

Natan Holanda de Almeida

<http://lattes.cnpq.br/6556358136146540>

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato: holandanatan46@gmail.com

Esp. Anice Holanda Nunes Maia

<http://lattes.cnpq.br/6837425747165900>

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato:

aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

**Dra. Stânia Nágila Vasconcelos
Carneiro**

<http://lattes.cnpq.br/5726920613905942>

Centro Universitário Católica de Quixadá,
UNICATÓLICA, Brasil

Contato: stnianagila@unicatolicaquixada.edu.br

O IMPACTO DA REDE DE APOIO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi realizado no contexto da disciplina Atividades Curriculares de Extensão 3 (ACE 3), pertencente à grade curricular do Curso de Psicologia, do Centro Universitário Católica de Quixadá. As ações foram conduzidas no Hospital Maternidade Jesus Maria José, no ano de 2023, realizadas no mês de setembro, com os acompanhantes das pacientes hospitalizadas, que aceitaram dialogar, em uma roda de conversa, sobre sua experiência como acompanhantes destas mulheres nesta fase da maternidade. Entende-se que a experiência da maternidade produz uma série de consequências e mudanças significativas na vida da mulher, abrangendo alterações fisiológicas e psicológicas, movimentando núcleos diversos na vida da gestante no decorrer de todo o processo da gestação. Ademais, estas mudanças, que não se reduzem apenas à vivência da mulher como mãe e a série de adaptações por ela enfrentadas, mas também ao conjunto de alterações reverberadas por seus núcleos sociais e familiares.

Ao buscar-se compreender os fatores que influenciam uma maternidade mais saudável pela mulher, ou seja, estímulos quem influenciam positivamente as respostas da mulher gestante perante as mudanças provenientes da gestação, Rappot e Piccini (2006) pontuaram a significativa importância do apoio social para mães, principalmente em situações estressantes desencadeadas pelas mudanças de rotina, hábitos e horários ocasionados pelos bebês.

A rede de apoio, incluindo o núcleo familiar mais próximo, parentes, amigos, parceiro ou parceira conjugal firmam fontes de alívio emocional, meios de compartilhar tarefas, além de servir como interação social e afetiva em si; a mulher que adentra a maternidade não perde sua identidade e demandas como sujeito subjetivo, apenas insere-se em uma fase distinta que reverbera nas mais diversas áreas de sua vida. Assim, as redes de apoio social são fundamentais ao longo de todo o desenvolvimento humano, principalmente em situações estressantes e de mudança, onde sua importância é mais urgente e a ausência de uma fonte de amparo social pode ser danosa ao sujeito.

Prezando-se então pela experiência saudável da maternidade, tanto pela mãe gestante ou puérpera, quanto por sua rede de amparo social, compreende-se a necessidade de investigações e ferramentas que amparem a rede de apoio da paciente. Ademais, os sujeitos constituintes da rede de apoio da mulher que vive a maternidade são indivíduos subjetivos, que estabelecem uma relação de troca concomitante de afetos esta experiência, troca essa que é sujeita a toda bagagem de mudanças e fatores potencialmente estressores. Dessa forma, urge-se a demanda por acolhimento, escuta, e investigações acadêmicas dos acompanhantes das pacientes em maternidades, estes que se continuem, ali, como a rede de apoio destas mulheres.

O presente estudo constitui-se, então, como o relato de experiência de uma intervenção realizada no Hospital Maternidade Jesus Maria José, na cidade de Quixadá-CE. Esta vivência em campo forneceu um panorama amplo da maternidade e suas implicações nos sujeitos próximos a ela, o que ascendeu uma série de questões pertinentes a serem investigados em estudos posteriores. A maternidade trata-se de uma experiência complexa, que altera e influencia não apenas a mulher que a vivência, mas todos aqueles que orbitam sua rede afetiva e são partes constituintes desta experiência, influenciando ativamente questões diretamente relacionados a saúde da mãe e do bebê. Em suma, as mais diversas fases da maternidade são se isentam da demanda do sujeito por redes de apoio e amparo social, mas sim urgem a presença

dos indivíduos constituintes do núcleo afetivo da mulher, que serão atuantes no estabelecimento de uma gestação e puerpério saudáveis.

OBJETIVOS

Esta produção acadêmica visa descrever uma intervenção na instituição Hospital Maternidade Jesus Maria José em Quixadá-CE, esta que propôs um espaço de acolhimento e diálogo com os acompanhantes das pacientes internadas na maternidade. A atuação em campo buscou, através da roda de conversa mediada pelos acadêmicos participantes da ação, não apenas psicoeducar os participantes com relação a importância da rede de apoio e amparo para as pacientes hospitalizadas, mas também o acolhimento das demandas e o alívio emocional. Para além disto, a prática permitiu a coleta das principais demandas do ambiente, através das falas e queixas dos participantes, permitindo uma visão mais crítica do contexto envolvido.

