

CORAÇÃO DE MÃE

Centro de Apoio Psicossocial para Mães

Yasmim Aparecida de Lima e Silva¹

Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG

Milena Andreola de Souza²

Centro Universitário Academia - UniAcademia, Juiz de Fora, MG

Linha de Pesquisa: Arquitetura e Urbanismo na Contemporaneidade

RESUMO

O artigo em questão trata das dificuldades enfrentadas durante a maternidade, identificadas através de pesquisas bibliográficas e dados. Assim, propõe medidas no campo da arquitetura que possam contribuir para a saúde mental e a socialização das mães na cidade de Juiz de Fora – MG. Para isso, é proposto um equipamento arquitetônico localizado no centro da cidade, que compreende espaços onde atividades, atendimentos psicológicos e aulas possam ser realizadas. Com isso, é possível trazer mais informações a respeito desse grupo e promover uma rede de apoio que é fundamental no processo da maternidade. Ao longo do artigo é possível observar que não há um equipamento semelhante funcionando na cidade, fazendo com que a proposta deste projeto possa ser inovadora, além de poder se tornar um grande atrativo para a cidade.

Palavras-chave: Maternidade. Saúde mental. Apoio psicossocial.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo busca estratégias que visam dar visibilidade às mulheres mães, bem como entender os diversos desafios que elas encontram na sociedade em que vivemos. Para isso, o trabalho final de graduação (TFG) tem como objetivo, investigar as possíveis soluções para a dificuldade das mães se inserirem no

¹ Discente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Endereço: Rua Luz Interior, bairro Estrela Sul - JF. Celular: (32) 99112-8668. E-mail: yasmimlima.99@outlook.com

² Docente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Orientador(a).

convívio geral da comunidade, reconhecer os delimitadores psicológicos e também físicos envolvidos nesse problema, investigar o motivo da dificuldade de inserção dessas mulheres no mercado de trabalho e na vida acadêmica, estudar propostas que possam instigar a mudança desse cenário, para por fim, trazer um projeto de uma arquitetura de apoio psicossocial para essas mulheres na cidade de Juiz de Fora - MG.

Segundo Miquilena e Lara (2021),

a gravidez precoce compromete as oportunidades de desenvolvimento de adolescentes, pois a evasão do sistema educacional gera um obstáculo para a conclusão da educação formal, o que conseqüentemente repercute em desvantagens em relação ao trabalho e à inserção produtiva, bem como as torna vulneráveis a pobreza, violência, criminalidade e exclusão social. (MIQUILENA; LARA, 2021)

É notável que quando as mulheres engravidam, principalmente em uma situação não esperada, a maioria delas abre mão dos estudos, trabalho e vida social para se dedicarem aos cuidados da criança, por não terem uma estrutura de apoio, tornando o momento de extrema dedicação e muito cuidado ainda mais desafiador.

Somado a isso, é de consciência geral que, quando a gravidez acontece na vida de uma mulher, até mesmo em uma etapa madura, onde há preparo físico e até mesmo emocional, sua vida é transformada. A rotina, conciliação dos afazeres com trabalho, profissionalização, socialização e lazer ficam prejudicados. As leis trabalhistas garantem alguns direitos, como a estabilidade provisória, que diz que a gestante não pode ser desligada da empresa sem justa causa (VIEGAS, 2021), assegurando proteção à mulher e à criança, visto a dificuldade em se arrumar um novo emprego neste período. Mas, ainda assim, são leis que não levam em consideração a rotina pessoal de cada gestante, e das esferas da sua vida que foram alteradas. Uma estrutura de apoio faria com que houvesse a possibilidade dessas mulheres traçarem seu próprio caminho, adaptando na sua rotina.

Também é possível ver que há um descaso em relação às mulheres em geral e que isso é refletido na nossa sociedade no âmbito de atendimento das necessidades destas, como indicado nesta passagem:

Historicamente, as mulheres vêm contribuindo, de modo consistente, para a melhoria da qualidade de vida em seus lares, comunidade e cidades. Entretanto, elas não são adequadamente reconhecidas no planejamento e promoção de políticas públicas. (LOEB; LIMA, 2022)

Com base na experiência pessoal da autora, além da coleta de dados através de órgãos governamentais e bibliografia, foi possível contribuir para o trabalho e ajudar na formulação de um equipamento arquitetônico que vise à melhoria da qualidade de vida dessas mães e não deixe esquecido que elas são fundamentais na constituição de um lar e da comunidade.

