



# Pré-natal psicológico: um estudo de caso a partir da vivência e repercussão nos fatores de risco e proteção à saúde mental da gestante

Eliara Cauz Bottesini<sup>1</sup>

## Como Citar:

BOTTESINI, Eliara Cauz. Pré-natal psicológico: um estudo de caso a partir da vivência e repercussão nos fatores de risco e proteção à saúde mental da gestante. Revista Sociedade Científica, vol.7, n. 1, p. 384-403, 2024.

<https://doi.org/10.61411/rsc202413917>

DOI: [10.61411/rsc202413917](https://doi.org/10.61411/rsc202413917)

Área do conhecimento: Ciências Humanas

Sub-área: Psicologia

Palavras-chaves: Pré-natal psicológico; Psicologia Perinatal; Prevenção; Saúde mental

Publicado: 24 de janeiro de 2024

## Resumo

O pré-natal psicológico caracteriza-se por ser um programa de viés psicoeducativo, cujo principal objetivo é acolher e fornecer uma escuta qualificada a mulheres gestantes, além de orientá-las e prepará-las para que o processo da maternidade seja conduzido da melhor forma possível, podendo ser realizado de modo individual ou grupal. O objetivo desta pesquisa foi compreender a vivência de uma mulher que realizou o pré-natal psicológico durante a gestação, identificando suas repercussões na maternagem, fatores de risco e de proteção. Realizou-se um estudo de caso do qual participou uma mulher, sendo mãe, com idade acima de 18 anos, que realizou o pré-natal psicológico durante sua gestação. Como instrumento de coleta de dados, foi realizada uma entrevista semiestruturada e os dados foram avaliados por meio de uma análise temática. A partir do estudo concluiu-se que a prática do PNP foi imprescindível para a promoção da saúde mental da gestante, amenizando conflitos emocionais e tornando-se um fator de proteção relevante a distúrbios provenientes desta fase como a depressão pós-parto, por exemplo. Ademais, faz-se necessário a realização de mais estudos sobre tal intervenção, tendo em vista que é uma prática recente e pouco difundida nacionalmente.

## 1. Introdução

Tendo em vista que a gestação é atravessada por alterações hormonais, psicológicas, físicas e relacionais, que acontecem de forma gradativa, o processo de tornar-se mãe demanda cuidados especiais.<sup>1</sup> O processo gravídico-puerperal pode ser perpassado por diversos transtornos relacionados ao humor como, por exemplo, a depressão pós-parto.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil ✉



A depressão pós-parto (DPP) é considerada um problema de saúde pública, prevalecendo entre cerca de 10 a 20% das mulheres e afeta não somente a saúde da mãe, mas também de todos à sua volta, ocasionando prejuízos, inclusive, para o desenvolvimento do bebê. O surgimento desse quadro acontece, em sua maioria, a partir das primeiras quatro semanas após o parto, atingindo sua intensidade máxima nos seis primeiros meses.<sup>3</sup>

Segundo os autores<sup>3</sup>, acerca dos sintomas característicos da DPP inclui-se: desânimo persistente, ansiedade, sentimento de culpa, distúrbios do sono, ideias suicidas, diminuição do apetite e da libido, temor de machucar o filho, diminuição do nível de funcionamento mental e presença de ideias obsessivas ou supervalorizadas, o que poderá dificultar o processo da maternagem.

Como forma de promover o conhecimento acerca do processo gestacional e suas possíveis implicações, concedendo um ambiente seguro onde esta mãe possa falar sobre seus sentimentos, emoções e inquietações, o pré-natal psicológico (PNP) trata-se de uma intervenção que visa possibilitar um suporte, a fim de promover a integração de si, no processo de mudanças advindas da maternidade. Neste cenário, é possível elaborar estratégias para lidar com questões presentes no puerpério, abordando sobre temas como o autocuidado, cuidados com o recém-nascido, a responsabilidade compartilhada do casal e a importância de uma rede de apoio bem estabelecida na prevenção do risco da depressão pós-parto.<sup>1</sup>

A depressão pós-parto (DPP) é descrita como um transtorno mental de alta prevalência, que gera alterações emocionais, cognitivas, comportamentais e físicas. Pode surgir de maneira insidiosa, levando até semanas após o parto para manifestar-se, sendo uma patologia decorrente de fatores biopsicossociais, dificilmente controláveis, que atuam de forma implacável no seu surgimento.<sup>4</sup>

No que se refere aos fatores de risco da DPP, descritos como eventos ou situações predeterminadas que contribuem para o surgimento de alterações emocionais



no período pós-parto, classificam-se em três categorias: a primeira está relacionada à qualidade das relações interpessoais da gestante, principalmente com o seu cônjuge; a segunda diz respeito à gestação, ao parto e à situações de vida estressantes; e a terceira refere-se às adversidades socioeconômicas.<sup>5</sup>

