

PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA DE PREVENÇÃO A TRANSTORNOS PSICOEMOCIONAIS NO PERÍODO GRAVÍDICO PUERPERAL

Luana Pereira de Deus Silva¹

Flávia de Carvalho Barbosa²

RESUMO

A gestação é um período único na vida da mulher, caracterizada por transformações físicas, psicológicas e fisiológicas, que pode acarretar algum desequilíbrio psicoemocional. Perante isso, o Pré-natal Psicológico se torna um aliado, pois propõe prevenir o desencadeamento de doenças psíquicas, como psicoses, depressão e ansiedade ocorrentes na gestação e no pós-parto. Nessa perspectiva, a questão norteadora da presente pesquisa é: Qual é a contribuição do pré-natal psicológico para a mãe durante a gestação, bem como as suas implicações no puerpério? Assim, o objetivo geral foi verificar a contribuição do pré-natal psicológico para as gestantes. Como objetivos específicos, descrever as alterações psicológicas e emocionais que podem ocorrer ao longo do ciclo gravídico-puerperal e elucidar a contribuição da psicologia perante o pré-natal, gestação e puerpério para as gestantes e mães. Para tal, foi desenvolvida uma pesquisa de natureza descritiva e caráter qualitativo, através pesquisa bibliográfica da literatura produzida entre 2016 e 2020 que aborda a temática do estudo. Os dados coletados foram analisados conforme metodologia de Bardin (2011), elencando-os em categorias. Os resultados apontaram a importância do pré-natal psicológico, assim como seus benefícios para a saúde psicoemocional e bem estar da gestante, além de contribuir para que a rede de apoio dessas mulheres obtenha mais conhecimento sobre o período em que a gestante e a puérpera vivenciam, de forma que possibilite uma melhor convivência.

Palavras-chave: Pré-natal Psicológico. Puerpério. Gestação. Rede de apoio familiar.

SUMMARY

Pregnancy is a unique period in a woman's life, characterized by physical, psychological and physiological changes, which may cause some psycho-emotional imbalance. In view of this, Psychological Prenatal becomes an ally as it proposes to prevent the onset of psychic diseases, such as psychoses, depression and anxiety occurring during pregnancy and in the puerperium. In this perspective, the guiding question of this research is: What is the contribution of psychological prenatal care to the mother during pregnancy, as well as its implications in the puerperium? Thus, the general objective was to verify the contribution of psychological prenatal care for pregnant women. As specific objectives, describe the psychological and emotional changes that can occur throughout the pregnancy-puerperal cycle and elucidate the contribution of psychology to prenatal, pregnancy and puerperium for pregnant women and mothers. To this end, a descriptive and qualitative research was developed, through search of the produced literature between 2016 and 2020 that addresses the study theme. The data collected were analyzed according to Bardin's (2011) methodology, listing them in categories. The results pointed out the importance of psychological prenatal care, as well as its benefits for the psycho-emotional health and well-being of pregnant woman, in addition to contributing to the support network of these women to obtain more knowledge about the period in which the pregnant and puerperal women experience, in a way that allows a better coexistence.

Keywords: Psychological prenatal. Puerperium. Pregnancy. Family support network.

¹ Graduanda em Psicologia, Faculdade Ciências da Vida (FCV). E-mail: luanapereira291016@gmail.com

² Psicóloga, mestre em gestão de políticas sociais, docente da (FCV). E-mail: flacaba@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O Pré-Natal Psicológico (PNP) consiste em uma estratégia capaz de prestar auxílio psicoterapêutico a fim de propor uma gestação saudável. Portanto, o presente estudo salienta a contribuição do PNP, que se resume na execução de técnicas psicológicas destinadas a promover saúde mental direcionada as gestantes, pais e familiares. Com o intuito de promover acolhimento, conhecimento e interação entre o grupo e seus participantes é um método que agrega valor ao pré-natal ginecológico (SILVA *et al.*, 2020).

As ações estratégicas do PNP envolvem grupos terapêuticos e psicoeducativos, que abordam assuntos orientados ao período gravídico puerperal e colabora para que as gestantes consigam expressar, elaborar, ressignificar e vivenciar suas experiências (ARRAIS *et al.*, 2019). Contudo, as mudanças físicas, emocionais e psicológicas podem resultar em alterações no comportamento da gestante e implicar na vida do casal. Por isso, é de extrema importância que a mulher realize o pré-natal psicológico, de forma a visar à prevenção de agravantes psicológicos (CID 10, 2018).

Nesse contexto, para combater a morbimortalidade materna, neonatal e perinatal o pré-natal ginecológico tem sido um grande aliado (CABRAL *et al.*, 2019). Sendo assim, quanto maior for o vínculo e a interação entre as gestantes e os profissionais da saúde, mais propício se torna prestar uma assistência humanizada (ALENCAR *et al.*, 2019). Perante isso, o pré-natal psicológico se torna relevante, pois desde a concepção até meses após o nascimento do bebê, a mulher vivencia situações que pode acometer prejuízo a sua saúde psicoemocional (ARRAIS *et al.*, 2018).

A presente pesquisa discorre sobre a contribuição do PNP e se fundamenta diante da necessidade da assistência psicológica para a mulher durante o período gravídico puerperal. Dessa forma, a questão norteadora da pesquisa é: Qual é a contribuição do pré-natal psicológico para a mãe durante a gestação, bem como as suas implicações no puerpério? Com o desígnio de responder ao problema do estudo em questão, foram levantadas as seguintes hipóteses: 1) O pré-natal psicológico pode contribuir para as mães durante a gestação e no período puerperal. 2) Durante a gestação a rede de apoio pode contribuir para o bem estar psicoemocional da gestante.

Nesse sentido, para corroborar ou refutar as hipóteses delineadas, o objetivo geral do trabalho foi estudar sobre as contribuições do pré-natal psicológico para gestantes e puérperas. Sendo os objetivos específicos, conceituar e contextualizar o pré-natal psicológico, descrever

as alterações psicológicas e emocionais que podem ocorrer ao longo do ciclo gravídico puerperal; elucidar a contribuição da psicologia perante o pré-natal, gestação e puerpério para as gestantes e mães.

Para tanto, foi desenvolvida uma pesquisa de natureza descritiva e caráter qualitativo mediante uma pesquisa literária, o material coletado foi analisado de acordo com a análise de conteúdo embasado nas orientações de Bardin (2011) no qual se preza a leitura criteriosa do conteúdo e a separação dos resultados em categorias. A partir desse processo foram identificadas três categorias 1) alterações vivenciadas no período gravídico puerperal; 2) a importância da família como rede de apoio para gestantes e puérperas; 3) a contribuição da psicologia por meio do pré-natal psicológico como aliado a prevenção e promoção da saúde das gestantes e puérperas.

Os resultados apontaram a importância do pré-natal psicológico, assim como seus benefícios para a saúde psicoemocional e bem estar da gestante, além de contribuir para que a rede de apoio dessas mulheres obtenha mais conhecimento sobre o período em que a gestante e a puérpera vivenciam, de forma que possibilite uma melhor convivência.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO COMO ALIADO A SAÚDE PSICOEMOCIONAL DAS GESTANTES E PUÉRPERAS

Para a maioria das mulheres a gravidez é um evento natural em sua vida. O processo acontece a partir da fecundação de um óvulo no útero até o nascimento do bebê. Com a duração aproximada de nove meses, a gestação é dividida em 3 três partes de treze semanas, nesse período ocorre a formação e crescimento do feto (TEIXEIRA *et al.*, 2016). Essa etapa é responsável por desencadear muitas transformações físicas, psicológicas e fisiológicas que podem transcorrer em algum desequilíbrio psicoemocional para a mulher (ALVES; BEZERRA, 2020).

