

A RELEVÂNCIA DA PSICOLOGIA NO PROCESSO COMPLEXO DA GRAVIDEZ: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA EM ACONSELHAMENTO E GRUPO DE APOIO

Rodrigo Bandeira de Oliveira e Silva¹

Julia de Souza Rampinelli²

Adriana Sperandio Ventura Pereira de Castro³

RESUMO

Este trabalho acadêmico tem o objetivo de apresentar as experiências práticas de estágio advindas do trabalho com mulheres grávidas, realizado a partir da preparação e da execução do grupo Colo de Mãe, por um lado, e da execução de um processo de aconselhamento com uma mulher gestante, por outro. Em um primeiro momento, descreve-se a metodologia utilizada. No que compete ao grupo de apoio Colo de Mãe, a sua realização iniciou-se com a elaboração de um formulário de inscrição e uma anamnese, e, em encontros semanais e extraordinários, foi elaborado o cronograma e o planejamento. O grupo em si foi estruturado em 7 encontros, a partir de temas concernentes ao processo gravídico-puerperal. No tocante ao processo de aconselhamento, este se deu em duas sessões, com uma gestante que apresentava ansiedades relacionadas às responsabilidades maternas. Os temas e a estruturação das sessões foram, igualmente, abordados na apresentação metodológica. Há, ainda, o objetivo de uma fundamentação sólida que, sem abandonar a prática, efetua-se contundentemente a partir de uma revisão da literatura científica. Aborda-se de forma mais sistematizada, assim, uma discussão teórico-prática que apresenta a relevância e a pertinência do trabalho terapêutico com mulheres gestantes. Neste tópico, as experiências práticas do estágio servem como exemplos valiosos — servem como uma demonstração destes construtos teóricos. Enfim, o objetivo do estágio foi o de realizar um trabalho terapêutico que agregasse à saúde mental das mulheres gestantes. Demonstra-se que foi possível trabalhar as temáticas referentes a gravidez, puerpério e maternidade de forma significativamente positiva.

Palavras-chave: Psicologia. Gestação. Puerpério. Grupo de apoio. Aconselhamento.

ABSTRACT

This academic article aims to present practical internship experiences arising from work with pregnant women, carried out from the preparation and execution of the Colo de Mãe group, on one hand, and from the execution of a counseling process with a pregnant woman, for another. At first, the methodology used is described. As far as the Colo de Mãe support group is concerned, its implementation began with the preparation of a registration form and an anamnesis, and, in weekly and extraordinary meetings, the schedule and planning were prepared. The group itself was structured

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário UniAcademia.

² Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário UniAcademia.

³ Mestra em Educação e em Letras pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (atual UniAcademia). Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário UniAcademia. E-mail: adrianaventura@uniacademia.edu.br

in 7 meetings, based on themes concerning the pregnancy-puerperal process. Regarding the counseling process, it took place in two sessions, with a pregnant woman who had anxieties related to maternal responsibilities. The topics and the structuring of the sessions were also addressed in the methodological presentation. There is also the objective of a solid foundation that, without abandoning the practice, is carried out forcefully from a review of the scientific literature. Thus, a theoretical-practical discussion that presents the relevance and pertinence of therapeutic work with pregnant women is approached in a more systematic way. In this topic, the practical experiences of the internship serve as valuable examples — they serve as a demonstration of these theoretical constructs. Finally, the objective of the internship was to carry out a therapeutic work that would add to the mental health of pregnant women. It is demonstrated that it was possible to work the themes related to pregnancy, puerperium and motherhood in a significantly positive way.

Keywords: Psychology. Pregnancy. Puerperia support group. Counseling.

1. INTRODUÇÃO

O presente relato pretende demonstrar o trabalho realizado ao longo do estágio no grupo Colo de Mãe e em sessões de aconselhamento, no âmbito do Estágio Básico II da graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, de Juiz de Fora cujo tema é focado na Saúde da Mulher. Permite criar um momento de reflexão sobre a prática da psicologia no contexto da gestação e maternidade, conhecida como psicologia perinatal.

