

O Pré – Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Perinatal: Impacto na Saúde Mental da Gestante¹

Carolina CASTRO¹
Bruna ALMEIDA²
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

O pré-natal psicológico (PNP) é um novo conceito de assistência à saúde, voltado para maior humanização do processo de gestar, do parto e da parentalidade. É complementar ao modelo biomédico tradicional. O programa visa à integração da gestante e da família, a todo o processo gravídico-puerperal, por meio de encontros temáticos em grupo ou individuais, com ênfase psicoterápica na preparação psicológica para a maternidade e paternidade e prevenção da depressão perinatal.

PALAVRAS-CHAVE: Pré – Natal Psicológico; Prevenção; Depressão Perinatal ; Gestante, Saúde Mental Materna.

Estar gestante é uma experiência única na vida da mulher, caracterizada por transformações físicas, psicológicas e fisiológicas, que pode trazer algum desequilíbrio psicoemocional. Perante isso, o Pré-natal Psicológico se torna um aliado, pois propõe prevenir o desencadeamento de doenças psíquicas, como a depressão ocorrentes na gestação e no pós-parto. (ALMEIDA, N. M. C., & ARRAIS, A. R.,2016).

“A gravidez é uma transição que faz parte do processo normal do desenvolvimento. Envolve a necessidade de reestruturação e reajustamento em várias dimensões: mudanças na identidade e uma nova definição de papéis —a mulher passa a se olhar e a ser olhada de outro modo, e para o homem: a paternidade também é uma transição no desenvolvimento emocional masculino. (MALDONADO, 2013)”.

No processo gestacional, inúmeras são as responsabilidades atribuídas à mulher. Quando se depara com situações inesperadas, os conflitos psicológicos são gerados automaticamente e

¹ Aluno do Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial./ Psicóloga, e-mail: carolinacastro.psi@gmail.com

² Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

mesmo tendo a consciência que o bebê precisa de cuidados, ela pode não estar em um estado considerado saudável, e não conseguir doar-se afetuosamente ao filho (ARRAIS, 2005)

De acordo com Arrais, Mourão, Fragalle (2014, p.254): O pré-natal psicológico é um programa que tem como proposta, a humanização do processo gestacional e do parto preparando-os psicologicamente para maternidade e paternidade, possibilitando a integração da família. Promovendo encontros temáticos, que de certa forma facilita com que as mães possam relatar as vivências experienciadas no processo; dando ênfase psicoterápica, e preparação psicológica na prevenção à depressão perinatal.

Assim, defendemos que a assistência psicológica na gestação, por meio da utilização do PNP, é impactante na saúde mental da gestante, pois ele é, em si, um fator de proteção, que, portanto minimiza o impacto dos fatores de risco presentes, e dessa forma diminui a possibilidade da Depressão Perinatal. Sabendo da alta incidência de depressão e após as evidências do caráter preventivo do PNP, seria interessante a ampliação da assistência pré-natal oferecida nos serviços de saúde, sendo complementada com o PNP. (JESUS, 2017).

Podemos concluir que o pré-natal psicológico se configura como um recurso de saúde mental, psicoprofilático, utilizado por psicólogos perinatais para propiciar uma gestação e maternidade saudável, e, sobretudo, a prevenção de potenciais alterações emocionais decorrentes desse processo, contribuindo com um impacto positivo na saúde mental materna e o adequado desenvolvimento infantil. Evidencia-se que este recurso é relevante, uma vez que devido ao seu baixo custo possibilita a ampliação do atendimento a diversas gestantes, configurando-se enquanto um fator protetivo diante de manifestações psicopatológicas. Portanto, defendemos o amplo conhecimento deste método, em maternidades, centros de saúde e consultórios particulares, adaptado a realidade de cada comunidade, e desse modo, o PNP deveria ser implementado como uma política pública nos serviços de saúde materno-infantil no Brasil, como um modelo de atenção à saúde mental materna (GOMES, 2023)

Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada em 14 de Novembro de 2023

² Aluna do Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial /Psicóloga, e-mail: carolinacastro.psi@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação.e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. M. C., & ARRAIS, A. R. (2016). **O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4): 847-863. doi:10.1590/1982-3703001382014.

Disponível em<<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v36n4/1982-3703-pcp-36-4-0847.pdf> >
Acesso em 17 de nov. 2023.

ARRAIS, Alessandra da Rocha. **A Configuração subjetiva da depressão pós-parto: para além da padronização patologizante.** 2005. 158 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2005.

ARRAIS, Alessandra da Rocha; MOURAO, Mariana Alves; FRAGALLE, Bárbara. **O pré - natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto.** *Saude soc.*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 251-264, Mar. 2014. Disponível em .Acesso em 17 de novembro de 2023.

JESUS, Maria Aparecida Santos de. **O pré-natal psicológico e a relação com a prevenção na depressão puerperal.** *Psicologia.pt* ISSN 1646-6977 Documento publicado em 03.09.2017 Disponível em .Acesso em 17 de novembro de 2023. Disponível em<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1112.pdf>

MALDONADO, M. T. P. **Psicologia da gravidez.** Editora Jaguatirica, 2013.

GOMES, Joanna de Ângelis Rozenda. **O papel do pré-natal psicológico na saúde mental da gestante.** *Psicologia (U. E. Palmeira dos Índios).* UFAL, *Campus Arapiraca*.TCC - Trabalho de Conclusão de Curso. 121 páginas.Defesa: 30/01/2023.Publicação 2023.

Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada em 14 de Novembro de 2023

² Aluna do Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial /, e-mail: carolinacastro.psi@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com