

## A importância do pré-natal psicológico e da atuação do psicólogo no cuidado com a saúde mental materna

*The importance of psychological prenatal care and the role of the psychologist in caring for maternal mental health*

Cristina Rodrigues da Silva<sup>1</sup>, Kalliny Alves Araújo<sup>2</sup>, Daniela Ponciano Oliveira<sup>3</sup>

### RESUMO

A gestação para algumas mulheres é considerada o trabalho mais importante de suas vidas, é onde ocorre muitas mudanças físicas e psicológicas ao qual essas gestantes têm que se adaptarem a essa nova realidade. Dessa forma, durante o período gestacional a mulher vivencia diversos sentimentos e emoções, até então vivências desconhecidas. Assim, entra o Pré-Natal Psicológico como uma prática complementar ao pré-natal tradicional, que visa humanizar o processo gravídico e prevenir as condições adversas que podem surgir no período gestacional. Deste modo, o objetivo deste estudo visa compreender a importância do pré-natal psicológico e da atuação do psicólogo para o cuidado com a saúde mental materna. Para o alcance dos objetivos propostos neste estudo, foi utilizada a revisão sistemática de literatura, por meio da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e Periódico Capes onde foram encontrados oito artigos e desses artigos foram discutidos eixos temáticos como: Fatores psicossociais vivenciados na gestação; O pré-natal psicológico na gestação de alto risco; Pré-natal psicológico e a atuação do psicólogo. E através dos artigos analisados, resultaram que o pré-natal psicológico ajuda a gestante a superar sua situação atual, independentemente de possíveis experiências desadaptativas ou traumáticas do passado. E portanto, o papel do psicólogo neste momento, e oferecer suporte emocional e orientar a gestante a respeito das alterações emocionais para si, ter uma gravidez mais saudável possível.

**Palavras-chave:** Pré-Natal Psicológico. Gestação. Maternidade. Saúde Mental.

### ABSTRACT

Pregnancy for some women is considered the most important work of their lives, it is where many physical and psychological changes occur, which these pregnant women have to adapt to this new reality. Thus, during the gestational period, the woman experiences different feelings and emotions, hitherto unknown experiences. Thus, Psychological Prenatal comes in as a complementary practice to traditional prenatal care, which aims to humanize the pregnancy process and prevent adverse conditions that may arise during the gestational period. Thus, the aim of this research is to understand the importance of psychological prenatal care and the role of the psychologist in caring for maternal mental health. In order to achieve the objectives proposed in this study, a systematic review of scientific articles was used, through the Virtual Health Library (BVS) and Periodical Capes where eight articles were found and from these articles thematic axes were discussed such as: Psychosocial factors experienced during pregnancy; Psychological prenatal care in high-risk pregnancies; Psychological prenatal care and the role of the psychologist. And through the analyzed articles, it resulted that the psychological prenatal helps the pregnant woman to overcome her current situation, regardless of possible maladaptive or traumatic past experiences. And therefore, the role of the psychologist at this time is to offer emotional support and guide the pregnant woman about emotional changes so that she can have the healthiest pregnancy possible.

**Keywords:** Psychological Prenatal. Gestation. Maternity. Mental health.

<sup>1</sup> Acadêmica de Psicologia da Universidade de Gurupi.  
E-mail: cristinarsilva@unirg.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmica de Psicologia da Universidade de Gurupi.  
E-mail: kallinyaraujo@unirg.edu.br

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia e Docente do curso de Psicologia da Universidade de Gurupi.  
E-mail: dponcianooliveira@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

A gravidez tem muitos significados na vida de uma mulher. Para algumas mulheres, a gestação e o parto são considerados os trabalhos mais importantes de suas vidas.<sup>1</sup> Assim, esse momento, exige um processo de adaptação da mulher durante o qual ela tem que se adaptar tanto a mudanças físicas (físicas, hormonais e/ou metabólicas) quanto psicológicas como aceitação da realidade da gravidez, mudanças na imagem corporal, simbolismo do bebê e o desenvolvimento de vínculos afetivos, entre outros.<sup>2</sup>

A gravidez é considerada um momento de transição no mundo feminino, pois traz consigo mudanças físicas, psicológicas e sociais na vida da mulher. Esse período, assim como todo processo de desenvolvimento requer reorganização interna, bem como um ajuste social em que a mulher precisa assumir um novo papel.<sup>3</sup> O papel social da mãe, com o nascimento do bebê, terá uma nova identidade familiar e, assim, trará mudanças emocionais e comportamentais ao casal.<sup>4</sup>

Durante a gravidez, a mulher pode experimentar diversas mudanças em seu corpo e em suas emoções<sup>3</sup>, podendo até vivenciar estados de ansiedade e depressão, distúrbios do sono, pode ter medo de dar à luz, medo de perder seu bebê ou medo de morrer no parto etc., e essas emoções dependerá de vários fatores como o seu histórico médico e no significado de sua gravidez.<sup>4-5</sup>