É um tema de relevância para a saúde da mulher especificamente no que transpassa questões como a gestação, alterações biológicas, fisiológicas e corporais, medos, anseios e expectativas em relação ao bebê e ao parto. Além disso, altera seu psiquismo e o seu papel sociofamiliar (KAPLAN; SADOCK, 1997). O trabalho psicológico nesta fase tão ímpar da vida da mulher pode representar uma assistência em saúde a fim de evitar patologias neste período, bem como levar a um parto e uma maternidade saudável. Conforme Falcone, Mader, Nascimento, Santos e Nóbrega (2005) a Organização Mundial de Saúde enfatiza que dentre todas as fases consideradas críticas em que a mulher pode passar durante seu ciclo vital, que são: a puberdade, o período perinatal e o climatério, é precisamente no período perinatal que essa mulher estará mais propensa a desenvolver alterações emocionais significativas, podendo resultar até mesmo em adoecimentos mentais. Entende-se “[...] que a mulher está vulnerável durante a gestação, exposta a múltiplas exigências, e vivencia um período de reorganização corporal, bioquímica, hormonal, familiar e social que a faz

ficar propensa a uma multiplicidade de sentimentos.” (FALCONE; MADER; NASCIMENTO; SANTOS; NÓBREGA, 2005, p.8)

É comum a ideia de que a gestação é um período de plenitude, onde a mulher cumpre com seu papel e que se sente completa e feliz por estar gerando uma vida. Apesar de não poder negar a grande beleza que esse período possui e o quanto muitas mulheres realmente podem se sentir felizes e completas durante a gestação, sempre há desafios e há aquelas que enfrentam diversas dificuldades e inseguranças durante esta fase (ALBERTUN; STENGEL, 2016). Assim, o acompanhamento psicológico durante a gestação é enriquecedor, principalmente tendo em mente que o cuidado materno precisa ir além do acompanhamento médico. Maldonado (1988) ressalta que a gravidez é uma transição que faz parte do processo de desenvolvimento e envolve a necessidade de reestruturação em várias dimensões; uma delas é a mudança de identidade e a nova definição de papéis.

O grupo Colo de Mãe foi uma excelente oportunidade para exercer e aplicar os conhecimentos adquiridos nas discussões realizadas ao longo dos encontros do estágio com a supervisora do campo e foi amplamente estudado diversos temas relacionados à saúde da mulher, tais como aspectos psicológicos da obstetrícia e do puerpério, amamentação, depressão pós-parto, pré-natal psicológico, gravidez na adolescência, planejamento familiar e aconselha psicológico em saúde.

Nesta prática, os alunos puderam desenvolver habilidades técnicas de entrevista, acolhimentos e manejo de um grupo de apoio, bem como o planejamento e a execução de dinâmicas de grupo, bem como treinamento da escuta e comunicação. No contexto da saúde da mulher, o grupo Colo de Mãe e sua práxis transitou por temas de relevância como emoções, auto-estima, parto, amamentação e puerpério, possibilitando o compartilhamento de experiências, a desmistificação de crenças populares sobre a maternidade e o uso de materiais e atividades para informar e motivar a discussão sobre os temas citados.

2. MÉTODO

Conforme apontado, este relato foi realizado a partir de duas vivências distintas relacionadas ao processo complexo da gravidez. Neste sentido, a seção “método” foi

dividida em duas subseções. A primeira metodologia abordada é a do grupo Colo de Mãe; a segunda, a da experiência de aconselhamento.

2.1. O GRUPO COLO DE MÃE

O Grupo Colo de Mãe foi planejado com o objetivo de propiciar uma experiência profissional com gestantes de uma maneira mais dinâmica. A intervenção grupal procurou promover a saúde da mulher que passa por essa fase vital, criando um espaço para compartilharem reflexões e informações acerca das mudanças que atravessam. A metodologia consistiu nas etapas: (1) estudo do tema e planejamento; (2) Entrevista de seleção com as integrantes do grupo; (3) Primeiro encontro para familiarização dos membros; (4) Encontros temáticos voltados para os processos que compreendem a gestação e a maternidade.