Dessa forma, o presente relato de experiência busca relatar esta intervenção, visando uma reflexão crítica acerca das experiências vividas, apoiando-se no referencial teórico levantado, propondo então uma correlação entre pontos pertinentes observados pelo autor e aqueles levantados pelas obras colhidas, tendo como objetivos específicos discutir os relatos dos participantes da intervenção e compreender se há diálogo entre a produção teórica colhida e as experiências vivenciadas na prática.

METODOLOGIA

O trabalho adota a metodologia de um relato de experiência, que segundo Daltro (2019), trata-se de um método que tem como objeto de análise a experiência vivenciada, marcada pela narrativa que concatena a percepção experienciada pelo autor, carregada de subjetividade e significações singulares, com os saberes incorporados no corpo de conhecido do referencial teórico.

Em um primeiro momento, foram determinados o local, data e público da prática do dia 12 de Setembro de 2023, pela professora do Centro Universitário de Quixadá-CE, Anice Holanda, firmando o Hospital Maternidade Jesus Maria José, uma instituição pública de saúde de abrangência regional, com setenta (70) anos de existência, bem como o público abordado sendo os acompanhantes das pacientes hospitalizadas; a data para a prática em campo foi marcada para o dia 21 de Setembro de 2023, e o período entre o dia 13 de Setembro até 21 de Setembro foi dedicado a elaboração da intervenção, confecção do material e método a ser utilizada para conduzir o diálogo com os participantes.

A partir desta fundamentação, a prática adotou a roda de conversa como meio para firmar a comunicação com os participantes, sendo ela guiada pelos acadêmicos e professora supervisora da intervenção, bem como acompanhada de materiais para ilustrar, propor a participação dos presentes, e auxiliar no objetivo da intervenção.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dinâmica pensada para mediar a conversa e guiar o diálogo com os participantes foi a roda de conversa, sendo ela um meio eficaz para promover o alívio emocional através do processo de comunicação e interação entre os acompanhantes, buscando-se o alívio emocional a partir do diálogo aberto e elaboração verbal de questões pertinentes ao sujeito (Costa, 2015).

O material confeccionado prezou pela expressão de como o sujeito compreende-se ao colocar-se como acompanhante desta paciente hospitalizada. Dessa forma, foi produzido um banner que apresentou a questão "Para você, qual a importância de uma rede de apoio?", onde abaixo mostrava-se figura simbólica de uma árvore, como demonstra a figura 1. Arelado a isto, postites e canetas foram distribuídos, onde o sujeito foi convidado e instruído a seguir o comando da pergunta; aqueles que demonstravam dificuldade na escrita foram auxiliados por um estudante. Após a escrita, as respostas foram coladas nos galhos da árvore, como demonstra a

figura 2, e lidos para todos os presentes, buscando-se compartilhar o significativo de um a todos.

Para além disso, o grupo de acadêmicos confeccionou um brinde a ser distribuído e levado pelos participantes, como exposto na figura 3, o brinde constituiu-se de uma cartilha de promoção de saúde mental, um doce e chocolate: A cartilha, como exposto na figura 4, apresenta e descreve de forma sucinta a importância da rede de apoio e suporte emocional através de quatro (04) tópicos principais, além de informações sobre instituições de suporte e amparo psicológicos gratuitos na cidade de Quixadá-CE, descrevendo-os e disponibilizando seu telefone de contato. Foram elas: O contato de uma rede nacional de suporte a saúde mental, o CVV (Centro de Valorização da Vida); o serviço de Psicologia Aplicada (SPA), proporcionado pelo curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá; e, por fim, o CAPS II (Centro de Atenção Psicossocial dois (02)), sendo regida pela portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011, atendendo prioritariamente sujeitos em intenso sofrimento psíquico, com sintomas severos e persistentes; juntamente a cartilha, o acompanhante recebeu um pequeno doce e chocolate.

Na data marcada para a intervenção, fomos ao encontro dos grupos previamente avisados com relação a presença e atividades dos acadêmicos no hospital, e o conduzimos a um local onde, através de uma organização em círculo de cadeiras, expusemos as ideias do banner para posterior dinâmica de escrita. O local foi estabelecido e organizado para a participação dos acompanhantes, buscando acolher sua vivência no contexto hospitalar como rede de apoio da paciente e estimular o alívio através da fala e roda de conversa.

