

A ARTE COMO POSSIBILIDADE DE CUIDADO PESSOAL NA MATERNAGEM: FUTURAS AÇÕES DO GRUPO 5 DO PET-SAÚDE EQUIDADES

KEURYN PINTO MIRAPALHETA¹; ANA JULIA BUBLITZ²; FABIANA LEMOS GOULARTE DUTRA³; CRISTIANE BERGOT BUDZIARECK⁴; JULIANE FERNANDES MONKS DA SILVA⁵;
EDUARDA HALLAL DUVAL⁶:

¹*Universidade Federal de Pelotas– keurynmirapalheta0@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – medvetanabublitz@gmail.com*

³*Prefeitura Municipal de Pelotas – fgoularte@hotmail.com*

⁴*Prefeitura Municipal de Pelotas – cristiane.bergot@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – julianemonks@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – eduardahd@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A maternagem é vista por um olhar mais voltado ao padrão imposto pela sociedade da perspectiva biológica, porém, vai além desse olhar tradicionalista. É amor e cuidado, é vínculo entre a criança e seu cuidador, independente se essa relação é de mãe e filho ou não. Por isso, deve ser respeitada em todas as suas formas, com todos os desafios a que ela propõe, em diferentes fases da vida (KITZINGER, 1978).

Nesse contexto, observa-se a importância de estratégias que promovam o cuidado pessoal de quem materna, considerando que as demandas do cuidado podem comprometer o bem-estar físico e emocional do cuidador. A arteterapia, incluindo práticas como música, canto, dança e movimento, surge como uma estratégia de cuidado integral, possibilitando que o cuidador explore suas emoções, manifeste sentimentos, fortaleça sua autoestima e cuide do seu bem-estar psicológico (LO; LEE; HO, 2018). A compreensão dos mecanismos que tornam essas intervenções eficazes pode ser apoiada na teoria da restauração da atenção (ENNIS; KIRSHBAUM; WAHEED, 2018) e no modelo corpo-mente, mudanças promovidas pela arteterapia (CZAMANSKI-COHEN; WEIHS, 2016). Estudos anteriores indicam que intervenções artísticas trazem ganhos importantes para a saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades emocionais no cuidador (BAKER et al., 2018; LOTH, 2016). (BAKER et al., 2018; LOTH, 2016).

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo refletir sobre a arte como possibilidade de cuidado pessoal na maternagem, evidenciando sua relevância para a saúde integral de quem materna e para o fortalecimento do vínculo afetivo com a criança.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A 11^a edição do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) trouxe a temática “Equidade” para ser trabalhada com profissionais e futuros profissionais da saúde do Sistema Único de Saúde (SUS). O Grupo 5, responsável pela temática “Equidade na maternagem, lactação e climatério” realizou entrevistas individuais e rodas de conversa em diferentes cenários de trabalho da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Pelotas (RS), como no Centro

de Controle de Zoonoses (CCZ), Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), Unidade Básica de Saúde (UBS), Secretaria de Assistência Social (SAS), Canil Municipal de Pelotas, Rede de Atenção Materno-Infantil (REMI) e Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). O grupo é formado por 8 estudantes dos cursos de artes visuais, medicina, enfermagem, medicina veterinária e farmácia, sob orientação de professoras da Faculdade de Medicina Veterinária e Farmácia, preceptoria de uma nutricionista e médica veterinária (atuantes na assistência à comunidade), além da orientação de serviço de uma enfermeira da rede de atenção à saúde do município.

Tornou-se evidente, a partir dos relatos e das falas de profissionais da saúde, que a articulação entre trabalho e maternagem implica em renúncias pessoais significativas, sobretudo para as mães, que frequentemente abrem mão de aspectos da própria vida em função das demandas familiares e profissionais. A sobrecarga é intensificada pelas cobranças sociais e pelo peso do ideal de uma “maternidade perfeita”, que gera autocrítica, sentimentos de insuficiência e frustração. Além disso, a falta de tempo para estar com os filhos, mesmo que em momentos simples de convivência e cuidado, reforçou sensações de solidão e exaustão, evidenciando os impactos emocionais do acúmulo de funções. Esse quadro está em consonância com achados recentes da literatura científica, que apontaram o processo da maternagem atravessado por exigências sociais, culturais e laborais que repercutem diretamente na saúde mental de mulheres, aumentando riscos de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico (BVS, 2025).

Nesse contexto, a arte se apresenta como recurso terapêutico e de resistência simbólica, ao oferecer um espaço seguro para expressão e reelaboração emocional. Como demonstra Reis (2021), a produção artística relacionada à maternidade possibilita tanto a ressignificação das experiências pessoais quanto a ampliação da compreensão coletiva sobre os desafios do maternar, permitindo que a pessoa que materna transforme vivências de sobrecarga em narrativas visuais críticas e criativas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações desenvolvidas pelo Grupo 5 do PET-Saúde Equidades, realizadas em diferentes serviços da área da saúde, possibilitaram identificar sinais recorrentes entre trabalhadores que maternam, como ansiedade, sentimentos negativos, distúrbios do sono, irritabilidade e cansaço. Os relatos evidenciam a importância de incluir o cuidado àqueles que maternam como pauta nas políticas públicas, reconhecendo-o como uma questão de saúde pública que demanda intervenções sensíveis, acolhedoras e integradas à rede de atenção (KITZINGER, 1978; MOREIRA, 2017).

