

PROJETO DE EXTENSÃO MELODIA MATERNA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

MATERNAL MELODY EXTENSION PROJECT: AN EXPERIENCE REPORT

Ana Luísa Matos da Silva ¹

Anna Luyza de Azevedo Coelho ²

Daniele dos Santos Feitosa ³

Kamilly Luz Dourado ⁴

Lídia Helena César dos Santos Ferreira ⁵

Maria Júlia Martins Mendes Ribeiro ⁶

Maria Luiza Alencar Lima ⁷

Naara Rayane Moura Cutrim ⁸

Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos ⁹

Resumo: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde são métodos tradicionais que buscam promover harmonia e equilíbrio no organismo, aliviando o estresse e aumentando o bem-estar geral. Como a gestação é um período repleto de transformações físicas, emocionais e sociais, que impõem novas demandas à mulher, as práticas como a meditação e a musicoterapia têm se mostrado eficazes no alívio do estresse gestacional, promovendo uma gravidez mais tranquila e saudável. Este estudo, teve como objetivo relatar a experiência na execução de um projeto de extensão sobre musicoterapia e meditação direcionadas especialmente às gestantes do município de Augustinópolis-TO. Os encontros ocorreram na Unidade Básica de Saúde IV, localizada no bairro São Pedro do município de Augustinópolis-TO. No primeiro encontro, utilizou-se a meditação como estratégia de conexão da mãe com o bebê e no segundo encontro, utilizou-se a musicoterapia. Em ambos, as gestantes inicialmente apresentaram uma resistência a participar, mas após o início da ação mostraram-se participativas. Os resultados observados evidenciaram o impacto positivo dessas práticas, com relatos de sentirem-se mais calmas e com uma maior sensação de tranquilidade por parte das gestantes.

1 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2521279075978534> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1760-2245> - E-mail: anamatos@unitins.br

2 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8248017635655554> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5479-2478> - E-mail: luyzaazevedo@unitins.br

3 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5821216365155082> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3823-1474> - E-mail: danielefeitosa@unitins.br

4 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5324022483223266> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6766-487X> - E-mail: kamillylds@gmail.com

5 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6496382671087067> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7735-8218> - E-mail: lidiahelena@unitins.br

6 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9058717966552480> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2349-0513> - E-mail: juliamartins@unitins.br

7 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3252662974889955> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7967-983X> - E-mail: luizaalencar@unitins.br

8 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0473639759110184> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1708-7053> - E-mail: rayanaaara@gmail.com

9 Fisioterapeuta. Mestre em Ciências da Saúde. Doutor em Engenharia Biomédica. Docentes do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0192084108260337> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3036-7631> - E-mail: francisco.dr@unitins.br

Palavras-chave: *Gestação; Meditação; Musicoterapia.*

Abstract: *Integrative and Complementary Health Practices are traditional methods aimed at promoting harmony and balance in the body, alleviating stress, and enhancing overall well-being. Pregnancy is a period filled with physical, emotional, and social transformations, imposing new demands on women. Practices such as meditation and music therapy have proven effective in relieving gestational stress, fostering a calmer and healthier pregnancy. This study aims to report the experience an extension project on music therapy and meditation specifically targeted at pregnant women in the municipality of Augustinópolis-TO. The sessions took place at Basic Health Unit IV, located in the São Pedro neighborhood of Augustinópolis-TO. In the first session, meditation was used as strategy to enhance the connection between mother and baby, and in the second session, music therapy was applied. Initially, the pregnant participants showed some resistance to engaging in the activities but became more involved as the sessions progressed. The observed results highlighted the positive impact of these practices, with participants reporting feeling calmer and experiencing a greater sense of tranquility.*

Keywords: *Pregnancy; Meditation; Music Therapy.*

Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) fundamentam-se em sistemas médicos tradicionais e abordagens holísticas de saúde, tratando o indivíduo em sua totalidade ao reconhecer a interconexão entre corpo, mente e espírito (Dacal; Silva, 2018). As PICS buscam promover harmonia e equilíbrio no organismo, aliviando o estresse e aumentando o bem-estar geral (Pereira et al., 2022).

A ansiedade é uma resposta emocional natural que surge em situações de medo, perigo ou tensão, funcionando como um mecanismo de defesa que nos prepara para enfrentar desafios, em particular o período de gestação é um período repleto de transformações físicas, emocionais e sociais, que impõem novas demandas à mulher, tanto no plano pessoal quanto no familiar e social (Schiavo; Rodrigues; Perosa, 2018).