Foram realizados, além da entrevista, sete encontros grupais com gestantes, no período de maio a junho de 2022. As sessões ocorreram semanalmente, com 60 minutos de duração, nas dependências da Clínica de Psicologia do Centro Universitário Academia. Fizeram parte do trabalho gestantes entre 17 e 28 anos, sendo ao todo cinco participantes.

De acordo com a classificação de Guerra, Lima e Torres (2004), o grupo de gestantes era pequeno e fechado, pois as participantes eram fixas e não foram aceitos mais membros a partir de uma data estipulada como limite. Era também homogêneo, pois todas as participantes pertenciam a um mesmo grupo: mulheres grávidas. Desde o início, ressaltou-se às gestantes a importância de comparecer a todos os encontros, a fim de possibilitar a formação de vínculos estáveis entre as participantes e os estagiários presentes no grupo; porém, a frequência não foi consistente para todas, o que é natural considerando as rotinas e mesmo adversidades que algumas participantes apresentavam — inclusive em relação à gravidez.

O planejamento prévio, incluiu a apresentação do tema, o uso de técnicas e dinâmicas e a discussão com os outros estagiários e com a supervisora para elaborar cada encontro, individualmente. Esse planejamento, portanto, teve a pretensão de guiar os encontros, mas sem que fosse extremamente rígido e fechado, pois temas novos poderiam emergir no próprio encontro, e era necessário sensibilidade para modificar o planejamento inicial caso isso se mostrasse interessante.

O primeiro encontro foi de familiarização entre as participantes do grupo, os estagiários e a supervisora. Para isso, foi utilizada uma dinâmica de apresentação denominada “Dinâmica do Barbante”. Ela é utilizada para que membros de um grupo deem o primeiro passo e promovam um relacionamento interpessoal, bem como desenvolvam sua autoconfiança. Tem como objetivo apresentar as pessoas de um grupo. Nesta dinâmica, o participante que está em posse do barbante compartilha algumas informações introdutórias sobre si e passa o barbante adiante aleatoriamente, formando, assim, uma teia de relações entre os membros do grupo. Durante as apresentações foram contemplados os nomes, idades e as expectativas para o grupo, o que possibilitou uma rica discussão sobre os temas de interesse e a demanda de cada uma das gestantes ali presentes.

A seguir, o segundo e terceiro encontro tiveram como tema emoções e ansiedades que circundam a vivência do processo gravídico-puerperal. Foram trabalhadas as emoções associadas à gravidez, boas e ruins. Aqui, elas trouxeram muitas de suas fantasias, histórias e puderam refletir sobre o seu futuro na maternidade, transcendendo ao escopo inicial da dinâmica e possibilitando ricas reflexões em outros temas da gravidez e do puerpério.

Conforme Lima (2005), existe o risco das gestantes sofrerem um declínio na sua autoestima, devido às mudanças do período gestacional nos campos emocional, psíquico, social, familiar, socioeconômico e corporal. Portanto, durante o quarto encontro do grupo Colo de Mãe, o tema trabalhado foi a autoestima da mulher gestante. Neste momento, as participantes se abriram sobre questões de autoimagem e receberam informações sobre como acolher com mais brandura momentos de insatisfação.

O quinto encontro foi sobre o parto. Em um primeiro momento, as gestantes receberam uma cartilha produzida pelo grupo sobre os tipos de parto para, assim, ter acesso à todas as informações necessárias para tomar uma decisão consciente sobre o parto que desejam, suas características e benefícios para a mãe e o bebê. Puderam, então, compartilhar suas vivências, experiências e ansiedades em relação a esse momento singular de suas vidas.

Seguidamente, no sexto encontro do grupo, a amamentação entrou em pauta. Nesse sentido, Middlemore (1974, p. 29), psicanalista inglesa, afirma que:

É reconhecido ser o curso da amamentação ao seio especialmente importante para a pequena criança, pois de suas boas ou más experiências ao seio elas desenvolvem várias atitudes emocionais para com a mãe, bem como atitudes para com a maneira de receber alimentos... a amamentação ao seio que decorre com sucesso exerce influência favorável no desenvolvimento emocional futuro da criança.