A inserção de práticas artísticas no campo da saúde, como oficinas de colagem em espaços de convivência, pode funcionar como estratégia preventiva e terapêutica. Estudos apontam que a arte é um recurso eficaz na expressão simbólica de conteúdos emocionais, auxiliando na elaboração de experiências de sofrimento psíquico e contribuindo para o fortalecimento emocional (BOTERO et al., 2013; LITH, 2016). A colagem se destaca por ser uma prática acessível e criativa, que permite organizar os fragmentos de imagens de forma livre, para poder ter uma reflexão sobre sentimentos negativos que muitas vezes não sabemos como explicá-los como a ansiedade, solidão e cansaço (PHILIPPINI, 2009). Essa linguagem artística se destaca por sua acessibilidade e potência, já que combina imagens e materiais diversos de forma livre, possibilitando a materialização de

sentimentos complexos. O ato de colar, deslocar e recompor elementos promove não apenas a reflexão individual, mas também a partilha de sentidos com outras mães, pais, familiares ou colegas de trabalho, favorecendo vínculos afetivos e práticas de autocuidado.

A fotografia é uma linguagem artística que pode ser utilizada, também, para registrar e valorizar memórias afetivas, para criar laços fortes entre a criança e quem materna. Quando associamos a prática da colagem, utilizando recortes de revistas, jornais ou imagens impressas, ela pode se transformar em uma atividade simples e acessível, que contribui tanto para a valorização das etapas de desenvolvimento dos dos filhos quanto para a construção de momentos de autocuidado de quem materna. Dessa forma, vemos a arte na sua mais pura forma de possibilidade, que é a expressão humana de sentimentos, o que se liga a maternagem, que necessita viver de maneira mais equilibrada, reconhecendo a saúde mental do cuidador que materna como parte central da experiência de maternagem (BAKER et al., 2018; CZAMANSKI-COHEN; WEIHS, 2016).

Frente a isso, será proposto à SMS, a inclusão de oficinas de colagem e fotografia nas próximas atividades do grupo, a fim de acolher e apoiar pessoas que maternam, fortalecendo vínculos afetivos, promovendo o autocuidado e valorizando a saúde mental.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOTERO, Natalia Buitrago et al. Arte terapia: un recorrido por su historia y la importancia de la expresión artística en la salud mental. **Revista Investigación y Educación en Enfermería, Medellín**, v. 31, n. 2, p. 349–355, 2013. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672013000200009. Acesso em: 05 ago. 2025.

BAKER, F. A.; METCALF, O.; VARKER, T.; O'DONNELL, M. A systematic review of the effectiveness of creative arts therapies in the treatment of adults with PTSD. **Psychological Trauma**, v. 10, p. 643–651, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/tra0000353>. Acesso em: 25 ago. 2025.

CZAMANSKI-COHEN, J.; WEIHS, K. L. The BodyMind model: a platform for studying art therapy-induced change mechanisms. **Arts in Psychotherapy**, v. 51, p. 63–71, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>. Acesso em: 25 ago. 2025.

ENNIS, G.; KIRSHBAUM, M.; WAHEED, N. The beneficial attributes of visual art in cancer treatment: an integrative review. **European Journal of Cancer Care**, v. 27, e12663, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ecc.12663>. Acesso em: 25 ago. 2025.

KITZINGER, S. Mães: Um estudo antropológico da maternidade. **Lisboa: Presença**, 1978.

LO, T.; LEE, J.; HO, R. Terapias artísticas criativas para sobreviventes de AVC: uma revisão sistemática qualitativa. **Fronteiras em Psicologia**, v. 9, p. 1646, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01646>. Acesso em: 25 ago. 2025.

LITH, T. V. Arteterapia em saúde mental: uma revisão sistemática de abordagens e práticas. **Artes em Psicoterapia**, v. 47, p. 9–22, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>. Acesso em: 25 ago. 2025.

MOREIRA, Helena Isabel Rodrigues. Depressão Pós-Parto: Compreender para Prevenir. In: FONSECA, Ana; CANAVARRO, Maria Cristina (Org.). *Depressão Pós-Parto*. Coimbra: Universidade de Coimbra, 2017. Disponível em: <https://baes.uc.pt/handle/10316/45085?locale=en>. Acesso em: 05 ago. 2025.

MORUZZI, Caterina. Art as therapy and as a hobby. In: La filosofia e le sue storie. Milano: Mimesis Edizioni, 2011. Disponível em: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/2645056>. Acesso em: 05 ago. 2025.

Philippini, Ângela. Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: uso, indicações e propriedades. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2009. https://books.google.com/books/about/Linguagens_e_materiais_expressivos_em_Ar.html?hl=pt-BR&id=YNwCEAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false. Acesso em 22 de ago. de 2025.

SILVA, Lucas Neiva, e KOLLER, Sílvia Helena. **O uso da fotografia na pesquisa em psicologia, 2002.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/4H86G9cXMBR6xRh7NHPYqZN/>. Acesso em 9 ago. 2025.