Portanto, de acordo com demais estudos avaliados pelos autores<sup>5</sup>, podem ser descritos como fatores de risco ou fatores predeterminantes para a depressão pós-parto: ser mãe de primeira viagem; ser mãe solteira; conflitos e falta de apoio conjugal; situações de vida estressantes, como perda de emprego ou morte de ente querido; falta de apoio familiar e social; histórico pessoal ou familiar de doença psiquiátrica, principalmente a existência de episódios depressivos anteriores e durante a gravidez; complicações obstétricas durante a gravidez ou no período pós-parto; parto traumático; parto múltiplo e prematuro, abortos anteriores, partos de natimorto ou síndrome de morte súbita infantil. Ademais, acrescenta-se a idealização da maternidade como um fator de risco para a DPP. Entre os fatores usualmente associados à depressão pós-parto estão presentes o baixo nível socioeconômico e a menor escolaridade. Além disso, no que se refere aos fatores psicossociais que mais apresentam relação a esse quadro clínico encontramos o baixo suporte social, histórico de doença psiquiátrica, tristeza pós-parto, depressão pré-natal, baixa autoestima, ansiedade pré-natal, estresse, gravidez não planejada, tentativa de interromper a gestação, transtorno disfórico pré-menstrual e sentimentos negativos em relação à criança.<sup>3</sup>

Já no que diz respeito aos fatores de proteção, são descritos como medidas preventivas ou situações predeterminadas, que reduzem o impacto dos fatores de risco ou que intensifiquem os pontos positivos, a fim de aprimorar as respostas pessoais, nesse caso, no período gravídico-puerperal.<sup>5</sup> Nesse sentido, tem-se como exemplo de fatores preventivos o apoio de outra mulher, a detecção precoce da depressão, suporte social, intervenção multidisciplinar logo que os sintomas forem detectados e um trabalho de prevenção, como o pré-natal psicológico (PNP). Ademais, são considerados,



também, como fatores de proteção o otimismo, autoestima elevada, suporte social adequado e preparação física e psicológica para as mudanças decorrentes da maternidade, boa relação conjugal e suporte emocional do parceiro.<sup>5</sup>

Diante do exposto, o pré-natal psicológico (PNP) surge como uma integração interdisciplinar junto ao modelo biomédico, dando ênfase à humanização ao longo do processo gestacional, do parto e, também, na parentalidade. O PNP caracteriza-se por ser uma prática de intervenção composta por atendimentos grupais a mulheres gestantes, podendo incluir o seu cônjuge e demais indivíduos que façam parte da rede de apoio, abordando problemáticas similares entre as mulheres e sua rede, trazendo consigo a possibilidade de um espaço de reciprocidade.<sup>2</sup>

Segundo os autores<sup>2</sup>, o PNP é uma ferramenta de baixo custo, utilizada tanto em instituições públicas quanto privadas, conduzida por um profissional da saúde mental previamente capacitado. Além do caráter preventivo, o pré-natal psicológico pode, também, trabalhar na desconstrução de questões importantes referentes à maternidade como, por exemplo, a idealização da maternidade, o processo de amamentação e de cuidado com o recém-nascido.<sup>2</sup>

No contexto brasileiro, o pré-natal psicológico surgiu a partir dos estudos da psicóloga Fátima Bortoletti, recebendo essa denominação apenas em 2005, quando foi aprimorado pela psicóloga Dra. Alessandra Arrais, tendo como principal objetivo a promoção de uma escuta qualificada, proporcionando suporte emocional, informacional e instrucional através de atendimentos de caráter psicoeducativo, buscando tornar-se um fator de proteção contra possíveis fatores de risco, os quais podem gerar inúmeros transtornos que afetam o ciclo gravídico-puerperal.<sup>2</sup>

Um estudo brasileiro realizado com dez gestantes de alto risco, captadas em um Hospital Público de Brasília entre os meses de agosto de 2012 e maio de 2013, procurou avaliar a eficácia do pré-natal psicológico na prevenção à depressão pós-parto. Para essa pesquisa, cinco gestantes participaram do PNP (grupo A) e cinco não participaram



(grupo B). Ao compararem os resultados entre os dois grupos, foi possível verificar que ambas colaboradoras se encontravam vulneráveis, indicando diversos fatores de risco e, por isso, com tendência a desenvolver DPP. No entanto, apenas as participantes do grupo B apresentaram depressão pós-parto, sugerindo que o pré-natal psicológico associado a fatores de proteção presentes no contexto das gestantes pode auxiliar na prevenção da DPP.<sup>6</sup>

Tendo em vista que o pré-natal psicológico é um modelo de acompanhamento raramente disponível em serviços de obstetrícia, tratando-se de um novo conceito em atendimento perinatal<sup>5</sup> e que há necessidade de mais estudos acerca dessa temática<sup>7</sup>, este estudo objetivou compreender a vivência de uma mulher que realizou o pré-natal psicológico, identificando suas repercussões na maternagem, fatores de risco e de proteção.