Um conjunto de fatores devem ser considerados para que obtenha-se resultados satisfatórios na gestação e puerpério. Assim, é importante que desde os primeiros meses a mãe realize regularmente e de forma consciente, o acompanhamento profissional especializado denominado como pré-natal ginecológico. Pois, trata-se de um

acompanhamento com consultas multiprofissionais para a realização de exames, vacinas e a sua vinculação a instituição hospitalar onde dará à luz (LIVRAMENTO *et al.*, 2019). Além da mulher obter toda a orientação perita necessária e o preparo para essa nova fase da sua vida (BRASIL, 2001).

O pré-natal ginecológico tem como o intuito a prevenção e tratativas de problemas gestacionais, que podem prejudicar a mãe e o bebê, como doenças pregressas silenciosas, dentre essas pode-se citar anemias, sífilis, hipertensão arterial e diabetes. Ainda permite a detecção de problemas fetais como má formação que podem ser investigadas e tratadas, a fim de prover ao recém nascido uma melhor qualidade de vida (BRASIL, 2001). Visa também proporcionar uma experiência positiva referente ao parto e a maternidade, igualmente nesse período ocorre o preparo psicológico para a gestante (MEDEIROS *et al.*, 2020).

Diante desse contexto, o PNP é considerado um aliado, pois propõe prevenir o desencadeamento de doenças psíquicas como psicoses, depressão e ansiedade ocorrentes na gestação e no pós-parto (ARRAIS *et al.*, 2019). Ademais, prima pela promoção da saúde mental da gestante com o foco em construir junto ao psicólogo a nova função parental, devido seu caráter interativo, vivencial, informacional e, sobretudo, o suporte psicoemocional que a psicologia pode oferecer. Contudo, o PNP em conjunto com o pré-natal ginecológico se complementam com a finalidade de favorecer uma melhor vivencia da gestação e da maternidade (ARRAIS; ARAÚJO, 2018).

O programa de PNP convida os pais e familiares a participarem, investirem em conhecimento e vivenciarem essa nova etapa munidos de mais informações. Dado que, tornar-se pai e mãe pode causar profundas alterações psicoemocionais por significar um dos acontecimentos mais marcantes na vida do indivíduo. Assim, o PNP pode colaborar para que a gestante ou casal construa e vivencie esse momento de maneira ativa, participativa e consciente (BENICASA *et al.*, 2019). As intervenções psicológicas são direcionadas por meio de grupos terapêuticos psicoeducativos, que tem como propósito conduzir as gestantes a refletirem sobre as experiências adquiridas nesse ciclo, assim como a mudança da realidade após a chegada do bebê (ALMEIDA; ARRAIS, 2016).

Por intermédio de aspectos didáticos e de estimulação das novas aprendizagens, as gestantes podem obter uma experiência positiva. O grupo é um espaço que permite trabalhar com a comunicação, no qual proporciona as elaborações das angústias, partilha de experiências, ideias e os sentimentos dos sujeitos envolvidos (ARANTES *et al.*, 2019). O grupo psicoeducativo funciona com cunho terapêutico para gestantes e acompanhantes. Este é

conduzido pela equipe multiprofissional de saúde que inclui psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas, assistente social, nutricionistas e médicos, assim viabiliza maior interação entre os participantes (NUNES *et al.*, 2017).

O Ministério da Saúde tem o comprometimento de prover assistência digna e segura para as gestantes durante o parto, com o objetivo de reduzir os óbitos de mulheres e crianças por causas evitáveis (MINISTERIO DA SAUDE, 2016). Dessa forma, o órgão instituiu a Unidade Básica de Saúde (UBS) como a porta de entrada para o processo de humanização, que garante atenção resolutiva, escuta de suas queixas e angústias, além da articulação com outros serviços quando necessário (ROCHA *et al.*, 2018). Nessa perspectiva, a UBS acolhe o que a gestante manifesta como necessidade a saúde e por intermédio do programa de humanização no pré-natal fornece uma assistência de boa qualidade e respeitosa (OYAMA *et al.*, 2017).

2.2 ALTERAÇÕES FÍSICO PSICOEMOCIONAIS DECORRENTES DO PERÍODO GRAVÍDICO PUERPERAL

Durante o período gravídico puerperal é comum ocorrerem alterações no comportamento da mulher, as quais envolvem aspectos pessoais, emocionais, familiares, conjugais, profissionais e sociais. Nesse percurso, é natural se depararem com instabilidades de humor, que podem ocasionar sentimentos conflitantes em relação à vida da gestante e do bebê (ALMEIDA; ARRAIS, 2016). Do mesmo modo, problemas de saúde mental, transformações biológicas, fisiológicas e psicossociais podem ocorrer durante o período gravídico-puerperal. Devido essas questões esse período é reconhecido como uma fase de intensas alterações, nos quais mãe e filho requerem cuidados de maneira individual (SILVA *et al.*, 2020).

A palavra puerpério origina-se do latim (puer, criança e parus trazer à luz). Denomina-se o período em que ocorrem as modificações sistêmicas e locais provocadas pelo ciclo gravídico puerperal e parto no organismo da mulher. Nesse estágio o corpo da puérpera está em processo de estabilização para voltar ao que era antes da gravidez. O puerpério tem início em torno de uma hora após a retirada da placenta e pode se estender pelas próximas seis semanas ou até os seis meses (VALE *et al.*, 2017). Em virtude a vários fenômenos acometidos ao seu corpo as puérperas necessitam de cuidados especiais, sendo a assistência multiprofissional a mais adequada (NUNES *et al.*, 2019). Nessa vertente, os profissionais

devem ter o cuidado e comprometimento para avaliar, sentir e contemplar a puérpera para além da demanda, como por exemplo, orientações apropriadas para o aleitamento materno e os cuidados que favorecem essa prática de forma satisfatória. (RIBEIRO *et al.*, 2019).

O puerpério é uma complexa experiência acometida de várias mudanças psicológicas, fisiológicas, culturais e relacionais, portanto é primordial dedicar uma atenção especial a mulher durante a gestação, parto e pós parto. Perante esse amplo contexto, é importante a participação ativa dos pais e ou companheiros e familiares no que tange ao bem estar da gestante e do recém-nascido. É essencial direcionar um olhar sensível e compreensível as necessidades dessa mãe, nesse viés, proporcionar um ambiente favorável fortalecem os laços familiares e contribui para um melhor desenvolvimento do bebê (AVANZI *et al.*, 2019). Dessa forma, a mulher deve se sentir assistida e apoiada antes, durante e após o nascimento de seu filho. Posto que, o recém-nascido se torna prioridade e a mãe muitas vezes se percebe desamparada, obrigada a lidar sozinha com as inúmeras e profundas transformações que ocorrerá (GOMES; SANTOS, 2017).

