

Experiência de construção e validação de cartilha de promoção à saúde mental da gestante e puérpera na Atenção Básica¹

Experience of building and validating a booklet to promote the mental health of pregnant and puerperal women in Primary Health Care²

Gleiciane Ingrith Lins de Moraes; Ana Carine Arruda Rolim; Ágatha Helen Mafra de Assis; Maria Helena Medeiros de Albuquerque; Melyssa Lopes Maciel de Oliveira

RESUMO

As discussões referentes à saúde feminina têm ganhado espaço para além do enfoque restrito à mera reprodução, observando o cuidado ao bem estar da mulher como um todo, ou seja, com foco na promoção, prevenção e reabilitação de agravos à saúde. O período gravídico puerperal é permeado por múltiplas alterações fisiológicas e adaptações no arranjo social e familiar na vida da mulher. Para além das mudanças fisiológicas que o corpo feminino passa nesta fase da vida, existe a interferência dos aspectos psicológicos, emocionais, comportamentais e econômicos. Tais fatores podem conferir vulnerabilidade nas mais diversificadas condições durante sua gestação. Assim, a falta de acolhimento dessas demandas e a desinformação acerca dessas mudanças podem contribuir para o sofrimento materno e agravo à saúde na vida da mulher. Pensando nisso, uma psicóloga residente de um programa multiprofissional em atenção básica, em conjunto a estudantes de medicina, construíram e validaram uma cartilha educativa intitulada "Cuidando da saúde mental na gestação e puerpério" visando a promoção da saúde mental através da educação em saúde. Esse texto tem o objetivo de relatar a experiência de desenvolvimento dessa cartilha educativa para promoção à saúde mental na gestação e puerpério, direcionada para mulheres acompanhadas no pré-natal. O produto desenvolvido foi disponibilizado para que possa ser utilizado na atenção básica e, a partir de seu uso no cotidiano, espera-se melhorar o conhecimento

de gestantes e puérperas a respeito de saúde mental e promover o autocuidado materno para um pré-natal mais qualificado e integral.

Palavras-chave: Saúde mental. Gestação. Período pós-parto. Atenção primária à saúde.

ABSTRACT

Discussions on women's health have been expanded beyond the solely reproductive focus, including care for the well-being of women as a whole, that is, with a focus on the promotion, prevention and rehabilitation of health problems. The puerperal pregnancy period is permeated by multiple physiological changes and adaptations in the social and family arrangement in the woman's life. In addition, there is the interference of psychological, emotional, behavioral and economic aspects. Such factors may confer vulnerability in the most diverse conditions during pregnancy. Thus, the lack of acceptance of these demands and the misinformation about these changes contribute to maternal suffering and health problems in women's lives. With that in mind, a resident psychologist of a multidisciplinary primary care program, together with medical students, constructed and validated an educational booklet entitled "Caring for mental health during pregnancy and the puerperium" to promote mental health through health education. This text aims to report the experience of developing this educational booklet to promote mental health during pregnancy and the puerperium, aimed at

1 Título abreviado: Cartilha de saúde mental para gestantes

2 Short title: Mental health booklet for pregnant women





women accompanied during prenatal care. The product developed was made available so that it can be used in primary care and, based on its use in everyday life, it is expected to improve the knowledge of pregnant and postpartum women about maternal self-care for a more qualified and comprehensive prenatal care.

Keywords: Mental health. Gestation. Postpartum period. Primary Health Care.

INTRODUÇÃO

A gravidez é compreendida, muitas vezes, como um processo comum da vida reprodutiva feminina, podendo ser bastante ansiado, enquanto o período de pós-parto é a fase que representa uma situação de transição intensa na vida destas mulheres, em que ocorrem os ajustes fisiológicos, de recuperação e de adaptação às transformações sofridas pelo organismo em seu estado gravídico⁽¹⁾. Para além das mudanças físicas, há interferência de aspectos psicológicos, emocionais, comportamentais e econômicos que influenciam o seu bem estar e responsabilidade com a saúde e cuidados do recém-nascido.