## 2. **Método**

Trata-se de um estudo qualitativo, sendo um estudo de caso único. De acordo com a autora<sup>8</sup>, o estudo de caso como modelo de pesquisa é compreendido como uma metodologia ou como a predileção por um objeto de estudo estabelecido pelo interesse em casos individuais. Tem por objetivo a investigação de um caso específico, bem delimitado, contextualizado em tempo e lugar, a fim de realizar uma busca pormenorizada de informações, tendo em vista a escassez de estudos no Brasil acerca do pré-natal psicológico.

## 3. **Participante**

Para a presente pesquisa os critérios de inclusão foram: ser mãe, com idade mínima de 18 anos e que participou do pré-natal psicológico no decorrer de, pelo menos, uma gestação. Não foi necessário a definição de critérios de exclusão.



#### 4. **Instrumentos**

Foi realizada uma entrevista semiestruturada, desenvolvida pela pesquisadora para a presente pesquisa, a fim de atingir o objetivo proposto. Segundo a autora<sup>9</sup>, essa forma de entrevista associa questões previamente estabelecidas e questões espontâneas, que surgem no decorrer da conversa, possibilitando uma maior proximidade entre o entrevistador e o indivíduo entrevistado. A entrevista é composta pelas seguintes questões: 1) Como foi a descoberta da gravidez para você e seus familiares?; 2) De que forma você descobriu o pré-natal psicológico e decidiu realizar esse acompanhamento?; 3) Quais foram as principais dificuldades enfrentadas durante a gravidez tanto no âmbito emocional quanto físico?; 4) Você considera que teve uma rede de apoio bem estabelecida que te auxiliou com a chegada desse bebê?; 5) Como foi para você realizar os acompanhamentos do pré-natal psicológico durante essa fase?; 6) Você também convidou pessoas do teu convívio como familiares próximos e/ou seu parceiro para participarem das sessões do pré-natal psicológico? Se sim, como foi a experiência?; 7) Você acredita que ter realizado o pré-natal psicológico influenciou, de alguma forma, a maneira com a qual você vivenciou a gestação?; 8) Você acredita que ter realizado o pré-natal psicológico influenciou, de alguma forma, a tua vivência no período pós-parto referente a maternagem e cuidados com o bebê?; 9) Você recomendaria a realização do pré-natal psicológico para outras mulheres? Por quê?

#### 5. **Procedimentos éticos**

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa – sob o parecer de número 6.151.538, a participante foi contatada por telefone e convidada a participar da pesquisa, a qual prontamente foi aceita. Posteriormente, a participante recebeu o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi enviado e retornado por e-mail com as devidas assinaturas, tendo sido esclarecido que as informações coletadas são utilizadas para fins de pesquisa, preservando o seu anonimato.



## 6. **Procedimento de coleta de dados**

Para contatar a participante, a presente pesquisa foi divulgada em mídias sociais e entre psicólogos(as) que realizam o pré-natal psicológico, com o intuito de atingir mulheres que preencham os critérios de inclusão necessários para a realização do estudo.

Em uma pesquisa qualitativa, a entrevista é uma técnica importante para fazer a coleta de dados subjetivos.<sup>9</sup> Sendo assim, foi realizada uma entrevista on-line, via Google Meet, previamente agendada com a participante, de modo individual, com duração de 30 minutos. A entrevista foi gravada (apenas o áudio, com um gravador externo), com autorização assinada previamente pela participante. Após isso, a entrevista foi transcrita pela pesquisadora e o arquivo excluído.

## 7. **Procedimentos de análise de dados**

A análise de dados foi realizada através de uma análise temática, caracterizada por ser um método analítico qualitativo, que segundo os autores<sup>10</sup>, possibilita identificar, analisar e descrever padrões, conhecidos como temas, dentro dos dados. Tal análise organiza e relata o conjunto de dados detalhadamente, interpretando diversos aspectos do tema de pesquisa. A literatura<sup>11</sup> afirma que é um método amplamente utilizado, onde o investigador analisa os textos que produziu a partir de entrevistas, notas de campo e documentos, para depois aplicar códigos e desenvolver temas.

A análise temática foi feita seguindo o modelo dos autores<sup>10</sup>, que consiste em seis fases: 1) Familiarizando-se com seus dados, sendo a transcrição das entrevistas; 2) Gerando códigos iniciais, será a criação de códigos que possibilitara tomar notas de sentimentos e percepções trazidas pelo entrevistado; 3) Buscando Temas, será o agrupamento de códigos em temas, que reúne todos os dados relevantes de cada tema; 4) Revisando os Temas, a verificação se os temas funcionam em relação aos itens



posteriores, separando, unindo, acrescentando ou os retirando, gerando um "mapa" temático da análise; 5) Definindo e Nomeando os Temas, uma análise para refinar cada tema e seu significado, gerando definições e nomes claros para cada tema e deixando os claro para o leitor; 6) Produzindo o relatório, consiste na descrição de resultados, análise final dos extratos selecionados, validade da pesquisa e a produção de um relatório acadêmico da análise.

