

Engravidei, e agora?: uma revisão bibliográfica acerca do pré-natal psicológico como forma de prevenção à depressão pós-parto

I Got Pregnant, Now What?: A Literature Review on Psychological Prenatal Care as a Form of Postpartum Depression Prevention

Xênia Diógenes Benfatti¹, Vivianny de Paula Lima

1 – Universidade de Fortaleza

RESUMO

A gestação é um período que acarreta diversas mudanças na vida das mulheres, tanto corporais quanto psicológicas. O objetivo geral do ensaio científico foi avaliar por meio da bibliografia pesquisada os aspectos emocionais das gestantes na maternidade. O problema de pesquisa delineado é: como o pré-natal psicológico promove bem-estar à gestante? Os dados coletados foram de natureza qualitativa e o procedimento metodológico adotado foi a revisão bibliográfica sistemática. As evidências coletadas mostraram que o pré-natal psicológico contribui de forma a considerar a saúde integral da gestante, proporcionando não somente o bem-estar psicológico, como também o desenvolvimento do bebê. Com isso, o acompanhamento psicológico ajuda a mãe a se relacionar melhor com o seu bebê, fortalecendo, assim, o vínculo mãe/bebê. Conclui-se que é de suma importância às gestantes um acompanhamento com um profissional de psicologia durante as consultas de pré-natal obstétrico, como forma de prevenir uma depressão pós-parto.

Palavras-chave: Pré-Natal; Maternidade; Puerpério; Depressão; Mulher.

ABSTRACT

Pregnancy is a period that brings several changes to women's lives, both bodily and psychologically. The general objective of the scientific essay was to evaluate, through the literature researched, the emotional aspects of pregnant women in the maternity ward. The research problem outlined is: how does psychological prenatal care promote well-being for pregnant women? The data collected was qualitative in nature and the methodological procedure adopted was a systematic bibliographic review. The evidence collected showed that psychological prenatal care contributes to considering the pregnant woman's integral health, providing not only psychological well-being, but also the development of this baby. As a result, psychological support helps this mother to have a better relationship with her baby, thus strengthening the mother/baby bond. It can be concluded that monitoring pregnant women with a psychology professional during pre-natal consultations is extremely important. Obstetric birth, as a way to prevent postpartum depression.

Keywords: Prenatal; Maternity; Postpartum; Depression; Woman.

INTRODUÇÃO

O acompanhamento da gestante no pré-natal tem-se revelado cada vez mais necessário para a saúde da mãe e do bebê. A Psicologia tem avançado nesse contexto buscando desenvolver estratégias de promoção ao bem-estar psicológico das gestantes. Uma das estratégias de atenção oferecida é o Pré-Natal Psicológico (PNP).

O ciclo gravídico-puerperal está realacionado aos contextos de desencadeamento de transtornos mentais, os quais acarretam problemas à saúde dessa mãe, tais como: ansiedade, depressão pós-parto, ideações suicidas, dentre outros. Segundo(1), em torno de 10% das mulheres gestantes e 13% das que chegam a parir apresentam algum transtorno emocional.

Dizem que “os impactos advindos podem ser controlados e amenizados se houver no processo de cuidados em saúde, um profissional que compreenda o psiquismo humano”(2). Nessa lógica, evidencia-se a importância do profissional de Psicologia, que é dotado de experiências e conhecimentos sobre saúde mental e alterações psicológicas.

Neste artigo serão apresentadas pesquisas que abordamos aspectos emocionais de gestantes e o papel do pré-natal psicológico nesse contexto.

METODOLOGIA

Os resultados apresentados nesse estudo foram obtidos por meio da revisão sistemática. Para critério de inclusão, foram utilizados artigos nacionais de pesquisas empíricas publicadas no escopo de 2013 a 2023. Para a coleta de dados dos resultados, foram desconsiderados dissertações, teses e pesquisas bibliográficas(3).

O *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA) foi instrumento que auxiliou nas revisões sistemáticas, e foi por meio dele que os artigos foram selecionados. A análise de dados foi realizada no período de agosto a novembro de 2024. Inicialmente foram utilizados os descritores pré-natal psicológico, gestação e puerpério. A plataforma usada foi Scielo e os artigos selecionados estão na Tabela 1 .

Tabela 1-Artigos protocolados utilizados na revisão. Elaborado pela autora.

Artigos	Autores	Plataforma	Ano
1 Fatores de Risco e Proteção Associados à Depressão Pós-Parto no Pré-Natal Psicológico.	Alessandra da Rocha Arrais, Teresa Cristina Cavalcanti Ferreira de Araújo, Rafaela de Almeida Schiavo Janaina Pereira Brasiense, Kellen Cristina Conti, Mariana Paukoski Simão,Rainete de Oliveira Santos, André Batista Magalhães.	Scielo	2018
2 Atuação da Psicologia em Obstetrícia e Perinatalidade.	Luciana Cardoso Bento, Guilherme Faquim Simão,Rodrigo César de Almeida	Scielo	2021
3 A importância do acompanhamento psicológico durante o pré-natal em hospital universitário:um relato de experiência		Scielo	2022

As evidências encontradas nos artigos relacionados foram analisadas e estruturadas nas seções Resultados e Discussão apresentadas a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO
PREFACIANDO OS RESULTADOS

O Pré-Natal Psicológico é um novo procedimento realizado no atendimento às gestantes, viabilizando uma maior humanização no período gestacional e no pós-parto. O PNP tem como objetivo preparar as gestantes para a maternidade com foco maior à sua saúde mental.