Em um primeiro momento, os participantes integraram a roda e tomaram lugares nas cadeiras progressivamente. Quando enfim assentados, foram convidados a se apresentar e dividir com os presentes quem estavam acompanhando. Observou-se que em sua maioria, os acompanhantes tinham algum grau de parentesco ou relação conjugal com as pacientes, apresentando-se como mães, irmãs ou maridos. Isso demonstra que o processo da maternidade, como observaram Campos e Féres-

Carneiro (2021), atua e influencia não apenas na mulher ou no casal provedor, mas reverbera em toda a rede de apoio, seja da mulher ou homem/parceiro afetivo(a), envolvendo assim a adaptação do núcleo familiar às mudanças que advém com a maternidade.

Após uma apresentação dos estudantes universitários mediadores da conversa, os participantes foram informados sobre o conceito e relevância da rede de apoio, introduzindo as mudanças e alterações no comportamento e na rotina da família ou casal, influenciadas pela gestação. Participantes que demonstraram experiência prévia com mulheres grávidas mostraram-se mais confiantes e menos preocupados do que aqueles sem experiência, especialmente os homens que acompanhavam suas parceiras na primeira gestação, que relataram maiores dificuldades no sono e receios em relação ao futuro. Já as acompanhantes que eram mães experientes se mostraram mais participativas no diálogo e menos ansiosas em relação ao futuro das filhas.

Com relação a queixas e dificuldades dos participantes, houve certa discrepância entre acompanhantes do sexo masculino e feminino. As mulheres apresentaram a demanda de não saber lidar com o medo e anseio das pacientes que acompanhavam. Uma participante relata tentar conversar e ajudar a irmã com sua ansiedade em relação ao futuro filho, mas afirma “não saber direito o que falar”. Em contrapartida, as mulheres com filhos(a) mostraram-se menos receosas e mais confiantes ao comentar suas experiências vivenciadas como mãe e acompanhante de uma paciente da maternidade.

As principais preocupações dos acompanhantes incluíram equilibrar o cuidado da paciente com outras áreas de suas vidas. Homens que acompanhavam suas esposas temiam perder seus empregos ou ter prejuízos no trabalho devido à dupla jornada. As mães que acompanhavam suas filhas expressaram preocupações com o desenvolvimento profissional e acadêmico delas, especialmente quando as pacientes eram solteiras ou adolescentes.

Em meio a essas intensas mudanças e adaptações, influenciadas por fatores sociais, psicológicos e familiares, Alves *et al.* (2022) enfatizam a importância das redes

de apoio, que fornecem suporte durante a gravidez e o puerpério. Essas redes de amparo são fundamentais para a qualidade de vida e saúde da mãe, do recém-nascido e de todos os envolvidos.

CONCLUSÃO

A partir das ações envolvidas, observou-se que, em sua maioria, aqueles que acompanham as pacientes da maternidade em seu leito de internação são ligados por parentalidade, como mães, primas, irmãs; ou afetividade conjugal, como maridos ou namorados. Além disso, participantes mulheres relataram preocupação em adequar o tempo e dedicação com outros membros da família e a paciente durante este “período mais delicado de ser mãe”, relata uma participante.

Os homens presentes apresentaram-se, em sua maioria significativa, como parceiros amorosos das pacientes, seja em relação estável ou cônjuges. A participação na conversa mostrou-se menos ativa quando comparada aos relatos das mulheres; contudo, pelos breves momentos de participação, os indivíduos mostraram-se preocupados com relação ao emprego e ao bem-estar da mulher, bem como prejuízos no sono, além da dificuldade de conciliar a carga horária de trabalho e a presença para com a parceira.

Ao observar a vivência da intervenção, bem como os relatos dialogados e a natureza que os cerca, evidencia-se a dedicação da rede de apoio das pacientes hospitalizadas que, a sua maneira e realidade, mostram-se presente e participativas. Contudo, pensamentos de invalidez e insegurança de algumas acompanhantes; bem como casos de gravidez adolescente acompanhado de extrema ansiedade e estresse; e, por fim, homens buscando formas de conciliar extensas cargas horária de trabalho e a responsabilidade de prestar apoio e suporte emocional a suas mulheres levantam questões válidas a investigação acadêmica.

Por fim, a vivência em campo forneceu um panorama amplo da maternidade e suas implicações nos sujeitos próximos a ela, o que ascendeu uma série de questões

pertinentes a serem investigados em estudos posteriores, como qual a dimensão de influência a internação hospitalar de um membro familiar tem para a saúde mental do sujeito; como a gestação influencia o núcleo familiar, e outros fatores observados no presente relato, que salienta a importância de estudos posteriores que busquem investigar a influência da gravidez e maternidade não apenas na vivência da mãe, mas daqueles constituem sua rede de apoio social.

