

## A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO NA PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Ana Luísa Alves Correa<sup>1</sup>  
Rebeca Alcântara Brandão<sup>2</sup>  
Fernando Márcio de Souza Ferreira<sup>3</sup>

### RESUMO

O pré-natal psicológico é uma intervenção que visa atenção à saúde de gestantes e puérperas, integrando com o pré-natal tradicional e tendo foco nos aspectos psicossociais que envolvem esse processo, com o objetivo de promover o máximo de bem-estar durante a gestação e no pós-parto. Tendo em vista os diversos fatores de risco que estão atrelados ao desenvolvimento de depressão pós-parto e considerando os impactos que esta pode gerar na relação mãe-bebê e no desenvolvimento da criança, o presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório, que objetiva discorrer sobre o pré-natal psicológico e sobre a depressão pós-parto e suas variáveis de risco, e assim, responder à seguinte questão: quais as contribuições do pré-natal psicológico na prevenção da depressão pós-parto? Através do estudo apresentado é possível verificar que o pré-natal psicológico pode ser uma ferramenta fundamental na prevenção de depressão pós-parto. Isto porque propicia um espaço seguro onde gestantes e puérperas podem expressar suas angústias e experiências que muitas vezes, são vistas como inadequadas diante da sociedade. Tendo um espaço adequado e profissionais formados, a intervenção poderá favorecer significativamente a diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão através de orientações e acolhimento. Em seus resultados, é possível compreender que o pré-natal psicológico pode ser um importante fator de proteção nesse contexto, possibilitando diversos benefícios à saúde mental das gestantes e puérperas, além de englobar os pais e toda rede de apoio, comprovando, assim, sua eficácia. Além disso, nota-se a importância de estudos sobre essa temática, visto que não é um serviço muito comum no sistema de saúde, e que tem potencial para ser uma ótima ferramenta na promoção de saúde e prevenção de sintomas depressivos no processo gestacional.

**Palavras chave:** Pré-natal psicológico. Depressão pós-parto. Prevenção. Relação mãe-bebê.

## THE IMPORTANCE OF PRENATAL PSYCHOLOGICAL CARE IN PREVENTING POSTPARTUM DEPRESSION

### ABSTRACT

Psychological prenatal care is an intervention aimed at providing health care to pregnant and postpartum women, integrating it with traditional prenatal care and focusing on the psychosocial aspects involved in this process, with the goal of promoting maximum well-being during pregnancy and postpartum. Given the various risk factors linked to the development of postpartum depression and the impacts it can have on the mother-baby relationship and child development, this work is an exploratory literature review that aims to discuss psychological prenatal care and postpartum depression and its risk variables. Thus, it answers the following question: What are the contributions of psychological prenatal care in preventing postpartum depression? The study demonstrated that psychological prenatal care can be a

<sup>1</sup> Acadêmica do 10º período de Psicologia da Facisa.

<sup>2</sup> Acadêmica do 10º período de Psicologia da Facisa.

<sup>3</sup> Professor orientador, Mestre em Psicologia Clínica e Cultura - UnB; especialista em Saúde Mental - FASA e especialista em Psicologia em Saúde - CRP-04.

fundamental tool in preventing postpartum depression. This is because it provides a safe space for pregnant and postpartum women to express their anxieties and experiences, which are often viewed as inappropriate by society. With adequate space and trained professionals, the intervention can significantly help reduce symptoms of anxiety and depression through guidance and support. The results demonstrate that psychological prenatal care can be an important protective factor in this context, providing numerous mental health benefits for pregnant and postpartum women, as well as for parents and their entire support network, demonstrating its effectiveness. Furthermore, studies on this topic are crucial, given that it is not a common service in the healthcare system and has the potential to be an excellent tool for promoting health and preventing depressive symptoms during pregnancy.

**Keywords:** Prenatal psychology. Postpartum depression. Prevention. Mother-baby relationship.

## INTRODUÇÃO

O presente artigo trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso de graduação em Psicologia, abordando a temática acerca do pré-natal psicológico e sua efetividade na prevenção de depressão pós-parto. Constitui uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo.

A depressão pós-parto é um problema de saúde pública relevante e com consequências graves para a família (FONSECA E CANAVARRO, 2017). No que diz respeito à mãe, a depressão pós-parto está associada à ascensão de sentimentos como menor autoestima e incapacidade diante da maternidade. Já no que se diz respeito à criança, pode haver consequências em seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além da relação mãe-filho. Perante a gravidade deste transtorno, observa-se a necessidade de adaptação que uma puérpera precisa enfrentar, sendo válida a utilização de meios para prevenir esse distúrbio (FONSECA E CANAVARRO, 2017).

O Pré-natal Psicológico pode ser um desses recursos, pois trata-se de um atendimento perinatal voltado para uma maior humanização do processo gestacional, do parto e na construção da parentalidade (ARRAIS, MOURÃO e FRAGALLE, 2014). Nesse contexto, o presente trabalho buscou discorrer sobre a seguinte questão: quais as contribuições do pré-natal psicológico na prevenção da depressão pós-parto?

