

## **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.