

Contribuições da Psicologia para a Saúde Mental e o Bem-Estar na Gestação

Contributions of Psychology to Mental Health and Well-Being During Pregnancy

Maria Laura Fioravante Dignani¹

Profa.: Andréa Batista Magalhães²

Resumo: a gestação é um tema discutido por diversas áreas da saúde e a Psicologia traz luz à temática, compreendendo essa fase como um momento de crises e transformação, refletindo, ainda, a maternidade como um tema de saúde, social e construído desde a infância com a representação do papel social atribuído ao gênero feminino. Assim, o presente trabalho tem como objetivo central aprimorar o conhecimento de maneira que a Psicologia possa contribuir na gestação e as pessoas possam ter acesso a esses serviços. A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica dos últimos cinco anos nas bases de dados CAPES, BVS, LILACS, PubMed e SciELO, utilizando o termo de pesquisa “Saúde mental *AND* Psicologia obstétrica *AND* gestantes *OR* gestação”, localizando quatro artigos. Os resultados apontam a necessidade urgente de a Psicologia promover saúde mental e bem-estar a partir de escuta qualificada, psicoinformação e acolhimento das gestantes e de suas angústias, ampliando o foco para além do biológico, intervindo de forma holística e integral na saúde de quem gesta a fim de favorecer a formação de um novo ser. O artigo conclui que há uma percepção por parte das gestantes sobre a utilização desse serviço. Porém, o psicólogo ainda não é incluído no programa de Pré-Natal, tornando o acesso mais difícil e inacessível a uma parcela da população.

Palavras-chave: gestação, Psicologia, saúde mental, bem-estar.

¹ Maria Laura Fioravante Dignani. Graduanda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

² Profa. Dra. Andréa Batista Magalhães. Psicóloga Obstétrica e Perinatal. Doutora em Psicologia da Saúde.

Abstract: pregnancy is a topic discussed by several areas of health and Psychology sheds light on the subject, understanding this phase as a time of crisis and transformation, also reflecting motherhood as a health and social issue constructed since childhood with the representation of the social role attributed to the female sex. Thus, the present work has as its central objective to improve knowledge so that Psychology can contribute to pregnancy and people can have access to these services. The methodology used was a bibliographic review of the last five years in the CAPES, BVS, LILACS, PubMed and SciELO databases, using the search term “Mental health AND Obstetric psychology AND pregnant women OR pregnancy”, locating four articles. The results indicate the urgent need for Psychology to promote mental health and well-being through qualified listening, psycho-information and support for pregnant women and their concerns, expanding the focus beyond the biologist, intervening holistically and comprehensively in the health of the pregnant woman in order to favor the formation of a new being. The article concludes that there is a perception on the part of pregnant women about the use of this service. However, psychologists are still not included in the Prenatal Program, making access more difficult and inaccessible to a portion of the population.

Keywords: pregnancy, Psychology, mental health, well-being.

A Psicologia Obstétrica como conhecemos atualmente vem sendo forjada desde os anos 1970 pela psicóloga pioneira no movimento, Maria Tereza Maldonado, que iniciou seu trabalho com uma dissertação que se transformou em livro e é usada como um recurso didático para os amantes da área. Uma década depois, nos anos 1980, outra importante protagonista surge. A psicóloga e professora Fátima Ferreira Bortoletti, fazendo um trabalho em um hospital com o modelo de Psicoprofilaxia do Ciclo Gravídico Puerperal (CGP), uniu a Psicologia Hospitalar e Psicologia da Saúde e criou a Psicologia Obstétrica, surgindo, assim, mais um campo de atuação para os profissionais da Psicologia (De Almeida, 2020).

Aliando a isso sabe-se que tratar de maternidade e gestação é um assunto complexo que envolve diversas questões. Piccinini et al. (2008) apontam que, para iniciar a discussão do tema, devemos considerar que a maternidade não ocorre a partir da concepção, mas de um processo de relações e identificações da mulher, que se apresentam desde a infância, nas atividades lúdicas, até o desejo de ter um filho. A gestação em si é um processo ainda permeado por fatores culturais que rodeiam o tema e dos papéis que são atribuídos à mulher na sociedade.

Assim, a gravidez se apresenta como momento de transição no ciclo da vida, tanto individual como no âmbito familiar, sendo um momento de mudanças fisiológicas, somáticas, sociais, familiares e psicológicas que alteram sua dinâmica psíquica, sendo um momento de crises e tensões, mas também uma oportunidade de maturação e crescimento individual e familiar (Kliemann et al., 2017; Piccinini et al., 2008).

