



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Eixo Temático – Extensão

IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL PERINATAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA EXTENSÃO AFETO: MIL DIAS

IMPORTANCE OF PERINATAL MENTAL HEALTH PROMOTION: AN EXPERIENCE REPORT FROM THE AFFECT EXTENSION: A THOUSAND DAYS

Dayane dos Anjos Barros

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0004-6568-5773>

dayane.barros@foufal.ufal.br

Giselle Medeiros do Nascimento

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0009-2126-5298>

giselle.nascimento@foufal.ufal.br

Kaylane Luize Romeiro da Silva

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0006-2540-9410>

kaylane.silva@academico.uncisal.edu.br

Andresa Araújo de Amorim Moreira Esteves

Hospital Universitário Professor Alberto Antunes, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0009-0008-4536-594X>

andesafisioterapia@hotmail.com

Dayse Andrade Romão

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-7884-1657>

dayse.romao@foufal.ufal.br

Resumo: O “Afeto: Mil Dias” dedica-se à promoção, prevenção e educação em saúde por meio de ações que atendem às necessidades específicas de gestantes, puérperas, neonatos e crianças de até dois anos de idade, através da disseminação contínua de informações e do desenvolvimento de atividades direcionadas. No mês de setembro, que é marcado pela campanha "Setembro Amarelo", o projeto buscou então se dedicar a abordar a importância da saúde mental, especialmente para esse público. **Objetivos:** Incentivar e promover a saúde mental perinatal de maneira acolhedora, por meio de dinâmicas e rodas de conversa, desenvolvendo um espaço de troca de experiências e apoio mútuo na construção de um ambiente enriquecedor e de cuidado. **Descrição**



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

da experiência: Realizou-se uma ação no Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA) tendo como público-alvo gestantes e puérperas lotadas nas enfermarias de pré-parto e alojamento conjunto (ALCON). Na dinâmica, foram feitas algumas indagações visando esclarecer possíveis situações desafiadoras que pudessem surgir no período gestacional e pós parto. Para isso, as participantes receberam um papel escrito “ansiedade”, “medo”, “angústia” e “estresse”, sendo instruídas a rasgá-lo conforme já tivessem experimentado esses sentimentos diante de situações específicas que eram descritas durante a sessão. Ao final da atividade, algumas informações foram passadas, dúvidas esclarecidas e experiências compartilhadas. **Conclusão:** Com a promoção de ações de divulgação e conscientização, a extensão universitária pode impactar de maneira positiva a realidade de uma comunidade, uma vez que desempenha um papel crucial na promoção de saúde, acolhimento e conhecimento.

Palavras-chave: saúde mental; perinatal; gestantes; bebê; educação em saúde.

Abstract: “Afeto: Mil Dias” is dedicated to health promotion, prevention and education through actions that meet the specific needs of pregnant women, postpartum women, newborns and children up to two years of age, through the continuous dissemination of information and the development of targeted activities. In the month of September, which is marked by the “Yellow September” campaign, the project sought to dedicate itself to addressing the importance of mental health, especially for this audience. **Objectives:** To encourage and promote perinatal mental health in a welcoming manner, through dynamics and discussion groups, developing a space for the exchange of experiences and mutual support in the construction of an enriching and caring environment. **Description of the experience:** An action was carried out at the Professor Alberto Antunes University Hospital (HUPAA) with the target audience being pregnant and postpartum women assigned to the pre-delivery and rooming-in wards (ALCON). During the dynamic, some questions were asked to clarify possible challenging situations that could arise during the gestational and postpartum periods. To do this, participants were given a piece of paper with the words “anxiety,” “fear,” “anguish,” and “stress” written on it, and were instructed to tear it up according to how they had experienced these feelings in specific situations described during the session. At the end of the activity, some information was shared, questions were answered, and experiences were shared. **Conclusion:** By promoting outreach and awareness-raising activities, university extension can have a positive impact on the reality of a community, since it plays a crucial role in promoting health, acceptance, and knowledge.

Keywords: mental health; perinatal; pregnant women; baby; health education.

1 INTRODUÇÃO

A Extensão Universitária tem se destacado como um terreno fértil para promoção da saúde e desenvolvimento social, ao estabelecer uma conexão eficaz entre a academia e a comunidade. Nessa perspectiva, o projeto “Afeto: Mil Dias” demonstra como as universidades podem impactar positivamente a sociedade ao promover e educar em saúde, focando nas necessidades de gestantes, puérperas, neonatos e crianças até dois anos, com apoio multidisciplinar através de informações contínuas e atividades direcionada a esses grupos.