Atualmente, na cidade de Juiz de Fora, não há um equipamento que atenda às várias demandas desse grupo; logo, criar uma estrutura de apoio poderia, além de contribuir para a melhoria da situação da evasão escolar e a dificuldade de inserção no mercado de trabalho por gestantes, garantir o preparo dessas mulheres para conciliarem os estudos e realizarem o desejo e a necessidade de exercer uma profissão, além de proporcionar um lugar para compartilhar experiências e socialização. Somado a isso, um equipamento desse porte seria inovador para a cidade, podendo servir de referência e atrativo para Juiz de Fora e região.

2 SAÚDE DA MULHER NO CONTEXTO DA MATERNIDADE

A gravidez é um momento de novas experiências na vida de uma mulher e é marcada por períodos distintos. Planejada ou não, esse marco na vida de uma mulher traz várias consequências, inclusive psicológicas. Após o diagnóstico é fundamental a realização do pré-natal, período em que a mulher realiza exames para detectar se existe alguma doença e/ou risco durante a gravidez, permitindo a prevenção de patologias que podem acontecer, além de promover o melhor desenvolvimento do bebê e da saúde da gestante (BRASIL, 2022). O período perinatal começa com 22 semanas completas de gestação e se estende até os primeiros 7 dias do nascimento da criança. O neonatal vai do nascimento até 28 dias completos do bebê e o puerpério, é o período após o parto que se estende até o organismo da mulher voltar as condições anteriores à gravidez (CECATTI, 2006). Além desses, existe a etapa de amamentação, que para muitas mães é dolorosa e cansativa. Estes estágios não necessariamente são cíclicos, podem ocorrer juntos na maioria dos casos.

Estas situações, apesar de serem recorrentes, não eram faladas e divulgadas até recentemente, e isso acontece por conta da percepção e maior consciência do corpo e papel das mulheres na atualidade. Sendo assim, ganham mais visibilidade e atingem diversos públicos, proporcionando o conhecimento desse momento por parte de todos.

2.1 GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

O período chamado de adolescência é muito relativo, mas para a Organização Mundial da Saúde (OMS) se compreende entre os 10 aos 19 anos de idade. Com isso, pode-se considerar que a gravidez na adolescência é uma problemática, já que nesta fase o corpo das mulheres ainda está passando por muitas transformações e não está preparado em sua totalidade para gerar uma vida. Além disso, a gravidez nessas condições pode implicar em complicações obstétricas com consequências para a mãe e para o bebê. É muito comum em países da América Latina, Central e do Sul, apresentarem juntos as maiores taxas de fertilidade na adolescência no mundo (MIQUILENA; LARA, 2021). No Brasil este cenário não é diferente, especialmente na cidade de Juiz de Fora.

Figura 1: Gráfico da faixa etária materna e ano de nascimento



Fonte: Tribuna de Minas 17/11/2017. Acessado em: 10 de maio de 2022.

No gráfico acima, é possível perceber que os casos de gravidez na adolescência na cidade de Juiz de Fora em 2016, apesar de terem caído ao longo dos anos, se mantêm com um número preocupante. Isso implica em consequências