Para Piccinini et al. (2008), a relação mãe-bebê é consolidada após o parto e tem seu início durante a gestação, sendo influenciada por emoções, sentimentos e expectativas. Ligado a isso a presença paterna se faz fundamental, visto que socialmente é atribuído ao pai o suporte emocional da gestante. Assim, a aceitação do bebê pelo pai é fundamental para o apego da mãe ao seu filho. Ainda ligado ao papel paterno nota-se que, na atualidade, os que se fazem presentes têm um papel mais ativo e influente no desenvolvimento da criança (Piccinini et al., 2004).

Quanto aos sentimentos da mãe, durante a gestação, observa-se clinicamente que a ansiedade é um fator que acompanha a mãe e o embrião ou feto durante todos esses processos. Soifer (1986) aponta que há acessos de ansiedade em momentos específicos, esses são divididos em sete momentos pela autora, sendo eles: o primeiro, no começo da gestação; o segundo, durante a instalação na placenta, que ocorre no segundo e terceiro mês; no terceiro trimestre a terceira crise se instala ante a percepção dos movimentos; a quarta crise se dá pela instalação fraca deles ao quinto mês; no quinto acesso percebe-se a ansiedade para a versão

interna na metade do sétimo mês, sendo o momento em que o bebê se vira para a posição do parto; ao fim da gestação, o sexto acesso advém do início do nono mês pela proximidade do parto; quanto ao último, este se apresenta dias antes do parto pela chegada do novo integrante da família.

Ainda nessa temática, Papalia e Feldman (2013) indicam que algumas tensões e preocupações durante a gestação são comuns e não apresentam riscos, podendo até estimular o desenvolvimento cerebral do bebê. Porém, a ansiedade e o estresse podem ocasionar problemas, sendo esses caracterizados por uma pressão física e psicológica, em níveis alterados que podem ocasionar um temperamento mais ativo e irritável nos bebês, afetividade negativa ou transtornos comportamentais na segunda infância. Ainda, o estresse crônico, ou seja, por longos períodos, resulta em possibilidades de partos prematuros e problemas no sistema imunológico da mãe.

Outros fatores de risco que costumam atingir gestantes são pesquisados por Kliemann et al. (2017) apontando para ansiedade e depressão, sendo esses principalmente os fatores socioeconômicos, histórico de saúde mental e de complicações obstétricas e rede social de apoio frágil. Ainda são apontados: a idade materna, que é um sinal de alerta se a mulher for menor de 25 anos ou tiver a idade avançada; nível educacional baixo; eventos estressores relacionados a condições adversas; uso de álcool, tabaco e outras drogas ilícitas; violência intrafamiliar ou psicológica; e aspectos cognitivos, sendo o baixo otimismo um obstáculo.

Com todos os dados demonstrados percebe-se quão sensíveis estão as gestantes, que podem passar a ter distúrbios emocionais. Com isso, Pio e Da Silva Capel (2015) evidenciam que se faz fundamental a rede de apoio por familiares ou amigos que ajudem a diminuir as inseguranças da pessoa gestante, ainda com indicação de psicoterapia.

Frente a essa realidade nota-se a necessidade de acompanhamento psicológico especializado. Como exemplo podemos citar o Programa de Pré-Natal Psicológico (PNP)

demonstrado por Arrais e Araújo (2016) no estudo que consiste em uma intervenção de psicoeducação, propiciando suporte socioemocional, institucional e informacional que, por sua vez, pode ser uma proteção a situações adversas. O PNP foi feito no ambiente hospitalar visando complementar o pré-natal biomédico. Tal projeto foi feito em sessões semanais, com dinâmicas grupais, aulas e debates, tratando de temas como criação de laços, parto, maternidade e paternidade, maternagem transgeracional, preparação pós-parto e depressão pós-parto, visando criar recursos de informação para auxiliar as gestantes. Além disso, o espaço também foi aberto à família da gestante, reforçando a importância da rede de apoio.

Assim, para cuidar da saúde de gestantes se faz fundamental a compreensão de saúde mental como uma relação entre o estado emocional, psicológico e bem-estar do ser, o que influencia em seu funcionamento. Ainda, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta que a saúde mental é um estado no qual o indivíduo é consciente de sua capacidade, sendo capaz de lidar com as adversidades habituais, produzir e contribuir com o meio em que vive (Steen & Francisco, 2019).

A presente revisão se justifica devido às grandes mudanças para quem gera outra vida e a importância de uma gestação saudável para que se reduza problemas no desenvolvimento e puerpério, sendo fundamental ampliar os estudos nessa área, apontando que esses acompanhamentos auxiliam na redução dos riscos de depressão pós-parto e melhoram o desenvolvimento fetal e embrionário, tornando os conhecimentos acessíveis à sociedade e não somente às equipes da saúde ou meios acadêmicos.