O objetivo foi abordar a compreensão do pré-natal psicológico, identificar as principais circunstâncias ameaçadoras que contribuem para o desenvolvimento da depressão pós-parto e apresentar a efetividade e os benefícios do pré-natal psicológico, apontando assim as contribuições desse recurso na prevenção dos sintomas da depressão pós-parto.

O interesse pelo tema desta pesquisa surgiu de uma experiência pessoal das autoras, que através da realização de estágio na área de desenvolvimento infantil, trabalhando com crianças autistas, puderam observar e refletir sobre a necessidade de maiores cuidados psicológicos com

as mães das crianças. A partir daí, surgiu o interesse na área de gravidez e puerpério, além de diversas reflexões acerca de como esses períodos refletem na relação mãe-bebê e no desenvolvimento da criança, chegando assim à temática da depressão pós-parto e do pré-natal psicológico como ferramenta de prevenção desse transtorno. Outro ponto que influenciou diretamente na escolha do tema de pesquisa, foi a constatação, a partir de uma prática de estágio da faculdade, que há grande desconhecimento acerca do pré-natal psicológico por parte dos profissionais de saúde e da população.

Este trabalho também se faz necessário devido à escassez de produções científicas sobre pré-natal psicológico. Portanto, é essencial que existam cada vez mais pesquisas a respeito dessa intervenção, ampliando a discussão sobre sua efetividade e gerando mais conhecimento desse recurso para profissionais e usuárias da saúde, contribuindo para o enriquecimento da assistência psicológica às gestantes, parturientes e puérperas. Ademais, essa temática pode agregar na formação profissional de psicologia, principalmente dentro de áreas como saúde mental da mulher, desenvolvimento infantil e puerpério.

## **METODOLOGIA**

Este artigo trata de uma pesquisa bibliográfica, adotando uma abordagem qualitativa e possuindo caráter exploratório e descritivo, sendo utilizada, na seleção dos artigos, a seleção por conveniência.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida tendo como base materiais já elaborados e publicados, como artigos científicos e livros, sendo sua principal vantagem o fato de possibilitar ao pesquisador cobrir uma gama de fenômenos mais amplos (GIL, 2002). Para Lakatos e Marconi (2003), o objetivo da pesquisa bibliográfica é colocar o pesquisador em contato direto com tudo que já foi produzido sobre determinado tema.

Uma pesquisa qualitativa é caracterizada por conter um conjunto de características de diferentes técnicas interpretativas que visam descrever e decodificar os componentes de um sistema complexo de significados (NEVES, 1996). Tem como objetivo traduzir e expressar o sentido dos fenômenos do mundo social; trata-se de reduzir a distância entre indicador e indicado, entre teoria e dados, entre contexto e ação (VAN MAANEN, 1979).

A pesquisa do tipo exploratória objetiva proporcionar familiaridade com o problema a fim de torná-lo mais explícito e contribuir na construção de hipóteses (GIL, 2002). Essa forma de pesquisa é utilizada quando se deseja obter dados sobre a natureza de um problema obtendo um volume de informações que explorem com profundidade o evento escolhido (MALHOTRA,

2006). Sitta et al., (2010) e Garces (2010) ressaltam que a pesquisa exploratória permite examinar determinado fenômeno, auxiliando o pesquisador a ter um melhor entendimento, sendo capaz de testar a viabilidade de um estudo mais extenso ou determinar os melhores métodos a serem utilizados.

Segundo Gil (2008), a amostragem por conveniência é considerada a menos rigorosa entre os tipos de amostragem, e portanto, isenta de qualquer rigor estatístico, por isso, é muito utilizada em estudos como este, de caráter exploratório, onde não é necessário um nível alto de exatidão. Nesse tipo de amostra, são selecionados os elementos que o pesquisador possui acesso, assumindo-se que estes possam representar o universo (GIL, 2008). Para acesso aos artigos foram utilizados bancos de dados eletrônicos como Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Psicologia (Brasil) BVS-Psi Brasil; através de palavras chaves isoladas ou combinadas, sendo estas: depressão pós-parto, pré-natal psicológico, prevenção da depressão pós-parto em gestantes, atuação do psicólogo no pré-natal.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Conforme evidenciado no estudo “Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: The Birth in Brazil National Research Study”, 2011/2012, da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp/FIOcruz), mais de 25% das mães brasileiras são acometidas pela depressão pós-parto (FIOcruz, 2023). Em razão do crescente número de mulheres acometidas por essa condição em nosso país, torna-se imprescindível aprofundar o conhecimento sobre o pré-natal psicológico e sua relevância como uma estratégia de atenção primária, visando a prevenção da depressão pós-parto entre as gestantes.

## **PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO**

O pré-natal psicológico (PNP) surgiu em Brasília no ano de 2006, com foco psicoterápico, objetivando a preparação psicológica e a integração da mulher gestante juntamente com a família no processo da gestação e puerpério, promovendo encontros em grupo onde as mães pudessem relatar suas experiências no processo e interagirem entre si, favorecendo assim o mecanismo de identificação (ARRAIS, MOURÃO e FRAGALLE, 2014).