A adaptação às mudanças e a preparação para a maternidade podem gerar ansiedade, o que reforça a importância de alternativas de apoio, como as terapias integrativas, que oferecem abordagens complementares para melhorar o bem-estar da gestante. A gestação é um período repleto de transformações físicas, emocionais e sociais, que impõem novas demandas à mulher, tanto no plano pessoal quanto no familiar e social (De Souza; Fernandes; De Paula, 2022).

Nesse sentido, práticas como a meditação e a musicoterapia têm se mostrado eficazes no alívio do estresse gestacional, promovendo uma gravidez mais tranquila e saudável. O corpo da mulher passa por mudanças intensas nesse período, elevando os níveis de ansiedade e, potencialmente, interferindo

na qualidade de vida e no desenvolvimento do bebê (Alves et al., 2023). A musicoterapia, por exemplo, atua na região cerebral ligada às emoções, estimulando a produção de endorfina, hormônio do prazer, e reduzindo o cortisol, o hormônio do estresse (Brasil, 2018).

Outra estratégia amplamente usada para controlar a ansiedade é a meditação, especialmente a prática de Mindfulness (Rodrigues et al., 2017). Ela auxilia a gestante a desenvolver a atenção plena e a regular suas emoções ao se concentrar no presente, promovendo mudanças fisiológicas e cognitivas que melhoram o bem-estar geral (Girard; Feix, 2016; Demarzo; Garcia-Campayo, 2017).

Diante dos benefícios evidentes da associação entre meditação e musicoterapia, este estudo, teve como objetivo relatar a experiência na execução de um projeto de extensão sobre musicoterapia e meditação direcionadas especialmente às gestantes do município de Augustinópolis-TO.

Metodologia

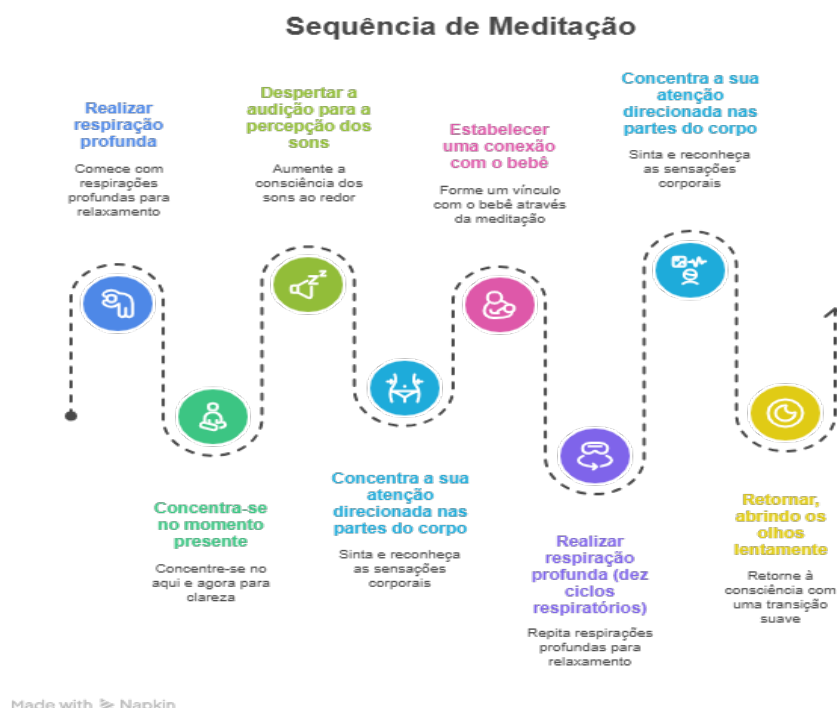
Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre o projeto de extensão desenvolvido na disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão II no curso de Medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins). Vale ressaltar que as atividades, mesmo sendo de extensão são vinculadas ao projeto de pesquisa Práticas Integrativas e Complementares em Saúde a Atenção Integral da Comunidade, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), com número do parecer: 4.080.661.

O projeto de título “Melodia Materna” objetivou a realização de ações, para mulheres no período gestacional, utilizando a meditação e a musicoterapia, a fim de orientar acerca dos benefícios dessas práticas no cotidiano e estimular o bem-estar físico, mental e emocional das gestantes envolvidas. Foram realizadas duas ações com as gestantes cadastradas e acompanhadas pela Unidade Básica de Saúde da Família IV.

