

RESUMO:

Tipo de relato: Relato de experiência

Eixo transversal: Práticas clínicas nas suas diversas manifestações.

Financiamento e apoio: Não se aplica

Conflito de interesses: Não se aplica

Título: PSICOTERAPIA DE GRUPO COM MÃES NO PERÍODO PÓS-NATAL: UMA INTERVENÇÃO DE INSPIRAÇÃO GRUPANALÍTICA.

Palavras-chave: Intervenção psicoterapêutica grupanalítica; Maternidade; Psicoterapia.

Autores: Ana Paula Forte Camarneiro; Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Cristina Perestrelo Vieira; Maternidade Bissaya Barreto; ULS Coimbra

Introdução

As psicoterapias de grupo têm diversas vantagens, teoricamente fundamentadas e avaliadas nos diversos contextos. Funcionam como um minilaboratório da vida real, em contexto controlado, seguro e de apoio, onde a ressonância dos membros do grupo oferece a oportunidade de aceder a fenómenos de compreensão mútua que potenciam o crescimento pessoal de cada um, e do grupo. Os vários membros do grupo acabam por criar uma rede de apoio, na medida em que os encontros previsíveis e frequentes, geradores de proximidade e entreajuda, fomentam sentimentos de pertença e apoio mútuo. Além disso, a heterogeneidade dos membros do grupo contribui para o confronto com a diversidade de perspetivas, formas de pensar, sentir e agir que levam ao contacto de cada membro com diferentes formas de lidar com as situações (Melo, 2001).

O setting psicoterapêutico grupal é um meio por excelência para a recriação do contexto social originário, onde é possível de novo emergir e adquirir formas mais construtivas de ser e de estar com o próprio e com os outros, destacando a interconexão entre cada pessoa e o grupo. Estes influenciam-se mutuamente na busca por mudanças e no entendimento das questões psicológicas.

A psicoterapia de grupo em contexto de perinatalidade não é uma prática muito divulgada, contudo, as experiências relatadas são bastante favoráveis. Neste sentido, o estudo que se propõe tem como finalidade aumentar o conhecimento acerca das intervenções psicoterapêuticas grupais; sistematizar a intervenção psicoterapêutica grupal; e, avaliar o

seu contributo para a saúde mental das mães, na consulta de psicologia de uma Maternidade.

Objetivos

São objetivos desta intervenção contribuir para a melhoria da saúde mental das mães no período perinatal e analisar as percepções das participantes sobre os benefícios da psicoterapia de grupo na perinatalidade.

Contexto

Os grupos psicoterapêuticos ocorreram no contexto hospitalar, na consulta de psicologia de uma maternidade, em co-terapia com duas psicoterapeutas. As mães que participaram nos grupos foram recrutadas a partir da consulta de psicologia individual, para a qual foram encaminhadas via plataforma clínica hospitalar, por médicos e enfermeiros, após uma entrevista de avaliação psicológica.

A seleção das mães foi feita com critérios previamente definidos. São mulheres com mais de 18 anos, puérperas, com vulnerabilidade emocional (sintomas ou perturbação depressiva, ansiosa, PTSD e stress); e que aceitaram participar no grupo. Foram critérios de exclusão, o diagnóstico de perturbação psicótica; debilidade mental; idade inferior a 18 anos; e/ou severidade do diagnóstico.

Descrição

O grupo foi constituído por 6 mães, no período pós-natal, entre um e três meses após o parto, agrupadas por diagnóstico clínico, e duas terapeutas em co-terapia. As mães foram convidadas a trazer os seus bebés, o que aconteceu com muita regularidade antes de os bebés entrarem na creche e as mães regressarem ao trabalho.

A intervenção psicoterapêutica grupal foi realizada semanalmente, num total de 24 sessões, seguidas de duas sessões de follow-up quinzenal e outras duas de follow-up mensal. Foi realizada uma avaliação psicológica psicométrica antes e após a intervenção psicoterapêutica grupal com recurso a escalas/questionários. Na última sessão, foi também realizada uma avaliação da satisfação com o processo e o resultado através de entrevista semiestruturada que permitiu o preenchimento de um formulário.

O processo teve início em setembro de 2023 e terminou em maio de 2024.

Caso a participante aceitou livremente participar no grupo psicoterapêutico e foi informada que poderia desistir (a qualquer momento), sendo condição informar o grupo da sua decisão.

Resultados

Tal como era expectável em contexto de psicoterapia de grupo, benefícios mediatos e imediatos decorreram da partilha gerada na dinâmica grupal. Ao longo das sessões, as mães desenvolveram sentimentos e perceções de apoio psicológico; manifestaram ressonância afetiva e aumento do bem-estar, e reforçaram a compaixão e a segurança pessoal e relacional. Revisitaram as suas dificuldades relacionais, com as famílias de origem, pessoal e dos companheiros, mas também com a rede de amigos. Duas mães deixaram a terapêutica antidepressiva. Todas manifestaram uma boa vinculação afetiva com os seus bebés. A sua satisfação com a psicoterapia grupal foi muito elevada.

Considerações finais

A psicoterapia de grupo funciona como um minilaboratório da vida real, em contexto controlado, seguro e de apoio, onde os membros do grupo podem ensaiar uns com os outros modos de ser, de agir e de se tornarem mais saudáveis. Um membro do grupo pode ver-se através de outro membro, percebendo que o individual afinal é coletivo. Os processos de reorganização psíquica são ativados no contexto do grupo, mediados e transformados com o auxílio das terapeutas.

Foi possível observar uma evolução significativamente positiva na vinculação das mães aos seus bebés, inicialmente mais contidas, emocionalmente pouco disponíveis para um nível de relação, à data do final do grupo, gratificante e prazerosa, apresentando os bebés níveis muito satisfatórios de desenvolvimento psicomotor e de bem estar emocional.

Concluiu-se que este grupo psicoterapêutico constituiu-se como um meio de excelência para a tomada de consciência e elaboração psíquica das problemáticas emocionais que perturbavam o bem-estar das mães e a consequente disponibilidade destas para investir afetivamente nos seus bebés.