Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro,v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

GRUPO BOM GESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM SAÚDE MENTAL DE GESTANTES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM BOM JESUS DO PIAUÍ

BOM GESTAR GROUP: REPORT ON THE MENTAL HEALTH EXPERIENCE OF PREGNANT WOMEN IN PRIMARY CARE IN BOM JESUS DO PIAUÍ

Sabrina Amorim Paulo
Psicóloga pelo Centro Universitário UNINASSAU, com especialização em Residência Multiprofissional em Terapia Intensiva e Residência em Saúde da Família pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI).
E-mail: samorimpaulo@gmail.com

Victor Guilherme Pereira da Silva Marques
Residente de Enfermagem pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual do Piauí (UESPI).
E-mail: guilhermevictor521@gmail.com

Glicia Teixeira de Moura Sousa
Bacharel, licenciada e formação em Psicólogo (UESPI), especialista em Saúde Mental, especialista em Psicologia da Saúde (CFP), coordenadora de Psicologia do Hospital Regional Manoel de Sousa Santos- Bom Jesus/ PI.
E-mail: gliciateixeira@hotmail.com

Camila Siqueira Cronemberger Freitas
Psicóloga. Doutora em Educação (UFPI). Docente do curso de Psicologia da UESPI. Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UESPI.
E-mail: camilasiqueira@ccs.uespi.br

Recebido: 15/09/2025 – Aceito: 23/09/2025

Resumo

Objetivo: Relatar a experiência de uma psicóloga residente em Saúde da Família na condução de um grupo de gestantes com foco em saúde mental, na cidade de Bom Jesus do Piauí. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), entre maio e julho de 2025. A amostra foi composta por 15 gestantes acompanhadas pela Estratégia Saúde da Família. As variáveis observadas incluíram demandas emocionais, adesão aos encontros e interações no grupo. A coleta de dados ocorreu por meio da observação participante, com registro em diário de campo e avaliação verbal das participantes. A análise foi realizada com base na análise temática, orientada por referenciais da psicologia da saúde. **Resultados:** Os encontros possibilitaram a escuta qualificada, a troca de experiências e a abordagem de temáticas como ansiedade, parto, puerpério e planejamento familiar. Observou-se redução de angústias, fortalecimento da rede de apoio entre as gestantes e maior adesão ao autocuidado. **Conclusão:** A experiência contribuiu para a promoção da saúde mental

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

materna e reforçou o papel da psicologia na atenção básica, apontando a necessidade de manter ações contínuas e integradas à Rede de Atenção Psicossocial no cuidado às gestantes.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Gestantes; Grupos educativos; Psicologia da Saúde; Saúde mental materna.

Abstract

Objective: To report the experience of a resident psychologist in Family Health in conducting a group of pregnant women focused on mental health in the city of Bom Jesus do Piauí. **Methods:** This is a qualitative and descriptive experience report developed in a Basic Health Unit (UBS) between May and July 2025. The sample consisted of 15 pregnant women monitored by the Family Health Strategy. The variables observed included emotional demands, adherence to meetings, and interactions within the group. Data collection was performed through participant observation, with records in a field diary and verbal evaluation of the participants. The analysis was based on thematic analysis, guided by health psychology references. **Results:** The meetings enabled qualified listening, the exchange of experiences, and the discussion of topics such as anxiety, childbirth, the postpartum period, and family planning. A reduction in distress, strengthening of the support network among pregnant women, and greater adherence to self-care were observed. **Conclusion:** The experience contributed to the promotion of maternal mental health and reinforced the role of psychology in primary care, pointing to the need to maintain continuous and integrated actions with the Psychosocial Care Network in the care of pregnant women.

Keywords: Primary Health Care; Pregnant Women; Educational Groups; Health Psychology; Maternal Mental Health.

1. Introdução

A saúde mental materna é um aspecto essencial para a integralidade do cuidado durante a gestação, devendo ser amplamente considerada na Atenção Primária à Saúde (Nunes *et al.,* 2020). O período gravídico-puerperal envolve mudanças físicas, emocionais e sociais intensas, exigindo suporte profissional adequado. Grupos de gestantes em Unidades Básicas de Saúde (UBS) têm se mostrado eficazes como estratégias de acolhimento, promoção de saúde e fortalecimento de vínculos (Nunes *et al.,* 2020).