Nessa perspectiva, foi ensinado a elas a melhor forma de amamentar, e a importância da mãe exercer essa atividade, seja no seio ou na mamadeira, para a formação de vínculos com o bebê. Compreendendo a amamentação como um processo fundamental no desenvolvimento do vínculo e da criança, realizou-se a educação sobre a relevância do toque, do olhar e do afeto, também, no ato de amamentar, uma vez que se trata de uma atitude mais que puramente orgânica

Por fim, o último encontro foi sobre o desenvolvimento do bebê, para o qual apresentou-se um vídeo para introduzir o tema. Foi trabalhado o papel da família e da rede de apoio para ajudar a mãe como suporte emocional e diário. Também foi assunto a tristeza puerperal e a importância do vínculo entre mãe e bebê no momento do puerpério, a partir das expectativas das gestantes e de suas experiências. Assim, o grupo foi finalizado tendo sido apresentado e conversado diversos temas de interesse para as gestantes que, ao fim da experiência, manifestaram satisfação por terem participado.

2.2. SESSÕES DE ACONSELHAMENTO

A principal técnica utilizada para a estruturação das sessões foi o diálogo socrático. Van Rossem (2011, p. 1, tradução nossa) afirma que o diálogo socrático pode ser definido como

a forma mais popular do método socrático. Neste método, os participantes tentam investigar de um modo mais ou menos estruturado a verdade e o valor de suas opiniões, com a intenção de responder às perguntas elegidas por eles mesmos. O material de investigação é a sua própria experiência.

Deste modo, o uso de diálogo socrático permite a prevenção de diretividade por parte do terapeuta, na medida em que a estruturação se deu a partir de

questionamentos que suscitavam reflexões individuais, auxiliando no processo de elaboração autônoma de conhecimento da gestante A⁴.

É relevante pontuar que, desde o primeiro contato com o estagiário, os medos de D. apresentavam um forte teor prático: eles se relacionavam a situações concretas da maternidade. Neste sentido, realizou-se uma sessão centrada em três temas: (1) as definições específicas de seus temores; (2) as representações de maternidade boa e maternidade ruim; (3) o mapeamento dos recursos pessoais para lidar com esses temores e (4) a estipulação de comportamentos específicos para lidar com cada um deles. No fim desta sessão, A. falou sobre algumas questões relacionadas à autoestima, que disse serem muito importantes para seu estado emocional. Neste sentido, quando questionada se gostaria de elaborá-las na sessão seguinte, sorriu e concordou prontamente.

A segunda sessão, assim, transcorreu a respeito dessa temática. Mais especificamente, buscou-se definir duas coisas: os comportamentos e eventos que elevavam sua autoestima, e os que a diminuía. A partir das reflexões, A. saiu extremamente feliz da sessão, comprometendo-se a se engajar nesses comportamentos que melhoram sua saúde mental. Enfim, conforme demonstrou interesse e necessidade, foi realizado o encaminhamento da participante A. para a Clínica-Escola do Centro Universitário Academia.

3. DISCUSSÃO TEÓRICO-PRÁTICA

A literatura e a prática profissional com gestantes apontam para o fato de que, na gestação e no puerpério, as mulheres “[...] apresentam algum nível de sofrimento psíquico, físico e social [...]”. Ainda, deve-se atentar ao fato de que tais períodos podem ser caracterizados por transtornos de humor, tais como a depressão (ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2014, p. 252). De acordo com Leite *et al.* (2014), a gestação se caracteriza por mudanças em vários níveis — hormonal, psíquico, emocional, etc. —, de tal modo que é comum a existência de dúvidas, medos e mesmo angústias neste período.