## 8. Resultados

Participou do estudo uma mulher, denominada Camila (nome fictício), de 36 anos, psicóloga, mãe de duas crianças, que reside em uma cidade localizada na região norte do estado do Rio Grande do Sul e que realizou o pré-natal psicológico durante a sua última gestação.

A partir da análise dos dados da entrevista foi estabelecido cinco categorias a posteriori: A descoberta da gravidez; Descoberta e decisão de realizar o pré-natal psicológico; Impactos do pré-natal psicológico no casal e na família; Repercussões do pré-natal psicológico durante a gestação e Repercussão do pré-natal psicológico no período pós-parto.

### 8.1 A descoberta da gravidez

A participante relata que a gravidez foi vista como um susto, pois não estava nos seus planos. Conforme ela refere: *“A descoberta da gravidez foi um susto muito grande pra mim [...] pra mim foi um susto muito grande porque eu tinha bem concretizado na minha cabeça o plano de não ter mais nenhum filho”*.

Camila também menciona que a gravidez foi consequência de um momento de descuido, o qual gerou um sentimento de pânico logo em sua descoberta, segundo seu relato: *“[...] de uns anos pra cá, eu acabei parando de usar o anticoncepcional por preocupações em relação a saúde que ele pode trazer, e também foi um momento de*



*‘bobeira’, eu brinco que eu dei uma de adolescente né, tive uma relação sem proteção, fiz o uso da pílula do dia seguinte e ela não funcionou. Então imagina o meu pânico na hora que eu descobri que estava grávida...’.*

Para além do sentimento de pânico, a participante descreve sobre a raiva sentida por si mesma e sobre a preocupação referente a esse momento, de acordo com suas palavras: *“E eu senti muita raiva, muita raiva, não do bebê, em momento nenhum eu tive raiva do bebê, mas eu tive muita raiva de mim. Então o momento da descoberta foi um momento de duas emoções muito desagradáveis, de muita preocupação, muita mesmo, e muita raiva”.*

Contudo, apesar de ter experienciado sentimentos negativos com a relação à sua segunda gestação, Camila relata que, para sua família e para seu marido, a descoberta da gravidez foi uma surpresa muito alegre, inclusive para sua filha mais velha, que na época estava com pouco mais de dois anos de idade, conforme menciona: *“[...] mas pra família, tirando eu, pra eles foi um encantamento, todo mundo ficou muito feliz, foi uma alegria muito grande pro meu marido e pra toda família. Inclusive a minha filha mais velha, que na época estava com dois anos e meio, se eu não me engano, ela de primeira já entendeu, quando a gente falou pra ela, ela já entendeu. A gente nunca tinha tocado nesse assunto com ela, eu achei que fosse um entrave e, na verdade, ela já entendeu de cara, aceitou super bem, já começou a grudar na minha barriga, então ela também foi colaborando pro meu processo”.*

A reação positiva de sua família acabou auxiliando Camila durante esse período, garante ela: *“Eu ver a felicidade das outras pessoas foi me ajudando também, e foi mais ou menos assim (a descoberta da gravidez)”.*

Com relação às dificuldades enfrentadas durante essa fase, a participante relata que passou por alguns desconfortos físicos, comuns da gestação, mas sua principal dificuldade estava associada às questões emocionais, conforme ela descreve: *“O mais difícil eu acho que foi a parte emocional. Fisicamente eu tive os desconfortos normais*



*ali no início né, de enjoos, mas nada fora do normal, o meu terceiro trimestre foi bem desconfortável, mas não foi assim ‘nossa que sofrimento’, não foi nada que estivesse me levando para a terapia por conta desse tema. Mas assim, foi um desconforto porque a minha barriga estava muito maior do que o normal, o T. era um bebê gigante, então tava desconfortável de me movimentar, mas fisicamente tudo certo. Emocionalmente que sim, né, principalmente no primeiro momento, até o momento de iniciar a psicoterapia a parte emocional estava bem difícil”.*

Camila ainda acrescenta que, ao iniciar o pré-natal psicológico, pôde substituir as emoções negativas por sentimentos agradáveis, destacando que os conflitos emocionais não perduraram toda sua gestação: *“Depois que eu iniciei a psicoterapia as coisas foram se amenizando também, eu fui acomodando todas essas emoções, e as emoções desagradáveis foram dando lugar para emoções mais agradáveis e isso não foi mais sendo um problema. Então a parte mais difícil basicamente foi a parte emocional, mas ela não durou a gestação inteira”.*