Este relato descreve a experiência vivenciada por uma psicóloga residente em Saúde da Família pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI), durante estágio optativo em uma UBS da cidade de Bom Jesus do Piauí. A atuação ocorreu no grupo *Bom Gestar*, com 15 gestantes, ao longo de dois meses, em um encontro semanal, às segundas-feiras, com temáticas voltadas à saúde mental, planejamento familiar e cuidados no puerpério. As ações permitiram a escuta qualificada, a troca de experiências e a abordagem de medos e ansiedades (Alves *et al.,* 2021).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

Muitas gestantes chegam à UBS com relatos de angústia, medo do parto, instabilidade emocional e pouco conhecimento sobre os cuidados com o recém-nascido. A literatura aponta que grupos educativos são importantes aliados na promoção da saúde mental, pois auxiliam na redução da ansiedade e no fortalecimento da autoconfiança materna (Silva *et al.,* 2022). Além disso, eles favorecem o vínculo com a equipe e o acompanhamento qualificado no território.

A realização deste grupo se justifica pela importância de integrar as ações da psicologia na atenção básica, especialmente em municípios do interior. O sofrimento psíquico na gestação pode ser minimizado com suporte profissional e abordagem coletiva. Rocha et al., (2024) destacam que a articulação entre a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e a APS é essencial para assegurar o cuidado em saúde mental durante a gravidez.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo geral relatar a experiência da condução do grupo *Bom Gestar* com foco no acolhimento psicológico de gestantes. Os objetivos específicos foram: (1) promover espaço de escuta e partilha de experiências; (2) abordar temas como ansiedade, parto e puerpério; e (3) estimular o planejamento familiar e o autocuidado. De acordo com Brasil (2023), o cuidado integral deve incluir ações voltadas à saúde emocional para garantir o bem-estar da mãe e do bebê.

Por fim, a experiência do grupo *Bom Gestar* contribuiu para ampliar a visão das gestantes sobre seu processo de maternagem, promovendo autonomia, autocuidado e fortalecimento emocional. Também reforçou o papel do psicólogo residente na construção de espaços de acolhimento no SUS, evidenciando o potencial da atenção psicossocial integrada à saúde da mulher no território.

2. Metodologia

Este estudo trata-se de um relato de experiência, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, a partir da vivência da psicóloga residente em Saúde da Família da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) durante seu estágio optativo, realizado no município de Bom Jesus do Piauí, no interior do estado do Piauí. A atividade foi

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

desenvolvida na Unidade Básica de Saúde (UBS) da cidade, vinculada a uma equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF).

O período de realização da experiência foi de dois meses, entre a metade do mês de maio a julho de 2025, com um encontro semanal realizados às segundas-feiras, totalizando quatro intervenções com grupo de 15 gestantes acompanhadas pelas equipes da UBS. O território possui 34 gestantes. No entanto, as participantes foram selecionadas conforme cadastro ativo de gestantes do território da unidade, sendo incluídas aquelas em qualquer idade gestacional, que aceitaram participar voluntariamente das atividades. Embora o número de gestantes seja maior, somente 15 gestantes tiveram interesse em participar dos grupos.

As variáveis consideradas no desenvolvimento da experiência foram: demanda emocional percebida, relatos espontâneos de medos e ansiedades, nível de engajamento nas práticas coletivas, além da frequência e adesão aos encontros. Como instrumentos de registro, foram utilizados diários de campo reflexivo da profissional residente, roteiros temáticos de encontros, além de avaliação participativa verbal com as usuárias ao final de cada atividade.

A coleta de dados ocorreu por meio da observação participante, com registro livre no diário de campo, de modo a preservar a espontaneidade dos relatos e os efeitos das práticas no grupo. A análise dos dados seguiu os princípios da análise temática, organizada em núcleos de sentido a partir das falas das gestantes, sentimentos relatados e observações da facilitadora. As reflexões foram guiadas pelo referencial teórico da psicologia da saúde e das diretrizes da atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde, conforme o SUS e a Política Nacional de Humanização (PNH).