Todos esses conhecimentos corroboram para uma atenção não apenas orgânica à mulher no processo gravídico-puerperal. Faz-se necessária, também, a

⁴ O nome das gestantes envolvidas no Grupo Colo de Mãe, por razões éticas, foi omitido.

atenção à sua subjetividade, a seus aspectos psicológicos (ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2014). Neste sentido, a literatura nacional aponta para a realização de grupos de apoio no enfrentamento ao contexto abordado (CUNHA, SANTOS, GONÇALVES, 2012; ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2014; LEITE *et al.*, 2014; SAND *et al.*, 2011). A respeito do trabalho com grupos de apoio, Moscheta e Santos (2012, p. 1226-1227) apontam:

Em geral, os participantes buscam obter informações, orientações, opiniões, encorajamento, compartilhamento de experiências e apoio psicológico. Esses grupos oferecem um espaço no qual é possível desenvolver habilidades de enfrentamento da doença e seu tratamento, a partir do contato com outras pessoas que vivenciam situações semelhantes. Essa conexão entre pessoas com interesses afins é entendida como um poderoso recurso empregado na reabilitação física e psíquica dos pacientes.

É evidente que, aqui, devemos fazer a ressalva: o processo gravídico-puerperal não é uma doença. Porém, conforme caracteriza a literatura acima abordada, a presença de sofrimento psíquico associado a tais processos valida a realização de grupos de apoio com pessoas que atravessam esta fase. Neste sentido, a realização do grupo Colo de Mãe, como parte do Estágio Básico Supervisionado II, é compreendido como uma forma útil de, no período gestacional, trabalhar as questões relacionadas a temas como vivência da gestação, maternidade, parto, puerpério e amamentação. Com isso, entende-se que é possível melhorar a saúde psíquica da mulher gestante e, ainda, prevenir transtornos característicos do período puerperal, como a Depressão Pós-Parto (ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2014).

Moscheta e Santos (2012) apontam para diversas formas como o grupo de apoio auxilia o participante. Um deles é o aspecto psicoeducativo, ao buscar orientações e informações. Neste sentido, podemos apontar para as diversas informações que as gestantes receberam dos estagiários e da supervisora a respeito do processo, em temas como (1) a oscilação de emoções durante o processo gestacional, (2) os tipos de parto, (3) a relevância do vínculo com a amamentação, (4) a construção da maternidade, entre outras.

Sob a ótica psicoeducativa, é fundamental apontar, como Alves *et al.* (2017), que os processos que compreendem a gestação e a maternidade são carregados de mitos e lendas. Assim, parte do processo psicoeducativo é trazer as informações científicas, contrapondo-se a crenças comuns que podem gerar sofrimento psíquico

(MOSCHETA; SANTOS, 2012). Neste sentido é necessário intervir para diminuir a culpabilização da mãe por qualquer evento com o bebê, trazendo para as participantes que as oscilações de emoções, sentimentos de medo e ansiedade fazem parte do período gestacional e não é preciso temê-los. Desta forma, é possível perceber com a intervenção uma diminuição da ansiedades das participantes para os próprios pensamentos e sentimentos durante a gestação.

Outro elemento fundamental dos Processos Grupais em Psicologia é a possibilidade de um espaço livre para expressar suas angústias, o que possibilita uma experiência de alívio (YALOM, 2011).

Ainda, um elemento central dos grupos de apoio é possibilitar trocas de experiência (MOSCHETA; SANTOS, 2012). Para que isso seja possível, recorremos a Thellegen (1984, p.77), segundo o qual

Um dos fenômenos de maior importância é o desenvolvimento de fortes vínculos afetivos, tanto em sentido positivo quanto negativo, que tendem a se estabelecer entre os participantes e destes para com o terapeuta. Via de regra misturam-se aspectos da relação presente com experiências pessoais não pertencentes à situação grupal.

Neste sentido, a atuação no grupo Colo de Mãe possibilitou formar esses vínculos, buscando que as participantes interagissem entre si. Conforme Yalom (2011), favorecer que os participantes formem interações entre si é um processo central para a coesão grupal, fundamental para que o grupo atinja seus resultados.