Segundo Arrais e Araújo (2016), o PNP é um programa aberto, onde podem ser feitas novas adesões durante a realização dos encontros, ou seja, os temas de cada sessão são

desenvolvidos de acordo com as características dos grupos, e por isso, a participação ativa das gestantes no processo deve ser incentivada. Além disso, não é estabelecido um número limitado de sessões, ficando livre para que as gestantes participem durante o tempo que quiserem ou até o nascimento do bebê. As sessões duram cerca de duas horas e focam em temas e objetivos específicos, que são sugeridos pela equipe ou gerados pelo próprio grupo. São adotadas técnicas de dinâmica de grupo, debates e aulas expositivas, e são necessárias cadeiras apropriadas para as gestantes na realização das sessões. Além disso, pode-se utilizar alguns recursos no local da realização, tais como: folders para divulgação, colchonetes, equipamentos audiovisuais, materiais educativos e para consumo, e bola fisioterapêutica (ARRAIS e ARAÚJO, 2016).

O principal objetivo do PNP é propiciar escuta qualificada perante o processo da gravidez, dar voz às gestantes, oferecer preparação, orientação e informação, propiciando um espaço onde a mãe possa expressar seus medos e ansiedades, além disso, contribuir para que haja trocas e informações que se estendem para toda a família, objetivando alcançar uma maior participação na parentalidade, contribuindo então para um ambiente mais favorável à saúde mental (ARRAIS, MOURÃO e FRAGALLE, 2014). Ou seja, além de envolver a gestante, o PNP também inclui sua rede de apoio, como pais e avós, que são conscientizados sobre a importância dos familiares nesse período. Sendo assim, dúvidas, expectativas e dificuldades podem ser abordadas com esses familiares durante os encontros realizados (ARRAIS e ARAÚJO, 2016).

O programa de pré-natal psicológico (PNP) é uma intervenção fundamental na área da saúde materna, com foco em promover o bem-estar emocional da gestante e prepará-la para a maternidade. Arrais, Mourão e Fragalle (2024) destacam que o suporte psicológico durante a gestação facilita uma adaptação mais equilibrada para as transformações físicas e emocionais que estão por vir, ajudando a prevenir ou reduzir sintomas de ansiedade e depressão. A intervenção precoce também contribui para a formação de um vínculo afetivo saudável entre mãe e bebê, o que é crucial para o desenvolvimento adequado da criança. A abordagem psicoeducacional do PNP, que inclui discussões sobre vias de parto, direito ao acompanhante, distúrbios emocionais do puerpério e outros assuntos relevantes, mostrou-se eficaz na preparação das gestantes para enfrentar os desafios do período pós-parto (ARRAIS ARAUJO e SCHIAVO, 2019).

Assunção et al. (2021) destacam que as intervenções do pré-natal psicológico podem ser feitas através da terapia cognitivo comportamental (TCC), psicoterapia breve, grupos de apoio para mulheres gestantes e novas mães, educação em saúde mental, que demonstram formas eficazes de reduzir a incidência de depressão pós-parto.

Durante a gravidez em mulheres de risco, um acompanhamento psicológico pode ser fundamental para uma vivência mais saudável do período gestacional, prevenindo perturbações no processo de desenvolvimento gravídico e possíveis ocorrências patológicas, como complicações no parto, distúrbios emocionais no pós-parto, e até mesmo, um parto prematuro (CAMPOS, 2000).

Através de relatos das mulheres que participaram dos grupos dentro do pré-natal psicológico em um estudo feito por Arrais e Araújo (2016), notou-se que elas puderam se sentir protegidas, calmas e acolhidas, afirmando que o PNP foi fundamental para que pudessem encarar o processo da gravidez com mais bem estar e sem sentimento de solidão.

Na pesquisa realizada por Arrais, Mourão e Fragalle (2014), constatou-se que, através do pré-natal psicológico, foi possibilitada a desmistificação da maternidade, colaborando para o não desenvolvimento do sentimento de estranhamento e decepção após o nascimento do bebê. Além disso, concluiu-se que o pré-natal psicológico em si pode ser considerado um fator de proteção que diminui o impacto dos elementos de vulnerabilidade para as gestantes. Ambos os estudos serão apresentados mais detalhadamente no tópico 2.3.

O PNP é um instrumento psicoprofilático eficaz para a depressão pós-parto, especialmente quando associado a fatores de proteção já presentes na história das gestantes.

Portanto, o pré-natal psicológico apresenta-se como um programa de intervenção e suporte para a saúde mental da gestante, paralelo ao pré-natal obstétrico, realizado por uma equipe de psicologia e visando contemplar as necessidades psicológicas relacionadas aos eventos vivenciados pelas gestantes, além de oferecer o preparo para que estas consigam receber a criança da melhor forma possível (ARRAIS, MOURÃO e FRAGALLE, 2014).

