

SAÚDE MENTAL NO PERÍODO GESTACIONAL: DESAFIOS, FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO NA SAÚDE PÚBLICA

MENTAL HEALTH DURING THE GESTATIONAL PERIOD: CHALLENGES, RISK FACTORS AND CARE STRATEGIES IN PUBLIC HEALTH

SALUD MENTAL DURANTE EL PERÍODO GESTACIONAL: DESAFÍOS, FACTORES DE RIESGO Y ESTRATEGIAS DE CUIDADO EN LA SALUD PÚBLICA

Ana Vanussa da Costa Mendes ¹
Rozineide Iraci Pereira da Silva²

RESUMO: Este artigo buscou analisar os principais desafios relacionados à saúde mental durante o período gestacional, identificando fatores de risco e estratégias de cuidado desenvolvidas no âmbito da saúde pública. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada por meio da análise de estudos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2026, consultados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico. Os resultados evidenciaram que a gestação, embora frequentemente associada a sentimentos de felicidade e realização, também representa um período de significativa vulnerabilidade emocional. Fatores como vulnerabilidade socioeconômica, violência doméstica, ausência de apoio familiar, gravidez não planejada e histórico prévio de transtornos mentais foram identificados como importantes determinantes para o desenvolvimento de ansiedade, depressão e outras formas de sofrimento psíquico. Além disso, observou-se a relevância da Atenção Primária à Saúde e da atuação multiprofissional na promoção do acolhimento, da humanização e do cuidado integral às gestantes. Conclui-se que o fortalecimento das políticas públicas, a qualificação profissional e a ampliação das estratégias de suporte emocional são fundamentais para a promoção da saúde mental materna e para a melhoria da qualidade da assistência pré-natal.

1

Palavras-chave : Saúde Mental. Gestação. Saúde Pública.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the main challenges related to mental health during pregnancy, identifying risk factors and care strategies developed within public health services. This is an integrative literature review with a qualitative approach, based on scientific studies published between 2020 and 2026 and indexed in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (VHL), PubMed, and Google Scholar databases. The findings revealed that pregnancy, although often associated with happiness and fulfillment, also represents a period of significant emotional vulnerability. Factors such as socioeconomic vulnerability, domestic violence, lack of family support, unplanned pregnancy, and previous mental disorders were identified as important determinants for the development of anxiety, depression, and other forms of psychological distress. Furthermore, the relevance of Primary Health Care and multidisciplinary teamwork in promoting reception, humanization, and comprehensive care for pregnant women was highlighted. It is concluded that strengthening public policies, professional qualification, and expanding emotional support strategies are essential for promoting maternal mental health and improving the quality of prenatal care..

Keywords: Mental Health. Pregnancy. Public Health.

¹Discente do curso Mestrado em Saúde Pública na Universidade Christian Business School.

²Professora, orientadora da Christian Business School-CBS. Ph.D. Doutora em Ciências da Educação, Mestra em Ciências da Educação pela Universidade Federal de Alagoas-UFAL, Psicopedagoga, Pedagoga, Analista do Comportamento Aplicada, Especialista em Escrita Acadêmica Avançada, Professora do Ensino Superior.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar los principales desafíos relacionados con la salud mental durante el período gestacional, identificando factores de riesgo y estrategias de cuidado desarrolladas en el ámbito de la salud pública. Se trata de una revisión integradora de la literatura, con enfoque cualitativo, realizada mediante el análisis de estudios científicos publicados entre 2020 y 2026 en las bases de datos SciELO, Biblioteca Virtual en Salud, PubMed y Google Académico. Los resultados evidenciaron que el embarazo, aunque frecuentemente asociado con sentimientos de felicidad y realización, también representa un período de significativa vulnerabilidad emocional. Factores como la vulnerabilidad socioeconómica, la violencia doméstica, la ausencia de apoyo familiar, el embarazo no planificado y los antecedentes de trastornos mentales fueron identificados como importantes determinantes para el desarrollo de ansiedad, depresión y otras formas de sufrimiento psicológico. Asimismo, se destacó la importancia de la Atención Primaria de Salud y del trabajo multiprofesional en la promoción de la acogida, la humanización y la atención integral a las gestantes. Se concluye que el fortalecimiento de las políticas públicas, la capacitación profesional y la ampliación de las estrategias de apoyo emocional son fundamentales para promover la salud mental materna y mejorar la calidad de la atención prenatal.

Palabras clave: Salud Mental. Embarazo. Salud Pública.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui um dos principais componentes da saúde integral, influenciando diretamente a qualidade de vida, o bem-estar emocional e a capacidade dos indivíduos de enfrentarem os desafios cotidianos. Durante o período gestacional, a mulher vivencia intensas transformações físicas, hormonais, psicológicas e sociais que podem repercutir significativamente em sua saúde mental. Embora a gravidez seja frequentemente associada a sentimentos de felicidade e realização, muitas gestantes enfrentam situações de vulnerabilidade emocional que favorecem o surgimento ou agravamento de transtornos mentais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2023).