O objetivo geral deste estudo foi avaliar como a Psicologia pode contribuir para a saúde mental e bem-estar de grávidas de modo que favoreça uma boa gestação. Os objetivos específicos foram: aprimorar o conhecimento, compreendendo as maneiras que a Psicologia pode contribuir na gestação e como as pessoas podem ter acesso a esses serviços; contribuir na saúde pública das mulheres por meio da informação, buscando o bem-estar e saúde mental para

que a população se torne conhecedora do assunto, não sendo somente profissionais os detentores desses conhecimentos, mas auxiliares de um processo promotor de bem-estar e saúde mental para o desenvolvimento humano.

Método

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, um método científico muito usado em áreas com grande massa de dados, reunindo e analisando artigos de uma linha de pesquisa, utilizando de materiais já elaborados e tendo previamente escolhido palavras, tópicos-chaves e fontes de dados (Conforto et al., 2011). Iniciou-se com a formulação da indagação “Como a Psicologia pode contribuir para a saúde mental e bem-estar de grávidas de modo que favoreça uma boa gestação?”.

A busca foi feita nas seguintes bases de dados: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *National Library of Medicine* (PubMed) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), escolhidas por serem fontes seguras e bem avaliadas no meio acadêmico. Para estratégia de busca os descritores utilizados foram “Saúde Mental”, “Psicologia Obstétrica” “Gestantes” “Gestação” com o operador booleano “AND”, correlacionando os três primeiros termos e “OR” indicando a equivalência os dois últimos, resultando no termo “Saúde mental AND Psicologia obstétrica AND gestantes OR gestação”.

Os critérios de inclusão foram publicações em português, que tenham sido publicados nos últimos 5 anos, contendo informações sobre a Psicologia Obstétrica e/ou saúde mental de grávidas. Foram excluídos documentos incompletos ou de acesso restrito. Ainda, não foram validadas produções em outras línguas que não sejam em português e documentos cujo título e resumo não tenham assunto referente à pergunta de pesquisa ou que não demonstrem a saúde mental e bem-estar de gestantes.

A triagem dos artigos foi feita por etapas. Primeiramente, a leitura do título, excluindo os que não respondam à pergunta de pesquisa. Logo em seguida foi feita a leitura dos resumos, excluindo aqueles que não se aproximavam da temática e, posteriormente, foi feita a leitura integral do material para averiguar de maneira completa o assunto abordado. Tais critérios e seleção garantem que sejam analisadas produções atualizadas, de qualidade e pertinentes à temática pesquisada.

Resultados

No Portal de Periódicos CAPES, utilizando o acesso CAFE da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), foram localizados 34 artigos com a leitura dos títulos, 26 artigos foram descartados por não atenderem à pergunta de pesquisa, restando apenas oito para leitura do resumo. Desses, todos foram eleitos para a leitura integral.

Na BVS, foram encontradas 27 publicações. Dessas, todas foram excluídas pelo título, pois, em sua maioria, tratavam de temáticas diferentes e não respondiam à pergunta de pesquisa.

A plataforma LILACS resultou em 16 produções que seguiram para análise dos títulos, etapa na qual as 16 publicações foram excluídas por trazerem temáticas diferentes das pesquisadas, não falando de saúde mental, tratando principalmente de publicações com o foco na Enfermagem e no parto.

No SciELO o termo de pesquisa “Saúde mental *AND* Psicologia obstétrica *AND* gestantes *OR* gestação” não gerou nenhum resultado em diferentes dias de busca, sequer quando feito em busca avançada.

Na PubMed foram encontrados 16 artigos que, ao serem avaliados pelo título, foi observado que nenhum se aproximava da temática pesquisada e não respondiam à pergunta de pesquisa. Os artigos traziam temáticas como, por exemplo, o uso de medicamentos ou álcool

na gravidez, gestação de homens transexuais, violência durante a gestação e até mesmo alimentação de gestantes.