Desse modo, durante a gravidez, a mulher vivencia diversos sentimentos e emoções, até então vivências desconhecidas. E, é fundamental compreender as expectativas e aspirações maternas para melhorar a qualidade do cuidado psicossocial. Compreendendo a importância do suporte psicológico para a mulher nesse período, surge o Pré-Natal Psicológico (PNP) um conceito recente de atendimento perinatal, com ênfase na humanização, escuta e acolhimento durante o período gestacional, do parto, e de construção da parentalidade.<sup>6</sup>

Complementar ao pré-natal tradicional, o PNP tem como intuito a integração da gestante e da família a todo o processo gravídico-puerperal, assim como tem caráter psicoterapêutico, objetivando oferecer apoio emocional, além de sensibilizar a gestante quanto à importância do plano de parto e do acompanhante durante o trabalho de parto e parto.<sup>7</sup> De modo, a contribuir para a redução da ansiedade, na promoção da adaptação no período pós-parto, bem como na diminuição do índice de depressão puerperal.<sup>8</sup>

Segundo os autores<sup>9</sup>, o Pré-Natal Psicológico (PNP) introduz um novo conceito na assistência perinatal que visa humanizar o processo de gravidez, parto e parentalidade. De

modo a se configurar como um espaço que pode oferecer acolhimento e ajuda psicoterapêutica, para propor uma gravidez saudável.<sup>10</sup> Desde modo, como a gravidez requer um processo de adaptação por parte da mulher à vários aspectos biopsicossociais<sup>2</sup>, e para lidar com essas novas emoções, os autores afirmaram, portanto, a importância de um PNP destinado a acolher a gestante e o casal, ouvi-los e permitir a troca de experiências. Assim, o PNP, visa humanizar o processo gravídico e prevenir as condições adversas que o processo pode acarretar.<sup>6</sup>

Nesse contexto, o papel do psicólogo no contexto do PNP, se torna relevante no acolhimento de demandas emocionais nesse período da gestação. Para tanto esse estudo tem como objetivo compreender a importância do PNP e da atuação do psicólogo para o cuidado saúde mental materna no período gestacional, por meio de uma revisão de literatura sistemática.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, exploratória e descritiva, de natureza qualitativa e sistemática. Realizada através de busca na literatura sobre a temática, no período de fevereiro de 2023 a maio de 2023. Os dados foram analisados segundo a análise de conteúdo.<sup>11</sup> Para o alcance dos objetivos propostos neste estudo, foi utilizada a revisão sistemática de artigos científicos como metodologia, que permite a obtenção de conhecimentos produzidos na área de modo ordenado e sintético, possibilitando ao leitor o acesso a grande diversidade e complexidade de estudos relevantes num espaço reduzido de tempo.

Segundo o autor, a pesquisa bibliográfica é feita a partir de material preparado, formado especialmente por livros e artigos científicos.<sup>11</sup> O estudo foi realizado, para a ampliação dos conhecimentos sobre o tema, possibilitando uma investigação entre os dados empíricos e as referências teóricas científicas já existentes. Já a pesquisa qualitativa refere-se a métodos de lidar com a composição do conhecimento sobre questões sociais e educacionais, com o intuito de compreender investigações que tratem de tais situações em um sentido investigativo.<sup>12</sup>

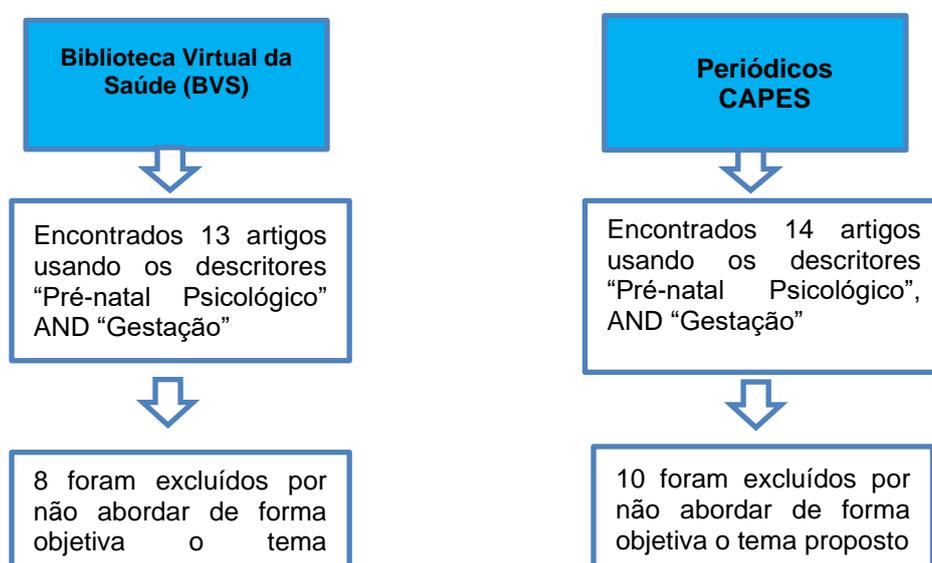
Os meios de busca utilizados foram através de materiais científicos localizados nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde e portal de periódicos CAPES. Foram usados os (Decs) de 2017 a 2020: periódicos revisados por pares com descritores “*Pré-natal psicológico*” e “*Gestação*” empregando o operador booleano AND com publicações que

tratam efetivamente de pesquisas científicas sobre o tema proposto. Os dados coletados foram analisados avaliando as seguintes características: autor, ano de publicação, objetivos do estudo e resultados. Os resultados obtidos foram organizados e demonstrados em um quadro e discutidos relacionando com os achados na literatura.

