**PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO COMO PREVENÇÃO PARA A DEPRESSÃO PÓS-PARTO**

**Larissa dos Reis Lopes de Souza1**

**Fabiana Regina da Silva Grossi 2**

O pré-natal psicológico é um atendimento voltado para maior humanização do processo gestacional do parto e da parentalidade. O programa tem o objetivo à integração da gestante e da família a todo o processo da gravidez, por meio de encontros em grupo, com ênfase na preparação psicológica para a maternidade e paternidade e prevenção da depressão pós-parto. Para tanto o principal objetivo dessa revisão foi analisar uma reflexão teórica sobre a possibilidade do pré-natal psicológico como mecanismo de prevenção para depressão pós-parto, dando ênfase as ações propostas pelo “ Pré-natal psicológico”. O método utilizado foi de revisão da literatura, utilizando a base de dados *Scielo*, com o descritor “pré-natal psicológico”. Foram encontrados 25 artigos, destes, 21 não correspondiam aos objetivos da pesquisa. A partir da análise dos quarto artigos (ARRAIS; ARAÚJO; SCHIAVO, 2018; ARRAIS; MOURÃO; FRAGALLE, 2014; TORO, 2012; MORAES; CAMPOS; AVELINO, 2016), verificou-se que os mesmos se encontravam entre os anos de 2012 e 2018. O Pré-natal psicológico surge como um importante programa de acolhimento para mulheres gestantes e seus familiares. Com a finalidade de promover tomada de consciência das alterações que acometem as gestantes durante o período puerperal. Trata-se de uma intervenção que permite propiciar suporte emocional, promovendo uma escuta a fim de que a gestante expresse o que se passa nesse período de gestação, relacionados ao parto, amamentação, duvidas, medos, anseios, angustias, preocupação com o corpo e vida conjugal. A partir disso, pode-se contribuir para identificar e evitar possíveis problemas estressores, que desencadeiam a depressão puerperal. Na depressão pós-parto a mulher experimenta alterações psicológicas e hormonais, podendo se tornar marcante nesse momento da maternagem. Esse processo é caracterizado por sentimentos de desamparo de incapacidade, insegurança, falta de motivação, desinteresse sexual, alteração no apetite, baixa concentração e cansaço, preocupação excessiva com o bebê, iniciando entre a quarta e oitava semana do puerpério. Essas alterações podem estar relacionadas a fatores biopsicossociais, pouco suporte familiar, não planejamento da gravidez, dificuldade no parto, problemas na saúde da criança, questões financeiras e entre outros. É Perceptível que esse adoecimento vivenciado no período pós-parto, não reflete apenas na gestante, mas também em toda a família. É preciso que todos que estão envolvidos nesse processo se ajustem emocionalmente, para que possam dar suporte a mãe. Assim, é possível afirmar que o pré-natal psicológico poderá contribuir como prevenção à depressão pós-parto, dando apoio desde o início da gravidez ate o pós-parto; tendo um olhar em relação a todo o contexto, e não restringindo somente às necessidades físicas, mas também psíquicas, auxiliando a mulher na preparação que a maternidade impõe, proporcionando consciência das angústias provocadas pelo período. Um diálogo franco, sem preconceitos, julgamento, que possibilita a mulher se abrir com segurança, proporcionando construir conhecimento sobre si mesma, e fortalecendo o caminho até o parto, contribuindo para um parto e nascimento saudável e tranquilo.

**Palavras-chave:** Pré-natal psicológico – Prevenção – Depressão Pós-Parto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Acadêmica do curso de psicologia do Centro Universitário São Francisco de Barreiras. E-mail: lariss.reis@hotmail.com

2 Mestre em psicologia da Saúde, Doutora em psicologia, professora do UNIFASB e UNIFAAHF.

**REFERÊNCIAS**

ARRAIS, Alessandra da Rocha; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de; SCHIAVO, Rafaela de Almeida. Fatores de risco e proteção associados à depressão pós-parto no pré-natal psicológico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n. 4, p. 711-729, 2018.

ARRAIS, Alessandra da Rocha; MOURÃO, Mariana Alves; FRAGALLE, Bárbara. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. **Saúde e Sociedade**, v. 23, p. 251-264, 2014.

TORO, Patricia Toro. Atención prenatal:¿ tensiones o rutas de posibilidad entre la cultura y el sistema de salud?. **Pensamiento psicológico**, v. 10, n. 2, p. 123-133, 2012.

MORAES, Eleomar Vilela de; CAMPOS, Rodolfo Nunes; AVELINO, Mariza Martins. Sintomas depressivos na gestação: influência dos aspectos social, comportamental, psicológico e obstétrico. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 38, n. 6, p. 293-300, 2016.