**ANÁLISE DOS FATORES DESENCADEANTES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO DURANTE A GESTAÇÃO**

Chaves, Jennifer Santos¹

Guedes, Quezia Valeria Da Costa2

Leitão, Jaqueline Da Silva3

Resende, Victory Santos4

Barbosa, Milton Jorge Lobo5

Almeida, Danielle Portela De6

Costa, Anne Isabelita Sabina De Mendonça7

Correia, Eriselma Alves8

Souza, Jessika Larissa Silva De Lima De9

**RESUMO:** A gestação é definida por uma ampla gama de alterações fisiológicas, psicológicas, hormonais e sociais que contribuem para um aumento do risco de manifestações de sofrimento emocional durante esse período na vida da mulher. Embora algumas mulheres experimentem o período gestacional com sentimentos de nostalgia e satisfação pessoal e familiar, é fundamental ressaltar que esse momento também se caracteriza por uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento ou recorrência de distúrbios psicológicos. Portanto, este trabalho visa identificar quais fatores desencadeantes de ansiedade e depressão durante a gestação. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. O levantamento bibliográfico ocorreu no período de setembro de 2023, fundamentada nos artigos científicos selecionados nas bases de dados MEDLINE, LILACS, IBECS, BDENF, através do acervo bibliográfico disponível na BVS. A busca dos estudos foram conduzidas através dos descritores indexados no DeCS/MeSH: “Fatores de Risco”, “Gestação”, “Ansiedade” e “Depressão”, com auxílio do operador booleano “AND”. Conforme a utilização das estratégias de busca, obteve-se 519 artigos na MEDLINE, 21 estudos na LILACS, 8 artigo na IBECS e 5 artigos na BDENF. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, 103 artigos estavam incompletos, 261 artigos apresentaram-se desatualizados, 3 estavam fora dos idiomas selecionados o e 181 artigos estava fora do tema de estudo, resultando 5 estudos que atendiam o objetivo proposto para compor a revisão. Fatores demográficos e sociais que mantêm relevância na predição da depressão englobam um conjunto de variáveis, tais como renda, idade, experiência de eventos estressantes na atual fase da vida, pertencimento a grupos raciais não brancos, posicionamento em estados socioeconômicos mais baixos, carência de suporte social, além de ambivalência em relação à gravidez, estado civil, coabitação com um parceiro e a percepção do apoio social. Adicionalmente, no contexto dos fatores psicológicos, merece destaque a história de episódios depressivos graves ou ansiedade ao longo da vida e a avaliação dos estressores percebidos. As pesquisas realizadas reiteraram a importância de adotar uma abordagem abrangente na compreensão dos aspectos relacionados à saúde mental materna, a fim de proporcionar um cuidado completo e eficaz para a mulher grávida e sua família.

**Palavras-Chave:** Ansiedade; Depressão; Gestação.

**E-mail do autor principal:** jenniferchavespsi@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

A gestação é definida por uma ampla gama de alterações fisiológicas, psicológicas, hormonais e sociais que contribuem para um aumento do risco de manifestações de sofrimento emocional durante esse período na vida da mulher. Embora algumas mulheres experimentem o período gestacional com sentimentos de nostalgia e satisfação pessoal e familiar, é fundamental ressaltar que esse momento também se caracteriza por uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento ou recorrência de distúrbios psicológicos (SILVA *et al*., 2020).

Os dados epidemiológicos revelam que as prevalências de transtornos mentais comuns são semelhantes tanto durante o período de gestação quanto no pós-parto, sendo notáveis o transtorno de ansiedade e a depressão como os distúrbios mais frequentes durante a gravidez. Nessa perspectiva, a identificação precoce de modificações emocionais ao longo da gestação se configura como uma estratégia de relevância significativa no contexto da prevenção de problemas de saúde mental e na promoção do fortalecimento das relações entre mãe, bebê e família (KLIEMANN, BOING e CREPALDI, 2017). Portanto, este trabalho visa identificar quais fatores desencadeantes de ansiedade e depressão durante a gestação.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. O levantamento bibliográfico ocorreu no período de setembro de 2023, fundamentada nos artigos científicos selecionados nas seguintes bases de dados:*Medical Literature Analysis and Retrievel System Online* (MEDLINE), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), Í*ndice Bibliográfico Espãnol em Ciencias de la Saúde* (IBECS), Banco de Dados de Enfermagem (BDENF), através do acervo bibliográfico disponível na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A busca dos estudos foram conduzidas a partir da seguinte pergunta norteadora: "Quais fatores desencadeantes de ansiedade e depressão durante a gestação?". Para realização da busca dos estudos utilizaram-se os seguintes descritores indexados no DeCS/MeSH: “Fatores de Risco”, “Gestação”, “Ansiedade” e “Depressão”, com auxílio do operador booleano “AND”.