Nesse sentido, a primeira ação foi focada na prática da meditação. No primeiro momento, ocorreu uma roda de conversas inicial para acolher as grávidas sobre o tema Aleitamento Materno, o que ajudou a promover uma aproximação das gestantes com a equipe que realizou a ação. Já no segundo momento da primeira ação, aconteceu uma sessão de meditação guiada, com o auxílio de música sem canto, para promover o relaxamento das gestantes.

A meditação foi estruturada nos pilares da postura de coluna ereta, pensamento focado no momento presente, conexão com o corpo e respiração profunda. Esses pilares foram devidamente passados para as gestantes antes da prática, no momento das orientações. Além disso, a meditação se estruturou nos seguintes passos, utilizando músicas com sons da natureza:

Figura 1. Sequencia dos passos utilizados na meditação.



A segunda ação focou na prática da musicoterapia, em que também foi realizada uma roda de conversa introdutória sobre o tema “Nutrição das gestantes”, seguida da sessão de musicoterapia. Nessa sessão, foram utilizadas músicas com canto para gerar um momento de desconpressão e descanso. As gestantes foram orientadas a ouvir a música, prestando atenção na letra e no ritmo. A escolha das músicas foi baseada na instrumentação e na mensagem transmitida, a qual precisava atender o critério de ter alguma relação ligada ao vínculo e ao amor com o bebê. Por fim, as escolhidas foram “Velha Infância” de OutroEu e “Vilarejo” de Tribalistas.

As ações tiveram duração de aproximadamente 40 minutos e foram utilizados alguns recursos, como roda de conversa, caixa de som, folders informativos, técnicas de meditação, colchões para meditação, lista de músicas previamente selecionadas e lanches para confraternização no final das ações, além do conhecimento adquirido pelas estudantes sobre as terapias integrativas de meditação e de musicoterapia.

Relato de experiência

Descrição detalhada das atividades realizadas no período

As atividades foram realizadas na Unidade Básica de Saúde da Família IV, localizada no bairro São Pedro do município de Augustinópolis, Tocantins. O público presente foi composto por mulheres gestantes, as quais, em sua grande maioria, estavam no final da gestação e declararam estar ansiosas, reiterando a necessidade de ações como esta. Além disso, algumas gestantes já possuíam outros filhos, o que leva a refletir acerca do cotidiano dessas mulheres, que além de estarem carregando um bebê no ventre e cuidando dos outros filhos, ainda precisam dar conta de outras tarefas do cotidiano. Esse acúmulo de atividades pode causar estresse e ansiedade às mães. Tal cenário mostra o quanto é essencial dar atenção a esse público e reitera a importância deste projeto.

A primeira ação ocorreu no dia 29 de outubro de 2024 e iniciou-se às 8h30 da manhã. Nesta ação, abordou-se a prática da meditação no controle da ansiedade em gestantes, estando presentes quatro gestantes. Primeiro, ocorreu uma breve apresentação acerca da temática e posteriormente, as gestantes

foram convidadas para meditar. Com o auxílio de colchonetes, fornecidos pela Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), e com auxílio de música relaxante, realizou-se a meditação guiada, na qual foram abordados pontos importantes na promoção do relaxamento, sendo estes: a respiração profunda, o momento presente, a percepção dos sons, a atenção direcionada ao corpo e partes do corpo, a conexão com o bebê, os dez ciclos respiratórios, sentir o corpo e abrir os olhos lentamente. Após a meditação guiada, aplicou-se o questionário avaliativo às gestantes.

Figura 2. Realização da meditação guiada.



Fonte: autores.

Na segunda ação, abordou-se a prática da musicoterapia no controle da ansiedade em gestantes, estando presentes quatro gestantes. Esta ação ocorreu no dia 05 de novembro de 2024 e iniciou-se às 8h. Antes da prática, ocorreu uma breve apresentação sobre os efeitos da musicoterapia na redução da ansiedade e foi entregue às gestantes um folder informativo, com tópicos, como: “Musicoterapia”, “É normal sentir ansiedade na gestação?”, “Como controlar a ansiedade na gravidez?”, “Meditação” e “Dicas práticas para realizar essas atividades em casa”. Em seguida, realizou-se a musicoterapia, na prática, com o auxílio de músicas, como: “Velha Infância” e “Vilarejo”, as gestantes foram orientadas a fechar os olhos, acariciar a barriga e pensar, amorosamente, nos seus bebês. Nesse momento, notou-se que as mães estavam bem emocionadas e reflexivas. No final da ação, aplicou-se o questionário avaliativo às gestantes.

