**SAÚDE MENTAL E MATERNIDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

¹Élida Silva Pereira; ²João Paulo de Sousa

E-mail: elidasilvapereira94@gmail.com

¹Graduanda, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Departamento de Psicologia, Patrocínio Brasil. ²Mestre em Psicologia, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Departamento de Psicologia, Patrocínio Brasil.

**Introdução:** A saúde mental das mulheres durante a gestação e o pré-natal é uma área crítica de estudo, dadas as complexidades emocionais e psicológicas que envolvem essa fase da vida. As práticas psicológicas desempenham um papel vital no apoio e na promoção do bem-estar materno, tornando-se o foco deste estudo. **Objetivo:** Esse estudo buscou compreender como as práticas psicológicas atuais contribuem para a saúde mental das mulheres durante essa etapa crucial da vida e quais lacunas persistem nesse cuidado. **Metodologia:** O estudo adotou uma abordagem de revisão bibliográfica, mais precisamente uma revisão narrativa, visando uma maior flexibilidade para a seleção do material a ser analisado para investigar a temática. Foram selecionados estudos que tratavam das práticas psicológicas no contexto da gestação e do pré-natal, avaliando sua eficácia e relevância. Os estudos foram agrupados com base em abordagens semelhantes para permitir uma análise comparativa das práticas psicológicas perinatais. **Resultados:** A revisão da literatura destacou a importância das práticas psicológicas no apoio à saúde mental das mulheres durante a gestação e o pré-natal. Diversas intervenções, como terapia cognitivo-comportamental, estratégias baseadas em mindfulness e grupos de apoio, demonstraram eficácia na promoção do bem-estar materno. No entanto, a análise também revelou lacunas e necessidades não atendidas nesse campo. A pandemia da Covid-19 apresentou desafios adicionais para gestantes e mães, realçando a importância de estratégias específicas para lidar com situações de crise. A inclusão de perspectivas diversas, considerando fatores como raça, etnia e classe social, foi destacada como essencial para fornecer suporte psicológico culturalmente sensível a todas as mulheres. **Conclusão:** Em resumo, este estudo sublinha a relevância das práticas psicológicas no contexto da maternidade e enfatiza a necessidade contínua de pesquisa e desenvolvimento nessa área. O apoio à saúde mental das mulheres durante a gestação e o pré-natal desempenha um papel crucial na garantia de uma transição saudável para a maternidade e no bem-estar tanto das mães quanto dos bebês. As pesquisas futuras devem concentrar-se em abordagens inovadoras, protocolos de intervenção padronizados e estratégias para enfrentar os desafios emergentes, como os causados pela pandemia, com o objetivo de promover uma maternidade saudável e satisfatória para todas as mulheres.

**Palavras-chave:** Gestantes. Psicologia. Bem-estar emocional. Práticas psicológicas. Intervenções perinatais.