Tabela 1

Estratégia de Busca

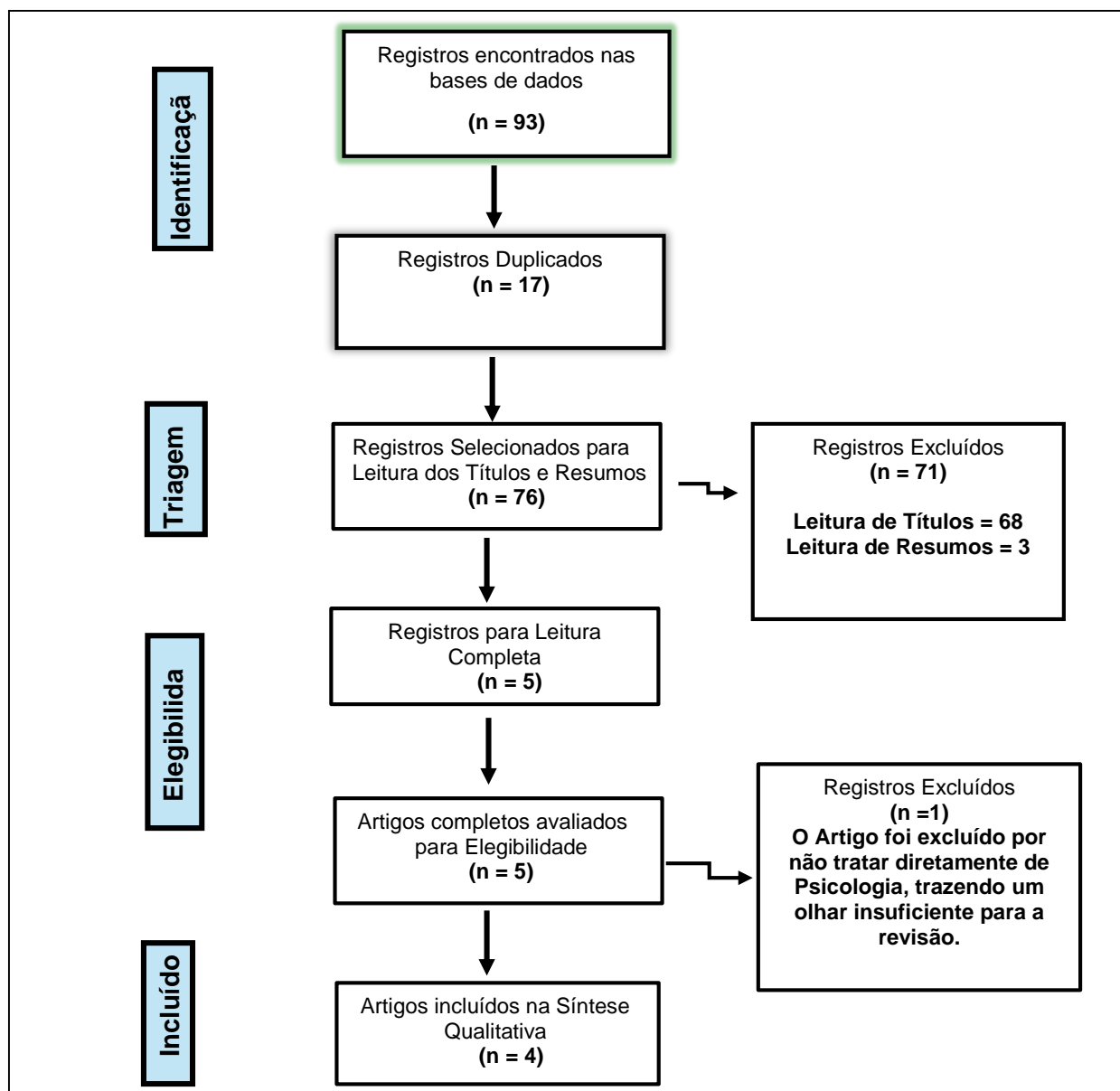
Base de Dados	Descritores	Resultados
Portal de Periódicos CAPES		34
BVS	Saúde mental AND Psicologia obstétrica AND gestantes OR gestação	27
Lilacs		16
Pub Med		16
Total		93

Inicialmente, foram encontrados 93 registros nos diferentes bancos de dados: no Portal de Periódicos CAPES foram identificadas 34 publicações; na Biblioteca Virtual em Saúde, BVS, foram achadas 27 publicações; na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, LILACS, foram encontradas 16 publicações; no *Scientific Electronic Library Online*, SciELO, não foram encontradas publicações; e na *National Library of Medicine*, PubMed, foram localizadas 16 publicações.

Na primeira etapa de seleção dos artigos foram excluídos os artigos duplicados, resultando em 17 obras repetidas nas bases de dados, restando 76 para a segunda fase. Na segunda etapa de pesquisa, analisou-se o título dos registros e foram excluídos 68 artigos, restando apenas oito para a terceira fase. Na terceira fase da triagem foram lidos os resumos dos registros que restaram e três foram excluídos, dois por se tratarem de trabalhos exclusivamente com internações de gravidez de alto risco, sendo um deles relato de experiência, e um por ser um relato de experiência em um hospital escola, restando cinco para leitura completa. Na quarta fase da triagem, a leitura completa foi feita com os cinco artigos, excluindo apenas um por tratar de saúde mental, porém não falava diretamente da assistência

com um profissional de Psicologia, sendo assim, este não respondia à pergunta de pesquisa, restando quatro para a síntese.

Figura 1: Diagrama de Fluxo (PRISMA)



Fonte: elaborada pelos autores (2021).