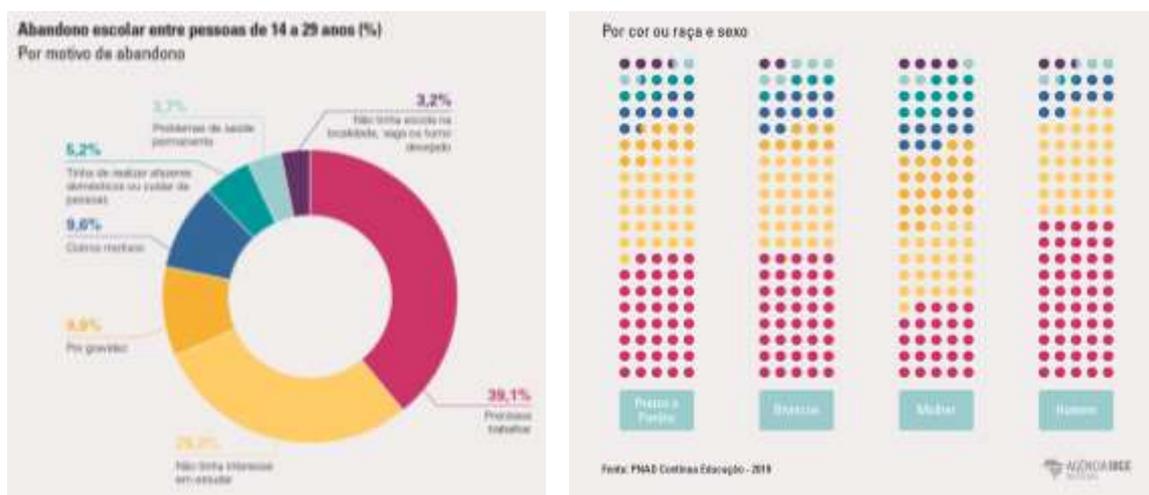
cruciais para as mulheres, que se agravam e podem gerar ciclos de exclusão dentro da sociedade.

É lamentável como isso tira toda a perspectiva positiva na vida de uma menina. Acho que a sociedade brasileira e o governo precisam colocar uma lupa no problema da proteção da adolescente, porque, diferente do menino, recai sobre a mulher a responsabilidade diante desse bebê. Essa gravidez vai trazer junto com ela todas as consequências para a sociedade, para o filho que vai nascer e para a menina que interrompe toda uma trajetória de escola, de formação pessoal, de trabalho. Poucas conseguem sair bem dessa situação. (CAMPELLO, 2017)

Sabe-se que a gravidez na adolescência é um grande problema a ser enfrentado atualmente e pode ser reduzida a partir de políticas públicas que incentivem a informação e amparo às mulheres nestas condições, além de contribuir em relação ao preparo das mães, criando uma grande rede de apoio. Portanto, mais uma vez uma estrutura de apoio psicossocial se faz necessária.

A respeito da evasão escolar, o gráfico abaixo mostra que a gravidez é uma das principais causas para este acontecimento (UFJF, 2020). As meninas que engravidam no período escolar correm o risco de abandonarem os estudos e interromperem sua trajetória de formação e, conseqüentemente, a possibilidade de conseguirem exercer uma profissão.

Figura 2: Gráficos sobre o abandono escolar entre pessoas de 14 a 29 anos.



Fonte: Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF): 30 de junho de 2022

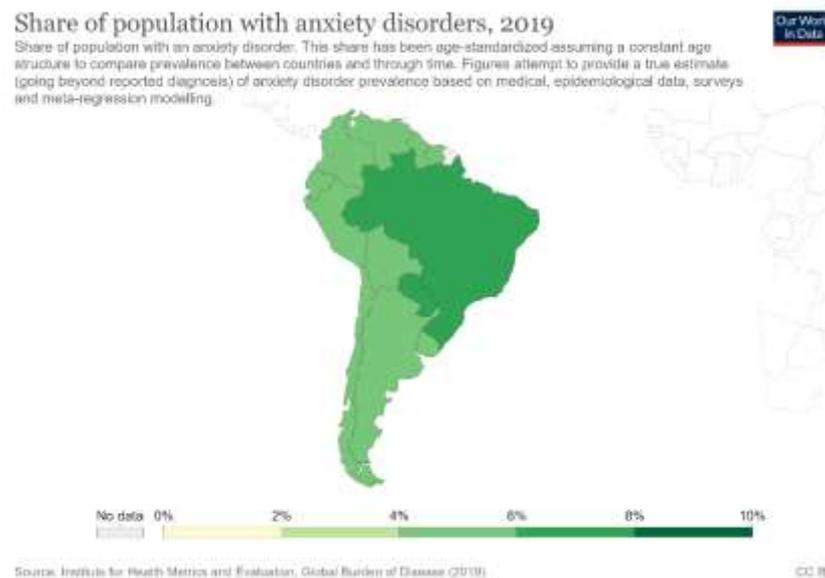
2.2 SAÚDE MENTAL NA MATERNIDADE

A saúde mental na maternidade é um desafio para as questões de saúde pública em todo o mundo. Mesmo assim, o tema é ignorado e falta atenção tanto no pré-natal quanto no pós-parto (THEME, 2021).

