



JOGO EDUCATIVO SOBRE ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS NO CICLO GRAVÍDICO-PUERPERAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Susiany Ferreira de Oliveira¹
Jéssica Maria Gomes Araújo²
Luana Alves de Melo³
Ana Valéria Oliveira da Silva⁴
Luana Teixeira Amorim⁵
Nayara Santana Brito⁶

INTRODUÇÃO: A gestação e o puerpério são consideradas fases importantes e complexas na vida da mulher, responsável por mudanças metabólicas e biopsicossociais significativas. A literatura aponta que o período gravídico-puerperal é a fase em que mais ocorrem alterações psicológicas, como estresse, depressão, ansiedade e *baby blues*. Essas alterações são desencadeadas pelo aumento dos hormônios femininos, além das adequações e dos desafios que a maternidade requer, tornando a mulher vulnerável ao desenvolvimento de perturbações emocionais. Desse modo, faz-se necessário uma atenção especial em saúde voltada à saúde mental das gestantes e puérperas.

OBJETIVO: Relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem na implementação de um jogo educativo voltado às alterações psicológicas na gestação e puerpério.

METODOLOGIA: Trata-se de um relato de experiência de graduandas em enfermagem, sobre a realização de ações educativas desenvolvidas em uma Unidade Básica de Saúde e no setor de obstetrícia do Hospital Regional do Município de Iguatu, Ceará, nos meses de novembro a dezembro de 2022. As ações abordaram a temática relativa às alterações psicológicas na gestação e no puerpério, através da participação de extensionistas vinculadas ao projeto de extensão “Gestar, parir e cuidar”, juntamente com as oito gestantes e cinco puérperas. A metodologia utilizada consiste em um jogo educativo, contendo frases que exemplificam sentimentos e/ou emoções pelas quais as usuárias poderiam ter vivenciado ou que pudessem vivenciar, posteriormente à leitura, a usuária era convidada a levantar uma placa contendo a ilustração de uma mão com o polegar para cima, em alusão ao sinal de positivo (se já tivesse tido esse sentimento e/ou emoção) ou para baixo, indicando negativo (se não tivesse tido esse sentimento e/ou emoção).

RESULTADOS: A ação educativa proporcionou uma troca mútua de vivências entre as mulheres, a qual foi possível que elas expressassem os sentimentos já vivenciados, assim como possibilitou aos extensionistas promover uma escuta ativa, além de levar

¹ Estudante de graduação em Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, e-mail: susiany.oliveira@urca.br

² Estudante de graduação em Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, e-mail: jessica.gomes@urca.br

³ Estudante de graduação em Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, e-mail: luana.alvesmelo@urca.br

⁴ Estudante de graduação em Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, e-mail: valeria.oliveira@urca.br

⁵ Estudante de graduação em Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, e-mail: luana.amorim@urca.br

⁶ Enfermeira. Docente do curso de graduação em Enfermagem. Universidade Regional do Cariri, e-mail: nayara.brito@urca.br



XVI SEURCA



"O protagonismo da enfermagem na promoção da saúde e sustentabilidade de populações em situação de vulnerabilidade."

09 a 12 de maio de 2023

informações embasadas cientificamente acerca dos sinais e sintomas das alterações psicológicas como o *baby blues* e a depressão durante a gestação e o puerpério. Ressaltou-se a importância e a relevância de buscar ajuda profissional, caso percebesse o aparecimento e a persistência das mudanças emocionais. Salientou-se ainda a necessidade de uma rede de apoio que auxilie e encoraje a gestante e puérpera a lidar com os sentimentos e as sensações advindas desse novo ciclo. **CONCLUSÃO:** Desta forma, a produção e utilização do recurso educativo possibilitou aos extensionistas o aprimoramento da criatividade e a realização da ação permitiu refletir acerca das experiências das gestantes e puérperas sobre as alterações psicológicas no período gravídico-puerperal, como também um olhar crítico e holístico sobre a realidade das mulheres que enfrentam alterações emocionais. Desse modo, é imprescindível abordar sobre essa temática com este público com vistas a reduzir os riscos das alterações psicológicas.

Descritores: Educação em saúde. Saúde mental. Gravidez. Período pós-parto.

REFERÊNCIAS

BASKOVÁ, M. *et al.* Selected Factors of Experiencing Pregnancy and Birth in Association with Postpartum Depression. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 2624, fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032624>. Acesso em: 3 maio 2023.

BEDASO, A. *et al.* The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. **Reproductive Health**, v. 18, n. 162, jul. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>. Acesso em: 3 maio 2023.

SANTOS, M. V. M. *et al.* Assistência de enfermagem na saúde mental da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e40611426632, mar. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.26632>. Acesso em: 3 maio 2023.

Agradecimentos:

Ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP) pelo incentivo às atividades de extensão por meio do financiamento das bolsas acadêmicas de extensão, a Pró-reitoria de extensão (PROEX-URCA) e a Universidade Regional do Cariri - Campus Avançado.