Tabela 2*Síntese descritiva dos estudos incluídos*

Título do Artigo	Autores/ Ano/ Desenho do estudo/ País	Objetivo	Método			Resultados	Conclusão
			Tamanho da amostra / Idade Média	Problemática ou Diagnóstico /Tipo de intervenção	Instrumentos		
A espera da chegada: alterações emocionais manifestadas na gestação	Dagostin, Simon, Mello, Franzosi, Trissoldi, Marmitt e Cetolin	Identificar sinais de alterações emocionais significativas no terceiro trimestre da gestação.	30 gestantes apresentando faixa etária entre 18 e 37 anos de idade.	Alterações emocionais durante a gestação.	Triagem Psicológica para Aplicação em Gestantes – TPAG	Os resultados demonstraram um aumento significativo dos níveis de ansiedade no terceiro trimestre gestacional, associados aos seguintes fatores: multigestas, condição clínica, proximidade com o momento do parto, conhecimento insuficiente sobre o período gestacional, gravidez não planejada, histórico de aborto e alterações na qualidade do sono. São achados importantes por permitirem a elaboração de medidas de prevenção na assistência pré-natal.	Apesar de ser uma prática pouco difundida, houve um interesse das gestantes de receber a assistência do profissional de Psicologia como uma fonte de suporte especializada. Vale lembrar que o pré-natal psicológico é considerado uma assistência de baixo custo, que pode ser complementado ao pré-natal tradicional, ou seja, adaptado conforme as

							necessidades de cada gestante.
Intervenção Psicológica Durante a Gestação: revisão sistemática da literatura	Beninca, Lazarini e Andrade	Identificar tipos de intervenções psicológicas realizadas no período pré-natal e seus possíveis desfechos para disponibilizá-los a profissionais e pesquisadores da área.	10 artigos encontrados nas bases de dados e triados.	O que se tem publicado sobre intervenção psicológica na gestação e quais os seus desfechos?	Base de dados CAPES e BVS.	As diversas abordagens teóricas de intervenção apresentam desfecho favorável e positivo nas gestantes.	O artigo conclui que os recursos teóricos e técnicos da Psicologia podem contribuir para redução dos fatores de risco e aumento dos fatores de proteção aos transtornos comuns ao puerpério como, por exemplo, a depressão pós-parto. Além de a importância de introduzir o psicólogo como um dos profissionais que compõe a equipe de assistência à gestante na atenção básica.
Uma Escuta à Gestante na Instituição - Entre o Trauma e a Inventividade	Souza, Kyrillos Neto e Calzavara	Investigar a relevância da escuta às mulheres gestantes em uma instituição	8 gestantes.	Escuta de gestantes em uma instituição com serviços de	Foram realizadas entrevistas individuais com 8 gestantes durante a pandemia. A	O estudo apontou que a instituição pesquisada prioriza o aspecto fisiológico da maternidade, negligenciando os atravessamentos psicológicos e emocionais.	O espaço de acolhimento à gestante possibilita a elaboração das angústias vividas com a

		de saúde pública.		pré-natal-Natal.	participação foi voluntária, sem gravação de voz, e os encontros foram transcritos para análise. A escuta psicanalítica foi utilizada para captar os significantes expressos nos relatos.	As gestantes entrevistadas relataram dificuldades e angústias, reforçando a importância de um espaço institucional para acolher suas experiências.	maternidade, ao tempo que nos aponta a necessidade premente de um espaço de escuta às gestantes que trazem temáticas relativas à atenção à saúde da mulher.
O suporte à saúde mental de gestantes e puérperas nos serviços de saúde	Felício, Grippa, Crispim, Fernandes e Preto.	Objetivou fazer um comparativo entre gestantes e puérperas que utilizaram diferentes serviços de saúde, avaliando a oferta de suporte à saúde mental dessas mulheres durante o pré-natal e puerpério, evidenciando, assim, a importância do	100 gestantes, com no mínimo 30 semanas de gestação e puérperas.	Compreender como está o acompanhamento psicológico durante a gestação e puerpério.	Questionário online.	Apresenta achados sobre lacunas no atendimento à saúde mental materna, dificuldades no acesso a serviços especializados e a necessidade de capacitação dos profissionais de saúde.	O artigo reforça a importância de políticas públicas mais eficazes, ampliação do suporte psicológico e integração de serviços de saúde mental no atendimento a gestantes e puérperas.

		acompanha- mento psi- cológico durante o período gravídico- puerperal.					
--	--	--	--	--	--	--	--

Dagostin et al. (2024) fizeram um estudo quantitativo, aplicando o instrumento de Triagem Psicológica para Aplicação em Gestantes (TPAG) ou Modelo de Schiavo, um questionário com um bloco de questões para cada semestre, em 30 gestantes do terceiro semestre entre 18 e 37 anos de idade, visando investigar sinais de alerta a alterações emocionais significativas a cada trimestre. Os achados do estudo demonstram que há um aumento relevante de ansiedade no último trimestre correlacionado com aspectos que envolvem condições clínicas, histórico anterior, baixo conhecimento sobre a temática, não planejamento, multigestas, proximidade do parto e qualidade do sono.