O puerpério é um período marcado por muitas transformações de ordem emocional, fisiologicamente explicadas por um desbalanço hormonal intenso que culmina em uma sintomatologia marcada por intensa tristeza, fragilidade emocional, irritabilidade, medo, ansiedade, sendo comum entre as mulheres durante os primeiros dias pós parto o relato de cansaço e sentimentos de incompreensão. Na maioria dos casos, esses sintomas desaparecem após algumas semanas, mas, para algumas mães, eles podem persistir por um tempo maior e interferir diretamente na relação binômio mãe-bebê, caracterizando a depressão pós-parto.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que cerca de 10% das mulheres grávidas e 13% das puerperas apresentam algum transtorno mental, e a depressão pós-parto pode chegar a atingir cerca de 10 a 20% das mulheres durante o período puerperal⁽²⁾. No Brasil, segundo estudos associados à Fiocruz, em cada quatro mulheres, mais de uma apresenta sintomas depressivos no intervalo de 6 a 18 meses após o nascimento do bebê⁽³⁾.

O cuidado ao bem estar geral da mulher e de sua saúde, cada vez mais, vem ganhando espaço como

uma competência essencial na formação e assistência prestada pelos profissionais. O acolhimento no pré-natal, muitas vezes, representa o primeiro contato da gestante com o serviço de saúde, e deve ser planejado de forma a atender as reais necessidades da mulher através de conhecimentos técnico-científicos e de recursos adequados⁽⁴⁾.

No âmbito das Redes de Atenção à Saúde, modelo organizativo do Sistema Único de Saúde brasileiro (SUS), os cuidados de pré-natal de risco habitual são desenvolvidos, principalmente, na atenção básica. O objetivo é garantir um acompanhamento adequado para reduzir os riscos de complicações durante a gravidez e o parto, promovendo a saúde da mãe e do bebê. O seguimento pré-natal inclui, além das avaliações clínicas e exames periódicos, um conjunto de ações dirigidas também às famílias e comunidades, como o pré-natal do parceiro e a mobilização de rede de apoio familiar e comunitária viabilizada por meios de grupos operativos e de promoção da saúde⁽⁵⁾.

O diálogo, a sensibilidade e a capacidade de percepção de quem acompanha o pré-natal são condições básicas para que o saber em saúde seja colocado à disposição da mulher e da sua família, estes atores principais da gestação e do parto. E é a partir da Atenção Básica que esse vínculo se estabelece como porta de entrada da Rede de Atenção à Saúde. Assim, a abordagem das mudanças que ocorrem no período gravídico puerperal é uma temática essencial a ser inserida em grupos terapêuticos e/ou em consultas do próprio pré-natal, auxiliando na abordagem da saúde da mulher em sua totalidade e na forma como essas mulheres compreendem e se adaptam às singularidades desse período único e desafiador. A informação em saúde, portanto, é um importante aliado no autocuidado materno.

DESENVOLVIMENTO

Este texto objetiva relatar a experiência de construção e validação de uma cartilha educativa para promoção à saúde mental na gestação e puerpério, direcionada para mulheres acompanhadas no pré-natal.

Trata-se de um relato de experiência, tendo como cenário a Escola Multicampi de Ciências Médicas (EMCM) - Campus da Universidade Federal do Rio





Grande do Norte - no contexto de construção de um material educativo como trabalho de conclusão de curso de em um programa de residência multiprofissional da instituição supracitada. A produção realizada foi um estudo com abordagem metodológica, que é caracterizado pelo desenvolvimento, avaliação e aperfeiçoamento de um instrumento⁽⁶⁾. O material produzido foi a "Cartilha Educativa Para Promoção à Saúde Mental da Gestante e Puerpera". As etapas de construção do material foram: construção da cartilha, validação do material e diagramação do design gráfico do conteúdo.

A pesquisa e o material produzido como objeto de estudo teve seu desenvolvimento entre os meses de Agosto de 2022 e Fevereiro de 2023, tendo seu início somente após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN) sob CAE 62782622.0.0000.5568.

A primeira etapa iniciou com o levantamento teórico sobre a saúde mental durante a gestação e no período puerperal em bibliotecas físicas e virtuais das Ciências da Saúde. O objetivo dessa fase foi de embasar o conteúdo exposto no material com base em evidências científicas confiáveis. O conteúdo da cartilha foi escrito e formulado, portanto, com base nos achados da literatura, incluindo as adequações à realidade do cenário da Atenção Básica à Saúde de Caicó, o município potiguar de atuação da residente e do grupo de estudantes.

A Cartilha foi, assim, elaborada a partir da seguinte estrutura: uma Capa, com o título e informações da autoria do produto, bem como a indicação de onde foi desenvolvido; um Prefácio, com um texto de Valter Hugo Mãe, que trata das expectativas (reais e irreais) sobre a maternidade e a beleza do mater-nar; uma Apresentação, onde se faz um convite à leitura do material; um Sumário com a apresentação de cinco capítulos que se constituem os elementos textuais do material construído; cinco Capítulos, que serão detalhados a seguir; e um item de Referências onde consta os materiais bibliográficos em que a cartilha de apoia.