Esse material utilizado para análise de dados da pesquisa bibliográfica será de acordo com a Análise de Conteúdo<sup>11</sup>, com foco em materiais científicos. Ainda de acordo com autora supracitada, a análise é dividida em três etapas: pré-análise, exploração do material e transcrição dos resultados. Os procedimentos da pesquisa consistirão em: 1ª etapa (pré-análise): organização do material a ser analisado, tem por objetivo torná-lo operacional, sistematizando as ideias preliminares, na qual se estabelece o contato com os documentos coletados; 2ª etapa (exploração do material): compreende a exploração do material com a definição de categorias, construção das operações de codificação; e a 3ª etapa (transcrição dos resultados): inferência e interpretação, é nesta etapa que os resultados são tratados, será feito uma análise dos materiais científicos relacionados ao tema.

Foram selecionados treze artigos na “Biblioteca virtual da saúde (BVS) com descritores “Pré Natal Psicológico” AND “Gestação”, porém, oito foram excluídos por não abordar de forma objetiva o tema proposto, restando apenas cinco artigos que estavam dentro dos padrões estabelecidos. E outro meio de busca foi através do Periódicos CAPES, onde foram selecionados quatorze artigos com os descritores “Pré Natal Psicologico”, AND “Gestação”, onde dez artigos foram excluídos por não abordar de forma objetiva o tema proposto, restando somente quatro artigos dentro dos padrões estabelecidos.

Fluxograma1 – Resultado da seleção de artigos





Fonte: Elaborado pelas autoras

### 3. RESULTADOS

Foram selecionados nove artigos, onde construiu uma tabela falando sobre os autores, objetivos e resultados dos artigos escolhidos conforme como está descrito no quadro abaixo.

Quadro 1 – Artigos avaliados

Titulo	Autores /ano	Objetivos	Resultados
<b>Depressão pós-parto e afetos predominantes na gestação, parto e pós-parto</b>	Carvalho, Mariane Teixeira de; Benicasa, Miria (2019). <sup>13</sup>	O objetivo desta pesquisa foi comparar os afetos predominantes durante o período gestacional, parto e pós-parto entre duas mulheres que tiveram e duas que não tiveram diagnóstico de depressão pós-parto. E também verificar a presença de fatores de risco biológicos, psicológicos e nas relações durante a assistência ao parto e pós-parto.	O presente estudo discorre a respeito da depressão pós-parto e apresenta o risco de adoecimento ou de surgimento de sintomas e sinais que diminuem a qualidade de vida e o bem-estar da mulher, o que dificulta a interação social, o apego e o vínculo com o bebê.
<b>Relação entre o estresse e a autoestima de gestantes durante o pré-natal.</b>	Da Silva Gomes, Franco Celso et al., (2020). <sup>14</sup>	Analisar os componentes do perfil psicossocial de gestantes durante o pré-natal.	O estresse dentre os fatores psicossociais é o que mais influência para alterações no pré-natal provavelmente na autoestima, pois quando relacionado com estresse evidenciou relação negativa.
<b>O pré-natal psicológico em gestação decorrente de estupro: protocolo de intervenção</b>	Zerbini, Elen Márcia Carioca; Arrais, Alessandra da Rocha (2021). <sup>15</sup>	Trata-se de uma proposta de intervenção relacionada à saúde mental no ciclo gravídico-puerperal, denominada pré-natal psicológico, que visa apresentar um modelo de trabalho para que as equipes de saúde, especialmente psicólogos perinatais, possam atuar nas dificuldades inerentes à gestação decorrente de	Foi possível sistematizar uma adaptação do modelo Pré-Natal Psicológico, baseado no acompanhamento psicológico realizado com a participante da pesquisa, que poderá ser utilizado por profissionais de saúde, especialmente psicólogos perinatais, que trabalhem com vítimas de violência sexual.