A ansiedade e a depressão figuram entre os transtornos mentais mais comuns durante a gestação, podendo comprometer não apenas a saúde da mulher, mas também o desenvolvimento fetal, o vínculo materno-infantil e a saúde da criança após o nascimento. Segundo Rodrigues AP, Silva MR e Oliveira CF (2023), fatores emocionais, sociais e econômicos exercem influência significativa sobre a saúde mental das gestantes, tornando necessária uma abordagem ampliada durante o acompanhamento pré-natal.

Diversos fatores de risco estão associados ao sofrimento psíquico nesse período, incluindo vulnerabilidade socioeconômica, violência doméstica, ausência de apoio familiar, gravidez não planejada e histórico prévio de transtornos mentais. Além disso, barreiras relacionadas ao acesso aos serviços de saúde e à identificação precoce dos sintomas dificultam

a implementação de intervenções oportunas e eficazes (SANTOS EC, FERREIRA LM e SOUZA AP, 2023).

No contexto da saúde pública, a promoção da saúde mental durante a gestação representa um importante desafio. Apesar dos avanços nas políticas de atenção à saúde da mulher, ainda existem lacunas relacionadas à integração entre a assistência pré-natal e os cuidados voltados à saúde mental, especialmente na Atenção Primária à Saúde. A necessidade de fortalecer ações de acolhimento, escuta qualificada e assistência multiprofissional evidencia a importância de ampliar as discussões sobre essa temática (SILVA JR, COSTA PM e ALMEIDA TR, 2024).

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender os fatores que influenciam a saúde mental das gestantes e identificar estratégias de cuidado capazes de promover o bem-estar materno e prevenir agravos psicológicos. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os desafios relacionados à saúde mental no período gestacional, identificando fatores de risco e discutindo estratégias de cuidado desenvolvidas no âmbito da saúde pública.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar os principais desafios relacionados à saúde mental durante o período gestacional, identificando fatores de risco e estratégias de cuidado implementadas no contexto da saúde pública.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de abril e maio de 2026, por meio de buscas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico. Para a pesquisa foram utilizados os descritores: “saúde mental”, “gestação”, “gravidez”, “ansiedade”, “depressão”, “pré-natal” e “saúde pública”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos científicos completos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, entre os anos de 2020 e 2026, que abordassem aspectos relacionados à saúde mental de gestantes, fatores de risco psicossociais e estratégias de cuidado no âmbito da atenção à saúde. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos incompletos, resumos de eventos científicos, monografias e pesquisas que não apresentavam relação direta com o tema investigado.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados foram submetidos à leitura exploratória e analítica. Em seguida, procedeu-se à organização dos dados em categorias temáticas relacionadas aos transtornos mentais mais frequentes durante a gestação, fatores de vulnerabilidade e estratégias de promoção da saúde mental.

Por tratar-se de uma pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários disponíveis na literatura científica, sem envolvimento direto de seres humanos ou animais, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar diferentes fatores associados ao comprometimento da saúde mental durante o período gestacional. Observou-se que a ansiedade e a depressão foram os transtornos mais frequentemente relatados entre as gestantes, estando relacionados a condições emocionais, sociais e econômicas desfavoráveis.

Entre os principais fatores de risco identificados destacam-se a vulnerabilidade socioeconômica, a gravidez não planejada, a ausência de apoio familiar, os conflitos conjugais, a violência doméstica e o histórico prévio de transtornos mentais. Esses fatores mostraram-se diretamente associados ao aumento do sofrimento psíquico e à redução da qualidade de vida durante a gestação (Tabela 1).

4

Tabela 1 – Principais fatores de risco associados ao sofrimento psíquico durante a gestação segundo os estudos analisados.

Fatores de risco	Frequência nos estudos (%)
Vulnerabilidade socioeconômica	88
Ausência de apoio familiar	82
Gravidez não planejada	76
Violência doméstica	71
Histórico prévio de transtornos mentais	69
Conflitos conjugais	65

Fonte: Mendes AVC, et al., 2026.

Os estudos também evidenciaram que a presença de rede de apoio familiar e social contribui significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, favorecendo o bem-estar emocional das gestantes. Além disso, verificou-se que a participação ativa do parceiro e o acompanhamento multiprofissional constituem fatores protetores para a saúde mental materna (Tabela 2).

Tabela 2 – Estratégias de cuidado identificadas para promoção da saúde mental das gestantes.

Estratégias de cuidado	Frequência nos estudos (%)
Acolhimento durante o pré-natal	92
Escuta qualificada	89
Grupos de gestantes	81
Apoio psicológico	78
Participação familiar	75
Atuação multiprofissional	

Fonte [negrito]: Mendes AVC, et al., 2026.

