento. Caldas et al (2013) evidenciam que a psicologia pode atuar em ações terapêuticas também na prevenção de problemas emocionais durante a gravidez, uma vez que, pode aproximar a mulher da realidade da gestação. De um modo geral, a intervenção permite que as experiências possam ganhar outros sentidos, e assim, a gestação seja um período com mais qualidade para a mulher.

Importante frisar, que a psicologia pode contribuir em intervenções na gravidez que contemple a psicoterapia. Além da escuta pontual em momentos mais exigentes, as mulheres podem fazer um percurso de psicoterapia na gravidez como um suporte para vivenciar esse período. Apesar das fragilidades que são comuns no período da gravidez, há também momentos que podem ser aproveitados, como a mulher criar um vínculo com seu bebê. Se houver dificuldades familiares e sociais na gravidez, a psicoterapia também vem auxiliar que a mulher possa na sua realidade, tomar as decisões possíveis (SAMPAIO NETO; ALVAREZ, 2013).

Complementa Silva (2013) que o profissional da saúde deve considerar os instrumentos que se utilizam para garantir que a mulher tenha uma assistência completa na gravidez de modo

que se possa identificar riscos de adoecimentos físico e emocional, como também de preveni-los e tratá-los. Por ser um período que inclui também fragilidades para a mulher, o contexto psicológico deve ser evidenciado como essencial para que a mulher tenha um suporte necessário nesse período, da mesma forma que possa desenvolver recursos emocionais na medida que estes forem sendo necessários.

Por isso, Cunha et al (2012) ratificam que uma intervenção psicológica produz efeitos terapêuticos, e neste sentido, se torna fundamental para as mulheres em sofrimento emocional na gestação. Os efeitos também podem alcançar a família, a relação da mãe com seu bebê, e os significados que vão se formando na gravidez e para além dela. Uma mãe não deixa de ser mulher. A maternidade não apaga outras existências femininas, profissionais e sociais. Porém, exige muito. Como é comum no Brasil, que haja mães solas, a psicologia vem contribuir para que as mulheres possam neste momento específico, e muitas vezes sem apoio, significar os desafios da gestação sem sucumbir a eles. A maternidade pode ser um tempo de alegrias para a mulher, apesar do processo delicado que também comporta esse tempo. Empoderar vai perpassar, dessa forma, a partir da realidade e das possibilidades que a “mulher-mãe” construa os próprios significados da gestação.

As estratégias de intervenção psicológica e empoderamento da gestante devem, portanto, englobar a história da mulher buscando-se absorver da sua vida antes da gravidez, incluindo também os cuidados que são necessários durante a gravidez, se atentando ao estilo de vida da mulher, suas preferências e desejos. A psicologia também se direciona às formas como a mulher tenta se adaptar à gestação, seja nas mudanças do corpo ou psicologicamente, disponibilizando assim o apoio necessário para que gravidez possa ser vivida da melhor forma possível (ZAMMAR, 2016).

O trabalho de Arrais, Mourão e Fragalle, (2014) sobre a contribuição da psicologia na gravidez destaca que a intervenção também pode ser destinada a um campo preventivo e de promoção de saúde. Marca que o atendimento na gestação pode incluir um atendimento clínico ou um pré-natal psicológico integrando atendimentos individuais e coletivos. Essa discussão oportuniza que haja um espaço no qual a mulher possa tratar os medos que envolvem esse período e influenciam o momento do parto, sendo que o atendimento também deve se estender a família na qual a gestante está inserida. Além de permitir que espaços de escuta possam existir, a convivência da mulher na gravidez com outras mulheres na mesma situação, enseja momentos de trocas de experiência, aprendizado e suporte. Não se deve esquecer que a gravidez também comporta um certo desamparo, fazendo com a presença afetiva seja uma sustentação nesse período.

Ademais, um método de intervenção que merece realce é a Intervenção Psicológica Educacional – IPE. Conforme Maldonado (2017) como o nome apresenta, essa intervenção se configura com um conjunto de informações e exercícios, incluindo também trabalho psicoterápico com grupo. A IPE se baseia no conhecimento do que seja o período da gravidez, em exercícios que abrangem o relaxamento, a estética e a sensibilidade do corpo no parto, técnicas de respiração, entre outros. Os grupos trabalham as emoções que fazem parte da gravidez, além da ansiedade presente, seja para gerar uma criança, ou nas expectativas do após o nascimento.