Benincasa et al. (2021) realizaram uma revisão sistemática da literatura, abrangendo os anos de 2009 a 2019, buscando nas bases de dados CAPES e BVS, com os descritores “Psicologia”, “Pré-Natal” e “Intervenção”, visando descrever a intervenção psicológica e seus desfechos. O estudo revisa 10 artigos que tratam diretamente da atuação ou de questões psicológicas de gestantes no pré-natal. Os resultados demonstram que todos os estudos apontam que as intervenções aplicadas demonstram fechamentos favoráveis trazendo cunho psicoeducativo como fator de proteção, ou de redução de danos, revelando a importância do psicólogo como componente da atenção básica à gestante.

Souza et al. (2024) realizaram uma pesquisa com um olhar orientado pela psicanálise Freudiana em uma instituição no interior mineiro visando investigar a importância da escuta a gestantes em uma instituição de saúde pública. Para isso, foram feitas entrevistas individuais com oito gestantes que utilizavam os serviços da instituição investigada. Cada entrevista tinha duração de 15 minutos. Com as entrevistas os pesquisadores concluíram que há uma necessidade de um espaço voltado para a escuta dentro da instituição.

Felício et al. (2024) discutem em seu artigo uma pesquisa quantitativa com caráter descrito, feita a partir de um questionário online aplicado em 100 mulheres com no mínimo 30 semanas de gestação e puérperas, sendo exigido ser maior de 18 anos. O objetivo dessa

pesquisa foi comparar gestantes e puérperas que utilizam variados tipos de serviços de saúde, estimando a oferta de apoio à saúde mental durante o pré-natal e puerpério. Como resultados o estudo demonstra que, apesar de o apoio psicológico ser importante, é evidenciado em diversos estudos que a maioria das mulheres não usufruem dessa assistência, o que é urgente em casos de histórico anterior de transtornos psiquiátricos.

Discussão

Levando em conta a bibliografia revisada no presente artigo observa-se que há convergência sobre como a Psicologia pode contribuir com a saúde mental e, conseqüentemente, com o bem-estar de gestantes em qualquer idade gestacional ou tipo de serviço de saúde que o sujeito acesse. Nesse sentido, Dagostin et al. (2024), Souza et al. (2024) e Felício et al. (2024) reconhecem, em convergência com Kliemann et al. (2017) e Piccinini et al. (2008), que a gestação se consolida como um momento de grandes mudanças para a mulher, em seus aspectos sociais, emocionais, nas mudanças de seu corpo e na sua dinâmica psíquica, que passa a estar mais vulnerável à ansiedade.

Quanto aos sintomas de ansiedade, anteriormente descritos por Soifer (1986) e Kliemann et al. (2017), observa-se que os estudos analisados a reconhecem como um aspecto presente e passível de intervenção por profissionais da Psicologia, podendo ser feita em grupos ou individual e que componha o programa básico de pré-natal. Dagostin et al. (2024) aponta que existem fatores associados ao aumento da ansiedade, dentre eles ser multigesta, viúva ou divorciada ou solteira e ter histórico de perda gestacional, frisando que 60% de suas participantes apontam o último trimestre com maiores índices de ansiedade.

Paralelo a isso a gestação de risco, independente de outros fatores de risco que podem estar associados, gera ansiedade. Com isso, Benincasa et al. (2021), em seu estudo, apresentam que as intervenções psicológicas voltadas a essas gestantes ou que tenham alguma doença tem

por objetivo minimizar ou reverter os quadros de prejuízos. Ainda como medida de proteção, Felício et al. (2024) aponta que a ausência de atendimento psicológico nessa fase gera consequências por não tratar ansiedade, tristeza e medo vivenciados no momento.

A relação paterna e paternidade também é um fator de apoio citado, assim como Piccinini et al. (2004), Dagostin et al. (2024) sugere que o apoio paterno auxilia nas alterações emocionais, aumentando o sentimento de segurança. Quando tal apoio é inexistente, como no caso de uma das participantes do estudo dos autores, a rede de apoio se baseia na família, como já mencionado por Pio e Da Silva Capel (2015). Em paralelo a isso, Dagostin et al. (2024) ainda ressalta que baixos índices de apoio social familiar podem se traduzir em maior probabilidade de depressão.

Outro fator já mencionado anteriormente por Kliemann (2017) como desencadeador de ansiedade e depressão, as complicações obstétricas passadas, também é observado por Souza et al. (2024) em seu estudo, mostrado pelo relato das participantes como questões de complicações obstétricas passadas repercutem na atualidade de gestantes, sendo que, na visão psicanalista, ao relatar um passado, o sujeito não só faz um relato, mas expressa algo que para ele está vivo e é refletido no seu modo de agir, podendo ser a escuta e o tratamento com um psicólogo uma forma de elaborar a situação, o que demonstra a necessidade de um acompanhamento psicológico para gestantes.