		estupro e minimizar os agravos psicológicos deste tipo de gestação.	
<b>A Prática do Yoga no Pré-natal: redução do estresse e outros achados</b>	Araújo, Maria Antonieta Nascimento; Prado, Beatriz Gavazzi Lopes (2022). <sup>16</sup>	Tem como objetivo identificar e sistematizar o conhecimento produzido pela literatura científica sobre os efeitos do yoga sobre o estresse em mulheres grávidas.	Os resultados indicaram que mulheres diagnosticadas com depressão creditaram à prática no grupo de yoga a melhora dos seus quadros depressivos, indicando, de igual forma, seu nível alto de satisfação com essa prática.
<b>Fatores associados ao perfil psicossocial de mulheres durante o pré-natal.</b>	Da Silva Gomes, Franco Celso et al. ,(2022). <sup>17</sup>	Analisar os fatores associados ao perfil psicossocial de mulheres durante o pré-natal no Hospital Universitário – Unidade Materno Infantil da Universidade Federal do Maranhão – HUUF.	A maioria das gestantes, cerca de 41,25% (66), possui somente o Ensino Médio completo, faixa etária de 15 a 35 anos, cerca de 65,66% (105), no último trimestre gestacional 46,25% (74), a maior parte primigesta, 60% (96), com menos de seis consultas pré-natais realizadas, 67,52% (108).
<b>A importância do acompanhamento psicológico durante o pré-natal em um hospital universitário: um relato de experiência</b>	Bento, Luciana Cardoso; Simão, Guilherme Faquim; Almeida, Rodrigo Cesar de (2022). <sup>18</sup>	Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, realizado nos acompanhamentos de consultas de pré-natal às gestantes em situação de vulnerabilidade social em um hospital geral de ensino na cidade de Uberaba, MG.	Os resultados mostram um alto índice de gravidezes não planejadas, além de dúvidas, medos e preocupações. Conclui-se que é essencial um acompanhamento psicológico efetivo às futuras mães durante as consultas de pré-natal, bem como, uma estruturação do atendimento psicológico no hospital, posto que este atendimento foi inédito no referido ambulatório.
<b>Aspectos psicossociais em mulheres brasileiras com gestações de alto e baixo risco</b>	Soncini, Natália C.V.; Oliveira, Cassiana M.; Viviani, Juliana C.; Gorayeb, Ricardo (2019). <sup>19</sup>	O objetivo deste estudo foi comparar a ocorrência de sintomatologia depressiva e ansiosa com níveis de estresse e suporte social de gestantes de alto e baixo risco em acompanhamento pré-natal em Serviços Públicos de Saúde no Brasil.	Os resultados apontam maior frequência de sintomas de ansiedade e depressão em gestantes de alto risco (36,36%) do que em gestantes de baixo risco (25,93%).
<b>Qualidade de Vida e Estratégias de Coping de Gestantes de Alto Risco e Risco Habitual</b>	Longhi Rezende, Ceny et al., (2019). <sup>20</sup>	O objetivo foi avaliar a QV e as estratégias de enfrentamento de uma amostra de gestantes de alto risco e risco habitual, no segundo e no terceiro trimestres de gestação, do município de Dourados, Mato Grosso do Sul, Brasil	Segundo os autores, sugerem que níveis reduzidos nessas variáveis criam, na gestante, uma vulnerabilidade física e psicológica, e que o sentido de coerência parece ter um efeito mediador nos fatores de risco para a saúde física e psicológica dessas mulheres.

Fonte: Elaborada pelas autoras

## 4. DISCUSSÃO

Conforme os artigos encontrados, analisados a discussão foi realizada através de categorias temáticas, onde as discussões foram feitas em tópicos: Fatores Psicossociais vivenciados na gestação; O pré-natal psicológico na gestação de alto risco; Pré-Natal Psicológico e a atuação do Psicólogo.

### 4.1 FATORES PSICOSSOCIAIS VIVENCIADOS NA GESTAÇÃO

O ciclo-puerperal é considerado uma situação única na vida, onde a mulher vivencia alterações fisiológicas, psicológicas, sociais e culturais com propósito de criar condições de crescimento adequado e desenvolvimento fetal. Desse modo, como observa-se na literatura selecionada, a gestação é um momento em que a mulher é submetida a uma variedade de mudanças externas e internas, incluindo, por exemplo, mudanças no corpo, de comportamentos, pode surgir conflitos emocionais, como a ansiedade, medo, insegurança, sentimentos e emoções, tendo pensamentos positivos quanto negativos, e que conseqüentemente podem ter impactado na gravidez, na vida da mãe e do bebê.<sup>13</sup>

Assim, durante a gravidez, algumas outras alterações podem ser observadas, no comportamento das mulheres e na vida conjugal, envolvendo sociedade, família, casamento, vida profissional. No estudo, os autores relatam que o humor tem uma característica muito comum, sensação de instabilidade e pode gerar fatores emocionais na vida da mulher. Outro fator relacionado à gravidez, citado no trabalho é que a recuperação desse período e do parto muitas vezes deixa essas mulheres dependentes de outras pessoas para ajudá-las, além de seu estresse ocupacional e pessoal.<sup>14</sup>

Segundo os autores, os aspectos psicológicos da gravidez sempre estiveram presentes nessa fase da vida, porém, a ênfase nesses aspectos é moderna. A psicodinâmica do processo de gravidez vem sendo cada vez mais estudada, e tem-se observado que percepções de dor, medo, tensão e competência perpassam a mulher e podem tornar seu processo mais ou menos difícil, dependendo do suporte emocional e informacional que ela recebeu.<sup>15</sup>

No período gravídico, as mulheres estão vulneráveis a vários estressores típicos dessa fase que produzem sintomas de estresse recorrentes. Condições estressantes em gestantes têm sido identificadas como desencadeadoras de sintomas angustiantes que

culminam em ansiedade-depressão recorrente ou crônica pré e pós-parto, bem como risco de as mães serem prejudicadas por vínculos afetivos com o bebê.<sup>16</sup>