O processo de gravidez pode ser complicado, tanto para as mulheres que não planejam e precisam lidar com os frutos, quanto para aquelas que desejam engravidar e encaram desafios, para as que não conseguem e precisam lidar com a frustração e até mesmo para as que engravidam por conta de alguma violência sofrida. Esses casos contribuem e fomentam o debate sobre a saúde mental da mulher, que precisa ser encarada com olhos atentos e principalmente livre de julgamentos.

Também é possível identificar a parcela da população com transtorno de ansiedade no ano de 2019 na América do sul.

Figura 3: Parcela da população com transtornos de ansiedade em 2019.



Fonte: Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease: 27 de junho de 2022

Chega-se à conclusão de que o Brasil é um dos países que mais sofrem com o transtorno de ansiedade na América do Sul e que a maioria desses transtornos

ocorrem nas mulheres, intensificando a ideia de que esse grupo está vulnerável ao indicador *Daly*³.

Trazendo para a realidade mais próxima, em 2021, o jornal Tribuna de Minas trouxe uma reportagem falando sobre a saúde mental na maternidade, onde se estima que cerca de 10% a 20% das mulheres sofrem de depressão no período da gravidez, parto e pós-parto. Esses dados foram extraídos no período pós pandemia de Covid 19, mostrando que no período de isolamento, onde faltou coleta de dados, esses números aumentaram significativamente. Isso traz o alerta de como é importante tratar o assunto e ter estruturas que possam contribuir para a saúde mental na maternidade em geral.

Somado a isso, é importante a observação de que a Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu um plano chamado PENSANDO SAUDÁVEL, que é um manual que tem o objetivo ajudar agentes da área da saúde na condução psicossocial da depressão perinatal.

2.3 REDE DE APOIO

A rede de apoio se caracteriza por um grupo de pessoas com as quais os pais da criança podem contar para os cuidados com o bebê e a mãe. Ela é fundamental principalmente no pós-parto, momento de fragilidade física e emocional para a mulher. Neste momento, fornece amparo e ajuda a realizar as tarefas do dia a dia, para que a mãe se dedique integralmente aos cuidados da criança.

Quando não existe uma rede de apoio, as consequências, principalmente para mulheres que não planejaram engravidar ou que foram afetadas mentalmente, podem ser muito intensas, causando depressão pós-parto, ansiedade, crises de pânico. Por isso, é importante um lugar onde essas mulheres podem contar com um respaldo psicossocial.

Ter uma rede de apoio diminui a sobrecarga e cobrança por parte das mães, ajudando com as inseguranças, dúvidas e medos, principalmente para as de

³ Uma publicação do Instagram “Um aperto de mama” em junho de 2022, trouxe à tona o *Daly*, um indicador que estima o número total de anos perdidos por causas específicas e fatores de risco. Para as mulheres brasileiras na faixa etária entre 15 e 49 anos de idade, entre as doenças que causam mais *Daly*'s, podemos citar os distúrbios de ansiedade e transtorno depressivo maior. Essa informação reforça a necessidade do cuidado com a saúde mental das mulheres, ainda mais nessa faixa etária, que é considerada fértil.

primeira viagem. Essa rede pode ser formada por profissionais da saúde, membros da família, amigos, além de serviços de apoio especializado pós alta da maternidade. (PRÓ SAÚDE, 2021).

2.4 ESTUDOS DE CASO

A cidade de Juiz de Fora conta com algumas associações que ajudam as mulheres em geral, tratando de assuntos correlatos à gravidez e maternidade. Geralmente levam em consideração problemas físicos e dificuldades financeiras que as mães enfrentam. As associações mais antigas, como o Lactário São José (figura 4) e a Casa Maternal Maria Helena (figura 5) têm um perfil mais conservador, religioso e focado na criança.