Para além desses pontos, nos estudos de Souza et al. (2024), Benincasa et al. (2021), Felício et al. (2024) e Dagostin et al. (2024) demonstram como se faz necessário um espaço para que as gestantes tenham seu psicológico assistido, sendo que as próprias respondem que seria positivo ter essa assistência. Uma delas, no estudo de Souza et al. (2024), verbaliza como a escuta oferecida fez diferença. Convergindo com esse dado, Dagostin et al. (2024) apresenta que 83,3% de suas participantes reconhecem como necessário o atendimento psicológico durante a gestação, sendo que o profissional associa, ainda, ajuda de demandas como questões

familiares, hormônios, pensamentos, pressão psicológica, dúvidas, sentimentos, insegurança, ansiedade e solidão. Em contrapartida aos desejos dessas mulheres, Felício et al. (2024) demonstra em seu estudo que 77% de suas participantes não tiveram nenhuma assistência desse tipo, por mais que 64% tiveram histórico de transtornos mentais e 82% afirmaram ter sentido a saúde mental fragilizada.

Com os dados é imprescindível reconhecer, como sugere Felício et al. (2024), que o modelo atual vigente atende somente uma parte da necessidade desse grupo. Somente a parte fisiológica seguindo um modelo biologista, deixando essas mulheres desamparadas em suas questões psíquicas. Corroborando com esse fato, Benincasa et al. (2021), assim como Arrais e Araújo (2016), demonstram formas de aplicar esses serviços, embora ainda existam poucos modelos demonstrados. Fortalecendo os favoráveis à implementação do serviço, Dagostin et al. (2024) afirma que a prática, apesar de pouco difundida, é de baixo custo e pode ser posta como forma complementar ao pré-natal tradicional. Ainda, Souza et al. (2024) reforçam que um espaço de escuta nos ambientes que atendem gestantes é necessário para manejar o sofrimento psíquico.

O Pré-Natal Psicológico é uma forma da Psicologia contribuir para a saúde mental e bem-estar das gestantes e uma medida, como demonstra nos estudos Benincasa et al. (2021), que pode ser feita de diversas formas e com diversas situações que englobam o ato de gestar, podendo ser individual, coletivo ou de casal. Pode, ainda, ser com o intuito de instruir, trazendo uma psicoeducação ou para manejar de forma a reduzir danos, sendo uma forma de promoção de saúde, acolhimento, escuta e fator de proteção.

Quanto aos pontos fortes dos artigos selecionados, todos apresentam boa qualidade e conteúdo significativo, além de análise e comparação sólida, levantando e endossando pontos em comum e trazendo respaldo científico.

Já em relação às limitações, tem-se a baixa quantidade de publicações feitas na área da Psicologia sobre a temática do presente estudo, reduzindo a quantidade de informações sobre o tema.

Conclusão

Levando em consideração os dados acima, podemos constatar que os objetivos de entender como a Psicologia pode contribuir para a saúde mental e bem-estar de grávidas – aprimorando o conhecimento de maneiras que a Psicologia possa contribuir na gestação e que as pessoas possam ter acesso a esses serviços, visando contribuir na saúde pública com o bem-estar e saúde mental para que a população possa ser mais saudável e conhecedora do assunto – foi cumprido, visto que o presente artigo faz um recorte mostrando a necessidade do pré-natal psicológico, como ele funciona e seus impactos.

Explorando a temática foi possível averiguar que, mesmo fazendo uma busca dos últimos cinco anos, de 2020 a 2024, podemos notar que a maior parte das publicações são de 2024, mostrando como a temática ganhou forças e passou a ser mais discutida e evidenciada recentemente, podendo até mesmo ser causada por uma maior valorização da Psicologia como ciência nos últimos anos, demonstrando mudança no pensamento coletivo e o reconhecimento da necessidade de cuidado com a saúde mental.

Além disso, constatasse que apesar de se tratar de artigos recentes, esses não contemplam, ao falar do papel paterno, a noção da diversidade de famílias que existem, devendo haver maior cuidado ao falar de parentalidade e do companheiro de quem gesta, levando em conta questões de gênero e sexualidade.

Com isso, é possível notar que o pré-natal psicológico que ofereça escuta, psicoeducação e acolhimento para manejo das emoções vivenciadas nesse período é uma boa forma de a Psicologia contribuir para a saúde mental e bem-estar das gestantes, favorecendo,

assim, uma boa gestação, que ocorra da maneira mais confortável possível para a gestante, podendo ser enfrentada de uma forma mais tranquila, impactando essa mãe de uma forma menos brusca e, ainda, minimizando os danos ocasionados por doenças ou internações. Ainda é possível reconhecer o que o pré-natal psicológico é psicoprofilático, apesar de esse papel da intervenção não ser evidenciadas pelos artigos elencados para o presente estudo com seus critérios de inclusão e descritores, sugerindo mais pesquisas na área e mais publicações da psicologia.

