

GRAVIDEZ NÃO PLANEJADA E SAÚDE MENTAL DE UMA UNIVERSITÁRIA

Maria Andressa Araújo Silva¹, Francisco Salviano Sales Nobre²

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, andressa8867@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, salvianonobre@ifce.edu.br

Propósito

A instituição de ensino superior (IES) objetiva promover de maneira articulada: ensino, pesquisa e extensão. Nesse contexto, o desenvolvimento de práticas voltadas para a pesquisa tem corroborado no pensamento científico, crítico e reflexivo. Assim, os grupos de pesquisa assumem relevância significativa, no incentivo ao trabalho de investigação científica.

O graduando inserido no grupo de pesquisa dispõe da compreensão mais precisa e fundamentada acerca do problema que se deseja averiguar. Desse modo, a integração: ensino, pesquisa e extensão se estabelecem como uma exigência na formação acadêmica universitária e, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) realiza esforços para atender essas perspectivas. Em particular, no IFCE *Campus* Juazeiro do Norte, há 16 anos funciona o Grupo de Estudos em Desenvolvimento Motor & Saúde da Criança e do Adolescente, sob direção do Professor Doutor Francisco Salviano Sales Nobre, cadastrado e reconhecido nos diretórios de grupos de pesquisa do CNPq desde 2010 (CNPq, 2024).

O grupo atua em variadas linhas de investigação. Dentre elas, tive o despertar na temática de desenvolvimento motor: aspectos avaliativos e de intervenção pedagógico-motora, quando na disciplina de aprendizagem motora desenvolvi um estudo, o qual gerou resumo expandido e foi apresentada na IV semana da Educação Física (SEMEF 2022), Fortaleza-CE, cujos anais se encontram no Google drive compartilhados nos emails dos participantes do evento. No entanto, a partir da descoberta de uma gestação não planejada, decidir estudar sobre o tema, a qual trago aqui meu relato de experiência.

Durante o pré-natal, conheci várias gestantes e conversando com as mesmas me motivei a estudar sobre o tema de crescimento físico, estado nutricional e desenvolvimento

motor de bebês nascidos de gravidez planejada e não planejada. E frente à revisão bibliográfica, foram acrescentadas informações sobre suporte parental e saúde materna.

Através do exposto, o objetivo deste trabalho é expor a minha experiência com a maternidade em 2022, associada às investigações científicas que realizei nesse mesmo período, que versava sobre o tema de gravidez não planejada e planejada com ou sem suporte parental. Assim, a pergunta problema direcionou-se em: Como a gravidez não planejada impacta na saúde materna?

Revisão da literatura

A gravidez não planejada é toda gestação que não foi programada pelo casal, ou por um deles, a mesma é considerada um problema global de saúde pública por originar impactos adversos na vida da mulher, na formação do bebê e nas relações familiares (Prietsch, 2011). Nesse viés, estimativas do Fundo de População das Nações Unidas (Unfpa 2022) apontam que 50% das gravidezes não são planejadas e evidenciam que mais de 60% dessas gravidezes acabam em aborto e quase metade deles não são feitos de forma segura.

Uma gravidez não intencional pode repercutir em uma série de impactos aos cuidados pré-natal, aleitamento materno, vínculo mãe e bebê, desenvolvimento do bebê e até mesmo ao risco aumentado de desenvolver ansiedade e em caso mais graves, depressão, principalmente no período puerperal (Prietsch,2011), sendo mais frequente quando a mãe não dispõe de suporte parental (Zyrek et al. 2024), podendo ainda causar estresse parental (Bahk et al., (2015).

Sobre o assunto, Zyrek et al. (2024) demonstraram que puérperas com baixo apoio social tiveram chances 4,63 vezes maiores de depressão pós parto (DPP) em comparação com puérperas com alto apoio social. Além disso, as mulheres que trabalham ou amamentam, ou que têm uma pesada carga parental, um mau estado de saúde subjetivo, um elevado nível de stress e que foram diagnosticadas com depressão no passado eram mais propensas a desenvolver DPP. Luwa E-Andjafono et al. (2020) constataram que os afetos negativos relacionados com a gravidez indesejada e parto constituíram em marcadores relevantes para a depressão materna, distúrbios na relação mãe/bebé e os problemas de saúde e desenvolvimento infantil.

A vida acadêmica em si já se constitui um evento estressor, sendo provavelmente mais ainda para acadêmicas casadas que têm dupla jornada laborativa. Quando diante de uma gravidez ocorrida mesmo usando métodos contraceptivos, ainda que haja apoio parental, existe risco de desenvolver depressão e aqui exponho meu estudo de caso.

Procedimentos metodológicos

Trata-se de um estudo autobiográfico. A experiência narrada compreende um interesse ativo da acadêmica em compreender, refletir e questionar sua própria história a partir de suas memórias vivenciadas e dos estudos realizados durante o período de sua trajetória científica, de outubro de 2022 a março de 2024.