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

No mês de setembro, marcado pela campanha "Setembro Amarelo" — uma iniciativa dedicada à conscientização sobre a prevenção do suicídio — o projeto direcionou seus esforços para enfatizar a importância da saúde mental, com um foco especial nas gestantes e puérperas, visto que os problemas de saúde mental materna são considerados um grande desafio para saúde pública. No entanto, ainda é um tema frequentemente negligenciado e a falta de foco e recursos adequados para o tratamento e apoio pode comprometer o estado emocional da mãe e o bem-estar geral da família (Vescovi, *et al.*, 2022).

O período perinatal, que abrange o final da gravidez e as primeiras semanas após o parto, é marcado por profundas mudanças físicas, emocionais e sociais na vida da mulher. A promoção da saúde mental durante esse ciclo é essencial, pois influencia o desenvolvimento infantil e o ajuste da mulher ao novo papel de mãe. As alterações durante esse período podem intensificar questões emocionais, tornando-o especialmente desafiador e vulnerável (Steen e Francisco, 2019).

Neste relato, apresentamos os resultados das intervenções realizadas e os desafios encontrados ao longo da ação. Diante disso, o projeto "Afeto: Mil Dias" se empenhou em oferecer um suporte dedicado à saúde mental perinatal, com o objetivo de mitigar esses desafios, em busca da qualidade de vida da mulher e no desenvolvimento saudável do bebê, através da informação. Essa dedicação sublinha o compromisso com a promoção do bem-estar emocional durante períodos críticos, reforçando o impacto positivo que tais projetos podem ter na vida das pessoas.

2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

No dia 09 de setembro de 2024, foi realizada uma ação do Projeto "Afeto: Mil Dias" na maternidade do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA), no período da manhã, conduzida pela fisioterapeuta Andresa Araújo de Amorim Moreira Esteves, que presta atendimento às gestantes e puérperas nas enfermarias de pré-parto e Alcon, e se dispôs prontamente a ser preceptora da ação, com o intuito de falar sobre a temática da saúde mental perinatal. Três extensionistas foram ao seu encontro, com propostas didáticas em formato de dinâmicas e roda de conversa, abordando assuntos como ansiedade, estresse, *baby blues* e depressão pós-parto. Foi possível fazer a visita em quatro enfermarias, contemplando cerca de 14 pessoas, entre mães e acompanhantes.



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

Inicialmente, fez-se uma dinâmica que partia de uma lista de situações desafiadoras que gestantes e puérperas podem enfrentar, dentre elas: preocupação com o parto, preocupação com a saúde do bebê, mudanças no corpo, dores, sono desregulado, mudanças emocionais, sobrecarga e cansaço, pressão social, processo de amamentação e problemas familiares. As extensionistas do projeto distribuíram papéis para as pacientes, instruindo-as a rasgá-lo sempre que ouvissem um item da lista com o qual tivessem alguma experiência durante a gestação e pós-parto.

O objetivo da atividade era revelar que as pacientes tinham preocupações, experiências e inseguranças comuns, evidenciando que são sentimentos inerentes ao processo, sendo consequência das flutuações hormonais, das mudanças corporais, psicológicas e sociais provocadas pela gravidez (Falcone *et al.*, 2005). A dinâmica ajudou as gestantes a reconhecer que não estavam sozinhas nas dificuldades da maternidade, pois todas as mães passam por suas dores e desafios eram comuns e compartilhados por outras mães na enfermaria, mesmo que de maneira ou intensidade diferentes.

Logo após, as pacientes foram conduzidas a uma roda de conversa com foco na importância de uma boa rede de apoio, que abrange não apenas o suporte familiar, mas também os serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), para obtenção de informações e ajuda psicológica. O trabalho de conscientização incluiu também os acompanhantes das gestantes e puérperas, ressaltando seu papel fundamental no suporte à mãe e na criação de um ambiente menos estressante e mais acolhedor.

Durante a ação, presenciou-se uma situação delicada, na qual uma gestante psicologicamente abalada foi encontrada em uma enfermaria de pré-parto, com sinais de dificuldades na gestação e preocupações sobre o estado do bebê. Diante da situação, a preceptora e as extensionistas optaram por não seguir com a ação planejada e ofereceram apoio emocional à mãe, conversando sobre as dificuldades comuns da gestação e garantindo que o hospital estava preparado para enfrentar adversidades. Esse gesto ajudou a melhorar o ânimo da paciente. Contudo, em seguida, foi informada de que o seu bebê viera a óbito e que seria induzida ao parto normal, deixando as extensionistas reflexivas sobre como agir naquela situação.