Figura 3. Realização da prática de musicoterapia.



Fonte: autores.

Resultados alcançados

O projeto intitulado “Melodia Materna”, visou acolher as gestantes no primeiro momento antes do início de cada uma das ações iniciarem. Esse acolhimento contribui para a integração das grávidas com o grupo responsável pela aplicação do projeto, e, além disso, cria um meio favorável para que os resultados esperados inicialmente sejam alcançados.

Diante disso, alcançamos um número de quatro gestantes na primeira ação, que teve o foco voltado para a meditação. Nessa ação, conseguimos uma adesão moderada das gestantes devido à prática da atividade específica ser pouco conhecida ou realizada. Dessa maneira, no momento da realização da ação de meditação guiada todas participaram, seguindo de maneira propícia às orientações da acadêmica responsável por guiar a meditação. Logo, ao final do momento, todas as gestantes que participaram consideraram a prática útil e proveitosa na redução da ansiedade durante aquele momento.

A segunda ação, que contou com a presença de quatro gestantes, estava direcionada para a musicoterapia. Nessa prática, foi alcançada uma maior participação por parte das gestantes que compartilharam conosco os tipos musicais que costumam ouvir com frequência no período gestacional. No momento da realização da musicoterapia foi proposto que todas as gestantes estivessem de olhos fechados e focadas na letra e melodia das canções, para uma maior concentração e proveito da prática aplicada, inclusive algumas conseguiram relatar sobre a letra e o que sentiram no momento. Dessa maneira, no término da ação as gestantes consideraram a execução da ação necessária e benéfica.

Na avaliação das ações aplicadas no final de cada prática, as gestantes em sua maioria avaliaram positivamente tanto a musicoterapia quanto a meditação, indicando que houve impacto na redução da ansiedade. Além disso, na escala de 0 a 10, todas consideraram com nota máxima indicar a prática para outra pessoa. Ademais, elas também indicaram nota 10 sobre a melhora na qualidade de vida, após praticarem as duas ações. A satisfação relacionada com as práticas realizadas validou a importância de adotar essas abordagens como ferramentas eficazes no suporte à saúde integral da mulher e promoção do relaxamento e equilíbrio emocional.

Resultado Qualitativo

A realização de ações com gestantes voltadas para meditação e musicoterapia oferece uma oportunidade valiosa para a formação acadêmica e profissional de estudantes de medicina, ao unir o aprendizado teórico com experiências práticas em saúde integrativa. Essas atividades permitem que as estudantes se aproximem de práticas integrativas e complementares, compreendendo como técnicas simples e acessíveis podem ser eficazes no manejo da ansiedade e na promoção do bem-estar, especialmente em momentos sensíveis como a gestação. Além disso, o contato direto com as gestantes estimula a comunicação empática, a escuta ativa e o olhar humanizado, características essenciais na construção de uma relação médico-paciente de qualidade.

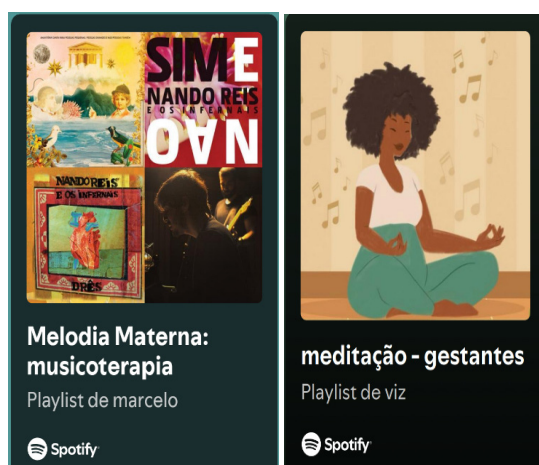
Resultado Quantitativo

Durante a execução do projeto, estiveram envolvidos diretamente oito discentes do Curso de Medicina e um docente responsável pela disciplina Práticas Interdisciplinares de Extensão II. No contexto operacional, houve a participação de dois funcionários do Complexo de Ciências da Saúde (CCS), responsáveis pela organização e disponibilização dos colchonetes para as acadêmicas. Além disso, a Enfermeira e Preceptora da Unidade Básica de Saúde da Família IV também contribuíram para a divulgação do projeto entre o público alvo. Por fim, foram atendidas oito gestantes da comunidade, todas vinculadas à unidade.