Além do grupo Colo de Mãe, houve outra atividade realizada: o aconselhamento psicológico com a gestante .. Esta, por razões de saúde, não podia deslocar-se ao Centro Universitário Academia; porém, demonstrou interesse em trabalhar suas angústias com um dos estagiários, de modo que iniciou-se um processo de aconselhamento. De acordo com Trindade e Teixeira (2000), o aconselhamento psicológico busca facilitar a adaptação do indivíduo à sua situação, de modo a favorecê-lo em termos de autoconhecimento, autoajuda e autoestima.

De modo geral, ambas as sessões giraram em torno de dois temas: as responsabilidades da maternidade e a autoestima. É relevante apontar que estes temas são comuns ao ciclo gravídico-puerperal. Comumente se apresenta, dentre os temores da gestação, inseguranças associadas à capacidade de exercer a maternidade (LEITE *et al.*, 2014). A autoestima é entendida como a forma como o indivíduo vê e se sente em relação a si mesmo (FELICÍSSIMO *et al.*, 2013). Conforme

Cunha *et al.* (2012), um dos domínios que pode ser afetado — tanto positiva, quanto negativamente — durante a gravidez é, precisamente, este.

Dentre os aspectos que possibilitam a expressão da angústia que ela expressasse tais angústias — invalidadas noutros lugares —, está um elemento central do processo terapêutico; trata-se da escuta ativa, compreensiva e empática, fundamental na psicoterapia e no aconselhamento psicológico. De acordo com Carl Rogers (1987, p.66), o terapeuta deve ser [...] sensível aos sentimentos e às reações pessoais que o cliente experiencia a cada momento, quando pode apreendê-los, de dentro, tal como o paciente os vê, e quando consegue comunicar com êxito alguma coisa dessa compreensão ao paciente.”

De acordo com o autor acima citado, ao exercer essa escuta, compreensiva e empática, o analisando percebe-se aceito incondicionalmente com seus sofrimentos. Assim, compreende que pode se expressar livremente sem qualquer julgamento, sentindo-se confortável ao fazê-lo. Foi este processo que, na relação dialógica do aconselhamento, foi efetuado, e possibilitou um interessante processo de aconselhamento psicológico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência do processo gravídico-puerperal, sob o ponto de vista de seus impactos emocionais e psicossociais, é profunda. Tendo isso em vista, deve-se compreender a necessidade de atenção à mulher que passa por estes processos, uma vez que vivências de sofrimento psíquico, angústia e ansiedade são comuns nestes períodos (ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2013). Neste sentido, a realização de um grupo de apoio a mulheres gestantes foi uma experiência profundamente enriquecedora: possibilitou maior conhecimento e auto-reflexão, trocas de experiência e mobilizações afetivas na vivência de tal momento de vida, para as participantes. De fato, isso foi observado e, no último encontro, os membros presentes afirmaram que o processo foi enriquecedor para o período gravídico em que se encontram.

Sob o ponto de vista da vivência acadêmica, foi interessante a experiência com o grupo. Em primeiro lugar, por possibilitar um contato mais aproximado, na faculdade, com elementos da ciência psicológica que, até então, só havíamos visto na teoria: a entrevista para a seleção, o processo de aconselhamento e a realização e condução

de um grupo de apoio. Além disso, foi interessante estudar e discutir os temas referentes à saúde da mulher — dentre os quais inclui-se a gestação, o parto, o puerpério e a maternidade; isso nos forneceu uma sólida base para a realização do grupo com preparação teórica. Tal estudo da literatura, ainda, foi um elemento relevante para efetuar todo o processo, desde a preparação até a realização do grupo, bem como o aconselhamento, com ética profissional.