Foram incluídos artigos completos, em inglês, português e espanhol, delimitando-se o período de 2018 a 2022, objetivando abarcar amostras mais atualizadas sobre a temática. Critérios de exclusão são artigos pagos ou duplicados, fora do recorte temporal ou da temática da pesquisa. Conforme a utilização das estratégias de busca, obteve-se 519 artigos na MEDLINE, 21 estudos na LILACS, 8 artigo na IBECS e 5 artigos na BDENF. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, 103 artigos estavam incompletos, 261 artigos apresentaram-se desatualizados, 3 estavam fora dos idiomas selecionados o e 181 artigos estava fora do tema de estudo, resultando 5 estudos que atendiam o objetivo proposto para compor a revisão.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Conforme a análise dos dados obtidos, fatores demográficos e sociais que mantêm relevância na predição da depressão englobam um conjunto de variáveis, tais como renda, idade, experiência de eventos estressantes na atual fase da vida, pertencimento a grupos raciais não brancos, posicionamento em estados socioeconômicos mais baixos, carência de suporte social, além de ambivalência em relação à gravidez, estado civil, coabitação com um parceiro e a percepção do apoio social. Adicionalmente, no contexto dos fatores psicológicos, merece destaque a história de episódios depressivos graves ou ansiedade ao longo da vida e a avaliação dos estressores percebidos (KINSER *et al.,* 2018).

Conforme Guo *et al.* 2021 fatores de risco significativos para a ocorrência de depressão entre mulheres grávidas englobaram a elevada ansiedade, a residência em áreas rurais, a ocorrência de gravidez em idade precoce e a presença de sintomas somáticos, como náuseas, vômitos ou enjoos matinais graves e prolongados, que podem gerar angústia ou estresse nas gestantes. Ademais, foi observada uma correlação entre o avanço das semanas de gestação e o aumento da incidência de depressão pré-natal, com uma maior prevalência no início da gravidez em comparação com o segundo ou terceiro trimestre, e também foi identificada uma amplificação dessa incidência em situações de ameaça de aborto.

Rachita *et al*. 2023 também ressaltam a gravidez não planejada e a gravidez na adolescência como fatores desencadeantes do risco de depressão durante a gravidez. Essa associação se deve a uma variedade de fatores, incluindo a conclusão inadequada da educação, circunstâncias econômicas instáveis caracterizadas por rendimentos mais baixos, instabilidade no emprego e desemprego. Além disso, mulheres que residem em áreas urbanas apresentam um risco estatisticamente mais elevado de manifestar sintomas depressivos e ansiedade durante o período pré-natal. A ausência de um parceiro, abrangendo estados civis como solteira, divorciada, separada ou envolvida em relações matrimoniais polígamas, também está associada a taxas mais altas de depressão durante a gravidez.

A história psiquiátrica pregressa, a presença de transtorno de estresse pós-traumático e as dinâmicas relacionais com parceiros ou familiares exercem um efeito adverso sobre a saúde mental das mulheres durante a gestação. O estresse associado à própria gravidez durante este período resulta em consequências prejudiciais para a saúde mental, com a manifestação de sintomas depressivos aumentando à medida que a gestação avança. Em contrapartida, em relação aos sintomas de ansiedade, a avaliação realizada no início da gravidez não demonstra variações bruscas (LEE *et al*., 2022). Outros fatores sugerem que dificuldades no início do sono, juntamente com uma ruminação noturna intensificada, correlacionam-se significativamente com a presença simultânea de sintomas depressivos e, em casos extremos, com a ideação suicida. Portanto, a latência prolongada do sono surgiu como um indicador confiável na predição do risco de depressão (PIETIKAINEN *et al*., 2021).

**4. CONCLUSÃO**

Conclui-se, conforme as evidências científicas obtidas, que fatores demográficos, sociais e psíquicos constituem-se como fontes pré-dispostas ao desenvolvimento de depressão e ansiedade na gestação, sendo eles a idade, renda, histórico de saúde da mulher, entre outros. As pesquisas realizadas reiteraram a importância de adotar uma abordagem abrangente na compreensão dos aspectos relacionados à saúde mental materna, a fim de proporcionar um cuidado completo e eficaz para a mulher grávida e sua família. Por conseguinte, enfatiza-se a necessidade de avaliar a mulher durante a gestação, fornecer apoio emocional adequado e garantir o suporte afetivo tanto por parte da rede social e familiar como das equipes de saúde.

**REFERÊNCIAS**

GUO, J. *et al. The prevalence of and factors associated with antenatal depression among all pregnant women first attending antenatal care: a cross-sectional study in a comprehensive teaching hospital*. **BMC Pregnancy Childbirth**. v. 21, n. 1, p. 1-9, 2021.

KINSER, P.A. *et al. Depressive Symptom Prevalence and Predictors in the First Half of Pregnancy*. **J Womens Health (Larchmt)**. v. 27,n. 3, p. 369-376, 2018.

KLIEMANN, A; BOING, E; CREPALDI, M.A. Fatores de risco para ansiedade e depressão na gestação: revisão sistêmica de artigos empíricos. **Mudanças Psicologia da Saúde**. v. 25, n. 2, p. 69-76, 2017.

LEE, H. *et al*. *Trajectories of Depressive Symptoms and Anxiety during Pregnancy and Associations with Pregnancy Stress*. **Int J Environ Res Public Health**. v. 18, n. 5, p. 1-12, 2021.

PIETIKAINEN, J.T. *et al. Estimating the cumulative risk of postnatal depressive symptoms: the role of insomnia symptoms across pregnancy.* **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**. v. 56, n. 12,p. 2251-2261, 2021.

RICHITA, A.I.C. *et al*. *Prevalence and Risk Factors of Depression and Anxiety among Women in the Last Trimester of Pregnancy: A Cross-Sectional Study*. **Medicina (Kaunas)**. v. 59, n. 6, p. 1-14, 2023.

SILVA, G.F.P. *et al*. Risco de depressão e ansiedade em gestantes na atenção primária. **Revista Nursig**. v. 23, n. 271, p. 4961-4965, 2020.