Ansiedade e depressão são respostas emocionais recorrentes durante este trimestre que muitas vezes afetam negativamente o curso saudável da gravidez. De acordo com os autores, a depressão pré-parto e pós-parto é uma das complicações mais comuns desse período, afetando até 60,8% das gestantes em determinadas populações. Esse quadro pode aparecer a qualquer momento durante o ano de gravidez, e sua duração varia de mulher para mulher.<sup>16</sup>

No contexto das necessidades das gestantes, se destacam os impactos dos fatores psicossociais advindos do estresse. Esse estresse surge no dia a dia, pode ser encontrado nas relações cotidianas, está relacionado às mudanças na própria gravidez e diversos enfrentamentos relacionados aos papéis sociais, com maiores sobrecargas e responsabilidades maternas durante o ciclo gestacional.<sup>14</sup>

Durante a gravidez, a mulher pode não se achar emocionalmente atraente ou feminina, diminuindo sua autoestima, e culturalmente considerada um momento sagrado, assim como na chegada do bebê a mãe fica mais ansiosa, e conseqüentemente vem as mudanças de hábitos, como a vida sexual da mulher, a assistência e atenção que ela deve dar ao recém-nascido, sua vida pessoal, e a todos em sua volta. Outros agravantes podem surgir, como gravidez indesejada, além de falta de apoio familiar, dificuldades financeiras, discórdia no relacionamento e, se a gravidez foi planejada, medo de uma gravidez e parto malsucedidos.<sup>17</sup>

Como resultado de sua pesquisa, os autores apontam como fatores de risco ou desencadeadores de Depressão pós-parto: primiparidade; maternidade solteira; conflitos e falta de apoio conjugal; eventos estressantes da vida, como perda de emprego ou morte de um membro da família; falta de apoio familiar e social, histórico pessoal ou familiar de doença mental, mas principalmente episódios depressivos anteriores e durante a gravidez.<sup>15</sup>

A condição de vulnerabilidade social em que a mulher se encontra é um dos aspectos que se associa a maiores níveis de estresse e ansiedade na mãe e até mesmo durante a gestação. Além disso, também tem a questão da falha de planejamento diante de uma gestação, o que acaba sendo um fator que pode influenciar no período gravídico.<sup>18</sup>

O apoio social e familiar é descrito pelos autores como fatores que podem prevenir ou reduzir os estressores da gravidez e do puerpério e reduzir as conseqüências dos

sintomas psicológicos/psiquiátricos na relação mãe-bebê. Após avaliar o impacto da percepção de apoio social insuficiente durante a gravidez como fator de risco para depressão, foi encontrada associação entre a percepção materna de falta de apoio social durante a gravidez e o surgimento de depressão pós-parto. Assim, fica claro que a família é um fator importante no bem-estar biopsicossocial dos indivíduos.<sup>19</sup>

A gravidez promove vulnerabilidade psicológica e é propícia ao surgimento de condições como a depressão pós-parto. Em sua pesquisa “Depressão pós-parto e afetos predominantes na gestação, parto e pós-parto” discorre que há evidências significativas de que eventos relacionados ao parto aumentam o risco de depressão pós-parto, como intervenções, complicações e atrasos no contato mãe-bebê após o nascimento. Nesses casos, os autores ressaltam que é importante compreender os aspectos emocionais e relacionais que envolvem a gravidez na tentativa de prevenir o quadro psicopatológico ou minimizar seus sintomas.<sup>20</sup>

Os autores apontam também que entre os fatores de risco conhecidos para a depressão pós-parto, destacam-se: histórico de psicopatologia, depressão ou ansiedade durante a gravidez, pouco apoio social e eventos de vida estressantes e pouca exploração dos vínculos entre essas experiências.<sup>20</sup>

Fatores de risco para depressão pós-parto, que é um dos transtornos psiquiátricos mais comuns no período gravídico-puerperal, são eventos ou situações que têm sido identificadas como favorecedoras de problemas emocionais após o parto. Assim, divide-se em três categorias: a primeira diz respeito à qualidade dos relacionamentos da mãe, principalmente com o companheiro; a segunda diz respeito à gravidez, ao parto e à ocorrência de eventos estressantes da vida; a terceira diz respeito às adversidades socioeconômicas.<sup>15</sup>

Nos estudos os autores relatam que as mulheres nesse período gravídico, por vivenciar os hormônios a flor da pele faz com que elas precisem de acompanhamento psicológico, para se ter uma vida mais saudável possível.<sup>17-19</sup>

#### **4.2 O PRÉ NATAL PSICOLÓGICO NA GESTAÇÃO DE ALTO RISCO**

Entre os artigos encontrados pôde perceber a prevalência associando ao pré-natal psicológico a esse cuidado com as emoções da mulher durante a gravidez. Pois o pré-natal psicológico é uma prática que tem como foco o atendimento psicológico à gestante e

também incentiva a participação de seus familiares nos cuidados prestados ao longo da gestação e parto.<sup>15</sup>