Enfim, este estágio possibilitou um viés crítico ao espaço da Psicologia da Saúde. Compreende-se a partir da literatura e dos relatos das participantes, a falta de atenção psicológica que a mulher gestante recebe. Pelo contrário: em vez de receber atenção a seus sofrimentos e inseguranças, as mulheres gestantes frequentemente são invalidadas em suas angústias; apoiados em mitos sobre uma gestação e uma maternidade idealizadas, são vítimas de uma pressão externa por plenitude que não se sustenta na experiência concreta. Todos estes aspectos — tanto os hormonais e emocionais, quanto os psicossociais — merecem atenção psicológica, em muitos casos. Neste sentido, o baixo investimento a políticas de pré-natal psicológico, bem como a pouca disseminação de projetos que forneçam esse foco, é uma crítica necessária. A atenção integral à saúde é uma premissa do cuidado com o ser humano — e, ao desconsiderar o aspecto psicológico, tal atenção não é razoavelmente possibilitada às mulheres gestantes.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. *et al.* Abordagem educativa com gestantes de alto risco sobre mitos referentes à gestação. **Cadernos de educação, saúde e fisioterapia**, São Paulo, v.4, n.8, fev. 2017. Disponível em:

<<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saudefisioter/article/view/1586>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

ARRAIS, A; MOURÃO, M. FRAGALLE, B. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 23., n. 1, p. 251-264, jan-mar. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902014000100020>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

CUNHA, A. *et al.* A Importância do Acompanhamento Psicológico Durante a Gestação em Relação aos Aspectos que Podem Prevenir a Depressão Pós-Parto, **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 5, n. 3, p. 579-586, set.-dez. 2012.

Disponível em:

<<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2427>>.

Acesso em: 05 jun. 2022.

CUNHA, A. C. B. da; SANTOS, C.; GONÇALVES, R. M.. Concepções sobre maternidade, parto e amamentação em grupo de gestantes. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 64, n. 1, p. 139-155, 2012.

Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180952672012000100011>. Acesso em: 30 maio. 2022.

FALCONE, Vanda Mafra, MADER, Custódia V. Nóbrega, NASCIMENTO, Christianne F. Lima, SANTOS, Joacira Mota, NÓBREGA, Fernando J.. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes. Centro de Promoção. **Rev. Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p.612-618, 2005. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/MyTQvk6Md9rykvHCWHjpmBS/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 5 jun. 2022

FELICÍSSIMO, F. *et al.* Estigma internalizado e autoestima: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 15, n. 1, p.116-129, abr. 2013. Disponível em:

<<https://www.redalyc.org/pdf/1938/193826310003.pdf>>. Acesso em: 5 jun. 2022.

KAPLAN, H., SADOCK, B. **Compêndio de psiquiatria**: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. 7. ed. Porto Alegre: Artes médicas, 1997.

LEITE, M. *et al.* Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes. **Psicologia em Estudo**, online, v. 19, n. 1 p. 115-124, out. 2014.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-7372189590011>>. Acesso em: 30 maio. 2022.

MALDONADO, M. T. Aspectos psicológicos da gravidez, do parto e do puerpério. Petrópolis, RJ: Vozes, 1976.

MIDDLEMORE, M. P. Mãe e Filho na Amamentação: uma analista observa a dupla amamentar. São Paulo: Ibrex, 1974.

MOSCHETA, M dos S.; SANTOS, M. A. dos.. Grupos de apoio para homens com câncer de próstata: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Campinas, v. 17, p. 1225-1233, jun. 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v17n5/a16v17n5.pdf>. Acesso em: 30 maio. 2022.

ROGERS, C. **Tornar-se Pessoa**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

SAND, I. C. V. *et al.* Metodologia de atenção à gestante e família: relato de experiência com grupo operativo. **Revista De Enfermagem Da UFSM**, Santa Maria, n. 1, v. 3, p 497-505, out. 2011. Disponível em:

<<https://doi.org/10.5902/217976922918>>. Acesso em: 30 mai. 2022.

THELLEGEN, A. Therese. Grupo como sistemas: a função do terapeuta. In: **Gestalt e Grupos Uma Perspectiva Sistêmica**. São Paulo: Summus, 1984.

TRINDADE, I.; TEIXEIRA, J. A. C.. Aconselhamento psicológico em contextos de saúde e doença–Intervenção privilegiada em psicologia da saúde. **Análise psicológica**, Lisboa, v. 18, n. 1, p. 3-14, fev. 2000. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/418>>. Acesso em: 30 mai. 2022.

YALOM, I. D. **Psicoterapia de Grupo: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 2006.