## **A DEPRESSÃO PÓS-PARTO E SEUS FATORES DE RISCO**

Oliveira e Carvalho Oliveira (2024) defendem que a gestação envolve uma série de mudanças hormonais, psicológicas, físicas e relacionais, que ocorrem de maneira gradual ao longo do período gestacional, exigindo cuidados e atenção especiais. Nesse contexto de transformações, o aparecimento de sentimentos conflitantes, tanto em relação ao bebê quanto à própria vida da mãe, passa a ser visto como eventos indesejáveis (ARRAIS, ARAUJO e SCHIAVO, 2019). A realidade vivenciada na sociedade, como a romantização e o padrão de “mãe perfeita”, pode acarretar intenso sofrimento emocional, especialmente para as mulheres, que se sentem desconectadas dos padrões sociais esperados (ALCÂNTARA, 2022). Isso pode levar à culpabilização, sentimentos de incompetência e fracasso no papel de mãe. Assim, essa

situação pode se tornar um fator que contribui para o sofrimento psicológico durante a gestação e no pós-parto (MASCARI et al., 2024).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), a depressão pós-parto (DPP) é um episódio depressivo maior que se manifesta duas semanas após o parto com apresentação de humor deprimido e perda de interesse em todas as atividades. O DSM-5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013) ressalta que entre 3 e 6% das gestantes apresentaram sintomas de depressão maior durante a gravidez ou em alguns meses após parto. Além de que os autores apontam que 50% dos episódios depressivos no pós-parto começaram durante a gestação, aumentando então as chances de os sintomas persistirem depois do parto.

De acordo com Santos et al. (2022), as puérperas que são afetadas pelo transtorno depressivo maior no pós-parto desenvolvem medo, angústia e dúvidas sobre a sua capacidade de cuidar do filho. Ocorrem, em suas rotinas, transformações no estilo de vida que podem provocar efeitos negativos na sua saúde e na sua qualidade de vida. Além das consequências maternas, há consequências nos bebês, que também sofrem devido à depressão. A depressão pós-parto é prejudicial para a relação mãe-bebê em virtude da importância da primeira interação feita pelo bebê com a figura materna (NEVES, DOS SANTOS, FERNANDES, 2023). A Depressão Pós-Parto (DPP) também pode gerar impactos no desenvolvimento da criança devido à baixa responsiva da mãe com o diagnóstico (SOUZA, MAGALHÃES, RODRIGUES JUNIOR, 2021).

Sendo assim, a DPP é uma condição de profunda tristeza e falta de esperança que ocorre logo após o parto. Esse distúrbio é caracterizado pela ocorrência de um episódio depressivo maior no período pós-parto (O'HARA, 2009). Segundo o DSM-5 (2013), os sintomas característicos de um episódio depressivo maior são: humor deprimido na maior parte do dia e/ou quase todos os dias; diminuição do interesse ou prazer; perda ou ganho significativo de peso; insônia ou hipersonia; agitação ou retardo psicomotor; fadiga; sentimentos de inutilidade e de culpa; incapacidade de pensar, dificuldades de concentração; pensamentos recorrentes de morte.

De acordo com Santos et al. (2022), a depressão pós-parto é um transtorno mental comum, caracterizado por alterações emocionais, cognitivas, comportamentais e físicas. Ela pode se manifestar de forma gradual, levando semanas após o parto para surgir, sendo influenciada por fatores biopsicossociais árdios de controlar, os quais contribuem de maneira determinante para seu desenvolvimento. Entre os sintomas, destacam-se: humor deprimido, perda de interesse e prazer nas atividades diárias, cansaço constante, ansiedade, sentimento de

culpa, distúrbios do sono, pensamento suicida, redução de apetite e da libido, medo de prejudicar o filho, queda no nível de funcionamento mental e presença de idéias obsessivas ou exageradas, o que pode ser uma barreira no processo de cuidado e no vínculo materno (ALVES et al., 2022).

A depressão pós-parto pode ser desencadeada por diversos fatores. alguns dos principais aspectos críticos incluem: mulheres com dificuldades no relacionamento com o parceiro ou o pai da criança, falta de apoio familiar e de uma rede de apoio, histórico de depressão e ansiedade antes da gestação, violência sexual, e mães de bebês com deficiências congênitas ou motoras (ASSUNÇÃO et al, 2021). A literatura também aponta que o baixo nível socioeconômico, gravidez não planejada, tentativas de interrupção da gestação, e histórico familiar de transtornos psiquiátricos são fatores que podem influenciar o desenvolvimento de problemas emocionais durante o período pós-parto (ARRAIS, MOURÃO e FRAGALLE, 2014; ARRAIS, ARAUJO e SCHIAVO, 2018).

Mães jovens apresentam maior risco de desenvolver depressão pós-parto em comparação com mulheres adultas. Resultam de problemas psicossociais, como baixo nível de escolaridade, baixa renda, histórico psiquiátricos anteriores à gestação, falta de apoio da família e insatisfação corporal (SOUSA, ALVES PEREIRA, DOS SANTOS, 2022).

Neves, Santos e Fernandes (2023) salientam que o desenvolvimento da depressão pós-parto em mulheres jovens induz ao aparecimento de sintomas nas mesmas, e que o surgimento destes sintomas pode ser resultante de fatores sociais e/ou ambientais vivenciados pela gestante.

A depressão pós-parto além de prejudicar a mãe, traz danos à relação com o bebê. Os estudos de Schwengber e Piccinini (2003) mostraram que as interações entre bebês e mães deprimidas apresentam um menor nível de atividade e sincronia do que aquelas estabelecidas na ausência de sintomas depressivos. Mães deprimidas tendem a ser menos responsivas ao interagirem com seu bebê e apresentam mais afetos negativos do que afetos positivos em comparação com mães não-deprimidas. Santos et al. (2022) cita repercussões negativas no vínculo mãe-bebê, como mal desempenho da amamentação, falta de interesse pelo filho recém-nascido, empobrecimento na afeição e ausência da maternidade.