É relevante destacar, que além das alterações psicológicas, a gestante experiencia uma profunda transformação física, como o aparecimento ou agravamento de estrias, varizes e celulites, alteração de peso, aparecimento de manchas e espinhas, alteração na pigmentação da pele, na temperatura do corpo e sudorese, além dos cabelos e unhas crescerem mais rápido. Devido essas modificações, muitas mulheres entram em conflito com seus conceitos e padrões de beleza, além de afetar diretamente a relação com seu próprio corpo e sua autoestima (MEIRELES *et al.*, 2017).

Nessa perspectiva, durante o puerpério podem ocorrer os Transtornos Mentais Puerperais (TMP) que proporcionam grande sofrimento a mãe e aos seus familiares, além de acarretar prejuízos na relação entre mãe-filho. As categorias mais habituais de TMP são a disforia pós-parto, *maternity blues* ou *baby blues*, que é caracterizada pela tristeza puerperal, mudanças rápidas de humor, choro e irritabilidade e pode ocorrer entre o 3º e 10º dia após o parto (ANDRADE *et al.*, 2017). Outra TMP é a Psicose Puerperal, uma síndrome de ordem cognitiva com características depressivas, delirante e alucinantes. Além da rejeição ao bebê, pois a mãe se sente ameaçada e aterrorizada por ele e o trata como um inimigo, que pode ocorrer nas quatro primeiras semanas depois do parto. E também pode-se citar a Depressão pós-parto (DPP), que é definida como uma patologia de humor, que afeta a saúde da mãe e do filho durante seu desenvolvimento, pode ocorrer habitualmente quatro semanas após o parto e se propagar para os seis primeiros meses (SOUZA; ACACIO, 2019).

Vale ressaltar que o transtorno mental mais comum durante o período gestacional e puerperal é a depressão perinatal (RIBEIRO *et al.*, 2019). Nessa fase, o diagnóstico de transtornos mentais se torna mais difícil na atenção primária, isso acontece devido as avaliações que detectam apenas sintomas depressivos e ansiedade (OLIVEIRA *et al.*, 2017). O histórico de transtornos mentais ou sintomas depressivos antes da gestação pode se potencializar durante o curso da gravidez e estender-se após o parto (HARTMANN *et al.*, 2017). Estudos indicam que a falta de apoio do pai e dos familiares durante a gestação amplia a possibilidade de depressão. Consequentemente, experiências traumáticas como abortamentos, abusos e negligências podem decorrer em danos emocionais para a mãe (GAINO *et al.*, 2019). No que tange o processo de amamentação que também pode provocar muitas alterações de humor e emocionais devido as dificuldades encontradas como posição inadequada, pouca produção de leite, pega incorreta, feridas nos mamilos (CARREIRO *et al.*, 2018).

Diante desse período apresentam-se sintomas depressivos como ansiedade, irritabilidade, sentimento de culpa, desesperança, tristeza, inutilidade, vazio persistente, além de falta de energia e apetite, insônia, hipersonia, ganho ou perda de peso (DELL'OSBEL *et al.*, 2019). Ademais, durante as mudanças psíquicas que normalmente ocorrem no período puerperal, pode-se citar a “preocupação materna primária”, que se refere às preocupações excessivas que a mãe desenvolve, tais como se vai conseguir cuidar adequadamente do bebê e de como lidar corretamente com as necessidades e o desenvolvimento do recém-nascido (SANTOS *et al.*, 2017).

2.3 A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA PARA O BEM ESTAR PSICOEMOCIONAL DA GESTANTE E PUERPERA

O Conselho Federal de Psicologia estabelece que a primordial função do psicólogo é colaborar com a promoção, prevenção de saúde, a não alienação do paciente no processo de saúde-doença e, sobretudo, a busca pela qualidade de vida e o bem estar do sujeito (CFP, 2013). Dessa forma, baseada na postura de inclusão, de “estar com” e “junto de”, o psicólogo deve operar em saúde de uma forma humanizada, valorizar o atendimento integral perante uma escuta empática, ativa, resolutiva e com estabelecimento de vínculo e aliança terapêutica (BRASIL, 2009).

Todavia, a psicologia tem uma contribuição relevante e singular, perante o contexto de trabalho psicológico em equipe multidisciplinar (SEPAROVICH *et al.*, 2020). O psicólogo auxilia na atenção primária e nas intervenções de promoção e prevenção de saúde mental, manejo das questões emocionais que a gestante e puérpera pode apresentar, colabora com a escuta profissional desprendido de julgamentos e auxilia na elaboração das queixas que as mães apresentam (SOUZA; ACACIO, 2019). Na atenção e assistência da saúde o psicólogo tem o papel de compreender o processo saúde-doença por prestar assistência psicológica tanto individual quanto em grupos (ABREU *et al.*, 2019).

Desse modo, em um grupo de PNP o psicólogo atua na qualidade de facilitador, procede de forma humanizada na elaboração das ressignificações de crenças, fortalecimento da autoestima e auto aceitação, bem como valoriza a singularidade e subjetividade da gestante (NETO; PORTO, 2017). Sob essa perspectiva, o psicólogo utiliza a técnica da psicoeducação, que consiste em orientar e instruir as gestantes e seus familiares, com o intuito de induzi-los a reflexão e compreensão das emoções e sentimentos que perpassam esse processo. Para que com autonomia sejam capazes de lidar com suas questões de maneira positiva e satisfatória (MAIA, 2018).

À vista disso, os grupos terapêuticos têm como finalidade complementar o atendimento realizado nas consultas de pré-natal. Com o apoio das práticas educativas e o conhecimento adquirido no grupo de PNP a mulher desenvolve independência e estratégias para elaborar seus enfrentamentos, a fim de evitar agravos psicológicos (LIMA *et al.*, 2020). Por meio da interação e troca de saberes que os grupos propiciam, as gestantes são beneficiadas com as informações e percebem que não estão sozinhas, pois conhecem outras mulheres que experimentam o mesmo processo, preocupações, medos e angústias. Assim sendo, o contato com o grupo de PNP as conduzem ao entendimento que a saúde mental é primordial para um período gravídico puerperal saudável (ALVES *et al.*, 2019).

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva que tem como foco as produções científicas que abordam como temática aspectos psicológicos, gestação, pré-natal psicológico e puerpério (LAKATOS; MARCONI, 2017). Para tanto realizou-se uma pesquisa bibliográfica descritiva da literatura em questão. Este tipo de

pesquisa visa descrever as características de uma determinada população ou fenômeno, de forma a estabelecer relações entre as possíveis variáveis presentes no estudo (GIL, 2017).

Os artigos científicos coletados são pertencentes à área, para o fundamento teórico, de forma a fundamentar com as ideias e resultados desta pesquisa. Foram pesquisados artigos publicados entre os anos de 2016 a 2020 redigidos apenas na língua portuguesa nas seguintes bases de dados *Google Acadêmico*, *Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PEPSIC)*, *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* e de sites governamentais. Os descritores utilizados foram Psicologia. Pré-natal Psicológico. Grupos Terapêuticos. Gestação. Puerpério. Os critérios de exclusão foram artigos em que a publicação ocorrera anterior a 2016, cujo idioma não fosse à língua portuguesa. Foram localizados 98 artigos que abordam a temática, porém apenas 66 selecionados, além de 2 livros para a discussão dos dados, por serem importantes clássicos da área.

