



**IX
CONINFA**
PENSAR E EXISTIR:
Um novo olhar sobre a
importância do ser.

Eixo temático: Saúde Coletiva

ABORDAGEM DA ENFERMAGEM NA SAÚDE MENTAL DA GESTANTE

Vitória Diangelis Moraes Silva¹; Maria Gabryela dos Santos Duarte²; Dayla Carvalho Silva³; Andréa Kedima Diniz Cavalcanti Tenório⁴.

INTRODUÇÃO

A saúde mental está relacionada à mente, ao estado emocional e ao bem-estar, por isso pode afetar o humor e o comportamento das gestantes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como o bem-estar dos indivíduos para melhorar as suas competências pessoais, lidar com o stress diário, ser produtivos e colaborar com as suas comunidades (Steen; Francisco, 2019).

Entretanto o ciclo gravídico-puerperal é caracterizado por uma série de alterações físicas, psicológicas, hormonais e sociais que resultam em aumento do risco de sofrimento emocional, sendo responsabilidade do profissional de saúde estar atento ao bem-estar mental e emocional da mulher, bem como oferecer conselhos para ajudá-la durante esse período (Santos *et al.*, 2022).

Um aspecto importante dos cuidados maternos é apoiar as mulheres grávidas a adquirirem, desenvolverem e manterem resiliência e estratégias de sobrevivência para promover a saúde e o bem-estar. Ser resiliente pode ajudar as mulheres grávidas a desenvolverem estratégias de enfrentamento, lidar com a ansiedade e o estresse, reduzir os medos associados ao parto e ajudá-las a manter a saúde e o bem-estar durante a gravidez (Tavares; Pedra, 2022)

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem – UNIRIOS. vitoria.diangelis150@gmail.com

² Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem – UNIRIOS.

³ Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem – UNIRIOS.

⁴ Enfermeira. Mestre em Ciências a Saúde – UNIVASF, Doutoranda em Enfermagem e Saúde – UFBA. Docente do Curso de Enfermagem – UNIRIOS. andrea.teonorio@unirios.edu.br



**IX
CONINFA**
PENSAR E EXISTIR:
Um novo olhar sobre a
importância do ser.

OBJETIVO

Compreender como a enfermagem pode contribuir para a saúde mental da gestante.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, descritivo e exploratório, realizado nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), através dos descritores: “Enfermagem”, “Saúde Mental”, “Gestante”, “Abordagem”, “Prevenção” e os operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos estudos originais, disponíveis em português e inglês, publicados nos últimos 10 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A gravidez e a maternidade são acontecimentos extremamente importantes na vida de uma mulher. São capazes de transformar todos os aspectos da vida e do ciclo familiar de uma mulher, outrossim, durante esta fase ocorrerem mudanças e momentos de vulnerabilidade física e emocional. Seguidamente ao se tornarem mães, as mulheres começam a assumir novos papéis com novas responsabilidades, descobertas e medos. O período pós-parto começa logo após o parto, e os níveis de ansiedade e estresse aumentam, tornando mais graves as doenças mentais nas mulheres (Sousa, 2022; Tavares *et. al* 2022).

Em 2003, o Ministério da Saúde lançou a Política Nacional de Humanização (PNH), com o objetivo de implementar os princípios do SUS na prática médica, promover a boa comunicação entre profissionais, gestores e usuários e incutir novas competências na enfermagem. A humanização que a equipe da APS tem com seus usuários é garantida por uma política que garante a resolutividade e a integralidade, sendo o acolhimento uma das abordagens principais (Tavares; Pedras 2022).

Segundo a literatura, muitas mulheres apresentam sintomas de ansiedade e tristeza na gestação, que podem causar estresse e aumentar o risco de distúrbios no desenvolvimento fetal. Esses sintomas podem desenvolver desequilíbrios emocionais nas mulheres, levando a um risco aumentado de surgimento de transtornos psiquiátricos como a Depressão Pós-Parto



**IX
CONINFA**
PENSAR E EXISTIR:
Um novo olhar sobre a
importância do ser.

(DPP), o baby blues e as psicoses puerperais (Tavares; Pedra, 2022).