A gravidez é um evento fisiológico na vida da mulher, caracterizado por transições drásticas de maneiras muito específicas. No entanto, essas transições produzem alterações físicas e emocionais que exigem acompanhamento permanente dos profissionais de saúde, além do apoio dos familiares. É essencial prestar apoio social e psicológico à grávida ao longo do seu acompanhamento, pois o apoio da família contribui para uma adaptação saudável à gravidez.<sup>20</sup>

Os autores ressaltam que além dos sintomas da gravidez, sintomas como medo, estresse, ansiedade e depressão podem afetar o temperamento de uma mulher, quando ela descobre que está em alto risco de gravidez. Esse processo parece ser acompanhado de conflitos e interrupções que afetam seu bem-estar físico, social e psicológico, assim, com sua saúde mental prejudicada, pode impactar negativamente a relação mãe-bebê e o desenvolvimento da criança.<sup>20</sup>

Nessas situações, as dificuldades de ajustamento emocional tornam-se maiores, diminuindo a qualidade de vida da mulher e dificultando o enfrentamento da gravidez. Dessa forma, as intervenções na gestação desempenham um papel coadjuvante para conter a ansiedade e proporcionar acolhimento.

No estudo, os autores apontam que há prevalência de quadros depressivos em gestantes de alto risco devido a vivências anteriores, às privações que o quadro exige, à ameaça real e à culpa. Entretanto, sobre os aspectos psicossociais em mulheres brasileiras com gestações de alto risco, relata o período gestacional e do puerpério sendo onde acontece maiores casos de transtornos psíquico nas mulheres, sendo assim, ela precisa de um maior cuidado em relação ao seu bem-estar e ao do bebê. Sendo assim, um dos transtornos que pode se desenvolver durante a gestação é a depressão, a qual afeta o desempenho dessa mulher em relação ao autocuidado, além dos sintomas depressivos tem também os sintomas ansiosos os quais surgem constantemente em toda gestação e puerpério podendo ser em gestação de alto ou baixo risco.<sup>19</sup>

É durante a gravidez que se estabelece a base do vínculo entre família e bebê, e quando as primeiras tensões começam a surgir, elas tendem a ser superadas, mas rapidamente se abordadas nesta fase, favorecendo o crescimento emocional e a formação de vínculos mais saudáveis na família. Então, o pré-natal psicológico pode, portanto, auxiliar essas gestantes, estimulando a participação de seus familiares nos cuidados

prestados durante todo o ciclo gravídico-puerperal. É a sistematização do trabalho com novos conceitos na assistência perinatal voltada para a humanização e construção da parentalidade no período gravídico-puerperal.<sup>15</sup>

O acompanhamento psicológico é importante durante o pré-natal da gestante de alto risco, pois é onde se dá o suporte emocional e onde a mulher recebe informações e orientações por meio do atendimento psicoeducativo. Pode ser feito sozinho ou em grupos de gestantes e seus familiares, também tem como objetivo o atendimento psicológico preventivo para evitar possíveis alterações emocionais maiores como: estresse, ansiedade e depressão. Assim, pode-se imaginar uma possível gravidez saudável, bem como a chegada alegre do bebê.<sup>18</sup>

### **4.3 PRÉ NATAL PSICOLÓGICO E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO**

O pré-natal psicológico é uma prática complementar ao pré-natal ginecológico que visa humanizar o processo gravídico e preconizar a prevenção de situações adversas decorrentes desse processo. Ele é um serviço de atenção perinatal destinado a proporcionar um maior toque humano antes e após o parto. Essa nova forma de cuidado vai além dos aspectos biológicos incluindo também os aspectos psicossociais. Essa proposta de cuidado na gestação surge como uma forma de apoio para a conscientização das mudanças que acometem as gestantes, com o objetivo de promover a autointegração durante esse período.<sup>15</sup>

De acordo com os autores, o PNP pode ocorrer por meio de encontros temáticos com ênfase na preparação psicológica para a maternidade e paternidade, e discute soluções para questões que podem surgir no período gravídico-puerperal, oferecendo também apoio emocional por meio de atendimentos psicoeducativos, como também para prevenir e evitar possíveis alterações de humor importantes como o estresse, e também os mitos associados à maternidade, as idealizações, a possibilidade da perda do bebê, a situação de gestação de risco, a malformação fetal, ao medo do parto e da dor, aos transtornos psicossomáticos, aos transtornos depressivos e de ansiedade, às mudanças de papéis familiares e sociais, às alterações na libido, ao conflito conjugal, ao planejamento familiar.<sup>18</sup>

Assim, a prevenção por meio do atendimento psicológico visa compreender das mudanças em si, no ambiente e nas relações, e para fortalecer a capacidade do indivíduo

para enfrentar novas situações associadas a gravidez e parto, e também sobre o processo parental, reforçando a conscientização sobre todo o processo gestacional e seus possíveis efeitos, proporcionando à mãe um espaço seguro para falar sobre seus sentimentos, emoções e medos.