Para análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo, de acordo com Bardin (2011) no qual se preza a leitura criteriosa do conteúdo e a separação dos resultados em categorias. Após a seleção dos artigos foi realizada uma leitura sistemática e separação de acordo com a temática abordada no trabalho que foram ordenadas e exibidas nos resultados e discussão do presente trabalho: 1) alterações vivenciadas no período gravídico puerperal; 2) a importância da família como rede de apoio para gestantes e puérperas; 3) a contribuição da psicologia por meio do pré-natal psicológico como aliado a prevenção e promoção da saúde das gestantes e puérperas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O pré-natal psicológico é um aliado para a promoção de saúde mental para a gestante, puérpera e sua rede de apoio durante o período gravídico puerperal. Portanto, para melhor compreensão da temática, a discussão dos dados coletados estão descritos nas categorias a seguir.

4.1 ALTERAÇÕES VIVENCIADAS NO PERÍODO GRAVÍDICO PUERPERAL

De acordo com Gomes; Santos (2017) a mulher e sua família passa por experiências únicas durante o período gravídico puerperal, em que se destaca o puerpério, pois ocorrem

vários fenômenos psicoemocionais. Corroborando com essa ideia Castro; Germano e Ferreira (2019) abordam que cada mulher experimenta o processo gravídico puerperal de maneiras diferentes. Principalmente no que tange a “desromantização” da maternidade, no que se refere em uma ideia de maternidade perfeita em relação ao que se idealiza com a realidade dessa vivência.

Segundo Oliveira; Rocha e Escobal (2019) as profundas transformações vivenciadas no período puerperal podem ser definitivas na vida da mulher. Dado que durante essa fase muitas mulheres não recebem a atenção, cuidado e orientação necessárias, para que seja uma experiência com mais qualidade de vida. Perante isso, o puerpério é considerado um momento de muitas situações desestruturantes, intercorrências, vulnerabilidades e sofrimento mental.

Nessa perspectiva, Wechsler; Reis e Ribeiro (2016) apresentam aspectos que podem desencadear os problemas de desajustamento psicológico durante o período gravídico puerperal, tais como histórico de transtornos psiquiátricos, nível socioeconômico, baixa escolaridade, gestação de alto risco, problemas de saúde, pouco ou nenhum suporte social e familiar, dificuldades com o processo de amamentação, óbito fetal bem como demais acontecimentos estressantes.

Em consonância com a temática Arrais; Araujo e Schiavo (2019) discorrem sobre os sintomas psíquicos como apatia, baixa autoestima e alterações no humor, que normalmente são ignorados durante as avaliações de pré-natal. Portanto, muitas mulheres não recebem a devida atenção quanto suas queixas referentes aos sintomas psiquiátricos e depressivos na gravidez, no que impossibilita a tratativa adequada. Todavia, Figueirôa *et al.* (2020) destacam a importância e os benefícios da atividade física, antes, durante e depois do período gestacional. Também ressaltam que são muitas alterações sofridas no metabolismo da mulher e a prática de atividade física pode contribuir para a prevenção de doenças, além do bem estar físico e emocional.

Corroborando com essa ideia, Luccese *et al.* (2017) realizaram um estudo transversal, quantitativo e descritivo por meio de um questionário, com a finalidade de rastrear quais são os transtornos mentais que mais afetam as gestantes. As participantes foram 330 mulheres com idade entre 17 e 29 anos, atendidas pelo serviço de atenção à saúde da mulher localizado no Brasil Central. O resultado da pesquisa constatou que durante o período gravídico puerperal os transtornos de ansiedade e depressivos tendem a aumentar, além de acarretar problemas e desarranjos familiares e estão associados a idade gestacional, gravidez planejada e estado civil.

4.2 A IMPORTANCIA DA FAMÍLIA COMO REDE DE APOIO PARA GESTANTES E PUÉRPERAS

Conforme aponta Romagnolo *et al.* (2017) o papel da família é cuidar e torna-se um fator de proteção, nesse contexto o apoio familiar é de extrema importância para a gestante e puérpera. Assim, é imprescindível acolher, acompanhar, auxiliar e apoiar a gestante e puérpera nas demandas que ocorrem durante esse período, em que para muitas mulheres ainda é desconhecido e repleto de inseguranças e medos. Portanto, é primordial que os familiares sempre respeitem as decisões da mulher ou do casal, e evitem comparações que desestime a mulher.

Em uma pesquisa realizada por Matos *et al.* (2017) de caráter qualitativa, que entrevistou 8 homens com idades 24 e 36 anos que se tornaram pais recentemente de classe média carioca, obteve como resultado que os pais estão afirmando cada vez seu desejo de participação durante o período gravídico puerperal assim como a importância e os benefícios da presença paterna para a construção do vínculo pai e bebê. O exercício da paternidade tem ganhado mais espaço e destaque na família sobretudo com relação aos pais que mergulham de forma intensa ao período gravídico puerperal da mulher, tornando-os assim o casal grávido. Nesse contexto, o homem participa ativamente de todo o período e por intermédio dessa entrega paterna a mulher passa a se sentir amparada, segura e acolhida durante essa importante e marcante fase de sua vida.

O período gravídico puerperal pode ser desafiador para a mulher, devido muitas gestantes se deparam com diversas dificuldades relacionadas ao nascimento. Dessa forma, é primordial que a rede de apoio atue para contribuir com um ambiente favorável, no qual a mulher se sinta segura e protegida. Nessa vertente, Rodrigues *et al.* (2017) ressaltam que apesar da regulamentação da lei nº-11-108 em que concede o direito de dispor de um acompanhante durante o parto, o mesmo tem sido violado, de forma que impossibilitam essas gestantes de terem alguém de sua confiança ao seu lado, e ou até mesmo anulam a presença do pai durante o nascimento de seu filho (a). Fato esse que acarreta prejuízos a ambos e em alguns casos podem tornar-se irreversíveis. Nessa perspectiva, Manente; Rodrigues (2016) dissertam quanto a importância da gestante e sua rede de apoio conheça seus direitos, para que no momento oportuno possa exigir seu cumprimento, tanto durante a gestação e parto assim como no pós parto.

Com relação à contribuição da rede de apoio, Costa, *et al.* (2018) relatam que o período gravídico puerperal ou o nascimento de um filho pode ser percebido e sentido como uma fase de insegurança e desespero. Assim, constata-se que a rede de apoio social e familiar proporcionam conforto e confiança, além de colaborar para que essa mãe se torne mais responsiva tanto para com seus filhos quanto para si própria.

Em consonância, Romagnolo *et al.* (2017) realizaram um estudo em 2016 com oito gestantes em um espaço de convivência humanizado para gestantes no município de Santo André- SP, no qual foi utilizado uma entrevista semiestruturada e um questionário sócio demográfico. De acordo com os autores o resultado da pesquisa identificou que durante o período gravídico puerperal a mulher passa por transformações psicológicas e físicas. As participantes relataram que sentiam mais amparadas e seguradas quando tinha o apoio do parceiro e ou dos familiares. Portanto, a presença da rede de apoio é fundamental para que essa mulher tenha a quem recorrer nos momentos em que precisar.

