



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

O MÉTODO PSICODRAMÁTICO NA PSICOPROFILAXIA DA AMAMENTAÇÃO

Sónia Isabel Horta de Almeida Carvalho
Universidade da Extremadura

RESUMO

Construímos e implementámos um programa de aconselhamento de grupo, sobre a preparação para amamentar, incluindo uma abordagem psicodramática e estudámos a pertinência e adequação da utilização do método psicodramático nos programas psicoprofiláticos de preparação para a amamentação. A investigação empírica realizou-se a partir do material (conteúdos fantasmáticos, ansiedades, medos e fantasias) que emergiram nas sessões semanais de um grupo de grávidas com idade gestacional superior a 28 semanas, ao longo do segundo trimestre de 2006. Avaliando todo o processo de investigação realizado, pelos resultados obtidos, verificámos que a aplicação do psicodrama é heurística se bem que existe um enorme trabalho de aperfeiçoamento a fazer.

Palavras chave: amamentação; psicodrama; grávidas; programa.

ABSTRACT

We created and implemented a group counselling program, aimed at preparing expectant mothers for breastfeeding, which included psychodrama to see how the use of this method could be effective in psycho-prophylactic programs relating to the subject. Empirical investigation were held on expectant mothers in at least their 28th week of gestation, based on fears, anxieties and fantasies that had surfaced during their weekly sessions, throughout the second trimester of 2006. Judging from the proceeding throughout the investigation and the results obtained, we can concur that the use of psychodrama to be convincing means of assuring a positive outcome, although it is also clear that it is still in its early stages and therefore require further development.

Key Words: breastfeeding; psychodrama; expecting mothers; program.



O MÉTODO PSICODRAMÁTICO NA PSICOPROFILAXIA DA AMAMENTAÇÃO

INTRODUCCIÓN

A mulher grávida vive intensos eventos através do seu corpo e do seu psiquismo, ao longo de nove meses, que suscita um certo desgaste emocional decorrente dos sentidos múltiplos e contraditórios que teceram a história da família e que culminam, finalmente, na ocasião do nascimento da criança.

A experiência da amamentação sofre influência de circunstâncias diversas, tanto presentes como passadas, tanto individuais como colectivas; pelas relações que a mulher estabelece com a família e amigos, pelas suas idiossincrasias e história individual, tanto quanto por outras circunstâncias que a assemelham a outras tantas mulheres, do mesmo grupo sócio-cultural ou sujeitas aos mesmos padrões sócio-culturais.

Pela nossa experiência, deparamo-nos com vários problemas da lactação, muitas vezes surgem porque o processo fisiológico é alterado por aplicação de regras e normas artificiais ou por incorrecta colocação do bebé à mama.

Temos presente na nossa actuação que a lactância é uma técnica que se tem de aprender e praticar. Ainda que o lactar seja natural não é instintivo, inclusive mulheres multiparas poderão necessitar de ajuda para iniciar, sobretudo quando anteriormente não amamentaram ou tiveram dificuldades.

Apesar da Organização Mundial de Saúde afirmar que o aleitamento materno contribui para a nutrição, desenvolvimento e saúde do lactente e da criança. Cada vez mais verificamos que muitas mães abandonam precocemente a amamentação.

Sabemos que existe uma multicausalidade para o abandono precoce do aleitamento materno, mas cada vez mais e na nossa prática verificamos que a motivação materna e o significado que a mãe atribui à experiência de amamentar são factores muito importantes para a manutenção da amamentação.

Por todas estas razões o aleitamento materno só pode ser protegido, promovido e apoiado. Para isso é fundamental uma informação, educação e comunicação adequada para o restabelecimento de uma cultura de aleitamento materno, de forma que os futuros pais possam tomar decisões fundamentadas.

É neste contexto, que nos propusemos como Enfermeira, com especial interesse e formação na preparação para o parto e no aconselhamento em aleitamento materno, a desenvolver este estudo dando a possibilidade às grávidas em preparação de pensar, expor fantasias, medos e angústias, tornando-as menos vulneráveis, mais aptas e capazes de lidar com as inúmeras dificuldades.

OBJECTO E OBJECTIVOS DO ESTUDO

O Objecto deste estudo são os programas de preparação para a amamentação e é a utilização do psicodrama nestes programas.

Nesta investigação empírico analítica temos como objectivos: descrever e compreender as vivências e os sentimentos experienciados na gravidez em relação à amamentação; construir e implementar um programa de preparação para amamentar incluindo uma abordagem psicodramática e perceber da pertinência e eficácia da utilização do método psicodramático nos programas de preparação para a amamentação.



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

METODOLOGIA

Após a revisão de literatura, procedemos à construção e implementação de um programa psicoprofilático, sobre a preparação para amamentar incluindo uma abordagem psicodramática a um grupo de quatro gestantes com mais de 28 semanas.