Field (2010) e O'Hara (2009) mencionam que na interação mãe-criança, as mães com sintomas depressivos demonstram emoções negativas, hostilidade e irritabilidade, menor envolvimento emocional, distanciamento, maior necessidade de controle sob o recém-nascido, redução na interação e contato social com a criança.

No Brasil, em novembro de 2023, foi sancionada pelo governo a Lei 14.721, que expande o direito à assistência psicológica para mulheres durante a gestação e também ao longo

do puerpério, através do Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo o Ministério da Saúde (2023), a lei garante que hospitais e outros órgãos de atenção à saúde das gestantes, sendo estes públicos ou privados, ofereçam atividades de conscientização, educação e esclarecimento acerca da saúde mental da mulher nos períodos do pré-natal e do pós-parto.

Mas, apesar da ampliação dos serviços em maternidade ofertados à mulher nas unidades de saúde, nota-se a existência de limitações em relação aos aspectos psicossociais nessa área, pois há maior valorização da dimensão biológica, seguindo um modelo tradicional onde esses aspectos não recebem tratamento suficiente. Sendo assim fica nítida a relevância de abordar a temática acerca da prática do pré-natal psicológico, pois essa intervenção oferece suporte socioemocional, instrucional e informacional, podendo ser uma eficaz ferramenta para avaliar sintomas de depressão e ansiedade, além de promover bem-estar para as gestantes (ARRAIS E ARAÚJO, 2016).

### **A EFETIVIDADE DO PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO**

O pré-natal psicológico é um recurso que auxilia na prevenção no quadro depressivo que pode acometer mulheres puérperas, ajudando-as a enfrentar e se adaptar a essa nova fase da vida. O pré-natal psicológico tem como objetivo a preparação para a maternidade e para a paternidade, amparando a instalação de sentimentos favoráveis para que a genitora tenha uma gestação e um pós-parto saudável (BORTOLETTI, 2007).

Em seu artigo “Pré-Natal Psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em saúde materna no Brasil”, Arrais e Araújo (2016), abordaram a aplicação da modalidade do Pré-Natal Psicológico em uma maternidade em Brasília-DF, onde foram realizados 13 grupos distintos de gestantes. As autoras apresentaram uma programação básica de sete encontros, que poderia ser modificada conforme a demanda de cada grupo. No 1º encontro, os temas geradores foram a criação de laços de identificação, contrato de grupo e parto, onde os objetivos foram promover integração entre os participantes, oferecer acolhimento e conhecer as expectativas em relação ao grupo, além de medos e expectativas acerca do parto. No 2º encontro, os temas geradores foram parto, dor e plano de parto, com os objetivos sendo acolher novos participantes e firmar contrato com o grupo. Já no 3º encontro, o tema gerador foi sobre a construção da maternidade e da paternidade, com objetivo de discutir sobre preconceitos, crenças e mitos sobre esse tema, refletir acerca da relevância do papel dos pais na maternidade e oferecer novos esclarecimentos sobre a gestação. No 4º encontro houve a participação das avós com o tema sobre maternidade transgeracional, e os objetivos foram refletir sobre mudanças ocorridas de uma geração para

outra no que tange à maternidade, além de observar a interação das gestantes com as mães/sogra. O 5º encontro tratou da Depressão Pós-Parto, e objetivou identificar os conhecimentos das mães e a capacidade de reconhecer os sintomas, além de abordar mais informações sobre o tema. O 6º encontro trouxe como tema gerador a preparação para o pós-parto, e teve como objetivo reforçar competências maternas para cuidados do bebê, além de orientar sobre amamentação e sexualidade pós-parto. No 7º encontro ocorreu a avaliação do trabalho feito e o encerramento, objetivando a autoavaliação de cada gestante e a despedida dos participantes. Arrais e Araújo (2016) apontam que o acompanhamento é fundamental para que as gestantes e sua rede de suporte possam desenvolver estratégias para o enfrentamento de estressores socioambientais e emocionais, e concluem que houve uma percepção muito favorável do PNP, apresentando relatos feitos pelas participantes (utilizando nomes fictícios para preservar o sigilo):

“Aqui vocês puderam me ajudar, me aconselhar. Se não fosse vocês, eu acho que não teria dado conta só. Nos momentos bem difíceis da minha vida me ajudou sim, bastante mesmo” (Sofia).

“Durante a gestação se eu tivesse aqui sozinha, sem o apoio de vocês, sem alguém para conversar, me acalmar, me ajudar, eu não tinha conseguido” (Francisca).

“Sempre depois que eu conversava com vocês, eu me acalmava, eu conseguia pensar e me centrar, e lembrar que eu estava aqui não por mim, mas pelo meu filho. Foi ótimo ter vocês!” (Maria das Dores).