4.3 A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA POR MEIO DO PRÉ NATAL PSICOLÓGICO COMO ALIADO A PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE DAS GESTANTES E PUÉRPERAS

De acordo com Krob *et al.* (2017) profissionais da psicologia discorre sobre a necessidade de que os profissionais da saúde adotem tratativas humanizadas que permitam reconhecerem os aspectos inconscientes da maternagem, Dessa forma, possibilitem a identificação das necessidades das gestantes, propiciando-as acolhimento, atenção e cuidado. Nesse contexto, o psicólogo pode contribuir por intermédio do Pré-Natal Psicológico (PNP), através da escuta, acolhimento e ajudá-las a lidar com questões relacionadas a transtornos mentais. À vista disso, os profissionais da psicologia Silva *et al.* (2020) enfatizam que os psicólogos podem ser facilitadores para que os pacientes e sua rede de apoio vivenciem o período gravídico puerperal com conhecimento, autonomia, segurança e acolhimento.

Sendo assim, em uma pesquisa de ação realizada por Almeida; Arrais (2016), por meio de entrevista em um hospital público na cidade de Brasília com 10 gestantes, com período gestacional entre 21° e 35° semanas, que participavam de um programa de gestação de alto risco obteve como resultado a confirmação da importância do PNP para a gestante e sua rede de apoio. Mediante os relatos dos benefícios do pré-natal psicológico relacionados às

experiências das gestantes, foi enfatizado quão necessário se faz uma escuta respeitosa e acolhedora assim como os auxílios que o PNP proporciona com suas influências positivas.

Em concordância o estudo de Benicasa *et al.* (2019) realizado na cidade de Santo André no estado de São Paulo no ano de 2016 com oito gestantes em um espaço de convivência salienta que a técnica do PNP contribui para partilha de aprendizado, no qual ocorre a trocas de suas experiências, assim como também de suas dúvidas e aflições. Perante os temas propostos no PNP as gestantes contemplaram no decurso dos grupos terapêuticos o potencial preventivo e de promoção à saúde oferecido pelo programa de Pré-Natal Psicológico.

Nessa perspectiva, Oliveira *et al.* (2019) discorrem sobre a importância do PNP e suas ações que desenvolve promoção e prevenção das complicações no puerpério tais como ansiedade, sofrimentos psíquicos, modificações emocionais e até a psicose puerperal. Nesse ínterim, na pesquisa realizada por Ribeiro *et al.* (2019) foram aplicados dois questionários com 1.139 mães com idade a partir de 19 anos, atendidas no serviço público no município de São Luís (Brasil) entre 2010 a 2011.

De acordo com os pesquisadores do estudo supracitado, por meio do método utilizado foi possível averiguar a importância e necessidade de incluir as mulheres em programas voltados a promoção e prevenção da saúde de gestantes e puérperas, em que oferte educação de saúde emocional, assim acompanha-las e instruí-las sobre as estratégias e formas de enfrentamento e adaptação a diversas situações em que podem vivenciar durante seu período gravídico puerperal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como objetivo analisar a contribuição científica referente ao PNP, seus benefícios e implicações na vida das gestantes, puérperas e rede de apoio. Com base nas informações obtidas no estudo confirmou-se as duas hipóteses iniciais, o pré-natal psicológico pode contribuir para as mães durante a gestação e no período puerperal e que durante a gestação a rede de apoio pode contribuir para o bem estar psicoemocional da gestante.

O trabalho se limitou a estudar o pré-natal psicológico como estratégia terapêutica de prevenção a transtornos psicoemocionais no período gravídico puerperal, e busca contribuir para uma maior reflexão e visibilidade do tema. A presente pesquisa apresenta a relevância de um trabalho conjunto e articulado nos vários serviços de saúde e a psicologia enquanto

parceria desse fazer em que implica o promover informações e auxílio as gestantes, puérperas e sua rede de apoio.

Sugere-se para trabalhos futuros uma pesquisa de campo no qual seja realizada a construção de um grupo de pré-natal psicológico com gestantes e puérperas. Para que possa estudar em profundidade os problemas emocionais decorrentes da vivência da gestação e puerpério na vida das mulheres. Além de fornecer acolhimento, escuta, esclarecer as dúvidas das gestantes, puérperas e sua rede de apoio.

REFERÊNCIAS

ABREUA, Karoliny; BRANDÃO, Adriana; TORRE, Michele. Qualidade de vida de gestantes acompanhadas na atenção primária à saúde. *Saúde em Redes*. 2019; 5(1):59-73. Disponível em <<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/1697/PDF>>. Acesso em 28 07 Mar. DOI: [hp://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2019v5n1p59-73](http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2019v5n1p59-73)

ALENCAR, Antonia Jozana Cavalcante; SILVA, Amanda Aldeídes; GONÇALVES, Maria Marly; SILVA, Dágila Maria Rolim; SILVA, Maria Clara Torres. Assistência de Enfermagem durante o Parto Natural Humanizado. *Id on Line Rev. Mult. Psic.* V.13, N. 47 p. 376-382, Outubro/2019 - ISSN 1981-1179. Disponível em <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2025/3189>>. Acesso em 05 Mar. DOI: [10.14295/idonline.v13i47.2025](https://doi.org/10.14295/idonline.v13i47.2025)

ALMEIDA, Natália Maria de Castro; ARRAIS, Alessandra da Rocha. O Pré-Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto. *Psicol. cienc. prof.* vol.36 no.4 Brasília Oct./Dec. 2016. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000400847>. Acesso em 29 Fev 2020 . <https://doi.org/10.1590/1982-3703001382014>

ALVES Yamê Regina; COUTO, Leila Leontina; BARRETO, Ana Claudia Mateus; QUITETE Jane Baptista. A amamentação sob a égide de redes de apoio: uma estratégia facilitadora. *Esc. Anna Nery* vol.24 no.1 Rio de Janeiro 2020 Epub Nov 07, 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452020000100208&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em 05 Mar. Esc. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0017>

ALVES, Tuanne Vieira; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional. *Id on Line Rev. Mult. Psic.* V.14, N. 49 p. 114-126, Fevereiro/2020 - ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2324/3608>>. Acesso em 22 Fev.2020 <https://doi.org/10.14295/idonline.v14i49.2324>

ANDRADE, Marcela Andrade; DEMITTO, Marcela de Oliveira; AGNOLO, Cátia Millene Dell; TORRES, Maricy Morbin; CARVALHO, Maria Dalva de Barros; PELLOSO, Sandra Marisa. Tristeza materna em puérperas e fatores associados. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* no.18 Porto dez. 2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602017000300002>. Acesso em 29 Fev 2020. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0186>

ARANTES, Débora Jerônima; PICASSO, Picasso; SILVA, Elisa Alves. Grupos psicoeducativos com familiares dos usuários de um Centro de Atenção Psicossocial. *Pesquisas e Práticas Psicossociais* 14(2), São João del-Rei, abril-junho de 2019. e1617. Disponível em <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/revista_ppp/article/view/e1617/2126>. Acesso em 22 Fev.2020

ARRAIS, Alessandra da Rocha; 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 Jun/Set. 2018 v. 38 n°4, 711-729*. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/pcp/v38n4/1982-3703-pcp-38-04-0711.pdf>>. Acesso em 21 Fev. 2020 <https://doi.org/10.1590/1982-3703003342016>

ARRAIS, Alessandra Da Rocha; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira; SCHIAVO, Rafaela de Almeida. Depressão e Ansiedade Gestacionais Relacionadas à Depressão Pós-Parto e o Papel Preventivo do Pré-Natal Psicológico. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 11, n. 2, maio/ago. 2019, p. 23-34. Disponível em <<https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/706>>. Acesso em 28 Fev. doi: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v0i0.706>