As sessões psicodramáticas decorreram, ao longo do segundo trimestre de 2006, na sala de consultas do Núcleo João dos Santos, do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra. Foram vídeo-gravadas, com processo de consentimento informado das gestantes, para posterior análise. A duração das sessões foi de duas horas, uma vez por semana e em regime pós-laboral.

Tipo de investigação e justificação da metodologia

Atendendo aos objectivos propostos neste estudo, entendemos adequado optar por uma abordagem do tipo qualitativo utilizando a técnica estudo multi-caso e incluir o método do psicodrama.

Pensamos ter beneficiado do uso de uma investigação qualitativa, uma vez que procurámos estudar objectivamente os estados subjectivos das gestantes, tendo por base que estes fenómenos se revestem de grande complexidade e imprevisibilidade.

Como orientação, para ser possível desenvolver o estudo multi-caso, considerámos três fases: exploratória, delimitação do estudo, análise e redacção. Essas fases superpuseram-se em diversos momentos e foram tratadas separadamente em função da natureza que cada uma comporta.

Optámos por incluir o método do psicodrama porque este recupera a situação original no seu contexto. Não se tratando apenas as descrições verbais mas também a actuação total e a realidade interna do sujeito. Tendo em conta que o controlo que habitualmente se exerce sobre a expressão verbal é superado na dramatização.

Participantes

A selecção dos participantes para a realização do estudo foi feita por conveniência, entre grávidas pertencentes ao Instituto Superior Miguel Torga e pessoas interessadas em participar na investigação.

Foi efectuada uma entrevista de selecção das grávidas e tivemos como critérios de inclusão no nosso estudo não apresentarem problemas psicopatológicos aparentes ou problemas somáticos que pusessem em risco a saúde das grávidas e o desenvolvimento do programa. Foram seleccionadas grávidas com idade gestacional superior a 28 semanas, pois se for necessário uma preparação para a amamentação, vários autores aconselham e revelam como mais proveitoso o último trimestre da gravidez.

Procedimento

A equipa multidisciplinar de saúde foi constituída por um psicólogo e por duas enfermeiras habilitadas com o Curso de preparação para o parto, tendo a autora desta pesquisa também o Curso de Aconselhamento em Aleitamento Materno. Ambas as formadoras já tinham um contacto pessoal com o psicodrama.

Foram efectuadas as entrevistas de selecção de forma intencional, tendo em conta os objectivos do estudo e os critérios de inclusão. As gestantes seleccionadas foram informadas (verbalmente e por



O MÉTODO PSICODRAMÁTICO NA PSICOPROFILAXIA DA AMAMENTAÇÃO

escrito) dos procedimentos e dos objectivos do estudo, sendo garantida a voluntariedade da participação e processo de consentimento informado, salientando o respeito pela confidencialidade do tratamento de dados recolhidos.

O processo de consentimento implicou a reavaliação e renegociação, teve como componentes: como as investigadoras entram no campo; o compromisso de tempo das participantes e o que farão com os resultados.

As participantes foram informadas que as sessões seriam vídeo-gravadas e depois transcritas, ficando disponíveis para consulta pessoal e por elas reclamáveis se assim o entendessem. Desde o início e foram recordadas ao longo da investigação, que tinham direito a desistir do estudo a qualquer momento e sem qualquer prejuízo.

Após o término das sessões foi realizada uma análise de conteúdo das sessões psicodramáticas. Finalmente, as sessões foram analisadas encontrando-se assim as principais conclusões.

Recursos materiais e setting

As sessões tiveram lugar numa sala dupla (sala de observação e sala de consultas), separada por um espelho de observação unidireccional. Na sala de consultas as cadeiras das utentes estavam distribuídas em forma de U, estando os formadores posicionados na forma tradicional do psicodrama.

A sala de consultas tem isolamento de som, sendo dotada por isso de microfones, sendo o registo de som e imagem realizado na sala de observação. Por motivos éticos o registo audio-visual foi realizado de forma automática, não existindo observadores na sala de observação.

Para a realização deste estudo, para além do espaço e os materiais próprios (colchões, rolos, almofadas, cadeiras, material de puericultura, leitor de cd(s) e câmara de filmar, cartazes e panfletos) utilizados nas sessões psicodramáticas, necessitámos de material informático necessário ao tratamento de dados, à elaboração e redacção de todo o trabalho.

Foram distribuídas no início de cada sessão brochuras com os conteúdos e com a estrutura das sessões.

O setting psicodramático dada a formação do psicodramatista inspirou-se no modelo psicodramático psicanalítico de grupo.

Construção do programa

O programa de preparação de grávidas para a amamentação por nós construído e implementado incluiu o método de psicodrama. As sessões constaram de uma abordagem teórico-prática, sobre a preparação para a amamentação. As sessões de psicodrama tiveram como Director o Professor Doutor Caiado Gomes. E sempre que necessário a enfermeira serviu como ego auxiliar, assim desempenhou o duplo papel (investigadora e ego-auxiliar), participou também na acção que investigou, na reflexão e na avaliação dos resultados.