AGRADECIMENTOS

Foi de extrema importância para o autor deste trabalho contar com o apoio inestimável da professora e orientadora, Stânia Nágila Vasconcelos Carneiro. Sua orientação, confiança e tempo dedicado foram fundamentais para o desenvolvimento deste estudo, e sou profundamente grato por sua contribuição.

Agradeço, imensamente, a meu colega e parceiro de empreitada como acadêmicos de Psicologia, que me é e foi não apenas amigo, mas fonte infindável de suporte e inspiração, Gabriel Nogueira, que me forneceu o jarro sem fundo da ajuda, motivação e aprendizagem da qual beberei eternamente como estudante e profissional.

Também quero expressar minha gratidão ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC. O suporte financeiro e a oportunidade única proporcionados por este programa foram essenciais para o progresso da minha carreira acadêmica e meu desenvolvimento como pesquisador. Sou imensamente grato por esta valiosa iniciativa.

Por fim, como estudante de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá, reconheço o papel fundamental do curso em minha formação e produção, e do qual me instigou a persistir nas investigações pelo campo vasto da escrita científica.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, P. A.; FÉRES-CARNEIRO, T. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. **Psicologia USP**, v. 32, p. e200211, 2021.

COSTA, R. R. de O. *et al.* As rodas de conversas como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 13, n. 43, 2015.

DALTRO, M. R.; DE FARIA, A. A. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.

RAPOPORT, A.; PICCININI, C. A. Apoio social e experiência da maternidade. **Journal of Human Growth and Development**, v. 16, n. 1, p. 85-96, 2006.

ZANATTA, E. *et al.* A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 12, n. 3, p. 16-16, 2017.

Figura 1



Figura 2

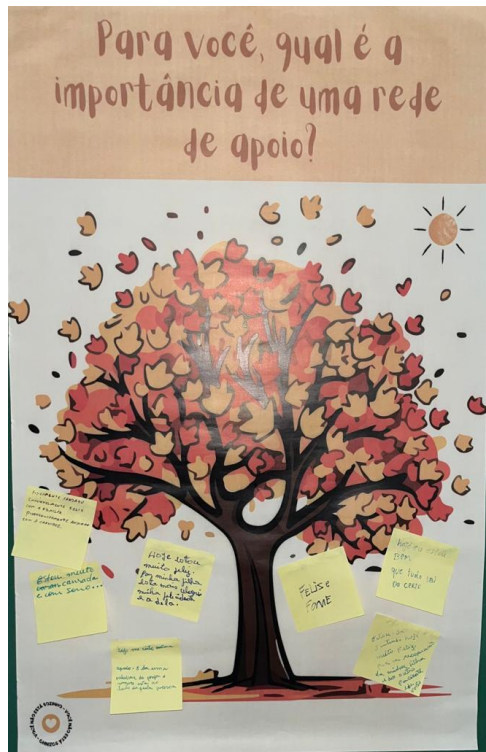


Figura 3



Figura 4

VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?

QUAL A IMPORTÂNCIA DE TER UMA REDE DE APOIO?

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL!
O apoio emocional é um fator importante na promoção da saúde mental. Pessoas com uma forte rede de apoio tendem a enfrentar melhor o estresse e têm uma melhor saúde mental geral.

SUPORTE EMOCIONAL!
Uma rede de apoio pode fornecer suporte emocional quando enfrentamos desafios, estresse, tristeza ou outras situações emocionais difíceis.

REDUÇÃO DO ISOLAMENTO!
Uma rede de apoio ajuda a reduzir o isolamento, oferecendo conexão com outras pessoas.

CELEBRAÇÃO DE CONQUISTAS!
Sua rede de apoio também estará lá para celebrar suas realizações e sucessos, o que pode aumentar sua autoestima e motivação.

AJUDA PRÁTICA!
Além do apoio emocional, a rede de apoio também pode oferecer assistência prática, como ajuda financeira, auxílio em tarefas diárias ou cuidados em situações de saúde.

SETEMBRO AMARELO
MÊS DE VALORIZAÇÃO DA VIDA E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

ONDE BUSCAR AJUDA?
Alguns serviços disponíveis em Quiladã:

CVV - Centro de valorização da vida. Serviço de atendimento On-line 24 horas. Fone: 188 ou chat no site www.cvv.org.br

SPA - Serviço de Psicologia Aplicada. Atende por meio de demanda espontânea e/ou encaminhamentos da área da saúde do nível primário e secundário de atenção, tais como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF). Fone: (88)93412-6732

CAPS II - Centro de Atenção Psicossocial. Instituição de atenção secundária. Atende prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes. Fone: (88) 99823-5515

UMA REDE DE APOIO É O QUE FAZ A DIFERENÇA.