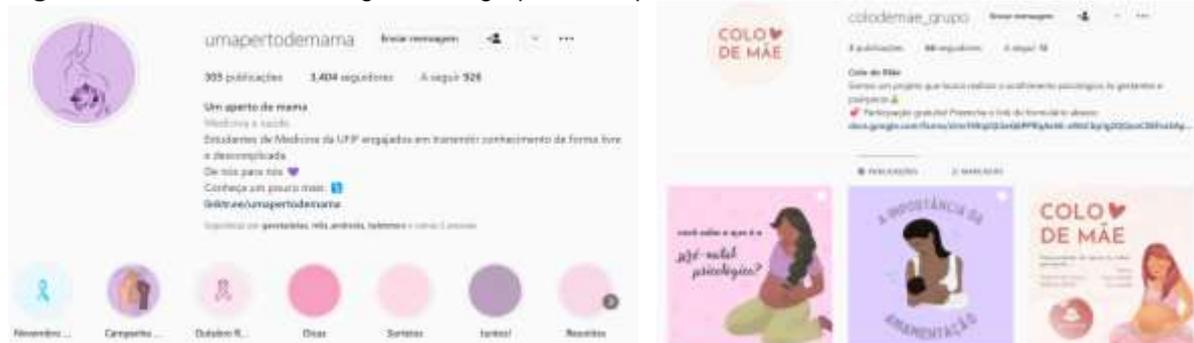
Figuras 4 e 5: Lactário São José e Casa Maternal



Fonte: Google Maps. Acessado em: 17 de junho de 2022.

Mas já existem grupos que trabalham esse assunto com uma abordagem mais moderna, identificando a demanda por um equipamento físico que atenda as mães nas fases da maternidade. São esses os programas “Um aperto de Mama” (figura 6), ‘Colo de Mãe’ (figura 7) e a Casa da Mulher Segura (figura 8).

Figuras 6 e 7: Perfis do Instagram dos grupos Um Aperto de Mama e Colo de Mãe



Fonte: Rede social Instagram. Acessados em: 17 de junho de 2022.

Figura 8: Casa da Mulher Segura



Fonte: Tribuna de Minas. Acessado em: 01 de julho de 2022.

O projeto Colo de Mãe se aproxima da proposta do TFG, por trazer à tona os cuidados com a saúde mental na maternidade e a necessidade de encontros presenciais para criar uma rede de apoio através de uma abordagem moderna e acolhedora.

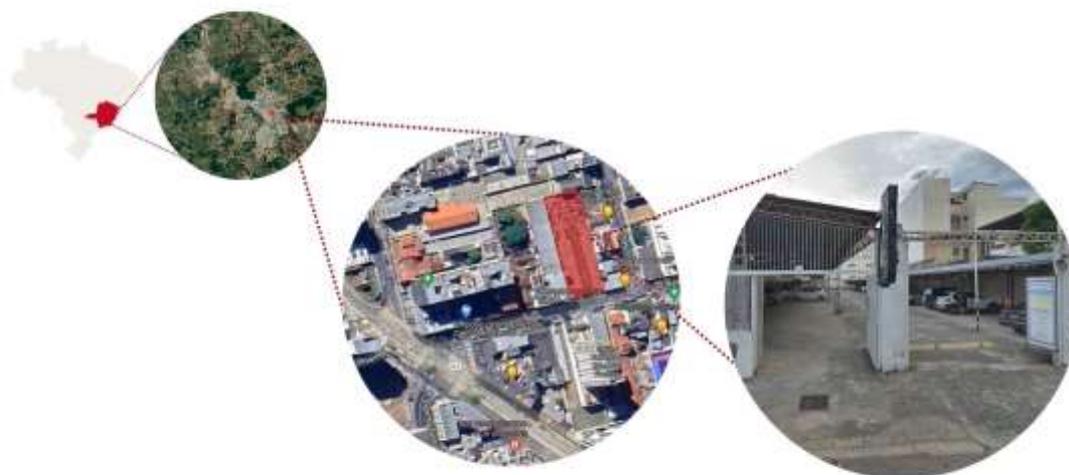
3 METODOLOGIA

Para este projeto a metodologia aplicada foi a de realizar pesquisas bibliográficas, documental baseada em dados, averiguar estudos de caso e fazer uma análise urbana do local onde o projeto foi inserido para entender melhor a dinâmica do espaço e chegar em uma resposta de implantação ideal do projeto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de TFG foi proposto no centro de Juiz de Fora – MG em local de fácil acesso e mobilidade, próximo a equipamentos de saúde, cultura e lazer, coerente com o tema e público-alvo.