A depressão é uma das doenças mais fortemente associadas à gravidez. Complica o cuidado do recém-nascido e afeta o relacionamento entre mãe e filho, pois a mãe evoca emoções negativas durante a parentalidade. Os fatores de risco para DPP incluem: falta de apoio, tanto familiar quanto social, história psiquiátrica, ansiedade extrema, história de episódios depressivos, história de aborto espontâneo anterior e sentimentos de ter uma gravidez ou um bebê rejeitados (Tavares *et al.*, 2022, Sousa; Andrade, 2022).

O baby blues, é um distúrbio bastante moderado e de curta duração que ocorre no terceiro dia e dura até a segunda semana de vida. Os principais sintomas são impotência, irritabilidade e tristeza sem razões óbvias. Além disso, a partir da segunda semana de vida, a psicose pós-parto se desenvolve e se manifesta de forma mais grave e intensa por meio de pensamentos delirantes sobre o filho, colocando-o em risco. O enfermeiro da APS deve estar atento ao comportamento da gestante durante o pré-natal, reconhecer e distinguir cada doença e esforçar-se para compreender a situação familiar (Tavares; Pedra, 2022).

A relação de confiança entre profissional e paciente, fortalecimento de vínculo e o sentimento de segurança nesta fase da gravidez, através de escuta empática e qualificada das gestantes é o pré-requisito mais importante para a tomada de medidas preventivas. Por meio do diálogo, os profissionais podem identificar alterações de humor, além de pensamentos e comportamento que podem indicar adoecimento mental (Coutinho; Oliveira; Ribeiro, 2019).

É importante que a equipe acolha essa gestante, seu companheiro e sua família, e forneça o suporte necessário para esclarecer dúvidas, reorganizar sua rotina de vida, planejar futuros cuidados de pré-natal, parto e puerpério e cuidados com o recém-nascido. As diversas modalidades de atendimento em grupo são uma ótima oportunidade para o compartilhamento e enfrentamento de situações (NEVES *et al.*, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi exposto, fica evidente que é necessário que a família, amigos e os profissionais sejam mais presentes e fiquem vigilantes diante de qualquer alteração de maior gravidade durante a gestação, pois vários fatores podem acabar comprometendo a saúde mental



da gestante/puérpera. O transtorno mental, isolamento social, ansiedade e a depressão, conforme citado anteriormente, podem provocar situações de risco, tanto para o bebê como a mãe. Por essa questão, a capacitação de profissionais da saúde é indispensável na promoção e apoio à saúde física e mental perinatal, onde podem ser realizadas palestras e rodas de conversas com grupos da comunidade, para a construção de redes de apoio e para auxiliar as novas mães no desenvolvimento da confiança.

PALAVRAS-CHAVE

Gravidez. Saúde Mental. Acompanhamento da Enfermagem.

REFERÊNCIAS

COUTINHO, L.A; OLIVEIRA, S.C; RIBEIRO I.A.P. O enfermeiro na prevenção da depressão pós-parto: revisão integrativa. **Revista da faesf**, vol. 3, n. 1, p 17-32, Jan-Mar 2019 ISSN 2594 – 7125. Disponível em: <http://faesfpi.com.br/revista/index.php/faesf/article/view/77/67>. Acesso em: 25 de ago. de 2023.

STEEN, M.; FRANCISCO, A. A. Bem-estar e saúde mental materna. **Acta paul. enferm.** São Paulo, v. 32, n. 4, p. III-IVI, agosto de 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000400001&lng=en&nrm=iso . Acesso em: 25 de ago. de 2023.

SOUSA, B.M.S; ANDRADE, Josiane. Saúde Mental das Gestantes: a importância da assistência de Enfermagem. **Research, Society and Development**. São Paulo. v. 11, n. 5, maio de 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/28493-Article-329038-1-10-20220413.pdf> . Acesso em: 22 de ago. de 2023

TAVARES, J. M. M; PEDRAS, E. R. F. S. Intervenções de Enfermagem na Promoção da Saúde Mental no Ciclo Gravídico-Puerperal na Atenção Primária à Saúde: Uma Revisão Bibliográfica Integrativa. Disponível em: https://www.faculdadecienciasdavidacom.br/sig/www/opedged/ensinoBibliotecaVirtual/000251_624ca24653edc_045897_5f1f707b01512_TCC_2_Enfermagem.pdf Acesso em: 24 de ago. de 2023