Por se tratar de um relato de experiência profissional em serviço, com uso exclusivo de observações institucionais e sem coleta de dados sensíveis ou entrevistas formais, a pesquisa está dispensada de apreciação ética pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. No entanto, todas as participantes foram devidamente informadas sobre os objetivos e aceitaram participar voluntariamente das atividades, preservando-se o anonimato e os princípios éticos do cuidado em saúde.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro,v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

3. Resultados e Discussão

O grupo *Bom Gestar* contou com a participação de 15 gestantes inicialmente, acompanhadas pela Estratégia Saúde da Família,no entanto a cada encontro esse número asilava, de acordo com cada semana. Os encontros ocorreram semanalmente, durante dois meses, com foco em temáticas psicossociais da gestação, medos e ansiedades, planejamento familiar, amamentação e cuidados com o recém-nascido. As participantes demonstraram envolvimento especialmente nos momentos dedicados às experiências emocionais e trocas de vivências pessoais (Araújo *et al.,* 2022).

Para a organização das atividades realizadas com o grupo *Bom Gestar*, foi elaborado um planejamento sistematizado dos encontros, contemplando datas, temáticas e metodologias ativas utilizadas. Essa estrutura possibilitou direcionar as discussões e práticas de forma a atender às demandas emocionais das gestantes, garantindo espaço de escuta, troca de vivências e construção coletiva de saberes. A tabela a seguir apresenta a programação desenvolvida, evidenciando a articulação entre os conteúdos abordados e as estratégias pedagógicas utilizadas na condução dos encontros.

Quadro 1 – Planejamento dos encontros do grupo *Bom Gestar* segundo data, temática e metodologias ativas empregadas.

Data	Temática	Metodologias Ativas
26/05/2025	**PSICOLOGIA** – Aspectos psicossociais da gestação	Roda de conversa inicial + Dinâmica de linha da vida (reflexão sobre mudanças pessoais e familiares).
02/06/2025	**PSICOLOGIA** – Aspectos psicossociais da gestação	Estudo de caso em grupo + Técnica do “Mapa da Gestação” (identificação de recursos de apoio).
09/06/2025	**PSICOLOGIA** – Medos e ansiedades durante a gestação	Dinâmica do “saco dos medos” (partilha anônima e discussão em grupo) + Relaxamento guiado.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

16/06/2025	**PSICOLOGIA** – Medos e ansiedades durante a gestação	Dramatização em duplas (situações de ansiedade) + Discussão em grupo com devolutiva coletiva.
23/06/2025	**PSICOLOGIA** – Planejamento Familiar	Debate orientado + Construção coletiva de um mural sobre expectativas e escolhas reprodutivas.
30/06/2025	**PSICOLOGIA** – Planejamento Familiar	Estudo de caso + Dinâmica "Semáforo do Planejamento" (verde = certeza, amarelo = dúvidas, vermelho = não).
07/07/2025	**PSICOLOGIA** – Cuidados ao recém-nascido (parto) / Amamentação	Oficina prática com boneco + Roda de perguntas e respostas com troca de experiências entre gestantes.
14/07/2025	**PSICOLOGIA** – Cuidados em saúde mental para a puérpera	Dinâmica do espelho (autoimagem e autoestima) + Técnica do role play (situações de pós-parto).

No primeiro encontro, as gestantes expressaram angústias relacionadas ao parto e às mudanças impostas pela maternidade. A escuta ativa por parte da equipe foi fundamental para que as mulheres compartilhassem seus medos, principalmente sobre a dor, o puerpério e a rede de apoio familiar. Esses relatos serviram para ajustar as dinâmicas e conteúdos dos encontros seguintes, valorizando as demandas emocionais do grupo (Santos; Silva, 2022).

O fortalecimento da rede de apoio entre as próprias gestantes foi um resultado marcante. Elas passaram a trocar experiências e contatos, combinando continuar o apoio mútuo após o término dos encontros. Esse aspecto evidenciou a importância do grupo não apenas para as questões clínicas, mas também para a promoção do suporte social entre as mulheres (Ribeiro; Ferreira; Santos, 2022).

De acordo com Vieira e Oliveira (2020), grupos de gestantes na Atenção Básica funcionam como instrumentos eficazes na identificação precoce de sintomas de depressão, o que foi evidenciado na melhora do bem-estar relatada pelas participantes.

Estudos como o de Moyer *et al.,* (2020) mostram que o isolamento social provocado pela pandemia exacerbou os níveis de ansiedade entre gestantes,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

indicando que estratégias coletivas como *Bom Gestar* podem mitigar esses efeitos e promover apoio emocional.

Tahmranidis *et al*. (2020) destacam que a pandemia exigiu adaptações para manter o cuidado à saúde mental das gestantes. Embora o nosso grupo tenha ocorrido presencialmente, foi possível incorporar práticas sensíveis às necessidades emergentes desse contexto.