Esse trabalho enfatiza não negar a realidade das dificuldades da gravidez, mas em acolher a realidade, trabalhar os conceitos de ideal e real, facilitando que a mulher possa expor e trabalhar emoções, anseios, medos. O trabalho em grupo usando o método da IPE possibilita que a fala circule, e as mulheres na gestação possam compartilhar desse tempo seja nas suas dificuldades, seja nos ganhos e alegrias que a gestação também comporta (MALDONADO, 2017).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho discute que o pré-natal psicológico é um tempo propício para que a psicologia possa contribuir na reflexão do que seja o empoderamento da mulher durante a gestação, considerando a maternidade e a gestação no contexto ocidental do cenário brasileiro da mulher de classe média. Ao mesmo tempo, fornece discussões de como a psicologia pode servir como ferramenta de tratamento do sofrimento na gestação, mas não só isso. Pensar o sofrimento da mulher durante a gestação deve também considerar que a experiência de sofrimento na gravidez não é universal, e sim, quer sejam experiências de realização, ou experiências de sofrimento, sempre se deve considerar as singularidades de cada mulher, o que não é um desafio menor. Isso inclui também discutir que a gestação também pode ser período de vivências positivas para muitas mulheres.

Apesar de visíveis mudanças nos papéis sociais das mulheres no trabalho, na política e diversas esferas na sociedade, se destaca que ainda se impõe às mulheres o exercício da função da maternidade. Nesse contexto, um processo de empoderamento pode fazer diferenças importantes, não somente no período da gravidez, como também anterior a ela. Se pode pensar que o empoderamento na gestação se aproxima de possibilitar às mulheres capacidade de escolha e decisão nesse tempo, o que inclui, necessariamente, políticas públicas que permitam

esse processo principalmente para aquelas mulheres que dependem exclusivamente de fazer um pré-natal através do Sus.

Considerando que alguns avanços já foram possíveis na forma como uma mulher pode vivenciar a gestação, o trabalho demonstra que ainda há diversos desafios nos contextos social, de educação e de saúde, que precisam de atenção para que uma mulher não somente possa decidir por uma gestação, como também possa ter acesso aos subsídios necessários para vivenciar esse período com os recursos devidos. Ao mesmo tempo, ampliar discussões sobre o papel da mãe, e o que é ser mulher, se mostram ainda necessários de aprofundamento e insistência, uma vez que ainda existem determinações sociais sobre como as mulheres devem ocupar esses papéis e até mesmo como devem se sentir enquanto mães.

A intervenção da psicologia na gestação contempla esses vieses ao mesmo tempo que questiona os padrões impostos na sociedade sobre a função da maternidade. Isso significa refletir que o sofrimento na gestação não está relacionado diretamente a um transtorno emocional, e sim que se deve ponderar sobre as vivências singulares e imposições sociais. Portanto, é a partir da escuta das mulheres que a psicologia pode construir uma proposta de pré-natal psicológico. Os grupos de apoio e trabalho coletivo de mães e mulheres na gestação se mostram uma alternativa importante nesse período, pois permite que a experiência seja compartilhada com outras mulheres, viabilizando sentimentos de apoio e acolhimento.

Em suma, não se pode esperar que a psicologia tenha respostas para todos os desafios que podem concernir a gestação, ou que haja uma certeza de resultado na forma como um pré-natal psicológico pode ser realizado. No entanto, se uma mulher tem acesso a reflexões, possibilidade de escolha e decisão, subsídios educacionais e de saúde, ela poderá ter mais oportunidades de exercer a função de mãe como uma escolha e não como um determinismo biológico ou social.

REFERÊNCIAS

ALVES, T. S. G. **Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional: Revisão Sistemática**. 111p. (Monografia em Fisioterapia) – Universidade Jean Piaget de Cabo Verde, Cabo Verde, 2012. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/38682754.pdf>. Acesso em 20 de novembro de 2020.

ARRAIS, A. da R.; ARAUJO, 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. Psicol. Saúde**, Campo Grande, Volume. 11, Número. 2, p. 23-34, ago. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200003. Acesso em 07 de junho de 2021.

ARRAIS, A. da R.; MOURÃO, M. A.; FRAGALLE, B. O pré-natal psicológico como programa de prevenção do parto traumático. **Revista Saúde**, São Paulo. Volume. 23, Número. 1 Jan./Mar. 2014. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902014000100251#:~:text=O%20pr%C3%A9%20natal%20psicol%C3%B3gico%20E%20%80%93%20PNP,e%20de%20constru%C3%A7%C3%A3o%20da%20parentalidade. Acesso em 21 de abril de 2021.

BOTTON, A. Educar para o empoderamento de meninas: apostas na infância para promover a igualdade de gênero. **Rev. Inc.Soc.**, Brasília, DF, Volume.11 Número.2, p.54-66, jan./jun. 2018. Disponível em: <http://revista.ibict.br/inclusao/article/view/4109>. Acesso em 26 de novembro 2020.

BALUTA, M. C.; MOREIRA, D.. A injunção social da maternagem e a violência. **Rev. Estud. Fem.**, Florianópolis, Volume. 27, Número. 2, 2019. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2019000200216&tlng=pt> acesso em 06 de junho de 2020.

CALDAS, D. B. et al. Atendimento psicológico no pré-natal de alto risco: a construção de um serviço. **Rev. Psicologia Hospitalar**, São Paulo, Volume. 11, Número. 1, p. 66-87, 2013.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092013000100005. Acesso em 26 de novembro de 2020.