História de vida

No dia 15 de agosto de 2022, obtive o resultado positivo para a gravidez, e logo, um turbilhão de emoções: medo, insegurança... se fizeram presentes em mim, pois se tratava de uma gravidez não planejada. Nessa fase na Faculdade, meu rendimento foi comprometido, pois sentia episódios de enjoos, sono, choro, falta de concentração. Além do que me ausentei de aulas práticas, por recomendação médica até a 22^a semana de gestação, pois na 6^a semana de gestante, tive sangramento vaginal.

No 8^o mês da gestação, solicitei licença maternidade para realizar as atividades remotas em casa, dado que, o percurso para faculdade, estava cansativo, e sentia fortes dores nas costas, pernas e cefaleia. No dia 29 de março de 2023, às 15:22, no hospital e maternidade São Vicente de Paulo, Barbalha- CE, nascia meu filho por parto cesárea. Porém algo que eu não esperava aconteceu... Após 20 dias de puerpério, sentir crises de ansiedade, choro fácil, medo e insônia. Diante disso, fui à urgência do Hospital Padre Cícero, Juazeiro do Norte-CE, e fui diagnosticada pela médica obstetra do plantão com o *Baby blues*, uma condição temporária surgida após o parto que provoca sintomas de irritabilidade, insônia, cansaço e oscilações de humor.

Posteriormente, mesmo com suporte parental, no 4^o mês pós-parto, apresentei sintomas depressivos associados à sensação persistente de tristeza profunda, desinteresse pelas atividades diárias, dificuldade em cuidar do bebê e manter conexões sociais. Perante isso, procurei ajuda psiquiatra e fui diagnosticada com depressão, tendo de iniciar com

tratamento medicamentoso. Assim, precisei suspender o aleitamento materno de meu filho devido ao uso dos remédios. Isso aumentou mais ainda o quadro depressivo, pois me sentir culpada, inútil e fracassada.

Após o 7º mês de pós-parto, retornei às atividades acadêmicas, e percebi que meu desempenho regrediu bastante, por efeito da depressão. Vivenciei então, dificuldades de concentração, memorização e entendimento. E para lidar com essa nova fase, recorri à terapia. Hodierno, um ano pós-parto, apresento melhora significativa. Mas ainda faço uso de medicamentos, estou no 7º semestre do curso de Licenciatura em Educação Física e venho recuperando o desempenho acadêmico e retomo meus interesses pela ciência constatada aqui nesse trabalho. Tenho suporte parental e reconquisto a confiança dos meus mentores acadêmicos, o que contribui para a melhora do meu quadro depressivo e a minha permanência na faculdade.

Discussão

A experiência da gestação frente à participação no grupo de estudo me fez ter um conhecimento prévio importantíssimo do que estava por vir, durante a gestação e no puerpério. Experimentar as situações encontradas nos estudos (Prietsch, 2011); (Luwa E-Andjafono et al., 2020) ; (Zyrek et al. 2024) e (Bahk et al., 2015) me fez perceber o quão valorativo é a ciência e o quanto ela pode contribuir para a sociedade e para os problemas vivenciados por elas.

Assim por minha gravidez não ser planejada, o meu pós-parto, mesmo com suporte parental, foi permeado por um quadro depressivo prolongado o que encontra esse fato resguardado no estudo de (Zyrek et al. 2024) e (Bahk et al., 2015). Mesmo com o infortúnio da depressão pós-parto, me senti privilegiada por ter tido a oportunidade de estar num grupo de pesquisa que permitiu que eu pudesse compreender melhor o meu problema junto à literatura clássica.

Implicações da pesquisa

Esse estudo abre horizontes sobre as perspectivas futuras de mães nas universidades, a fim de que sejam oferecidas ainda mais ações que contribuam para a permanência da gestante

na universidade diante de tantas situações adversas que a mesma enfrenta. Assim, deixa lacunas a serem investigadas sobre a gravidez não planejada e o meio acadêmico.

REFERÊNCIAS

Bahk, J., & Sung-Cheol, Y., & Yu-mi K., & Young-Ho K. (2015) Impact of unintended pregnancy on maternal mental health: a causal analysis using follow up data of the Panel Study on Korean Children (PSKC). *BMC Pregnancy Childbirth* 15, 85. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0505-4>

CNPq - http://dgp.cnpq.br/dgp/faces/consulta/consulta_parametrizada.jsf

E-Andjafono, D. O. L., & Essam, B. I., & Mankubu, A. N. S., & Omba, A. N., & Mbuyi T. K. (2020) Affects de la mère pendant la grossesse, relation mère-bébé, santé et développement du nourrisson à Kinshasa. *PanAfrican Medical Journal*. 22;36:203. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7490134/>

Prietsch, S. O. M., & González-Chica, D. A., & Cesar, J. A., & Mendoza-Sassi, R. A. (2011) Gravidez não planejada no extremo Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Cad Saude Publica*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22031195/>

UNIFAR- Fundo de População das Nações Unidas (2022) <https://www.unfpa.org/>

Zyrek, J., & Klimek, M., & Apanasewicz, A., & Ciochón, A., & Danel, D. P., & Marcinkowska, U. M., & Mijas, M., & Ziomkiewicz, A., & Galbarczyk, A. (2024) Social support during pregnancy and the risk of postpartum depression in Polish women: A prospective study. *Sci Rep*. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57477-1>.