ISSN: 2358-8829

PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO E EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA GESTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO SER E GESTAR

Maria Clara Alves Batista [1]
Alamberg Smytth Aguiar Fonsêca [2]
Caroline Rodriguez de Oliveira[3]
Maria Eduarda Santos Sousa[4]
Flávio Lucio Almeida Lima[5]
Regina Ligia Wanderlei de Azevedo[6]

INTRODUÇÃO

A gestação envolve transformações físicas, emocionais, sociais e subjetivas que repercutem na forma como a mulher percebe a si mesma, suas relações e a maternidade. Entretanto, construções sociais frequentemente associam o ser mãe à felicidade e à existência de um suposto instinto materno, contribuindo para a idealização dessa experiência e para a dificuldade de reconhecer sentimentos como medo, insegurança e ambivalência (Silva, Araújo, Oliveira, 2023).

Nesse contexto, o Pré-Natal Psicológico (PNP) constitui uma estratégia de cuidado que amplia a atenção à gestante para além dos aspectos biológicos, proporcionando espaços de escuta, acolhimento e preparação emocional para a gestação, o parto e o puerpério (Benincasa et. al., 2019). Associada a essa proposta, a educação emocional favorece o reconhecimento e a elaboração dos sentimentos vivenciados, sem estabelecer formas ideais de sentir ou exercer a maternidade. Conforme a perspectiva de

[1] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, alves.batista@estudante.ufcg.edu.br;
[2] Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, alambergsmytth@gmail.com;
[3] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, caroline.rodriguez@estudante.ufcg.edu.br;
[4] Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - PB, sousamaria2735@gmail.com;
[5] Docente do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande – PB, flavio.lucio@professor.ufcg.edu.br;
[6] Professora orientadora: Doutora em Psicologia, Universidade Federal de Campina Grande -UFCG-PB, regina.ligia@professor.ufcg.edu.br.

Maldonado, a experiência gestacional deve ser compreendida considerando a história da mulher e o contexto social e relacional no qual está inserida.

Essa compreensão orientou as ações do projeto de extensão Ser&Gestar, vinculado à Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), que buscou ampliar o acesso da comunidade a ações de cuidado psicológico durante a gestação. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de extensionistas do curso de Psicologia no desenvolvimento de encontros com gestantes, destacando as contribuições da educação em saúde, da educação emocional e da interdisciplinaridade para a construção de um espaço de acolhimento e troca de experiências. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de dez encontros semanais. A vivência evidenciou a importância da construção de vínculos, da reflexão sobre as representações idealizadas da maternidade e da articulação entre diferentes áreas do conhecimento, além de contribuir para a formação acadêmica das extensionistas.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, elaborado a partir das vivências de extensionistas do curso de Psicologia da UFCG no projeto Ser&Gestar (Mussi; Flores; Almeida, 2021). Foram realizados dez encontros semanais com gestantes, mediante rodas de conversa, dinâmicas e atividades grupais fundamentadas em referenciais sobre Psicologia da gravidez e Pré-Natal Psicológico, com destaque para as obras de Maria Tereza Maldonado e Cláudia de Araújo Bomfim.

Os dois primeiros encontros abordaram as temáticas “Maternidade ideal × maternidade possível” e “Bebê real × bebê imaginário”, utilizando dinâmicas de reflexão e desenho para discutir expectativas, representações sociais e idealizações relacionadas à maternidade (Bomfim, 2021). O terceiro e o quarto encontros, conduzidos por enfermeiras obstétricas, trataram da fisiologia do parto, violência obstétrica, plano de parto e orientação do acompanhante.

O quinto encontro discutiu a sexualidade durante a gestação, utilizando a construção coletiva de uma carta sobre sexualidade, companheirismo e diálogo. O sexto, conduzido por estudantes residentes de Odontologia, abordou a saúde bucal no ciclo gravídico-puerperal. O sétimo encontro, mediado por uma doula, contemplou a

amamentação, suas técnicas e os receios relacionados a essa experiência. Os dois encontros seguintes discutiram o puerpério e possíveis desordens psíquicas associadas ao período, utilizando um baralho de perguntas reflexivas. O décimo encontro encerrou as atividades com um ensaio fotográfico voltado às mulheres e aos casais participantes, valorizando sua autoestima.

A experiência foi analisada a partir das interações, discussões e reflexões vivenciadas pelas extensionistas durante as atividades, considerando a articulação entre educação emocional, educação em saúde e atuação interdisciplinar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A continuidade dos encontros favoreceu a construção de vínculos entre gestantes e extensionistas, bem como entre as próprias participantes. As dúvidas, angústias e expectativas relacionadas à maternidade encontraram espaço para expressão e acolhimento, contribuindo para a formação de uma rede de apoio. Essa dimensão também se manifestou no grupo de WhatsApp, quando as participantes se mobilizaram para apoiar uma integrante diante de uma situação inesperada. A experiência evidenciou que o cuidado psicológico não se limita à transmissão de informações, envolvendo também a escuta e o reconhecimento das necessidades emocionais e relacionais da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal.