## 8.2 **Descoberta e decisão de realizar o pré-natal psicológico**

No que diz respeito à descoberta e decisão de iniciar o pré-natal psicológico, a participante relata que já tinha ciência dessa prática há algum tempo. Porém, em um certo momento de sua segunda gestação, quando iniciou um acompanhamento psicológico para lidar com as emoções advindas dessa fase, sua psicoterapeuta sugeriu a realização do PNP (exercido pela mesma profissional, em consultório particular), o que foi prontamente aceito por Camila, segundo seu relato: *“Na verdade assim, quando eu tava na primeira gestação, eu já sabia que existia o pré-natal psicológico, mas mesmo sendo psicóloga e sabendo da importância eu, na época, pensei assim ‘ah não, eu não preciso né, tá tudo bem, tudo certo’, negligenciei. Dessa vez, o que aconteceu foi que, lá pelas tantas, no meio da gravidez eu cheguei à conclusão de que eu precisaria fazer um acompanhamento psicológico, pra poder me ajudar a lidar com todas essas emoções*



*que eu estava sentindo nessa gravidez. E aí eu comecei a fazer o acompanhamento psicológico e, por conta desse acompanhamento, a minha psicóloga me sugeriu que eu fizesse o pré-natal psicológico, então foi sugestão da minha psicoterapeuta”.*

### **8.3 Impactos do pré-natal psicológico no casal e na família**

Quanto aos impactos do pré-natal psicológico no casal e na família, uma das principais mudanças foi em relação à maneira na qual Camila percebia sua rede de apoio. De acordo com a participante, apesar de receber auxílio de sua família na primeira gestação, sentia que estava sobrecarregando os mesmos, atravessando esse momento com maior dificuldade, conforme seu relato: “... Isso (a rede de apoio) foi um dos pontos que eu trabalhei no pré-natal psicológico, porque o que eu fiz quando eu descobri que estava grávida: bom, eu senti tudo isso e eu me conheço, eu lembro que eu pensava assim ‘bom Camila, tu te conhece, tu sabe que tu vai acomodar essa raiva, vai chegar um momento que tu não vai mais sentir essa raiva, tu vai ficar melhor’, eu tinha essa segurança. Só que nesse momento tu tá sentindo tudo isso, tu se permite sentir, talvez pelo fato de ser psicóloga, enfim, mas eu sabia, mais ou menos, como que iria funcionar ao longo da gestação. Então eu pensei ‘bom, da raiva eu não tenho muito o que fazer, tem que expressar ela, deixar ela passar de um jeito saudável’, e a minha preocupação, eu fui bem objetiva, ‘o que tá me trazendo preocupação?’, aí eu listei tudo aquilo que me trazia preocupação em relação a gravidez e pós-parto, e aí eu olhei e pensei ‘o que disso eu tenho controle e o que eu não tenho controle’. O que eu tinha controle eu fui tentando resolver, e uma das coisas que eu pensei, por isso que eu lembrei de te falar isso, é a rede de apoio. Na minha primeira gestação, embora eu tenha tido a mesma rede de apoio, eu me percebia com mais dificuldade de receber esse auxílio da minha rede de apoio. Eles me ajudaram, eu recebia essa ajuda, aproveitando ela, mas com aquela sensação de que eu estava sobrecarregando eles, de não querer dar esse trabalho pra eles”.



Com a realização do pré-natal psicológico em sua segunda gestação, Camila menciona que a rede de apoio pôde auxiliá-la não apenas no período pós-parto, mas também a dar um novo significado à sua gravidez, segundo seu relato: *“Dessa vez, eu já fui para o meu pós-parto com isso muito mais bem estabelecido, ao longo da minha gestação as pessoas diziam ‘ah quando nascer pode contar comigo’ e eu ‘aham, sim, vou contar sim’ (risos). Então, dessa vez, a rede de apoio além de ter me ajudado a ressignificar a gravidez, também me ajudou no sentido de eu mesma poder contar com eles e me permitir contar com eles sem aquela preocupação de estar atrapalhando. Então foi mais de uma ajuda em relação a rede de apoio”*.

#### **8.4 Repercussões do pré-natal psicológico durante a gestação**

Com relação aos impactos do pré-natal psicológico durante a gestação, a participante relata sobre a importância desse espaço para que ela e o cônjuge pudessem compartilhar as suas aflições, sentimentos e expectativas relacionadas à gravidez e à chegada do bebê, possibilitando um consenso entre suas ideias, conforme seu relato: *“Foram excelentes! Se eu pudesse indicar, eu indicaria pra todo mundo fazer o pré-natal psicológico... Como meu marido participou, a gente pôde ter um espaço para falar sobre coisas que estavam na minha cabeça, na cabeça dele, sobre a gestação, o pós-parto, as preocupações e a gente conseguiu se escutar, porque, às vezes, no dia a dia a gente até esquece de falar sobre alguns pontos... Então o acompanhamento nos ajudou a poder, os dois, alinharem alguns pontos em relação às expectativas um do outro em relação à vinda do bebê, o que eu esperava em contar com ele”*.