Pois é durante a gravidez que se estabelecem as bases do vínculo entre a família e o bebê, e que quando as primeiras tensões começam a surgir, elas tendem a ser superadas, mas rapidamente se resolvidas nesta fase, favorecendo o emocional, e o crescimento e formação de vínculos mais saudáveis na família. Desse modo, quanto mais informações, apoio e preparação durante o período gestacional, podem ajudar a melhorar o bem-estar da mulher, resultando em menores taxas de problemas psicológicos e depressão pós-parto.<sup>15</sup>

O profissional de psicologia possui um papel muito importante na vida da gestante desde o início até o final da gestação. Ele deve estar preparado para prestar serviços éticos e empáticos, promovendo espaços que permitam a autoexpressão e estimulem o ajuste criativo. O psicólogo irá trabalhar também com a promoção e prevenção da saúde mental e/ou transtornos psicológicos, proporcionando a escuta qualificada para o diálogo e a comunicação de forma livre e aberta, como esclarecimento de dúvidas e acolhimento de seus anseios.<sup>18</sup>

Para as autoras, o atendimento psicológico à gestante é importante para melhor compreensão das mudanças em si, no ambiente e nas relações e para fortalecer a capacidade do indivíduo para enfrentar novas situações associadas à gravidez, ao parto e ao processo parental. Sendo assim, o PNP surgiu nessa situação para ajudar a gestante a superar sua situação atual, independentemente de possíveis experiências desadaptativas ou traumáticas do passado. O propósito básico não é "curar" ou reorganizar profundamente a personalidade, mas sim tentar melhorar o funcionamento presente e futuro por meio da elaboração de experiências.<sup>15</sup>

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ciclo-gravídico-puerperal é um período de maior vulnerabilidade para a saúde mental da mulher, e não raras vezes essa vivência pode dar origem à adoecimentos emocionais. Por ser um período delicado para mulher, o acompanhamento do Pré-Natal Psicológico é imprescindível, pois pode contribuir para que a gestante expresse seus medos, ansiedades, focando na preparação psicológica para a maternidade. Assim,

compreende-se que a assistência psicológica na gestação pode proporcionar um suporte emocional e orientar a respeito das alterações emocionais características dessa fase, a fim de propor uma gestação mais saudável possível, tanto psicologicamente como fisicamente.

A pesquisa aponta que os artigos encontrados puderam ser verificados ainda mais sobre a importância do Pré-Natal Psicológico, pois a gravidez em si, já traz impactos tanto na vida das mulheres como dos seus familiares, e para que esses impactos sejam amenizados, é preciso de um profissional capacitado para compreender ainda os anseios das gestantes neste período. E o apoio do psicólogo se torna necessário, pois esse possui o conhecimento sobre a saúde mental e as alterações psicológicas e emocionais que uma gestante pode obter durante a gestação, onde poderá ser realizado acompanhamentos psicológicos para controle da ansiedade, e até mesmo a prevenção de uma possível depressão no período gestacional e no pós-parto.

Portanto, a importância do PNP é imprescindível pois é nesse momento do período gravídico que mais precisará de ajuda, para sim aceitar os comportamentos que são típicos dessa fase e o PNP será ideal para que a gestante alcance o bem-estar, seja em qualquer fase da gestação, ou até mesmo com qualquer intercorrência que venha acontecer. De acordo com que foi apresentado, o objetivo desse estudo foi atingido de maneira informativa a contribuir para leitores.

## REFERÊNCIAS

- 1 Santos DP, et al. A elaboração do luto materno na perda gestacional. Tese de Doutorado [Internet]. 2015 [acesso em 18 de mar 2023]; Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/20463/1/ulfpie047422\\_tm\\_tese.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/20463/1/ulfpie047422_tm_tese.pdf)
- 2 Lemos LF, Cunha Ac, et al. Concepções Sobre Morte e Luto: Experiência Feminina Sobre a Perda Gestacional. Psicologia: ciência e profissão [Internet]. 2015 [acesso em 15 de mar 2023];35:1120-1138. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/pcp/a/hdydqBr4rBQJthMgXSf3q5n/abstract/?lang=pt>
- 3 Lopes RS, Lucchese R, Souza LM, et al. O período gestacional e transtornos mentais: evidências epidemiológicas. humanidades e tecnologia (FINOM) [Internet]. 2020 [acesso em 17 de mar 2023];19(1):35-54. Disponível em: [http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/view/932/652](http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/932/652)
- 4 Alves TV, Bezerra MM. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional. Id On Line Revista de Psicologia [Internet]. 2020 [acesso em 5 mar 2023];14(49):114-126. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2324/3608>.