O Capítulo 1 foi chamado "Quando nasce um bebê, também nasce uma mãe". Com um convite ao reconhecimento da transformação que a família passa com a chegada de um bebê, o capítulo também busca

sensibilizar a gestante e sua família para a atenção àquela que gera o novo ser.

O Capítulo 2, nomeado "Baby blues ou depressão pós-parto?", trata das transformações no corpo e mente durante a vivência do período gravídico, que são provocados por mudanças hormonais. O capítulo diferencia baby blues de depressão pós-parto e dá encaminhamentos para os casos em que o público-alvo experimente sensações desconfortáveis no período gravídico-puerperal.

O Capítulo 3 tem como título "A importância do cuidado consigo, além dos cuidados com o bebê: o papel da rede de apoio". Através da pergunta "Quem segura sua mão quando o bebê está em seus braços?", a cartilha tece informações sobre a importância de uma rede de apoio de confiança da pessoa grávida e apresenta maneiras de mobilizá-la. É nesse capítulo que se apresenta informações sobre a Lei n. 11.108 de 2005, conhecida como Lei do Acompanhante⁽⁷⁾, e sobre a Lei n. 11.634 de 2007, que dá o direito à gestante ao conhecimento e vinculação à maternidade de assistência ao parto e puerpério imediato⁽⁸⁾.

O Capítulo 4, chamado "Quando reconhecer que preciso de ajuda especializada em saúde mental?", detalha os sinais de alerta de sofrimento mental na gravidez e puerpério que requerem seguimento terapêutico com apoio profissional. O capítulo destaca o papel da Atenção Básica à Saúde no acolhimento e manejo de casos de sofrimento na gestação e busca dar confiança à pessoa gestante no papel que os profissionais das equipes de saúde podem desempenhar no cuidado continuado à pessoa com necessidades complexas.

Finalmente, o Capítulo 5 nomeado "Mapa da Rede de Saúde Mental - onde posso encontrar ajuda?" apresenta um fluxo possível para a busca por cuidados em saúde mental levando em conta os dispositivos de saúde da Rede local e que são porta-aberta (Unidade Básica de Saúde, Serviço de Atendimento Móvel de Urgência, Centros de Atenção Psicossocial, entre outros), cada um com suas indicações.





Figura 1 – Capa e contracapa da Cartilha Educativa “Cuidando da Saúde Mental na gestação e puerpério”. Caicó/RN, 2023.

Fonte: Elaboração própria.

A segunda etapa da pesquisa consistiu na validação do material por juízes especialistas no assunto. Os critérios utilizados para definir os especialistas foram: ser profissional especialista em Atenção Básica ou em Saúde Materno Infantil. Assim, participaram da etapa de validação sete juízes, sendo cinco do gênero feminino (80%) e dois do gênero masculino (20%). Esses juízes avaliaram o conteúdo e a apresentação do material, preenchendo um instrumento construído com base nos aspectos que devem ser considerados para a construção de um material educativo⁽⁹⁾.

Na validação, os(as) juízes(as) demonstraram avaliação positiva da cartilha elaborada e indicaram relevância do material educativo. Isso foi atestado qualitativa e quantitativamente.

No âmbito da avaliação qualitativa, os(as) juízes(as) fizeram recomendações, onde apontaram sugestões de ajustes nos textos e nas ilustrações (linguagem e aparência). Para a divulgação da versão definitiva da cartilha, todas as recomendações foram acatadas.

A validação quantitativa se deu pelo método de Índice de Validade de Conteúdo (IVC), que permitiu a análise de cada item separadamente e, em seguida, do material como um todo. O IVC baseia-se na medição de proporção de concordância entre os especialistas

sobre o material produzido e seus itens⁽¹⁰⁾. Para a cartilha objeto deste relato, houve um alto índice em todos os aspectos. Destaca-se que a etapa de validação foi realizada obedecendo aos preceitos éticos e legais com base na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Após a validação, o conteúdo foi ajustado para incluir as contribuições dos(as) juízes(as) e novamente adaptado para uma linguagem clara e objetiva, de forma que fosse entendida pela população-alvo. Ademais, foi formulado um planejamento de design gráfico e diagramação da cartilha com ilustrações para os ajustes necessários à facilitação da compreensão do seu conteúdo.