As discussões também revelaram a presença de representações idealizadas da maternidade e de cobranças sociais relacionadas à maneira como as mulheres deveriam sentir e exercer o papel materno. As atividades sobre maternidade ideal e maternidade possível possibilitaram problematizar essas expectativas, enquanto a reflexão sobre bebê real e bebê imaginário favoreceu a discussão acerca das diferenças entre as representações construídas durante a gestação e a realidade posterior ao nascimento. Tais experiências dialogam com Maldonado (2017) ao questionarem a compreensão da maternidade como uma vivência homogênea ou determinada exclusivamente por um suposto instinto materno.

Nesse contexto, a educação emocional mostrou-se relevante emocional para a gestão das emoções e para a promoção da saúde e do bem-estar (Silva, 2022). As rodas de conversa e atividades expressivas favoreceram a reflexão sobre medos, inseguranças

e expectativas, reconhecendo a singularidade das experiências gestacionais. Assim, a preparação para a maternidade foi compreendida para além dos aspectos físicos e práticos, incluindo as dimensões subjetivas e relacionais desse processo.

A participação de enfermeiras obstétricas, profissionais da Odontologia e uma doula ampliou as discussões sobre parto, saúde bucal e amamentação, evidenciando a importância da interdisciplinaridade. A integração entre diferentes áreas permitiu contemplar necessidades diversas relacionadas à gestação e ao puerpério, articulando informações técnicas ao acolhimento das dúvidas e expectativas das participantes ampliando a compreensão para além de uma perspectiva predominantemente biomédica (Bomfim, 2021). Essa perspectiva converge com a proposta ampliada do Pré-Natal Psicológico, que considera aspectos emocionais, corporais e relacionais envolvidos na experiência materna.

Para as extensionistas, a experiência possibilitou aproximar conhecimentos teóricos da prática, envolvendo o planejamento das atividades, a condução de discussões e o contato com diferentes vivências da maternidade. O processo reforçou a importância da escuta, da construção de vínculos e da sensibilidade às singularidades das participantes. Além disso, a troca de experiências evidenciou que a extensão universitária constitui um espaço de aprendizagem compartilhada entre universidade e comunidade (Pinheiro, Narciso, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do Ser&Gestar evidenciou a relevância de integrar a dimensão emocional ao cuidado durante o ciclo gravídico-puerperal. Os encontros possibilitaram o compartilhamento de experiências, a reflexão sobre idealizações da maternidade e a construção de vínculos entre as participantes. A educação emocional e a atuação interdisciplinar mostraram-se estratégias pertinentes para ampliar a compreensão das necessidades presentes nesse período. Para as extensionistas, a vivência contribuiu para a formação acadêmica e para o reconhecimento da importância de práticas psicológicas pautadas pela escuta e pelo acolhimento. Embora o relato não permita estabelecer efeitos clínicos das ações, destaca-se a relevância de iniciativas extensionistas que promovam a saúde mental materna e reconheçam a mulher para além de sua dimensão biológica.

Palavras-chave: Pré-Natal Psicológico; Educação Emocional, Gestação, Psicologia Perinatal.

REFERÊNCIAS

BENINCASA, Miria et al. O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. Rev. SBPH, São Paulo , v. 22, n. 1, p. 238-257,jun. 2019.

BOMFIM, C. A., Pré-natal psicológico: ampliando o olhar sobre gestação, parto e pós-parto. São Paulo: DaPauta Editora, 2021.

MALDONADO, M. T. (2017). Psicologia da gravidez: Gestando pessoas para uma sociedade melhor. (5a ed.). São Paulo, SP: Ideias & Letras.

MUSSI, Ricardo; FLORES, Fabio; ALMEIDA, Cláudio. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. Práxis Educacional, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: https://periodicos2.uesb.br/praxis/article/view/9010. Acesso em: 28 set. 2026.

PINHEIRO, Jonison Vieira; SILVA NARCISO, Christian. A IMPORTÂNCIA DA INSERÇÃO DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL. Revista Extensão & Sociedade, [S. l.], v. 14, n. 2, 2022. DOI: 10.21680/2178-6054.2022v14n2ID28993. Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/extensaoesociedade/article/view/28993. Acesso em: 29 out. 2026.

SILVA, A.B; ARAÚJO, K. A; OLIVEIRA, D.P. A importância do pré-natal psicológico e da atuação do psicólogo no cuidado com a saúde mental materna. Revista Amazônia Science & Health, Amazonas, v. 11, n. 2, p. 153-167, jun. 2023. DOI: 10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v11n2p153-167 Disponível em:

https://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/4228/2050. Acesso em: 28 set. 2026.

SILVA, A. B. Implicações de um Programa de Educação Emocional na Saúde, Bem-Estar e no Desenvolvimento de Competências Socioemocionais de Estudantes. In: 21 set. 2022. Disponível em: <https://anpad.com.br/uploads/articles/120/approved/b9acb4ae6121c941324b2b1d3fac5c30.pdf>. Acesso em: 28 set. 2026