AVANZI, Samara Alves; DIAS, Carlos Alberto; SILVA, Leonardo Oliveira Leão; BRANDÃO, Marileny Boechat Frauches; RODRIGUES, Suely Maria. Importância do apoio familiar no período gravídico-gestacional sob a perspectiva de Gestantes inseridas no PHP. *Rev. Saúde Col. UEFS, Feira de Santana, Vol. 9: 55-62 (2019)*. Disponível em <<http://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3739/4026>>. Acesso em 21 Fev 2020. DOI: [10.13102/rscdauefs.v9.3739](http://dx.doi.org/10.13102/rscdauefs.v9.3739)

BALSELLS, Marianne Maia Dutra; OLIVEIRA, Tyane Mayara Ferreira; BERNARDO, Elizian Braga Rodrigues; AQUINO, Priscila de Souza; DAMASCENO, Ana Kelve de Castro; CASTRO, Régia Christina Moura Barbosa; LESSA, Paula Renata Amorim; PINHEIRO, BEZERRA, Ana Karina. Avaliação do processo na assistência pré-natal de gestantes com risco habitual. *Acta Paul Enferm.* 2018; 31(3):247-54. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/ape/v31n3/1982-0194-ape-31-03-0247.pdf>>. Acesso em 25 Fev 2020. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201800036>

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.

BENICASA, Miria; FREITAS, Vivian Brandão; ROMAGNOLO, Adriana Navarro; JANUÁRIO, Bruna Setin; HELENO, Maria Geralda Viana. O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. *Rev. SBPH vol.22 no.1 São Paulo jan./jun. 2019*. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000100013>. Acesso em 20 Abr. 2020

BRANDOLT Catheline Rubim, CEZAR Pâmela Kurtz. Práticas coletivas da Psicologia na Atenção Primária à Saúde. v. 12 n. 1 (2018): Residência Multiprofissional em Saúde. Disponível em <https://www.tempusactas.unb.br/index.php/tempus/article/view/2051>. Acesso em 02/11/2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Parto, Aborto e Puerpério Assistência Humanizada à Mulher. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Área Técnica da Mulher. – Brasília: Ministério da Saúde, 2001. 199 p.: il. ISBN: 85-334-0355-0. Disponível em <<http://pfdc.pgr.mpf.mp.br/temas-de-atuacao/mulher/saude-das-mulheres/enfrentamento-a-mortalidade-materna-menu/parto-aborto-e-puerperio-assistencia-humanizada-a-mulher-ms>>. Acesso em 26 Fev.2020.

BRUM, Evanisa Helena Maio. Depressão pós-parto: discutindo o critério temporal do diagnóstico. Cad. Pós-Grad. Distúrb. Desenvolv. vol.17 no.2 São Paulo dez. 2017. Disponível em < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072017000200009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 26 Fev 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v17n2p92-100>

CABRAL, Kerla Fabiana Dias; FERREIRA, Marco Aurélio Marques; BATISTA, Rodrigo Siqueira; CERQUEIRA, Fábio Ribeiro. Atenção primária à saúde: uma análise a luz da eficiência técnica dos recursos no Estado de Minas Gerais. Revista de Gestão e Sistemas de Saúde – RGSS, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 137-150, mai./ago. 2019. Disponível em < <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=revistargss&page=article&op=view&path%5B%5D=14923&path%5B%5D=7677>>. Acesso em 05 Mar. <https://doi.org/10.5585/RGSS.v8i2.14923>

CARLOMAGNO, Márcio C.; ROCHA, Leonardo Caetano da Rocha. Como criar e classificar categorias para fazer análise de conteúdo: Uma questão metodológica. Revista Eletrônica de Ciência Política, vol. 7, n. 1, 2016. Disponível em < <https://revistas.ufpr.br/politica/article/view/45771/28756>>. Acesso em 25 Fev. 2020.

CARREIRO, Juliana de Almeida.; FRANCISCO, Adriana Amorim.; ABRÃO Ana Cristina Freitas De Vilhena.; MARCACINE, Karla Oliveira.; ABUCHAIM, Erika de Sá Vieira.; COCA, Kelly Pereira. Dificuldades relacionadas ao aleitamento materno: análise de um serviço especializado em amamentação. Acta Paul Enferm. 2018; 31(4):430-8. Disponível em https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-31-04-0430/1982-0194-ape-31-04-0430.pdf. Acesso em 02 Nov. 2020.

CASTRO, Adriana Sperandio Ventura Pereira de.; GERMANO Isabela de Lima e FERREIRA. Os aspectos psicológicos da mulher: Da gravidez ao puerpério. CES REVISTA | Juiz de Fora | v. 33, n. 2 (2019) | ISSN 1983-1625. disponível em <<https://seer.cesjf.br/index.php/cesRevista/article/view/2286>>

CID-10, 2018. Disponível em < <https://www.cid10.com.br/>>. Acesso em 05 Mai. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA CONSELHOS REGIONAIS DE PSICOLOGIA Cartilha Avaliação Psicológica –2013. Disponível em < <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/12/Avaliac%CC%A7aopsicologicaCartilha1.pdf>>. Aceso em 05 Mar. 2020

COSTA, Daisy Oliveira; SUANO, SOUZA, Fábíola Isabel Suano; PEDROSO, Glaura César; STRUFALDI, Maria Wany Louzada. Transtornos mentais na gravidez e condições do recém-nascido: estudo longitudinal com gestantes assistidas na atenção básica. ARTIGO • Ciênc. saúde colet. 23 (3) Mar 2018. Disponível em <<https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n3/691-700>>. Acesso em 29 Fev.2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018233.27772015>

DELL'OSBELL, Rafaela Santi; GREGOLETTO, Maria Luisa de Oliveira; CREMONESE Cleber. Sintomas depressivos em gestantes da atenção básica: prevalência e fatores associados. ABCS Health Sci. 2019; 44(3):187-194. Disponível em <<https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/1241>>. Acesso em 29 Fev 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v44i3.1241>

FIGUEIRÔA, Natália Maria da Conceição; NUNES, Ana Camila Campelo de Albuquerque; DUTRA, Larissa Ramalho Dantas Varella. Avaliação do nível de atividade física em gestantes. Home > Vol 6, No 11 (2020) > Figueirôa. Disponível em <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/20351/16268>>. Acesso em 14 Nov.2020. DOI:10.34117/bjdv6n11-499

GAINO, Loraine Vivian; ALMEIDA, Letícia Yamawaka; OLIVEIRA, Jaqueline Lemos; NIEVAS, Andreia Fernanda; ARNAULT, Denise Saint; SOUZA, Jacqueline. O papel do apoio social no adoecimento psíquico de mulheres. Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.27 Ribeirão Preto 2019 Epub July 18, 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692019000100343>. Acesso em 29 Fev 2020. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2877.3157>

GIL, Antônio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa - 6ª Ed. 2017.