Porém, o caminho para trilhar ainda é grande, visto que muitas desejam o serviço, mas não tem a assistência devida, sendo atendidas de forma a invisibilizar o sofrimento e questões psíquicas que rondam sua gestação, demonstrando que, mesmo com o baixo custo e as evidências científicas, a saúde básica não oferta o pré-natal psicológico, tornando o serviço inacessível para uma parcela da população, o que traz impactos diretos em quem gesta, como depressão ou riscos desnecessários pela falta da psicoeducação.

Assim, é sugerido mais estudos que reforcem os impactos do pré-natal psicológico, demonstrando seus efeitos de forma prática para que a implementação deste na saúde básica seja considerada e efetivada, trazendo à mulher que gesta um olhar holístico que zele de sua saúde de forma integral. Fazer tal movimento não é somente tratar de gestantes, mas da saúde pública de uma população que está gestando e da que irá nascer.

Referências

Arrais, A. da R., & de Araujo, T. C. C. F. (2016). Pré-Natal psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em saúde materna no Brasil. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 19(1), 103-116.

<https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/413>

- Benincasa, M., Lazarini, N., & de Jesus Andrade, C. (2021). Intervenção Psicológica Durante a Gestação: Revisão Sistemática da Literatura/Psychological Intervention During Pregnancy: a systematic review. *ID on line. Revista de psicologia, 15*(56), 644-663. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3163>
- Conforto, E. C., Amaral, D. C., & Silva, S. L. da. (2011). Roteiro para revisão bibliográfica sistemática: aplicação no desenvolvimento de produtos e gerenciamento de projetos. In *Resumos*. Porto Alegre, RS: Escola de Engenharia de São Carlos, Universidade de São Paulo. <https://repositorio.usp.br/item/002833837>
- Dagostin, S. R., Simon, C., Mello, E., Franzosi, T. S., Trissoldi, L. P., Marmitt, L. P., & Cetolin, S. F. (2024). A espera da chegada: alterações emocionais manifestadas na gestação. *Caderno Pedagógico, 21*(6), e5072-e5072. <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/5072>
- De Almeida Schiavo, R. (2020). Produção Científica em Psicologia Obstétrica/Perinatal. *Brazilian Journal of Health Review, 3*(6), 16204-16212. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/19754/15833>
- Felício, M. L. T. D., Gripa, M. R., Crispim, M. R., Fernandes, J. M., & Preto, V. A. O suporte à saúde mental de gestantes e puérperas nos serviços de saúde. *Interação em Psicologia, 28*(1). <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/88139>
- Kliemann, A., Böing, E., & Crepaldi, M. A. (2017). Fatores de risco para ansiedade e depressão na gestação: revisão sistemática de artigos empíricos. *Mudanças-Psicologia da saúde, 25*(2), 69-76. https://www.researchgate.net/publication/324557022_Fatores_de_risco_para_ansiedade_e_depressao_na_gestacao_Revisao_sistemica_de_artigos_empiricos
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano* (12a ed.). Belo Horizonte: AMGH.

- Piccinini, C. A., Lopes, R. S., Gomes, A. G., & De Nardi, T. (2008). Gestação e a constituição da maternidade. *Psicologia em estudo*, 13, 63-72.
<https://www.scielo.br/j/pe/a/dmBvk536qGWLgSf4HPTPg6f/abstract/?lang=pt>
- Piccinini, C. A., da Rosa Silva, M., Gonçalves, T. R., Lopes, R. S., & Tudge, J. (2004). O Envolvimento Paterno durante a Gestação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(3).
<https://www.scielo.br/j/prc/a/drDSXMsyhLMYHgBgbFCqTXJ/abstract/?lang=pt>
- Pio, D. A. M., & da Silva Capel, M. (2015). Os significados do cuidado na gestação. *Revista psicologia e saúde*, 7(1). https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2177-093X2015000100010&script=sci_arttext
- Soifer, R. (1986). *Psicologia da gravidez, parto e puerpério*. São Paulo: Editora Artes Médicas.
- Souza, L. F. M. D., Kyrillos Neto, F., & Calzavara, M. G. P. (2024). Uma escuta à gestante na instituição: entre o trauma e a inventividade. *Estud. Interdiscip. Psicol.*, 14, 1-18.
<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/48409>
- Steen, M., & Francisco, A. A. (2019). Bem-estar e saúde mental materna. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32(4), III-IVI.
<https://www.scielo.br/j/ape/a/vXhdpMXHcDxW6J8CdCwkRHy/>