Segundo a pesquisa de campo feita por Almeida e Arrais (2016), verificou-se eficácia do pré-natal psicológico. Em seu estudo, 10 gestantes que se encontravam entre a 21ª à 35ª semanas de gestação foram divididas em dois grupos: A (que participaram do PNP) e B (que não participaram). Foi possível ver a atuação positiva do pré-natal psicológico, pois apesar de em ambos os grupos possuírem condições de perigo para a depressão pós-parto, nenhuma participante do grupo A desenvolveu DPP, já as cinco puérperas do grupo B, apresentaram sintomatologia para a DPP. Além disso, as puérperas do grupo A relataram que o parto ocorreu dentro do esperado, enquanto que no grupo B, somente uma das participantes relatou o mesmo. Assim, ficou evidente que as informações sobre a temática do parto e pós-parto que as mulheres do grupo A receberam durante o PNP, contribuíram para que, independentemente do tipo de parto não ter sido o desejado, todas conseguissem se manter tranquilas. Também foram constatadas melhorias na relação do pai com o bebê e nos conceitos de amamentação.

A pesquisa realizada por Arrais, Araujo e Schiavo (2018), intitulada “Fatores de Risco e Proteção associados a Depressão Pós-Parto no Pré-Natal Psicológico”, foi composta por 47

gestantes participantes do PNP, que formaram o Grupo Intervenção (GI) e por 29 não participantes, que formaram o Grupo Controle (GC), todas no terceiro trimestre de gestação. A pesquisa conclui que o PNP não anula os elementos de vulnerabilidade, mas pode ser uma ferramenta para amenizar os sintomas, levando a gestante a ter uma experiência materna mais positiva e saudável. Vale ressaltar que o estudo possui algumas limitações, são elas: a necessidade de aumentar o número de amostras, a falta de pesquisas no período pós-parto tardio e a escassez de estudos e pesquisas que abranjam as diferentes abordagens e técnicas utilizadas dentro do pré-natal psicológico (ARRAIS, ARAÚJO e SCHIAVO, 2018).

Posteriormente, fazendo um recorte de sua pesquisa, Arrais, Araujo e Schiavo (2019), realizaram um estudo intitulado “Depressão e Ansiedade Gestacionais Relacionadas à Depressão Pós-Parto e o Papel Preventivo do Pré-Natal Psicológico”. Esse estudo concluiu que ao comparar os dois grupos, pode-se perceber pouca diferença entre os sintomas de depressão e ansiedade nas gestantes durante o terceiro trimestre de gestação, porém, houve diferença significativa entre os dois grupos em relação aos sintomas de depressão pós-parto, sendo que as gestantes que não participaram do PNP apresentaram porcentagem maior desses sintomas. Os resultados também mostraram que apesar das gestantes do GI possuírem maior incidência de ansiedade e depressão, a DPP foi mais prevalente no GC, onde as gestantes possuíam menos incidência desses transtornos, mas não participaram do PNP. Portanto, a partir desse resultado, pode-se sugerir que o PNP pode ser um fator de proteção à DPP, sendo uma ferramenta eficaz e de baixo custo capaz de prevenir esse transtorno. Além disso, concluiu-se que o PNP é um instrumento psicoprofilático significativo, podendo ser implementado através da equipe multidisciplinar em hospitais públicos, privados e em outras instituições de assistência à mulher.

Através da pesquisa feita por Benincasa et al. (2019), é possível ter um vislumbre do funcionamento e aplicação do pré-natal psicológico. A pesquisa teve como objetivo descrever a contribuição de um programa de pré-natal psicológico durante a gestação. O programa contou com a participação de oito gestantes, constituído de dez encontros semanais, onde nove tiveram temas pré-definidos e o décimo (encerramento) foi sugerido pelas participantes. O primeiro tema abordado foi o vínculo mãe-bebê, onde as gestantes discutiram sobre a formação desse vínculo através das ações do cotidiano e sobre responsabilidade e sentimento de culpa, sendo acolhidas pelo grupo. O segundo tema foi acerca do relacionamento conjugal, debatendo sobre educação do filho, divisão de tarefas e importância da comunicação entre o casal. Já o terceiro tema foi sobre as redes de apoio, discutindo sobre a importância de possuir apoio de familiares e amigos, reconhecer formas de apoio e o impacto disso na maternidade. O tema seguinte foi acerca de ansiedades e medos, e as gestantes puderam compartilhar preocupações e reconhecer

a importância do apoio psicológico na gestação. O quinto tema foi feminilidade, havendo discussão sobre a perda da identidade durante a gestação e a sensação de distanciamento entre maternidade e feminilidade que pode ocorrer no pós-parto. Os dois encontros seguintes foram com os temas: amamentação e tipos de parto, refletindo sobre medos, mitos e vínculos na amamentação, e preferências e expectativas em relação ao parto, além da importância de uma equipe respeitosa. O último tema abordado foi baby blues, depressão e acolhimento, explorando os sentimentos de ansiedade e tristeza no pós-parto, reconhecendo como algo comum e dando ênfase na importância de compreender a ambivalência dos sentimentos na maternidade. A partir do feedback dado pelas participantes, foi possível observar o potencial preventivo e de promoção de saúde que o pré-natal psicológico possui, propiciando um espaço de escuta e atenção para construção e partilha, totalmente livre de censura ou julgamentos. Ter participado do PNP contribuiu para que as gestantes vivenciassem esse período de forma consciente e ativa, sendo acolhidas e informadas de maneira eficaz. Além disso, ao fim dos encontros, os maridos das gestantes pontuaram a necessidade de discussões sobre paternidade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do estudo apresentado é possível verificar que o pré-natal psicológico pode ser uma ferramenta fundamental na prevenção de depressão pós-parto. Isto porque, propicia um local de acolhimento e confiança onde gestantes e puérperas podem expressar suas angústias e experiências que muitas vezes, são vistas como inadequadas diante da sociedade (ARRAIS, MOURÃO e FRAGALLE, 2014). Tendo um espaço adequado e profissionais formados, a intervenção poderá favorecer significativamente a diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão através de orientações e acolhimento.