- 5 Zimmermann A, Zimmermann H, Zimmermann J, Tatsch F, Santos C. Gestação, parto e puerpério. O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica [Internet]. 2001 [acesso em 25 de mar 2023];:29-40.
- 6 Silva NG, Zveiter M, Almeida LP, et al. As demandas emocionais na gestação e os seus desdobramentos no processo de parto. Research, Society and Development [Internet]. 2021 [acesso em 19 de mar 2023];10(9):1-22. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17884/16282>
- 7 Arrais AR, Mourão MA, Fragalle B. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. Saúde e Sociedade [Internet]. 2014 [acesso em 8 de mar de 2023];23(1):251-264. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2014.v23n1/251-264/pt>
- 8 Tabaczinski C, Silva KA, Kujawa I, et al. Pré-natal Psicológico na gestação de alto risco: relato de experiência com grupos. para que (m) serve o seu conhecimento [Internet]. 2018 [acesso em 20 de mar 2023];:64-70. Disponível em: [https://deposita.ibict.br/bitstream/deposita/113/5/E-book-XII\\_MIC-publicado\\_FINAL.pdf#page=64](https://deposita.ibict.br/bitstream/deposita/113/5/E-book-XII_MIC-publicado_FINAL.pdf#page=64)
- 9 Romagnolo AN, Figueiredo DE, Bacceli MS, et al. Pré-natal Psicológico: uma revisão sistemática sobre os modelos de avaliação e intervenção psicológicas no mundo. Psicologia: diversos olhares [Internet]. 2017 [acesso em 17 de mar 2023];1(1):150-165. Disponível em: <http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/4001/1/ISBN9788595610194.pdf#page=150>
- 10 Benicasa M, Freitas VB, Romagnolo AN. O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. Revista da SBPH [Internet]. 2019 [acesso em 12 de mar 2023];22(1):238-257. Disponível em: <https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/188/178>
- 11 Bardin L. Análise de conteúdo. Editora Almedina [Internet]. 2016 [acesso em 10 de mar 2023]; Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-341888>
- 12 González FE, et al. Reflexões sobre alguns conceitos da pesquisa qualitativa. Revista Pesquisa Qualitativa [Internet]. 2020 [acesso em 15 de mar 2023];8(17):155-183. Disponível em : [https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Gonzalez-9/publication/346063651\\_Reflexoes\\_sobre\\_alguns\\_conceitos\\_da\\_pesquisa\\_qualitativa/links/5f5c524b74585152e9be4a8fc/Reflexoes-sobre-alguns-conceitos-da-pesquisa-qualitativa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Gonzalez-9/publication/346063651_Reflexoes_sobre_alguns_conceitos_da_pesquisa_qualitativa/links/5f5c524b74585152e9be4a8fc/Reflexoes-sobre-alguns-conceitos-da-pesquisa-qualitativa.pdf)
- 13 Carvalho MT, Benicasa M. Depressão pós-parto e afetos predominantes na gestação, parto e pós parto. Interação em Psicologia [Internet]. 2019 [acesso em 13 de mar 2023];23(2):125-134. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/57188>
- 14 Gomes FC, Aragão FB, Serra LL, et al. Relação entre o estresse e a autoestima de gestantes durante o pré-natal. Medicina (Ribeirão Preto) [Internet]. 2020 [acesso em 14 de mar 2023];53(1):27-34. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/163128/160359>

- 15 Zerbini EM, Arrais AR, et al. O pré-natal psicológico em gestação decorrente de estupro: protocolo de intervenção. PSI UNISC [Internet]. 2021 [acesso em 21 de mar 2023];:37-47. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Alessandra-Arrais/publication/359067642\\_pre-natal\\_psicologico\\_em\\_gestacao\\_decorrente\\_de\\_estupro\\_protocolo\\_de\\_intervencao/links/62c44](https://www.researchgate.net/profile/Alessandra-Arrais/publication/359067642_pre-natal_psicologico_em_gestacao_decorrente_de_estupro_protocolo_de_intervencao/links/62c44)
- 16 Araújo MA, Prado BG. A Prática do Yoga no Pré-natal: redução do estresse e outros achados. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde [Internet]. 2020 [acesso em 6 de mar 2023];9(3):374-387. Disponível em : <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v9i3.3051>
- 17 Gomes FC, Aragão FB, Serra LL, Chein MB, Cunha JH, Pires FK. Fatores associados ao perfil psicossocial de mulheres durante o pré – natal. Medicina (Ribeirão Preto) [Internet]. 2022 [acesso em 14 de mar 2023];55(1):1-7. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/183396/182055>
- 18 Bento LC, Simão GF, Almeida RC. A importância do acompanhamento psicológico durante o pré-natal em um hospital universitário: um relato de experiência. Revista ELO - Diálogos em Extensão [Internet]. 2022 [acesso em 11 de mar 2023];11:1-7. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/14553/7507>.
- 19 Soncini NC, Oliveira CM, Viviani JC, et al. Aspectos psicossociais em mulheres brasileiras com gestações de alto e baixo risco. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde - SPPS [Internet]. 2019 [cited 2023 Mar 20];:122-136. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/0edd/c4003daa955cac787c67c761df6aa6b7e72f.pdf>
- 20 Rezende CI, Freire HB, Noriega JA, et al. Qualidade de Vida e Estratégias de Coping de Gestantes de Alto Risco e Risco Habitual. Diversitas: Perspectivas em Psicologia [Internet]. 2021 [acesso em 16 de mar 2023];17(1):213-226. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982021000100213&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982021000100213&script=sci_arttext&tlng=pt)