Com este programa as grávidas com mais de 28 semanas puderam expor medos, angústias e fantasias, tivemos como objectivos do programa: criar um espaço de partilha com outras grávidas e proporcionar a aquisição de competências e autonomia, preparando a mulher para o parto e amamentação, tornando-as menos vulneráveis e mais aptas para lidar com dificuldades da gravidez e maternidade.



PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

O programa constou de seis sessões. As sessões de formação foram divididas em dois momentos distintos: um 1º momento (primeira meia hora) de formação onde abordámos os conteúdos teóricos e um 2º momento (uma hora e meia) de sessão psicodramática.

A sessão de psicodrama por seu lado foi dividida em três momentos: um primeiro de aquecimento (inespecífico e específico). Um segundo de dramatização através de técnicas e jogos psicodramáticos, onde incluímos algumas técnicas padronizadas e cedidas pela psicodramatista Vitória Pamplona e um terceiro constituído pelos comentários finais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Avaliando todo o processo de investigação realizado, entendemos, pelos resultados obtidos, ter encontrado material para defender a potencialidade deste tipo de programas psicoprofiláticos. O envolvimento do corpo, em toda a sua expressão, permitiu expressar estados emocionais não verbalizados, ou dificilmente verbalizáveis. Parece-nos uma técnica poderosa para trabalhar os medos e ansiedades na grávida. A utilização maciça deste tipo de programas dinâmicos e participativos, com técnicos competentes, podia ter efeitos importantes, efeitos na prevenção primária (problemas relacionais e psicopatologia) e as pessoas em caso de crise podiam resolver muitos problemas.

A dinâmica que se gerou entre o contexto social, grupal e dramático, por intermédio dos elementos do grupo foi do tipo espiral: as grávidas trouxeram consigo os problemas gerados no social, apresentaram no grupo e trabalharam-nos no dramático; retornaram ao grupal e daí ao social.

O contexto grupal, constituído pelo grupo em si, foi-se desenvolvendo através das relações entre os membros do grupo, em cada sessão. Esta rede actuou como base de inter-relações, sentimentos, emoções, afectos e situações. Criou-se um clima de solidariedade, tolerância e cumplicidade sobre o qual emergiram um ou mais protagonistas, funcionando como suporte do contexto dramático.

Do trabalho com o grupo de grávidas emergiram principalmente as angústias e fantasmas: medo de incapacidade e incompetência na amamentação; queixas somáticas e necessidade de apoio familiar e social.

CONCLUSÃO

Sentimos que navegámos em águas perigosas mas sentimos também que os problemas como estes podem ser muito importantes para a saúde pública da mulher (física e psicológica). Uma mãe mais informada é também uma mãe mais cuidadora. Pode melhorar os cuidados a si própria e mais tarde do seu filho. Podemos dizer que poderá constituir um importante factor de saúde mental.

Com estas considerações finais e com as questões que deixamos em aberto, estamos convictos que muito ainda há a fazer nesta área e que abrirá caminho para novas descobertas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. 2002. O modelo do psicodrama Moreniano. 2ª edição. Coimbra: Quarteto Editora
Almeida, J.; Ramos, C. 2003. Maternal allegations for weaning: qualitative study. Sociedade Portuguesa de Pediatria. *Jornal de Pediatria*. Vol. 79, nº5.



O MÉTODO PSICODRAMÁTICO NA PSICOPROFILAXIA DA AMAMENTAÇÃO

- Bustos, D. et al. 2005. O psicodrama: aplicações da técnica psicodramática. 3ª edição. São Paulo: Agora.
- Carvalho, M. e Tamez, R. 2005. Amamentação. Bases científicas para a prática profissional. 2ª edição. Rio de Janeiro: Edições Guanabara Koogan.
- Cattaneo, A. et al. 2003. Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe: a blueprint for action. Luxembourg: European Commission.
- Figueiredo, B. 2001. Perturbações psicopatológicas do puerpério. In Canavarro, Maria Cristina. Psicologia da gravidez e da maternidade. Coimbra: Quarteto editora, 161-181.
- Galvão, D. 2006. Amamentação bem sucedida: Alguns factores determinantes. Loures: Lusociência.
- Lana, A. 2001. O livro de estímulo à amamentação – uma visão biológica, fisiológica e psicológica – comportamental da amamentação. Belo Horizonte: Atheneu.
- Levy, L. e Bértolo, H. 2002. Manual de Aleitamento materno. Comité Português para a UNICEF/Comissão Nacional Iniciativa Hospiais Amigos dos Bebés.
- Lothrop, H. 2000. Tudo sobre a amamentação. Lisboa: Paz editora.
- Lourenço, L. 2005. O bebé no divã- desenvolvimento emocional precoce: amar e pensar com o bebé e os seus pais. Coimbra: Livraria Almedina.
- Matos, A. C. 2002. O Desespero. Lisboa: Climepsi Editores.
- Pamplona, V. 2006. Curso de preparação de gestantes para profissionais de enfermagem. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.

Fecha de recepción: 28 febrero 2008

Fecha de admisión: 7 marzo 2008