Produtos acadêmicos gerados

Foi criado um folder informativo com descrições sobre meditação e musicoterapia e sobre como essas práticas integrativas podem contribuir para a redução da ansiedade durante o período gestacional. O material inclui também outras dicas de relaxamento e orientações para melhorar o equilíbrio emocional, destacando a importância de um sono de qualidade e a prática regular de exercícios físicos. Complementando o folder, foram elaboradas duas playlists temáticas, disponíveis gratuitamente no Spotify, com músicas e sons específicos para auxiliar no relaxamento e na meditação. Esses recursos visam possibilitar que as gestantes repliquem, em suas casas, as ações realizadas na Unidade Básica de Saúde da Família IV. Assim, o projeto busca impactar positivamente a qualidade de vida da comunidade, em especial o público-alvo das gestantes, ao incentivar práticas de autocuidado e aliviar os sintomas de ansiedade no período gestacional.

Figura 4. Playlists de musicoterapia e meditação no aplicativo Spotify.



Fonte: autores.

Figura 5. Folder informativo.

1 Musicoterapia

Trata-se de uma integração entre arte e saúde e serve para promover a comunicação, expressão e aprendizagem. A musicoterapia durante a gestação traz benefícios para a saúde física e emocional, da gestante e do bebê, porque fortalece os vínculos afetivos e a comunicação entre eles.

2 Meditação

A meditação é uma prática conhecida por promover o equilíbrio e o bem-estar por meio da atenção plena. Conforme a especialista Gabriela Frantz, a meditação é uma prática que pode contribuir para a saúde mental das gestantes, uma vez que a mãe passa por um turbilhão de emoções, tais como: ansiedade, insegurança, medo, além das transformações físicas que ocorrem a todo momento.

É normal sentir ansiedade na gestação?

A gravidez é um momento de muita espera e expectativa, que traz consigo muitas mudanças, logo é normal sentir um pouco de ansiedade, no entanto é necessário ficar atenta à intensidade.

Em casos de desconforto e aumento dos sinais como medo exagerado e sintomas físicos como tremores procure um auxílio de um profissional, pois quando a ansiedade deixa de ser um sentimento natural e se torna um transtorno, ela pode afetar a saúde da mãe e do bebê.

Como controlar a ansiedade na gravidez?

- Terapia
- Meditação
- Sono de qualidade
- Informação
- planejamento
- Atividades físicas

Dicas para a prática da Musicoterapia e Meditação em casa:

MUSICOTERAPIA

1. Escolha músicas calmas e relaxantes para ouvir durante momentos de descanso
2. Escolha uma música e caminhe em seu ritmo pela casa
3. Tocar um instrumento como violão, teclado, pandeiro, caso tenha em casa.

MEDITAÇÃO

1. Para a prática da meditação procure um local calmo e confortável, podendo ser na sala, quarto ou varanda
2. Pratique de preferência na posição sentada, e procure focar em sua respiração, no ar ao entrar e sair, e no movimento do seu corpo, para diminuir o fluxo de pensamentos nesse momento
3. Se preferir, é possível utilizar um áudio de meditação guiada nesse momento

VOCÊ SABIA?

A prática da **Musicoterapia**, além de contribuir para o controle da ansiedade, também auxilia a melhorar a concentração, a memória e o raciocínio, pois é uma prática cognitiva que ajuda a estimular o cérebro.

Acadêmicas: Ana Luísa Matos, Anna Luyza Azevedo, Daniele dos Santos, Kamilly Luz Dourado, Lídia Helena, Maria Júlia Martins, Maria Luíza Alencar e Naara Rayane Moura

Orientador: Professor Dr. Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos

Melodia Materna

Musicoterapia e Meditação na redução da ansiedade no período gestacional

Fonte: autores.

Dificuldades encontradas

A principal dificuldade encontrada está relacionada com a adesão das gestantes. As ações foram marcadas em dias de consulta pré-natal na Unidade Básica de Saúde da Família IV, haja vista que o maior fluxo de gestantes ocorre em dias de pré-natal, de modo que havia gestantes na Unidade nos dias das ações. Contudo, ainda foi observada a baixa adesão das grávidas ao projeto, além disso, as gestantes presentes mostraram-se resistentes a participar do projeto. Desse modo, como forma de superar esse impasse, foi explicado às gestantes no que consistia as práticas integrativas em saúde e como seria a ação, a fim de tranquilizar e incentivá-las a participar. Outra estratégia utilizada foi a realização de um *coffee break* após a prática da meditação e musicoterapia, para socializar e proporcionar conforto às gestantes.