A construção da cartilha é embasada na implicação dos aspectos psicológicos no bem-estar da mulher durante a gestação e puerpério, que apresentam interferência direta na saúde da criança. Desse modo, o conteúdo educativo pode ser utilizado como uma ferramenta para prevenir danos, tendo em vista a possibilidade de garantir acesso à informação segura e embasada. Ademais, a validação de um documento teórico, sumário e prático vai de encontro a metodologia de educação em saúde proposta no Sistema Único de Saúde. A educação pode permitir



que as mulheres reconheçam seus direitos e tomem decisões frente às suas necessidades físicas, psicológicas e sociais. Portanto, o material citado cumpre importância teórica-prática notável ao informatizar mulheres que estão sujeitas aos problemas de saúde mental, assim como, permite o reconhecimento do que seriam mudanças esperadas ou não ao longo da gestação e no puerpério.

UBS, contribuindo para uma assistência em saúde de qualidade, com intenções a ajudar os indivíduos em seu processo de entender e trilhar o processo saúde-doença e recuperação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As tecnologias educativas têm o potencial de ampliar o conhecimento através da educação em saúde e a criação dessa tecnologia no formato de cartilha educativa, tal como foi desenvolvida neste relato, favorece o conhecimento das gestantes em relação ao cuidado em saúde mental, enfocando a promoção da saúde.

É esperado que o material produzido contribua para a potencialização do conhecimento das gestantes e puérperas em relação à saúde mental, com o intuito de promover a saúde da mulher em sua totalidade e longitudinalidade no período gravídico puerperal em suas diversas fases, com um olhar atento às demandas psicológicas e emocionais, por meio da educação popular em saúde.

A participação dos juízes especialistas possibilitou que o produto fosse aprimorado, permitindo vocabulário, ilustrações e estruturação da cartilha, contribuindo para a compreensão positiva da mesma. O alto índice de concordância na avaliação dos juízes nos mostrou que o material é eficaz tanto nos aspectos técnicos como também no favorecimento de comunicação com o público-alvo, atingindo o entendimento das participantes em relação ao cuidado em saúde mental.

Como limitação, assume-se que, embora recomendado, o material não foi validado pelo público alvo da cartilha, as próprias gestantes e puérperas. No entanto, o seu conteúdo levou em conta estudos e pesquisas que tiveram este público como sujeitos, de maneira que reconhece-se que as contribuições (mesmo que indiretas) foram garantidas.

Finalmente, o estudo enfatiza a importância da utilização de material educativo como estratégia na promoção da saúde, sendo mais uma ferramenta para facilitar o trabalho da equipe multiprofissional nas





REFERÊNCIAS

1. Cunha AB da, Ricken JX, Lima P de, Gil S, Cyrino LAR. A Importância do Acompanhamento Psicológico Durante a Gestação em Relação aos Aspectos que Podem Prevenir a Depressão Pós-Parto. Saúde e Pesquisa [Internet]. 2012 Out 16;5(3). Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2427>
2. Comprehensive mental health action plan 2013-2020-2030 [Internet]. www.who.int. Disponível em: http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/en/
3. Theme Filha MM, Ayers S, Gama SGN da, Leal M do C. Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: The Birth in Brazil National Research Study, 2011/2012. Journal of Affective Disorders, 2016 Abr;194:159-67.
4. Silva BAB da, Rosa WDAG, Oliveira ISB, Rosa MG, Lenza NDFB, Silva VLQ. DEPRESSÃO EM GESTANTES ATENDIDAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. Cogitare Enfermagem. 2020 Aug 3;25.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. 318p.
6. Polit DF, Cheryl Tatano Beck, Hungler BP, Thorell A. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. Porto Alegre Artmed; 2006.
7. Brasil. Lei n. 11.108 [Internet]. legis.senado.leg.br. Disponível em: <https://legis.senado.leg.br/norma/570557/publicacao/15722854>
8. Brasil. Lei n. 11.634 [Internet]. www.planalto.gov.br. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2007/Lei/11634.htm
9. Moreira M de F, Nóbrega MML da, Silva MIT da. Comunicação escrita: contribuição para a elaboração de material educativo em saúde. Revista Brasileira de Enfermagem. 2003 Apr;56(2):184-8.
10. Santiago J. CRIAÇÃO E VALIDAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA SOBRE EXCESSO PONDERAL PARA O ADULTO COM HIPERTENSÃO [Internet][tese]. [Universidade Estadual do Ceará]; 2016 [cited 2023 Jul]. Disponível em: <https://siduece.uece.br/siduece/trabalhoAcademicoPublico.jsf?id=86127>