O pré-natal psicológico é relevante para as mães, mas também é capaz de englobar os pais e toda rede de apoio presente, sendo um canal valioso de informações e discussões sobre os papéis de cada um nessa fase de tantas mudanças para todos. A implementação do pré-natal psicológico no contexto do pré-natal biomédico é primordial para um acompanhamento e tratamento completo e mais seguro na prevenção dos riscos, além disso, é um investimento na qualidade de vida das mães e dos bebês (ARRAIS e ARAUJO, 2016). Os profissionais devem trabalhar de forma integrada e intervir precocemente nos fatores de risco que podem levar a gestante ao desenvolvimento de depressão pós-parto. A abordagem multidisciplinar favorece o fortalecimento da rede de auxílio à mãe, promovendo uma gestação mais saudável. Portanto, a inclusão do pré-natal psicológico no pré-natal biomédico é essencial para o bem-estar materno

e infantil. Para isto, é importante pensar no pré-natal psicológico como um recurso ideal para ser implantado em nosso país como uma política pública, juntamente com o pré-natal tradicional.

Há, ainda, uma grande necessidade de falar sobre esse recurso e sobre o investimento em novas pesquisas que comprovem sua eficácia e benefícios para as gestantes e puérperas, ampliando conhecimentos na área da Psicologia da saúde e possibilitando a promoção de cuidados psicológicos para essas mulheres, seus filhos, familiares, e toda comunidade.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. M. de C.; ARRAIS, A. da R. **O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 36, n. 4, p. 847-863, out. 2016.

ALVES, R. N.; CÉSAR, T. A.; OLIVEIRA, D. P.; MARA, S.; SENA, N. G.; CARDOSO, T. R. **Algumas considerações da psicologia sobre a depressão pós-parto: uma revisão integrativa**. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 16, p. e177111638033, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/380>. Acesso em: 18 nov. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>. Acesso em: 8 ago. 2024.

ARRAIS, A. D. R.; ARAÚJO, 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. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v0i0.706>. Acesso em: 6 ago. 2024.

ARRAIS, A. D. R.; MOURÃO, M. A.; FRAGALLE, B. **O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto**. *Saúde e Sociedade*. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/ScBXWZfTcyVFXXfzs8jQRmp/>. Acesso em: 8 ago. 2024.

ARRAIS, A. da R.; ARAÚJO, T. C. C. F.; SCHIAVO, R. de A. **Fatores de risco e proteção associados à depressão pós-parto no pré-natal psicológico**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 38, p. 711-729, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/nzLTSHjFFvb7BWQB4YmtSmm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 set. 2024.

ARRAIS, A. da R.; ARAÚJO, T. C. C. F. **Pré-natal psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em saúde materno no Brasil**. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, Belo Horizonte, v. 19, n. 1, p. 103-116, 2016. Disponível em: <https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/413>. Acesso em: 7 out. 2024.

ASSUNÇÃO, B. K. F. S. J. et al. **A psicologia perinatal e sua importância na prevenção da depressão pós-parto: uma revisão bibliográfica**. *Revista Científica BSSP*, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2021. Disponível em: <https://revistacientificabssp.com.br/article/611aafada953954553340de4>. Acesso em: 21 maio 2024.

BENINCASA, M.; FREITAS, V. B. de; ROMAGNOLO, A. N.; JANUÁRIO, B. S.; HELENO, M. G. V. **O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação.** Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar, Belo Horizonte, v. 22, n. 1, p. 238-257, 2019. DOI: <https://doi.org/10.57167/Rev-SBPH.22.188>. Disponível em: <https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/188>. Acesso em: 19 out. 2024.

BORTOLETTI, F. F.; MORON, A. F.; BORTOLETTI FILHO, J.; NAKAMURA, M. U.; SANTANA, R. M.; MATTA, R. **Psicodinâmica do ciclo gravídico puerperal.** In: BORTOLETTI, F. F. et al. (org.). Psicologia na prática obstétrica: abordagem interdisciplinar. Barueri: Manole, 2007. p. 21-31.

BRASIL. Lei nº 14.721, de 8 de novembro de 2023. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 8 nov. 2023. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/lei/L14721.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/L14721.htm). Acesso em: 23 out. 2024.

CAMPOS, R. C. **Processo gravídico, parto e prematuridade: uma discussão teórica do ponto de vista do psicólogo.** Análise Psicológica, v. 18, n. 1, p. 15-35, 2000. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/419/pdf>. Acesso em: 22 jul. 2024.