Nesse contexto, evidencia-se a necessidade da presença de profissionais especializados em cuidados com a saúde mental dentro do cenário hospitalar, pois esses profissionais agem de modo a construir rotinas que favoreçam um tratamento humanizado das mães e ofereçam auxílio, como mais



DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO

uma parte integrante da rede de apoio. O suporte psicológico deve ser contínuo e não se limitar apenas a situações extremas, como esta. É crucial oferecer apoio integral durante todo o período gestacional, pois o acolhimento profissional adequado e constante à mãe pode evitar uma piora no seu quadro mental.

3 DISCUSSÃO COM REVISÃO DE LITERATURA

A gestação e a maternidade são experiências únicas que exigem adaptações significativas em diversos aspectos da vida da mulher, incluindo físico, psicológico, social e emocional. O pós-parto, em particular, é um período de ajuste psicológico e físico, marcado por alterações hormonais e cansaço, que podem gerar altos níveis de ansiedade, estresse e impacto negativo na qualidade de vida (Guerra *et al.* 2014).

Durante a gravidez, as mulheres constantemente enfrentam altos níveis de ansiedade devido a preocupações com o bem-estar do feto e com sua própria saúde (Alderdice *et al.*, 2013). Os desconfortos associados às mudanças fisiológicas durante a gestação podem afetar negativamente tanto a saúde física quanto a mental da gestante. A prevalência e a intensidade desses sintomas podem comprometer a qualidade de vida da mulher, prejudicando seu relacionamento com o bebê, o parceiro e os familiares (Schmied *et al.*, 2013).

Vale destacar que existe um evento que muitas mulheres experimentam, o *baby blues*, o qual geralmente aparece entre o terceiro e o décimo dia pós-parto, resultado das alterações hormonais que ocorrem nesse período. As mulheres podem sentir-se chorosas, sozinhas e sobrecarregadas durante alguns dias, mas o quadro tende a melhorar com o tempo, se houver suporte e compreensão familiar. Contudo, se os sintomas persistirem por mais de algumas semanas, pode ser um sinal de depressão pós-parto, que é uma condição mais grave e requer avaliação e acompanhamento profissional (Andrade, 2023).

Diante do exposto, considerando o perinatal um período crítico para a saúde mental da mulher, com desafios que exigem processos de adaptação para serem resolvidos de forma saudável, o projeto Afeto buscou incentivar e promover a saúde mental das gestantes e puérperas de maneira acolhedora e envolvente, ao criar um espaço de troca de experiências e apoio mútuo, o projeto fortalece o vínculo entre as participantes, oferecendo suporte emocional e proporcionando uma experiência mais positiva

**DESAFIOS PARA INTEGRAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E ASSISTÊNCIA NO ÂMBITO
DO SUS NOS HOSPITAIS DE ENSINO**

durante a gestação e o pós-parto, além de incentivar essas mulheres a buscar ajuda, sempre que necessário.

CONCLUSÃO

Em virtude do que foi abordado, a experiência relatada destaca a importância da saúde mental materna, e como a extensão universitária tem impacto significativo no acolhimento e na disseminação de conhecimento, sendo capaz de melhorar a qualidade de vida das gestantes, puérperas e famílias atendidas.

REFERÊNCIAS

- ALDERDICE, F.; MACNEILL, J.; LYNN, F. A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being. **Midwifery**, v. 29, n. 4, p. 389-399, 2013. DOI: 10.1016/j.midw.2012.05.010. disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22882967/>.
- ANDRADE, G. D.; CATELAN-MAINARDES, S. C. Baby blues: uma revisão integrativa acerca dos sinais, alertas e fatores protetivos da condição. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 9, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n9-098>.
- FALCONE, V. M. *et al.* de. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 612-618, ago. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000400015>. Acesso em: 11 set. 2024.
- GUERRA, M. J.; FERRAZ, A.; MARTINS, J. Promoção da saúde mental na gravidez e no pós-parto. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 1, p. 117-124, abr. 2014. Ed. Especial. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstreams/fa60114a-dec4-4927-bf33-994c4d434600/download>.
- SCHMIED, V. *et al.* Maternal mental health in Australia and New Zealand: A review of longitudinal studies. **Women and Birth**, v. 132, p. 167-178, 2013.
- STEEN, M.; FRANCISCO, A. A. Bem-estar e saúde mental materna. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 4, p. III-IVI, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900049>. Acesso em: 11 set. 2024.
- VESCOVI, G. *et al.* Saúde mental na gestação, no nascimento e na primeira infância: análise crítica de políticas públicas brasileiras. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 4, 2022. Ahead of Print. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230040502>. Acesso em: 10 set. 2024.