Além disso, outro impasse foi a falta de suporte da equipe da Unidade Básica de Saúde da Família IV, para convidar e incentivar a participação das gestantes à ação. Assim, observou-se que não houve o devido apoio ao projeto, fato que impactou a participação efetiva do público-alvo e no alcance da ação. Como modo de atenuar essa questão, as acadêmicas foram até o corredor da Unidade para convidar as gestantes presentes para a ação das práticas integrativas, ademais, solicitaram à Técnica de Enfermagem que também incentiva as grávidas a participar da ação, durante o intervalo de tempo em que aguardavam para realizar o pré-natal. Por fim, as ações ocorreram de modo adequado, os impasses foram superados e os objetivos alcançados.

Considerações finais

As PICS, como a musicoterapia e a meditação, apresentaram benefícios significativos no controle da ansiedade em gestantes, um grupo frequentemente sujeito a elevados níveis de estresse devido às mudanças físicas, emocionais e sociais da gestação. Este relato de experiência foi realizado no município de Augustinópolis-TO, envolvendo ações voltadas para gestantes acompanhadas pela Unidade Básica de Saúde da Família IV. As atividades incluíram práticas de meditação guiada e musicoterapia, com objetivo de promover relaxamento, bem-estar emocional e fortalecimento do vínculo materno-fetal. A meditação guiada enfatizou técnicas como respiração profunda, atenção plena e conexão com o bebê, enquanto a musicoterapia utilizou músicas com mensagens positivas e acolhedoras, estimulando reflexões emocionais.

Os resultados observados evidenciaram o impacto positivo dessas práticas, com relatos de redução da ansiedade e maior sensação de tranquilidade por parte das gestantes. As sessões de meditação e musicoterapia não apenas proporcionaram um momento de autocuidado, mas também reforçaram a importância de estratégias integrativas na promoção da saúde mental durante a gravidez. Essas intervenções demonstram o potencial das PICS como ferramentas acessíveis e eficazes no contexto da atenção primária à saúde, alinhando-se aos princípios da humanização e do cuidado integral. A continuidade e ampliação dessas práticas podem contribuir para melhorar a qualidade de vida das gestantes e fortalecer as ações de saúde pública voltadas para esse grupo.

Referências

- ALVES, P. S. R. et al. USO DE TERAPIAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DURANTE GESTAÇÃO E PARTO. **Ciências da Saúde**, v. 27, 25 ago. 2023.
- BRASIL. TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS (TJDFT). **Musicoterapia: o que é, para que serve, como funciona e benefícios**. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/musicoterapia-o-que-e-para-que-serve-como-funciona-e-beneficios>. Acesso em: 5 set. 2024.
- DACAL, M. DEL P. O.; SILVA, I. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde em Debate**, v. 42, n. 118, p. 724–735, set. 2018.
- DEMARZO, M.; GARCIA-CAMPAYO, J. Mindfulness aplicado à saúde. AUGUSTO, D. K.; UMPIERRE, R. N. (Org.). **PROMEF - Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade**. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2017. p. 125-164.
- DE SOUZA, C. M.; DE SOUZA FERNANDES, T.; DE PAULA, T. A. R. Tornar-se mãe: aspectos biopsicossociais da maternidade. **Revista Científica Novas Configurações- Diálogos Plurais**, v. 3, p. 29–46, 2022.
- ESPER, L. H.; FURTADO, E. F. Associação de eventos estressores e morbidade psiquiátrica em gestantes. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 6, n. spe, p. 368, 2010.

GIRARD, T. V. G.; FEIX, L. F. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**, v. 1, p. 94-124, 2016.

PEREIRA, E. C. et al. Occupational health, integrative and complementary practices in primary care, and the Covid-19 pandemic. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, 2022.

RODRIGUES, M. F.; NARDI, A. E.; LEVITAN, M. Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 39, n. 3, p. 207-215, 2017.

ROSA, S. Uso de terapias integrativas e complementares durante gestação e parto. Zenodo (**CERN European Organization for Nuclear Research**), 25 ago. 2023.

SCHIAVO, R. DE A.; RODRIGUES, O. M. P. R.; PEROSA, G. B. Variáveis associadas à ansiedade gestacional em primigestas e multigestas. **Temas em Psicologia**, v. 26, n. 4, p. 2091-2104, 1 dez. 2018.

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.