GOMES, Gabriella Farias; SANTOS, Ana Paula Vidal. Assistência de enfermagem no puerpério. Revista Enfermagem Contemporânea. 2017 Outubro;6(2):211-220. Disponível em <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/1407/1081>>. Acesso em 23 Mar 2020. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v6i2.1407

HARTMANN, Juliana Mano; SASSI, Raul Andrés Mendoza; CESAR, Juraci Almeida. Depressão entre puérperas: prevalência e fatores associados. Cad. Saúde Pública 2017; 33(9):e00094016. Disponível em <<https://www.scielo.org/pdf/csp/2017.v33n9/e00094016/pt>>. Acesso em 10 Mar 2020. doi: 10.1590/0102-311X00094016

KOHLSDORF, Marina; BORGES, Rayanne Pollyane Chagas. A prática do cuidado: A psicologia pelo olhar do psicólogo e de equipes de saúde. Perspectivas em Psicologia, Uberlândia, vol. 21, n. 1, pp. 189-208, Jan/Jun, 2017 –ISSN 2237-6917. Disponível em <<http://www.seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/38933>>. Acesso em 07 Mar. DOI: <https://doi.org/10.14393/PPv21n1a2017-12>

KROB Adriane Diehl; GODOY Josehelen; LEITE Keila Pamela; MORI Samantha Gottardo. Depressão na gestação e no pós-parto e a responsividade materna nesse contexto. Revista Psicologia e Saúde versão On-line ISSN 2177-093X Rev. Psicol. Saúde vol.9 no.3 Campo Grande dez. 2017. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2017000300001. Acesso em 03/10/2020. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v9i3.565>

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Técnicas de Pesquisa. 8ª. Ed. São Paulo: Atlas, 2017. Disponível: <<https://www.wook.pt/livro/tecnicas-de-pesquisa-marina-de-andrade-marconi/22357932>>; Acesso em: 23 mai.2020.

LEI 11-108 http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm

LIMA, Margarete Maria; DUTRA, Suelen; ESTACIO, Juliana Regina; COSTA, Roberta; THAISE, Ariane; ROQUE, Frello; MAIA, Camila do Couto. Contribuições de um grupo de gestantes e casais grávidos para seus participantes. *Cogitare enferm.* 25: e66280, 2020. Disponível em <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/66280/pdf_en>. Acesso em 07 Mar. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.DOI>

LIVRAMENTO, Débora do Vale Pereira; BACKES, Marli Terezinha Stein; DAMIANI, Patrícia da Rosa; CASTILLO, Laura Denise Reboa; BACKES Dirce Stein; SIMÃO Alexandrino Martinho Sangunga. Percepções de gestantes acerca do cuidado pré-natal na atenção primária à saúde. *Rev. Gaúcha Enferm.* vol.40 Porto Alegre 2019 Epub June 06, 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198314472019000100420&script=sci_arttext>. Acesso em 23 Mar. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180211>

LUCHESE et al. (2017) Fatores associados à probabilidade de transtorno mental comum em gestante: estudo transversa. *Print version ISSN 1414-8145 On-line version ISSN 2177-9465*. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452017000300201&script=sci_arttext&tlang=pt>. Acesso em 31/10/2020.

MAIA, Luis; Neuropsicoterapia e Psicoeducação. *Psicologia.pt* ISSN 1646-6977 Documento publicado em 16.09.2018. Disponível em <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1234.pdf>>. Acesso em 23 Mar.

MANENTE Valelongo; RODRIGUES Olga Maria Piazzentin Rolim. Maternidade e trabalho: associação entre depressão pós-parto, apoio social e satisfação conjugal. *Pensando fam.* vol.20 no.1 Porto Alegre jul. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2016000100008>. Acesso em 02/11/2020.

MATOS Mariana Gouvêa, MAGALHÃES Andrea Seixas, CARNEIRO Terezinha Féres, MACHADO Rebeca Nonato. Construindo o Vínculo Pai-Bebê: A Experiência dos Pais. *Psico-USF On-line version ISSN 2175-3563 Psico-USF* vol.22 no.2 Campinas May/Aug. 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712017000200261>. Acesso em 24/10/2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712017220206>

MEDEIROS, Tania de Sousa Pinheiro; ARRUDA, Lumi Yano; MOIA, Maria Yasmin da Silva; MACHADO, Erielson Pinto; IGREJA, Patrick Nery; SILVA, Karoline Costa; BARROS, Carla Carolina Rodrigues; SILVA, Samy Matsumura. Percepção das gestantes

sobre a participação familiar no pré-natal. Braz. J. of Develop, Curitiba, v. 6, n.4,p.18777-18792 apr. 2020. ISSN 2525-8761. Disponível em <<http://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/8673/7456>>. Acesso em 02 Abr.2020. DOI:10.34117/bjdv6n4-156

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras ; NEVES, Clara Mockdece; CARVALHO, Pedro Henrique Berbert ; FERREIRA, Maria Elisa Caputo . Imagem corporal, atitudes alimentares, sintomas depressivos, autoestima e ansiedade em gestantes de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 22(2):437-445, 2017. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v22n2/1413-8123-csc-22-02-0437.pdf>>. Acesso em 02 Abr 2020. DOI: 10.1590/1413-81232017222.23182015

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Importância do Pré-natal. Publicado: Quarta, 13 de Janeiro de 2016, 14h06 | Acessos: 84882. Disponível em < <https://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2198-importancia-do-pre-natal>>. Acesso em 05 Abr.2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Pré-Natal e Parto. Ministério da Saúde. Publicado: Quinta, 29 de Junho de 2017. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/artigos/823-assuntos/saude-para-voce/40756-pre-natal>>. Acesso em Abr 05. 2020

NETO, Armante Campos Guimarães; PORTO, Joana D'arc Silvério Utilização de instrumentos de avaliação psicológica no contexto hospitalar: uma análise da produção brasileira. Rev. SBPH vol.20 no.2 Rio de Janeiro dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582017000200005>. Acesso em 07 Abr.

NUNES, Erica Feio Carneiro; GONÇALVES, Barbara; LATORRE, Gustavo Fernando Sutter. O papel da fisioterapia pélvica no puerpério imediato – uma revisão sistemática. Revista da AMRIGS, Porto Alegre, 63 (3): 344-348, jul.-set. 2019. Disponível em <<https://www.amrigs.org.br/assets/images/upload/pdf/jornal/1580235712.pdf#page=107>>. Acesso em 26 Abr 2020.

NUNES, Giovana de Pires; NEGREIRA, Andressa Silva; COSTA, Melissa Guterres; SENA, Francielle Garcia; AMORIM, Caroline Bettanzos; KERBER, Nalú Pereira da Costa. Grupo de Gestantes como Ferramenta de Instrumentalização e Potencialização do Cuidado. Cidadania em Ação – Revista de Extensão e Cultura, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 1-16, out. 2017. Disponível em <<http://www.revistas.udesc.br/index.php/cidadaniaemacao/article/view/10932/pdf>>. Acesso em 26 Abr.2020.