Figura 9: Localização do Projeto



Fonte: Google Earth. Acessado em: 22 de junho de 2022.

O equipamento recebeu o nome Coração de Mãe e se configura como um Centro de Apoio Psicossocial com intuito de amparar, preparar e auxiliar as mulheres que estão gerando e cuidando de uma vida.

Figura 10: Logo do projeto Coração de Mãe



Fonte: De autoria própria. Acessado em: 17 de junho de 2022.

Neste centro seria disponibilizado atendimento psicológico, atividades profissionalizantes e educativas, como oficinas, atividades sociais, como bazares e

eventos, além de promover um enriquecimento cultural e a proposta de aumentar a rede de apoio das mulheres.

O sistema construtivo idealizado é o tradicional concreto armado, por ser um tipo de construção barata, que não exige mão de obra especializada e tem grande durabilidade. Nos interiores, a intenção é promover conforto e aconchego, utilizando recursos acessíveis e viáveis. Os ambientes utilizam a biofilia para conectar as usuárias com a natureza, reforçando sensação de acolhimento.

Vale ressaltar a importância do uso ABNT NBR 9050, para que as mulheres e os usuários do ambiente com condições de mobilidade reduzida possam usufruir do espaço em sua totalidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho visou estudar as dificuldades que as mulheres enfrentam nos vários aspectos da maternidade. Ao relacionar todos os dados apresentados é possível concluir a necessidade da atenção às mulheres que são mães, entendendo os diversos desafios que elas encontram na sociedade, tratando esse conteúdo com cautela e atenção devida, para proporcionar uma melhoria na vida dessas pessoas.

A proposta do TFG foi um equipamento arquitetônico de apoio psicossocial para atender as demandas que esse grupo enfrenta durante a maternidade, trazendo espaços onde o conforto e aconchego possam contribuir para promover a saúde mental para essas mães e para a socialização e a criação de uma rede de apoio.

O cenário atual mostra como essa realidade ainda é ignorada, dificultando o entendimento do processo de gravidez e os desafios das mulheres neste período, apesar do aumento da conscientização na contemporaneidade. Logo, esse trabalho pode contribuir ainda mais para o acesso à informação provando a relevância da pesquisa e dos benefícios que ela pode trazer para o público-alvo.

ABSTRACT, RÉSUMÉ ou RESUMEN

This article handles the difficulties faced during maternity, identified through data and bibliographic research. Thus, initiatives are proposed to contribute to the mental health and socialization of the mothers in Juiz de Fora - MG. For that, a piece

of architectonic equipment is presented, located in the city center, having spaces for activities and classes.

Therewith, bring more information about this group and promote a support network, which is fundamental in the maternity process.

Throughout the article, it is observed that there isn't any similar equipment running in the city, making this project proposal innovative besides becoming a great attraction for the city.

Keywords: Maternity. Mental health. Psychosocial support.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Importância do pré-natal**. 2016. Elaborada por biblioteca virtual em saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/importancia-do-pre-natal/>. Acesso em: 14 jun. 2022.

CECATTI, José Guilherme. Secretaria de Atenção À Saúde (org.). **Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada**. 3. ed. Brasília, 2006. 162 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf. Acesso em: 14 jun. 2022.

DATTANI, Saloni; RITCHIE, Hannah; ROSER Max (2021) - "Mental Health". *Published online at OurWorldInData.org*. Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/mental-health>' [Online Resource]

IBGE: Juiz de Fora segue com a 4ª maior população de MG; veja o desempenho das maiores cidades da Zona da Mata e Vertentes. **G1 Zona da Mata**, Juiz de Fora, ano 2021, 27 ago. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/zona-da-mata/noticia/2021/08/27/ibge-juiz-de-fora-segue-com-a-4a-maior-populacao-de-mg-veja-o-desempenho-das-maiores-cidades-da-zona-da-mata-e-vertentes.ghtml>. Acesso em: 17 jun. 2022.

