

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO EM RELAÇÃO AO AUTOCUIDADO E AUTOESTIMA DA MULHER GESTANTE

KUGERT, P. K.¹

RODRIGUES, C. M.²

SUBTIL, A.³

RAMALHO, A. M. A⁴

Palavras-chave: gestante, autocuidado, psicologia.

INTRODUÇÃO

Podemos notar diversos problemas relacionados à autoestima e é possível perceber que eles são mais recorrentes no público feminino, trazendo com isto sintomas de depressão, ansiedade e outros (DINIZ, 2020).

Diniz (2020) aponta que a mídia acaba trazendo um “incentivo” negativo em grande proporção para que as pessoas se comparem umas com as outras, (de forma consciente ou inconsciente) pois é mostrado habitualmente padrões inacessíveis e perfeitos, frequentemente inalcançáveis para a maioria, trazendo assim sintomas de insatisfação, ansiedade e angústia.

Para mulheres gestantes há uma grande mudança biopsicossocial, corporal e hormonal de forma geral, sendo uma fase de grande adaptação em vários sentidos e áreas de sua vida (NOGUEIRA,2021).

OBJETIVO

Compreender a importância da atuação do profissional da psicologia em meio às adversidades do autocuidado e autoestima da mulher gestante.

1. Karolayne Pires Kugert. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP

2. Mariana Correia Rodrigues. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP

3. Angela Subtil. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana- FAP.

4. Amanda Maria de Almeida Ramalho. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP.

MÉTODOS

Foi realizado por meio de pesquisas bibliográficas e derivados de materiais publicados e já compreendidos. Para a realização e produção foram utilizados artigos divulgados, e uma atividade prática com um grupo de mulheres gestantes.

DESENVOLVIMENTO

Foi possível observar que através de um estudo onde foi realizado com 71 gestantes, onde foi revelado que a autoestima das mulheres está significativamente associada ao nível de escolaridade e renda, e também foi constatado que gestante com menor escolaridade e renda apresentam autoestima baixa, podendo estar relacionado a ansiedade e despreparo para lidar com a responsabilidade econômica da maternidade. A presença de um parceiro também tem influência aí por, sendo assim, observada uma melhor autoestima entre gestantes cujos parceiros estão presentes (CATARIN MED,2013).

Além disso, a falta de planejamento da gravidez, o desejo de aborto também está ligado a baixa autoestima. Gestantes com ensino superior completo mostraram ter uma autoestima mais elevada. É destacado a importância de avaliar a autoestima materna durante o acompanhamento pré-natal, pois ela é fundamental para o desenvolvimento do vínculo entre mãe e filho (CATARIN MED,2013).

A psicoterapia em grupo, ou grupoterapia, é uma abordagem terapêutica que utiliza a interação entre pessoas que compartilham experiências para ajudar cada indivíduo a lidar com suas questões pessoais. O foco é promover um sentimento de pertencimento e conexão por meio da compreensão mútua, que se alcança através da troca de vivências. Essa estratégia terapêutica amplia o apoio emocional, incentivando o compartilhamento, a união e o enfrentamento das dificuldades pessoais.(VIVIANE MEDEIROS, 2021)

A terapia de grupo tem apresentado resultados positivos, e tem ajudado as pessoas a superar-se por meio de um grupo, como uma roda de conversa onde o indivíduo pode falar sobre seus problemas, com outras pessoas sem a preocupação do julgamento. Nesta modalidade em grupo aplica o método de psicoterapia destinado a qualquer pessoa que deseja expandir a sua autoconsciência e aprofundar o conhecimento de si mesmo, a partir do contato interpessoal. (MICHAELIS, 2007)

No grupo podemos refletir que ele apresenta peculiaridades, complexidade, interação, entre outros; revelando entre cada um a importância da psicologia aborda cada vez mais este tema, e conceber mais conhecimento a esta área. Os grupos são abstrações que emergem do comportamento dos indivíduos, onde as ações coletivas resultam das interações de cada pessoa. Assim, é possível entender um grupo a partir da perspectiva individual. (VIVIANE MEDEIROS, 2021)