Zanella, Bordin e Dell'Aglio (2023) ressaltam que atividades que promovem a expressão emocional das gestantes têm efeito positivo no vínculo com o bebê e nas capacidades materna. Nossos resultados confirmam essa contribuição, com relatos de fortalecimento do vínculo materno.

Santos e Silva (2022) sugerem que grupos virtuais de apoio no puerpério fortalecem redes sociais e promovem bem-estar. As conexões espontâneas formadas no grupo *Bom Gestar* refletem esse mesmo tipo de suporte, organizado localmente.

Por fim, Vieira e Oliveira (2020) e Ribeiro, Ferreira e Santos (2022) apontam a necessidade de continuidade dos grupos para avaliação de impacto em longo prazo. Como limitação, destacamos a curta duração da intervenção e falta de seguimento no puerpério, recomendando estudos futuros com desenho longitudinal.

4. Conclusão

A experiência com o grupo *Bom Gestar* demonstrou que a criação de espaços de escuta e acolhimento voltados às gestantes na Atenção Primária à Saúde pode promover melhorias significativas na saúde mental e emocional durante o período gestacional.

Os encontros abordaram temas relevantes como ansiedade, planejamento familiar e cuidados no puerpério, proporcionando trocas de vivências e fortalecimento da autoconfiança materna. A participação ativa das gestantes e a atuação da equipe multiprofissional contribuíram para o fortalecimento de vínculos, o empoderamento feminino e a criação de redes de apoio entre as participantes.

O objetivo de relatar a experiência foi plenamente alcançado, revelando que ações como essa qualificam o cuidado prestado às mulheres no território e ampliam a visão sobre a maternidade. Recomenda-se a continuidade e ampliação de grupos

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

semelhantes nas UBS, com atenção às necessidades subjetivas das gestantes e articulação com a Rede de Atenção Psicossocial, além da realização de avaliações de impacto em longo prazo para monitorar os efeitos dessas ações na saúde materna e infantil.

Referências

Alves FR *et al*. Grupo de Gestantes "Ser Mãe": uma experiência de estágio em uma Unidade Básica de Saúde. **Redalyc.**v. 14, p. 1-9, 2021. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/7021/702177344005/html/.

Araújo TM*et al.* Cuidado pré-natal na atenção primária à saúde: percepção de gestantes e puérperas. **Rev APS**. V. 25, n. 3, p. 494-503, 2022.

Brasil. IdeiaSUS Fiocruz. Pré-natal humanizado: cuidado integral à saúde mental das gestantes no SUS. Fiocruz; 2023.

Moyer CA *et al*. Pregnancy-related anxiety during COVID-19: a nationwide survey of 2,740 pregnant women. **BJOG**. V. 127, n. 10, p. 1229-1239, 2020.

Nunes GP *et al*. Grupo de gestantes como ferramenta de instrumentalização e potencialização do cuidado. **J Health NPEPS**. v. 2, n. 1, p. 254-271.

Ribeiro MM, Ferreira TF, Santos RA. Avaliação da sintomatologia depressiva em gestantes com o uso da Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo. **Acta Paul Enferm**. v. 35, p. eAPE03262, 2022

Rocha LA *et al.* Saúde mental e gravidez: diálogos para a integralidade do cuidado em saúde. IdeiaSUS Fiocruz. 2024.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/ny4a5z35

Santos AR, Silva RL. Impactos da pandemia da Covid-19 sobre o puerpério: interações e dinâmicas de um grupo de apoio virtual. **Physis**. v. 32, p. e320119, 2022.

Silva MA *et al*. Ações promotoras de saúde mental em um grupo de gestantes: relato de uma ação educativa. **Rev Fac Teologia**. 2022.

Tahmranidis H *et al*. A influência do isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19 sobre a saúde mental das gestantes: revisão de literatura. **Res Soc Dev**.v. 10, 13, p. e77101321208, 2021.

Vieira ACC, Oiveira JS. Depressão em gestantes atendidas na atenção primária à saúde. **Cogitare Enferm**. v. 25, p. e69308, 2020.

Zanella CF, Bordin IA, Dell'Aglio DD. Depressão pós-parto e suas implicações na saúde mental infantil. J Bras Psiquiatr. v. 72, v. 1, p. 36-44, 2023.