Além disso, Camila também alega que a própria profissional pôde expor alguns pontos que careciam de atenção, mas que o casal deixara despercebido, conforme menciona: *“A profissional que nos acompanhou também pôde levantar alguns tópicos de cuidado que precisariam ter depois, no momento do pós-parto, coisas que nem eu*



*tinha me dado conta e nem eu nem meu marido lembramos, então ela foi levantando alguns pontos que foram muito importantes e que a gente só conseguiu se dar conta de que isso seria necessário de ser visto através do pré-natal psicológico”.*

### **8.5 Repercussões do pré-natal psicológico no período pós-parto**

No que diz respeito aos impactos do pré-natal psicológico no período pós-parto, Camila relata que, por se tratar de sua segunda gestação, os cuidados com o recém-nascido não tornou-se o foco principal a ser abordado, não apenas por já possuir experiência, mas também por ser uma área de estudo que desperta seu interesse, conforme sua fala: *“Eu acho que, no meu caso, em relação aos cuidados com o bebê isso já era algo que não passava pela nossa preocupação, foram pontos abordados sim, mas nesse sentido já tinha uma bagagem importante, não só pela primeira experiência que eu tive, mas também porque é uma área de interesse que eu estudo, então nesse sentido tudo ok”.*

Segundo a participante, um dos pontos levantados que fez-se necessário para o período pós-parto foi relacionado aos cuidados com a mãe do bebê, tendo em vista que é um momento acompanhado por diversos desafios e emoções, como descreve Camila: *“Pra mim, na minha experiência individual fez muita diferença foi ser lembrada da importância do cuidado com a mãe, no caso, eu! Então, quais seriam as minha necessidades, do que eu precisava, poder acionar a minha rede de apoio, acionar o meu marido (que é minha rede de apoio), poder compartilhar com ele as minhas angústias, as minhas frustrações e ele, também, ter esse entendimento mais claro, que só foi possibilitado através desses encontros, de uma forma que ‘olha, ela vai sim sentir emoções muito ambivalentes, ora ela vai estar amando o bebê, por exemplo, ora ela vai estar querendo ficar distante’, isso são palavras minhas, não da profissional (risos), ‘... isso é normal, acolham, o teu cuidado precisa ser com ela também’, então aquilo que*



*diz respeito a possibilitar que o outro pudesse ser mais compreensivo e me cuidar, nesse sentido, foi fundamental”.*

Além disso, Camila declara que a realização do pré-natal psicológico se torna benéfico não apenas para a gestante, mas também para a família, a qual acaba vivenciando as emoções decorrentes desta nova fase: *“Eu sei que vai ser meio clichê falar isso, mas deveria ser obrigatório o pré-natal psicológico. Eu queria poder obrigar todo mundo a fazer (risos), brincadeira, mas se alguma gestante me perguntar ‘Camila, você tem algo que sugere que eu faça?’ , eu não vou falar de fralda, não vou falar de banho, não vou falar nada disso, só vou dizer faça o pré-natal psicológico. E por quê? Porque, do meu ponto de vista, ele vai auxiliar em vários pontos, porque eu sei que ele não é somente benéfico pro pós-parto, mas, principalmente, pra esse momento que é tão desafiador, que é o puerpério né, não só pra mulher, mas também pra família inteira, que acaba também sentindo aquela avalanche de emoções, aquela montanha-russa de emoções, na verdade, que acontecem no puerpério. Então, fazendo (o pré-natal psicológico) já não é tão fácil, mas não fazendo... é pior ainda! (risos) Então sim, super recomendo”.*

## 9. **Discussão**

Considerando o estudo realizado, observa-se que na categoria referente à descoberta da gravidez, a participante relata não ser uma gestação planejada e esperada nem por ela nem pelo marido, gerando sentimentos de pânico e raiva na mesma. Nesse sentido, a literatura<sup>3</sup> aponta que, entre os fatores psicossociais relacionados à depressão pós-parto, está a gravidez não planejada, estresse e ansiedade pré-natal, presentes no relato de Camila.

De acordo com as autoras<sup>12</sup>, o período gravídico-puerperal é uma fase onde a mulher experiencia uma série de mudanças internas e externas, que podem ocasionar conflitos emocionais, tais como ansiedade, medo e demais pensamentos negativos ou



positivos, podendo impactar a vida da mãe e o ciclo gestacional. Associada à questão psicológica, os autores<sup>2</sup> apontam que, entre os transtornos do humor e outros aspectos, que podem se manifestar em decorrência da gravidez, estão a depressão pós-parto (DPP), a melancolia da maternidade (*baby blues*), psicose puerperal, entre outros.