CAMPOS, Rui C. Processo gravídico, parto e prematuridade: Uma discussão teórica do ponto de vista do psicólogo. **Rev. Análise psicológica**, Portugal, Volume. 18, Número 1, p. 15-35, 2012. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0870-82312000000100002&lng=pt&nrm=iso#:~:text=Resumo-

,Processo%20grav%C3%ADdico%2C%20parto%20e%20prematuridade%3A%20Uma%20discuss%C3%A3o%20te%C3%B3rica%20do%20ponto,An%C3%A1.&text=S%C3%A3o%20apresentados%20alguns%20estudos%20sobre,dist%C3%BArbios%20emocionais%20do%20p%C3%B3s%20parto. Acesso em 28 de novembro de 2020.

CAPISANO, H. F.. **Imagem Corporal**. In: Mello-Filho, Júlio de. *Psicossomática hoje*. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em:

https://www.academia.edu/29670364/Psicossomatica_Hoje. Acesso em 06 de junho de 2020.

COLMAN, L.; COLMAN, A.D. **Gravidez: a experiência psicológica**. Lisboa: Edições Colibri, 1994.

COLARES, S. C. dos S.; MARTINS, R. P. M. Maternidade: uma construção social além do desejo. **Rev. de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, Volume. 6, Número. 1, 2016, p. 42-47. Disponível em:

<file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/2654-7995-1-PB.pdf>. Acesso em 06 de junho de 2021.

CUNHA, A.B. da, et al. A Importância do Acompanhamento Psicológico Durante a Gestação em Relação aos Aspectos que Podem Prevenir a Depressão Pós-Parto. **Rev. Saúde e Pesquisa**, Paraná, Volume.. 5, Número. 3, 2012. Disponível em

<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2427>. Acesso em 28 de novembro de 2020.

DONATH, O. **Mães arrependidas: uma outra visão da maternidade**. Rio de Janeiro: civilização brasileira, 2017.

FREUD, S.. Introdução ao narcisismo. In: FREUD, S. **Introdução ao narcisismo: ensaios de metapsicologia e outros textos**. São Paulo: Companhia das Letras, 1914-2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GONZAGA, P. R. B. e MAYORGA, C. Violências e Instituição Maternidade: uma Reflexão Feminista Decolonial. **Rev. Psicologia: Ciência e Profissão**, Volume. 39, Número. 2, p. 59-73, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003225712>. Acesso em 06 de junho de 2021.

MALDONADO, M. T. P. **Psicologia da gravidez, parto e puerpério**. São Paulo: Ideias & Letras, 2017.

_____. **Psicossomática e Obstetrícia**. In: Mello-Filho, Júlio de. *Psicossomática hoje*. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: https://www.academia.edu/29670364/Psicossomatica_Hoje. Acesso em 06 de junho de 2020.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M.. **Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragem e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. São Paulo: Atlas, 1990.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo - saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Genève: OMS, 2001. Disponível em: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf. Acesso em 01 de dezembro de 2020.

OLIVEIRA, R. S. de; PINTO, G. R. Mãe de suas decisões: o papel do ciberfeminismo no empoderamento da mulher e na reivindicação de direitos relativos ao parto a partir do acesso à informação. **Rev. RVMD**, Brasília, Volume. 10, Número. 2, p. 378- 405, Jul-Dez, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rvmd/article/view/7660>. Acesso em 01 de dezembro de 2020.

SAMPAIO NETO, L. F.; ALVARES, L. B. O papel do obstetra e do psicólogo na depressão pós-parto. **Rev. da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**. ISSN eletrônico 1984-4840, Volume. 15, Número. 1, p. 180-183, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/13171#:~:text=A%20atua%C3%A7%C3%A3o%20harm%C3%B4nica%20de%20obstetra,seus%20antecedentes%20pessoais%20e%20familiares>. Acesso em 01 de dezembro de 2020.

SILVA, Y. L. R. da. **Escala de Depressão Pós-parto de Edimburgo: A percepção de puérperas da Atenção Básica**. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Departamento de Enfermagem, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2013. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/4182>. Acesso em 21 de abril de 2021.

SILVA, D.; FERREIRA, M.; DUARTE, J. **Empowerment, maternidade e o medo do parto**. Tese de Mestrado. Escola Superior de Saúde de Viseu. Dezembro de 2015. Disponível

em:https://www.esenfc.pt/v02/esenfc/pa/include/download.php?id_ficheiro=18382&codigo=421035116 . Acesso em 22 de abril 2021.

SILVEIRA, C.; FERREIRA, M. Auto-conceito da Grávida - fatores Associados. **Rev. Millenium**. Volume. 40, p. 53-67, 2011. Disponível em:
<http://www.ipv.pt/millenium/Millenium40/5.pdf>. Acesso em 22 de abril 2021.

ZAMMAR, M. de P. **Intervenção psicológica durante a gestação e empoderamento da gestante**. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Departamento de Psicologia, Faculdade Sant'ana, Ponta Grossa, 2016. Disponível em:
<https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/tcc/article/view/90/37>. Acesso em 21 de abril de 2021.