FIELD, T. **Postpartum depression effects on early interactions, parenting, and safety practices: a review.** Infant Behavior and Development, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163638309000976>. Acesso em: 5 set. 2024.

FIOCRUZ. **Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil.** Portal Fiocruz, 2023. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/depressao-pos-parto-acomete-mais-de-25-das-maes-no-brasil>. Acesso em: 20 out. 2024.

FONSECA, A.; CANAVARRO, M. C. **Depressão pós-parto. PROPSICO: Programa de atualização em Psicologia Clínica e da Saúde – Ciclo 1**, p. 111-164, 2017. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/45085>. Acesso em: 5 maio 2024.

GARCES, S. B. B. **Classificação e tipos de pesquisas.** Universidade de Cruz Alta – Unicruz, abr. 2010. p. 8. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/136838529/ClassificacaoeTiposdePesquisas>. Acesso em: 14 set. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. p. 94.

GOMES, F. C. da S.; ARAGÃO, F. B. A.; SERRA, L. L. L.; CHEIN, M. B. C.; SANTOS, J. P. F. dos; SANTOS, L. M. R. dos; REIS, A. D.; LOPES, F. F. **Relação entre o estresse e a autoestima de gestantes durante o pré-natal.** Medicina (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 53, n. 1, p. 27-34, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v53i1p27-34>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/163128>. Acesso em: 19 out. 2024.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. Disponível em: <https://ria.ufrn.br/jspui/handle/123456789/3097>. Acesso em: 14 ago. 2024.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 4. ed. Porto Alegre, 2006. Disponível em: [https://books.google.com.br/books/about/Pesquisa\\_de\\_Marketing\\_7\\_ed.html?hl=pt-PT&id=2B-QDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Pesquisa_de_Marketing_7_ed.html?hl=pt-PT&id=2B-QDwAAQBAJ&redir_esc=y). Acesso em: 19 out. 2024.

MASCARI, R. et al. **Depressão pós-parto e os impactos na relação mãe-bebê: uma revisão de literatura**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 1897-1912, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1524>. Acesso em: 25 out. 2024.

NEVES, A. P.; SANTOS, L. F. B. dos; FERNANDES, T. A. F. A. **Depressão pós-parto em jovens: fatores de risco e suas repercussões na interação mãe-bebê**. Revista Científica do Tocantins, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://itpacporto.emnuvens.com.br/revista/article/view/151>. Acesso em: 19 out. 2024.

NEVES, J. L. **Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades**. Cadernos de Pesquisas em Administração, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 1-5, 1996. Disponível em: [https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa\\_Qualitativa.pdf](https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa_Qualitativa.pdf). Acesso em: 15 set. 2024.

O'HARA, M. W. **Postpartum depression: what we know**. Journal of Clinical Psychology, v. 65, p. 1258-1269, 2009. DOI: 10.1002/jclp.20644. Acesso em: 25 jul. 2024.

OLIVEIRA, A. P.; OLIVEIRA, L. N. C. **Explorando os benefícios do pré-natal psicológico: uma abordagem preventiva para a depressão pós-parto**, 2024.

SANTOS, G. C.; GALRÃO, P. L.; SOUSA, L. C. B. **Quem disse que ser mulher é ser mãe? Feminilidade(s) e maternidade(s)**. Saúde e Sociedade, v. 33, p. e220388pt, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/wMFNCcvzgTRBPm6XRKk6Kdb/>. Acesso em: 21 jul. 2024.

SANTOS, M. L. C. et al. **Sintomas de depressão pós-parto e sua associação com as características socioeconômicas e de apoio social**. Escola Anna Nery, v. 26, e20210265, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/wvn5x49ZqbgzhKGs4pqPnqb/>. Acesso em: 22 ago. 2024.

SCHWENGBER, D. D. D. S.; PICCININI, C. A. **O impacto da depressão pós-parto para a interação mãe-bebê**. Estudos de Psicologia (Natal), v. 8, p. 403-411, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/99CZHn8wZDPwy6QHGbFBrQr>. Acesso em: 7 set. 2024.

SITTA, E. I. et al. **A contribuição de estudos transversais na área da linguagem com enfoque em afasia**. Revista CEFAC, São Paulo, v. 12, n. 6, nov./dez. 2010. Epub 13 ago. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/S9m5RHBGCFhdWCvwygNYmBq/?lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2024.

SOUSA, K. F. dos S.; ALVES PEREIRA, F. W.; SANTOS, R. L. dos. **Fatores relacionados à depressão pós-parto na adolescência: revisão integrativa**. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 1416-1423, 2022. DOI: 10.16891/2317-434X.v10.e2.a2022.pp1416-1423. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/972>. Acesso em: 19 out. 2024.

SOUZA, N. K. P. de; MAGALHÃES, E. Q.; RODRIGUES JUNIOR, O. M. **The prevalence of postpartum depression and its consequences in women in Brazil.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e597101523272, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23272. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23272>. Acesso em: 19 out. 2024.

VAN MAANEN, J. **Reclaiming qualitative methods for organizational research: a preface.** Administrative Science Quarterly, v. 24, n. 4, p. 520-526, 1979. DOI: 10.2307/2392358. Acesso em: 19 out. 2024.