OLIVEIRA, Elisângela Costa de Oliveira; MEDEIROS, Ana Tereza; TRAJANO Flávia Maiele Pedroza; NETO, Gabriel Chaves; ALMEIDA, Sandra Aparecida; ALMEIDA, Luana Rodrigues. O cuidado em saúde mental no território: concepções de profissionais da atenção básica. Esc. Anna Nery vol.21 no.3 Rio de Janeiro 2017 Epub June 05, 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141481452017000300210&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em 01 Mai.2020. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0040>

OLIVEIRA, Laércio Ruela; SANTOS, Rosemeire Vieira; CAMIA, Gislaíne Eiko Kuahara; SOARES, Lenir Honório. Transtornos mentais em puérperas: análise da produção de conhecimento nos últimos anos. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 2, n. 4, p. 3541-3558 jul./aug. 2019. ISSN 2595-6825. Disponível em

<<http://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/2477/2504>>. Acesso em 01 Mai 2020. DOI:10.34119/bjhrv2n4-117

Oliveira TD, Rocha KS, Escobal AP, et al. Orientações Sobre Período Puerperal Recebidas por Mulheres no Puerpério Imediato. Rev Fund Care Online.2019. abr./jun.; 11(3):620-626. <disponível em> disponível em http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6633/pdf_1. Acesso em 03/10/2020 DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i3.620-626>

OYAMA, Silvia Maria Ribeiro; ROCHA, Arlindo Luciano de Moura; CAMARGO, Leandro Lopes; OLIVEIRA, Raissa Daniele Amorim. Análise da percepção do acolhimento pelos usuários de uma unidade básica de saúde de Jundiá. © REVA Acad. Rev. Cient. da Saúde Rio de Janeiro, RJ v.2 n.3 p. 01-09 set./dez. 2017. Disponível em <<https://smsrio.org/revista/index.php/reva/article/view/341/302>>. Acesso em 25 Fev.2020. DOI.10.24118/reva1806.9495.2.3.2017:341

PEDRAZA Dixis Figueroa. Assistência ao pré-natal, parto e pós-parto no município de Campina Grande. Print version ISSN 1414-462X On-line version ISSN 2358-291X. Disponível em < https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2016000400460&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em 24/10/2020.

POSSA Gisele de Oliveira Krubniki; OLIVEIRA. Ocorrência do diabetes mellitus gestacional em usuárias do sistema único de saúde do município de ponta grossa. PR Thais Latansio. Disponível em <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/63874/38578>>. Acesso em 28 Ago.2020

RIBEIRO, Sabrina Varão Oliveira; BATISTA, Rosângela Fernandes Lucena; RIBEIRO, Marizélia Rodrigues Costa; PESSOA, Kivania Carla; SIMÕES, Vanda Maria Ferreira; FIGUEIREDO, Felipe Pinheiro; BETTIOL, Heloisa. Violência e sintomas de depressão na gestação e materna na coorte BRISA: uma abordagem com modelagem de equações estruturais. Rev. Bras. Saude Mater. Infantil. vol.19 no.1 Recife jan./mar. 2019. Disponível em < https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292019000100173&tlng=en>. Acesso em 29 Abr. 2020.

Riberio JP, Lima FBC de, Soares TMS et al. NECESSIDADES SENTIDAS PELAS MULHERES NO PERÍODO PUERPERAL. Rev enferm UFPE on line. Recife, 13(1):61-9, jan., 2019. Disponível em <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/235022/31122>>. Acesso em 19 Mai 2020. ISSN: 1981-8963 <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i01a235022p61-69-2019>

ROCHA, Maria Gleiciane Lima; LINARD, Andrea Gomes; SANTOS, Lydia Vieira Freitas, SOUZA, Leilane Barbosa. Acolhimento na consulta ginecológica de enfermagem: percepções de mulheres da Estratégia Saúde da Família. Rev Rene. 2018;19:e3341. Disponível em <<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3240/324054783016/324054783016.pdf>>. Acesso em 17 Mai. DOI: 10.15253/2175-6783.2018193341

RODRIGUES, Diego Pereira; ALVES, Valdecyr Herdy; PENNA, Lucia Helena Garcia; PEREIRA, Audrey Vidal; BRANCO, Maria Bertilla Lutterbach Riker; SOUZA, Rosangela de Mattos Pereira de. O descumprimento da lei do acompanhante como agravo à saúde obstétrica. Texto contexto - enferm. vol.26 no.3 Florianópolis 2017 Epub Aug 21, 2017. Disponível em <

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072017000300319&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 Out. <https://doi.org/10.1590/0104-07072017005570015>

ROMAGNOLO Adriana Navarro, COSTA Aline Oliveira, SAOUZA Neliane Lazarini, SOMERA Valéria de Carvalho Oliveira, BENICASA Miria. A família como fator de risco e de proteção na gestação, parto e pós-parto. SEMINA CIENCIAS HUMANAS v.38, n.2 (2017). Disponível em <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/31412/23036>>. Acesso em 23/10/2020. DOI: 10.5433/1679-0383.2017v38n2p133

SANTOS, Leidiene Ferreira; SOUZA, Isabella Afonso; MUTTI, Cintia Flores; SANTOS, Nayane de Sousa Silva; OLIVEIRA, Lizete Malagoni de Almeida Cavalcante. FORÇAS QUE INTERFEREM NA MATERNAGEM EM UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA NEONATAL. Texto contexto - enferm. vol.26 no.3 Florianópolis 2017 Epub Sep 21, 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072017000300321&script=sci_arttext>. Acesso em 29 Mai. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072017001260016>

SEPAROVICH, Laise Alcântara; ARROYO, Caroline Amélia; NASCIMENTO, Emerson Luiz; RODRIGUES Suleima Joly. Psicologia Hospitalar e equipe multiprofissional: uma revisão integrativa com vistas à conduta profissional. Revista Científica UMC Mogi das Cruzes, v.5, n.1, fevereiro 2020 ISSN 2525-5250. Disponível em <<http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/676/744>>. Acesso em 29 Mai.

SILVA, Magda Jaqueline Santos; SILVA, Tamires de Sales; SOUZA, Dandara Rayssa Silva; SOUZA, Ana Mayara Gomes; FERREIRA, Tainara Lôrena dos Santos; ANDRADE, Fábila Barbosa. Qualidade da assistência ao parto e Pós - Parto na percepção de usuárias Da atenção primária à saúde. Revista Ciência Plural. 2020; 6 (1):1-17. Disponível em <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1052599>>. Acesso em 17 Mai 2020.

SOUZA, Elyemerson Alves; ACÁCIO, Karolline Hélcias Pacheco. Acolhimento Psicológico como Forma Interativa no Puerpério. Ciências Biológicas e de Saúde Unit | Alagoas | v. 5 | n. 3 | p. 11-24 | Novembro. 2019 | periodicos.set.edu.br. Disponível em <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosauade/article/view/6034/3670>>. Acesso em 13 Mai. 2020.

TEIXEIRA, Flávia Vasconcelos; LINHARES, Auxiliadora Elayne Parente; GUIMARÃES, Raquel Xavier Guimarães; CAVALCANTE, Maria Michelle Bispo; LOPES, Albertina Iara do Nascimento; TEIXEIRA, Alves. Oficinas Educativas Para Um Grupo de Gestante Acerca do Período Gravídico. SANARE, Sobral. v.15 n.01, p.119-125, Jan./Jun. – 2016. Disponível em <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/937/566>>. Acesso em 21 Fev. 2020

VALE, Catharine Lorrany Quaresma; BRITO, Raphael Gomes; SILVA, Andréia Alves; SANTIAGO, Roberta Fortes; NERY, Inez Sampaio. Percepção de gestantes sobre o pré-natal. R. Interd. v. 10, n. 4, p. 39-49, out. nov. dez. 2017. Disponível em <<https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/1220>>. Acesso em 23 Abr. 2020. ISSN 2317-5079

VERGARA, S. C. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

WECHSLER Amanda Muglia, REIS Karoline Pereira, RIBEIRO Bruna Domingues. Uma análise exploratória sobre fatores de risco para o ajustamento psicológico de gestantes. *Psicologia Argumento* v. 34, n. 86 (2016) > Wechsler Disponível em <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/18300>> Acesso em 02/10/2020 DOI: <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.34.086.AO07>