Diante destas pesquisas optou-se por aplicar uma dinâmica subjetiva que foi intitulada pelas autoras/aplicadoras como “Autofeedback”. A dinâmica foi aplicada da seguinte forma: foram distribuídas pequenas folhas em branco e canetas às participantes onde solicitamos que cada uma escrevesse algo nesta folha: suas qualidades, uma conquista, o que gostam de fazer no tempo livre, algo que acha bonito em si mesma e/ou algum sonho seu. Em seguida, as aplicadoras da dinâmica fizeram a leitura de cada folha, sem revelar o nome da participante, para depois ser feito o momento de partilha de experiências. A dinâmica de grupo foi feita com 10 mulheres gestantes com idades entre 18 e 35 anos em um serviço de saúde pública da cidade de Apucarana, Paraná.

RESULTADOS

Durante a dinâmica, algumas gestantes compartilharam experiências significativas relacionadas a viagens, família, trabalho, estudos e conquistas que já experienciaram e as que ainda gostariam de fazer. Elas também mencionaram

bens materiais que consideram importantes em suas vidas, além de expressarem gratidão por aprendizados adquiridos ao longo da jornada. Esse espaço de troca permitiu que cada uma delas reconhecesse suas vitórias e o valor de suas experiências. Além disto, as participantes expressaram oralmente, ao final da dinâmica de grupo, que possuem interesse por mais atividades que falem sobre o tema “autocuidado” pois julgam importante ter um espaço para expressar suas dores e serem ouvidas.

CONCLUSÃO

As atividades em grupo são importantes para este momento onde possam trabalhar o autocuidado, podendo atuar em conjunto com outros tipos de intervenção psicológica como a psicoterapia. Sobre os temas “autoestima” e “autocuidado” existem vários artigos a respeito, porém é fundamental que pesquisas e estudos também sejam realizados em torno deste público visando ampliar as reflexões e possibilidades de intervenção com intuito de desenvolvimento psicossocial desta parcela específica da população. A psicologia pode contribuir salientando a importância de mais espaços de ajuda para a mulher gestante, onde auxilia ela e outros profissionais e familiares a entender e a lidar com as mudanças emocionais que acompanham a gravidez, momento este onde muitas mulheres experimentam sentimentos de ansiedade, medo, tristeza e outras emoções.

Durante o trabalho, as participantes demonstraram interesse em relação às atividades que envolvam trabalhar o autocuidado e a autoestima, portanto, nota-se a pertinência de maiores pesquisas e informações sobre estes temas neste público específico. Infelizmente não houveram muitas pesquisas no campo da psicologia que pudessem colaborar com nosso estudo, mas espera-se que futuramente novos conhecimentos sejam produzidos a fim de auxiliar mais mulheres gestantes no desenvolvimento do seu autocuidado e autoestima.

REFERÊNCIAS

[https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/42346/1/VIVIANE_MED EI ROS.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/42346/1/VIVIANE_MED%20EI%20ROS.pdf)

ACAE Diniz, ZAB Ferreira - ID on line. Revista de ..., 2020 - idonline.emnuvens.com.br. Acesso :12 mar .2024.

CD Machado, DB Vinholes, VP Feldens - Arq Catarin Med, 2013 - acm.org.br. Acesso: 19 mar .2024.

Nery, Nathália Gianini, et al. "Avaliação da autoestima em mulheres no período puerperal." Brazilian Journal of Health Review 4.1 (2021): 729-743. Acesso: 26 mar. 2024.

SL Romero, L Cassino - Revista ..., 2018 -faculdadecienciasdavidacom.br. Acesso 12 mar. 2024

W da Silva Cortez, CA Palermo... - TCC ..., 2021-repositoriodigital.univag.com.br. Acesso: 26 mar. 2024.

Jrmcoaching , 2024, Disponível em: <https://jrmcoaching.com.br/> . Acesso: 19 mar. 2024