Nas últimas décadas, estudos sobre o Pré-Natal Psicológico reconheceram e identificaram nas gestantes fatores de riscos para DPP (Depressão Pós-Parto), por conseguinte, houve um aumento nos estudos de prevenção, intervenção e de uso de psicofármacos, porém as intervenções referentes ao PNP, ainda são pouco exploradas pela literatura.

O CONTEXTO DAS PESQUISAS ANALISADAS

O primeiro artigo averiguado, destaca a importância da assistência psicológica durante a gestação, através do pré-natal psicológico (PNP), em que deve ser utilizado o instrumento psicoprofilático, e implementada como política pública em saúde. A pesquisa defende que a assistência psicológica na gestação, através da PNP, é um importante instrumento psicoprofilático de política pública.

Já o segundo artigo vem apresentar que 10,64% das puérperas mostraram predisposição para Depressão pós-parto, proporção que, em GC, 44,83% apresentam tamanha propensão. Os autores consideram que o PNP é uma ação relevante na prevenção a ser desenvolvida pelo profissional de Psicologia no contexto do acompanhamento pré e pós-natal.

O terceiro artigo aborda a prática do profissional de Psicologia no âmbito hospitalar, especificamente na maternidade, apresentando os casos atendidos dentro da maternidade e UTI. O estudo mostra as limitações do trabalho em UTIs e as dificuldades relacionadas à atuação desse profissional na equipe multidisciplinar.

A quarta pesquisa aborda a Psicologia Perinatal como área de pesquisa e de profissão do psicólogo(a). O trabalho teve como objetivo compreender a definição da Psicologia Perinatal, seu campo de atuação, a importância e as dificuldades que essas gestantes enfrentam. Os resultados apontam para evidência central que é a Psicologia Perinatal é cada vez mais relevante dentro das diversas áreas da Psicologia.

O quinto estudo discorre sobre as experiências de uma acadêmica de Psicologia no ambulatório de Ginecologia e Obstetrícia. A pesquisa relata que a gestação é um momento marcado por muitas transformações na vida dessas mães, havendo o contexto vulnerabilidade social associado a alterações emocionais, assim como a falta de planejamento dessa gestação.

PRINCIPAIS RESULTADOS

Conforme(4), a Depressão Pós-Parto (DPP) é um estado que vem afetando mundialmente as

mulheres gestantes, que, uma vez não tratada, aumenta consideravelmente o risco de suicídio no período gestacional e pós-gestacional.

Os resultados dos estudos indicam uma relação da depressão com a falta de planejamento para engravidar(5). No entanto, “os riscos emocionais aos quais a mulher está submetida durante a gestação envolvem alteração na autoestima e a presença de ansiedade, além de riscos de desenvolverem patologias, como depressão pós-parto”(6).

O PNP vem promover bem-estar psicológico para as gestantes, englobando cuidados físicos e psicológicos durante a gestação e o puerpério. Com isso, o psicólogo perinatal contribui para bem-estar dessas futuras mães através do apoio emocional, oferecendo um espaço acolhedor para as gestantes expressarem suas emoções, como o medo, a raiva, a ansiedade, angústia e frustrações. Esse apoio psicológico ajuda a reduzir os níveis de estresse e ansiedade.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, observa-se que o acompanhamento psicológico se tornou de fundamental importância diante dos fatores de riscos de transtornos mentais de mulheres durante o período gestacional. O acompanhamento psicológico propicia um espaço mais seguro para que essas mães consigam gerenciar as suas emoções e controlar as expectativas que muitas vezes acarretam frustrações.

Portanto, é essencial que os profissionais da saúde reconheçam a relevância dos cuidados com a saúde mental das gestantes, avaliando as emoções que essa mulher está sentindo, pois esse sofrimento psíquico às vezes vem se somatizando no corpo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organização Mundial de Saúde. OMS. [Internet]. 2024 [citado 2024 Jun 16]. Disponível em: <https://www.who.int/pt/about>
2. Barbosa VRA. Psicologia perinatal no cuidado a mulheres internadas em situação de alto risco em leitos de saúde mental. Acervo Saúde.

- 2023; 23(1): 02-07.
3. Donato H, Donato M. Etapas na condução de uma revisão sistemática. *ActaMedPort.* 2019; 32(3):227-235.
 4. Arrais A, Araujo TCCF, Schiavo RA. Fatores de risco e proteção associados à depressão pós-parto no pré-natal psicológico. *Psicologia: Ciência e Profissão.* 2018;38(4):711-729.
 5. 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.* 2022;11: 2-7.
 6. Brasiliense JP, Conti KCPF, Simão MP, Santos RO, Magalhães AB. A atuação da psicologia em obstetrícia e perinatalidade. *RCBSSP–Revista Científica.* 2021;2(2):1-20.