Entretanto, a participante também menciona o suporte social adequado que recebeu de sua rede de apoio, a realização do pré-natal psicológico como intervenção para abordar questões associadas à maternidade, além da boa relação conjugal e suporte emocional de seu parceiro, fatores esses que, segundo estudos<sup>5</sup> são considerados como medidas preventivas que reduzem o impacto dos fatores de risco à DPP. Nesse sentido, de acordo com a literatura<sup>6</sup>, o conhecimento a respeito dos fatores de risco e de proteção da depressão pós-parto é imprescindível para o planejamento e realização de ações de caráter preventivo, considerando que a intervenção precoce, aplicando um plano psicoterapêutico específico entre gestantes, pode resultar em uma redução considerável nos sintomas depressivos.

No cenário brasileiro, os resultados obtidos através de um estudo<sup>13</sup> aplicado em uma maternidade pública de Brasília, sugerem que a realização do pré-natal psicológico diminuiu a chance das participantes do grupo de intervenção de desenvolverem a depressão pós-parto, mesmo apresentando fatores de risco como a depressão e ansiedade na gestação, sugerindo que a prática do PNP, aliada a outros fatores de proteção, pode atenuar os efeitos dos fatores de risco para a DPP.

No que diz respeito à realização do pré-natal psicológico, a condução dessa prática relatada por Camila evidencia o que a literatura<sup>2</sup> orienta, isto é, que seja exercido por um profissional da saúde mental previamente capacitado. Segundo as ideias do mesmo autor<sup>2</sup>, nesse cenário, o PNP trata-se de uma intervenção que se diferencia da psicoterapia, pois possui caráter preventivo, sendo composta por atendimentos grupais ou individuais à mulheres gestantes, podendo incluir o seu cônjuge e demais indivíduos que façam parte da rede de apoio, abordando problemáticas similares entre as mulheres



e sua rede, trazendo consigo a possibilidade de um espaço de reciprocidade, podendo, também, trabalhar na desconstrução de questões importantes referentes à esse período como, por exemplo, a idealização da maternidade, o processo de amamentação e de cuidado com o recém-nascido.

Nesse sentido, entre os principais tópicos trabalhados no pré-natal psicológico abordados na literatura<sup>13</sup> estão: discussão sobre as vias de parto, direito ao acompanhante, distúrbios emocionais do puerpério, auxílio qualificado no pós-parto, o papel dos avós, amamentação, desmistificação da maternidade e paternidade e sexualidade na gravidez.

Ainda segundo as autoras<sup>13</sup>, as atividades propostas pelo PNP têm como principais objetivos: preparar a gestante e sua rede de apoio para vivenciarem o ciclo gravídico-puerperal e favorecer o desenvolvimento saudável da família, haja vista a necessidade de elaboração de papéis parentais direcionados para a integração de um novo membro, visando oferecer suporte socioemocional, informacional e instrucional. Baseado no relato da participante, tais aspectos podem ser evidenciados quando a mesma menciona a importância de compartilhar com seu parceiro as emoções advindas desse momento, além de auxiliá-la com suas demandas específicas dessa fase e do puerpério.

Ademais, a literatura<sup>13</sup> ainda aponta que o pré-natal psicológico é um programa aberto, onde novas gestantes podem aderir ao mesmo no decorrer das sessões, permanecendo pelo tempo que desejarem e estando em fases diferentes da gestação. Inclui-se técnicas variadas de dinâmica de grupo, além de aulas expositivas e debates.<sup>13</sup>

Também é interessante observar que, na primeira gestação, mesmo sendo psicóloga e ouvindo falar a respeito, Camila percebe a sua negligência em não realizar a intervenção, corroborando com o que traz a literatura<sup>5</sup>, ao afirmar que o pré-natal psicológico é um modelo de acompanhamento raramente disponível em serviços de obstetrícia, tratando-se de um novo conceito em atendimento perinatal.



Tendo em vista os aspectos apresentados, observa-se a necessidade de divulgação da prática do pré-natal psicológico e, principalmente, da conscientização aos profissionais da saúde e gestantes sobre a realização dessa intervenção, considerando sua relevância como fator de proteção e prevenção a possíveis complicações provenientes dessa fase, incluindo a depressão pós-parto. Além disso, os autores<sup>2</sup> pontuam que o PNP ainda é vigente, encontrando estudos a partir do ano de 2014, o que nos sugere a baixa divulgação do programa nacionalmente, sendo as pesquisas localizadas majoritariamente nas regiões Sudeste e Centro-Oeste do país.