LIMA, Ana Gabriela Godinho; LOEB, Rodrigo Mindlin. **Cidade, gênero e infância**. 1 ed. São Paulo: Romano Guerra, 2022. 456 p.

MIQUILENA, María Eugenia; LARA Edgar (Venezuela). Banco de Desenvolvimento da América Latina. Evasão escolar devido à gravidez na adolescência. Caf. Caracas, p. 01-02. 18 jan. 2021. Disponível em: <https://www.caf.com/pt/conhecimento/visoes/2021/01/evasao-escolar-devido-a-gravidez-na-adolescencia/>. Acesso em: 11 abr. 2022

MEDICINA E SAÚDE, Um aperto de mama. Juiz de Fora, 27 jun. 2022. Instagram: @umapertodemama. Disponível em: https://www.instagram.com/p/CfUWslkOt5_/?hl=pt. Acesso em: 27 jun. 2022.

PRÓ SAÚDE. **Pró-Saúde Associação Beneficente de Assistência Social e Hospitalar**. A importância da rede de apoio na maternidade. São Paulo: Pró Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.prosaude.org.br/vida-saudavel/a-importancia-da-rede-de-apoio-na-maternidade/>. Acesso em: 17 jun. 2022.

THEME, Mariza. Principais Questões sobre Saúde Mental Perinatal. *In*: IFF - Fiocruz. **Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente**. São Paulo, 20 jan. 2021. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-saude-mental-perinatal/>. Acesso em: 16 jun. 2022.

TRIBUNA DE MINAS. **Tribuna de Minas**. Associação inaugura Casa da Mulher Segura em Juiz de Fora. Juiz de Fora: Tribuna, 2022. Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/noticias/cidade/29-06-2022/associacao-inaugura-casa-da-mulher-segura-em-juiz-de-fora.html>. Acesso em: 1 jul. 2022.

TRIBUNA DE MINAS. **Tribuna de Minas**. Mesmo em queda, casos de gravidez na adolescência preocupam: No ano passado, foram realizados 842 partos de crianças e jovens em JF, o que representa dois casos por dia. Além do ciclo de exclusão, problema se agrava com crescimento de transmissão de sífilis para bebês. Juiz de Fora: Tribuna, 2017. Disponível em:

<https://tribunademinas.com.br/noticias/cidade/26-11-2017/mesmo-em-queda-casos-de-gravidez-na-adolescencia-preocupam.html>. Acesso em: 10 mai. 2022.

TRIBUNA DE MINAS. **Tribuna de Minas**. OMS lança Guia de Gestão de Depressão Perinatal: Mulheres em todo o mundo merecem desfrutar de saúde mental. Quando se tornam mães, suas necessidades de saúde devem ser atendidas em todos os aspectos. Juiz de Fora: Tribuna, 2021. Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/colunas/inovacao-saude-materno-infantil/11-10-2021/oms-lanca-guia-de-gestao-de-depressao-perinatal.html>. Acesso em: 30 mai. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **Laboratório de Demografia e Estudos Populacionais**. Necessidade de trabalhar, desinteresse e gravidez são os principais motivos para abandono escolar. Brasil: Universidade Federal de Juiz de Fora, 2020. Disponível em: <https://www.ufjf.br/ladem/2020/07/19/necessidade-de-trabalhar-desinteresse-e-gravidez-sao-os-principais-motivos-para-abandono-escolar/>. Acesso em: 30 jun. 2022.

VIEGAS, Cláudia. **Jusbrasil**. Estabilidade provisória da gestante. Brasil: Jusbrasil, 2021. Disponível em: <https://claudiamaraviegas.jusbrasil.com.br/artigos/1244629331/estabilidade-provisoria-da-gestante>. Acesso em: 11 abr. 2022.

YAZLLE, Marta Edna Holanda Diógenes. Gravidez na adolescência. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, 28 ago. 2006. Mensal. Disponível em: *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. Acesso em: 15 jun. 2022.