#### 10. **Considerações finais**

De acordo com as análises realizadas no presente estudo, cujo objetivo era compreender a vivência de uma mulher que realizou o pré-natal psicológico, identificando suas repercussões na maternagem, fatores de risco e de proteção, pôde-se concluir que a prática do PNP, aliada à fatores de proteção, é imprescindível como método de intervenção de caráter preventivo à saúde mental de gestantes, principalmente no que diz respeito à depressão pós-parto, tendo em vista que o período gravídico-puerperal é uma fase onde a mulher experiencia diversas mudanças, sendo suscetível o desenvolvimento de conflitos emocionais e/ou transtornos psíquicos.

Tendo em consideração que o pré-natal psicológico é uma ferramenta de baixo custo, utilizada tanto em instituições públicas quanto privadas, conduzida por um profissional da saúde mental previamente capacitado e que possui resultados promissores como sendo uma prática de prevenção e promoção à saúde mental, de acordo com os estudos realizados, torna-se necessário a divulgação e implementação dessa intervenção em instituições hospitalares, públicas e privadas, afim de complementar a assistência à gestantes para além dos cuidados físicos, visto que o aspecto emocional também carece de atenção.



Por fim, considerando que o PNP ainda é uma prática recente e devido as limitações deste estudo, sendo elas a dificuldade em encontrar mulheres que realizaram o pré-natal psicológico durante sua gestação, faz-se necessário a realização de mais estudos acerca do assunto, com o intuito de promover e reforçar a importância desse acompanhamento durante este momento na vida da gestante.

## 11. Declaração de direitos

O(s)/A(s) autor(s)/autora(s) declara(m) ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara(m) que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do(s) autor(s), e não possuem direitos autorais reservados à terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara(m) respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara(m) não cometer plágio ou auto plágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade dos autores.

## 12. Referências

1. DE JESUS, Maria Aparecida Santos. O pré-natal psicológico e a relação com a prevenção na depressão puerperal. *Psicologia.pt*. 2017. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1112.pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2023.
2. FIGUEIREDO, Leticia Marlene dos Santos *et al.* Pré-natal Psicológico como uma possibilidade de cuidado integral à saúde materna: uma revisão integrativa da literatura. *Psicologia e Saúde em Debate*. 2022. Disponível em: <<http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/798/513>>. Acesso em: 25 mai. 2023.
3. MORAES, Inácia Gomes da Silva *et al.* Prevalência da depressão pós-parto e fatores associados. *Revista de saúde pública*, v. 40, n. 1, p. 65-70, 2006.
4. GOMES, Lorena Andrade *et al.* Identificação dos fatores de risco para a depressão pós-parto: importância do diagnóstico precoce. *Rev Rene*. 2010.



- Disponível em: < <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027973013.pdf>>.  
Acesso em: 25 mai. 2023.
5. ARRAIS, Alessandra da Rocha; MOURÃO, Mariana Alves; FRAGALLE, Bárbara. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. *Saúde e Sociedade*, v. 23, p. 251-264, 2014.
  6. ALMEIDA, Natália Maria de Castro; ARRAIS, Alessandra da Rocha. O pré-natal psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2016. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pcp/a/6GpwkXtZv48W83M5cjCddrj/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 27 mai. 2023.
  7. ARRAIS, Alessandra da Rocha; DE ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira; SCHIAVO, Rafaela de Almeida. Fatores de Risco e Proteção Associados à Depressão Pós-Parto no Pré-Natal Psicológico. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/nzLTSHjFFvb7BWQB4YmtSmm/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 26 mai. 2023.
  8. VENTURA, Magda Maria. O estudo de caso como modalidade de pesquisa. *Revista SoCERJ*, v. 20, n. 5, p. 383-386, 2007.
  9. COELHO, Beatriz. Entrevista: Técnica de Coleta de Dados em Pesquisa Qualitativa. *Mettzer*. 2020. Disponível em: <<https://blog.mettzer.com/entrevista-pesquisa-qualitativa/>>. Acesso em: 08 jun. 2023.
  10. BRAUN, V. CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*. Taylor & Francis (Routledge), 01 dez. 2006. Pag. 77-101. Disponível em: < <https://uwe-repository.worktribe.com/output/1043060>>. Acesso em: 08 jun. 2022.



11. CRESWELL, J.W. CRESWELL, J.D. Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto. 5.ed. Porto Alegre: Penso, 2021.
12. OLIVEIRA, Daniela Ponciano; DA SILVA, Cristina Rodrigues; ARAUJO, Kalliny Alves. O cuidado com a saúde mental materna por meio do pré-natal psicológico. AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH, v. 11, n. 2, p. 153-167, 2023.
13. ARRAIS, A. D. R.; DE ARAUJO, T. C. C. F.; SCHIAVO, R. de A. Depressão e Ansiedade Gestacionais Relacionadas à Depressão Pós-Parto e o Papel Preventivo do Pré-Natal Psicológico. Revista Psicologia e Saúde, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 23–34, 2019. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/706>. Acesso em: 27 nov. 2023.