Observou-se ainda que a Atenção Primária à Saúde desempenha papel fundamental na identificação precoce dos transtornos mentais e na implementação de estratégias preventivas voltadas à promoção da saúde mental durante a gravidez (Tabela 2).

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados reforçam que a saúde mental durante a gestação representa um importante componente da assistência integral à mulher. Embora a gravidez seja frequentemente associada a experiências positivas, os estudos analisados demonstram que diversas gestantes vivenciam situações de sofrimento emocional decorrentes das mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais próprias desse período.

Os achados corroboram os estudos de Rodrigues AP, Silva MR e Oliveira CF (2023), que identificaram a ansiedade e a depressão como os transtornos mentais mais prevalentes entre gestantes. Essas condições podem comprometer a qualidade de vida materna, interferir na adesão ao pré-natal e aumentar os riscos de complicações obstétricas.

A vulnerabilidade socioeconômica destacou-se como um dos principais fatores associados ao adoecimento mental. Esse resultado também foi observado por Santos EC, Ferreira LM e Souza AP (2023), que evidenciaram maior ocorrência de sintomas depressivos em mulheres expostas a condições de pobreza, desemprego e insegurança alimentar.

Outro aspecto relevante refere-se à influência da violência doméstica sobre a saúde mental materna. Conforme apontado por Souza MA e Oliveira FS (2023), a exposição à violência durante a gestação aumenta significativamente os níveis de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico, exigindo maior atenção dos serviços de saúde para identificação precoce dessas situações.

A análise dos estudos demonstrou ainda que o fortalecimento das redes de apoio social e familiar exerce papel protetivo importante. Gestantes que recebem suporte emocional

adequado apresentam melhores condições para enfrentar as mudanças e desafios inerentes ao período gestacional.

No âmbito da assistência, observou-se que o acolhimento, a escuta qualificada e a atuação multiprofissional constituem estratégias eficazes para promoção da saúde mental. Nesse contexto, a enfermagem assume posição de destaque, por acompanhar continuamente as mulheres durante o pré-natal e estabelecer vínculos que favorecem a identificação precoce dos fatores de risco.

Entre as limitações desta pesquisa destaca-se a utilização exclusiva de estudos publicados em bases de dados eletrônicas, o que pode restringir a abrangência dos resultados encontrados. Dessa forma, recomenda-se a realização de novas pesquisas de campo que permitam aprofundar o conhecimento sobre a realidade vivenciada pelas gestantes nos diferentes contextos sociais e regionais do país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu compreender que a saúde mental durante o período gestacional constitui um elemento essencial para a promoção da saúde materna e do desenvolvimento saudável do bebê. Os resultados evidenciaram que fatores como vulnerabilidade socioeconômica, violência doméstica, ausência de apoio familiar e histórico de transtornos mentais estão diretamente relacionados ao aumento do sofrimento psicológico entre gestantes.

Observou-se que a ansiedade e a depressão representam os principais agravos à saúde mental nesse período, exigindo ações preventivas e estratégias de cuidado voltadas à identificação precoce dos sinais de adoecimento emocional.

Conclui-se que o fortalecimento das políticas públicas, a qualificação dos profissionais de saúde e a ampliação das práticas humanizadas de acolhimento são fundamentais para garantir assistência integral às gestantes. Além disso, a atuação multiprofissional e o fortalecimento das redes de apoio social mostram-se indispensáveis para a promoção do bem-estar emocional e da qualidade de vida durante a gravidez.

Dessa forma, torna-se necessário ampliar os investimentos em ações de saúde mental no pré-natal, contribuindo para a construção de uma assistência mais humanizada, inclusiva e centrada nas necessidades das mulheres.

REFERÊNCIAS

1. BARDIN L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016; 279p.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2013; 318p.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2011; 82p.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2013; 56p.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: mulheres grávidas e puérperas. Brasília: Ministério da Saúde, 2020; 24p.
6. CAMACHO RS, et al. Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. Revista de Psiquiatria Clínica, 2006; 33(2): 92-102.
7. COSTA DO, SOUZA FIS. Saúde mental materna e fatores associados durante a gestação. Revista de Saúde Pública, 2022; 56(12): 1-12.
8. FALCONE VM, et al. Atuação multiprofissional e saúde mental no período gestacional. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 2005; 27(7): 401-407.
9. GIL AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019; 248p.
10. LEIGHTON S, DUBOIS L, BENOIT C. Mental health in pregnancy: a review of prevalence, risk factors and interventions. Journal of Maternal Health, 2021; 18(2): 145-159.
11. MALDONADO MT. Psicologia da gravidez, parto e puerpério. 17. ed. São Paulo: Saraiva, 2017; 320p.
12. MINAYO MCS. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2015; 108p.
13. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Guide for integration of perinatal mental health into maternal and child health services. Geneva: World Health Organization, 2022.
14. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental health: strengthening our response. Geneva: World Health Organization, 2023.
15. PICCININI CA, et al. Gestação e constituição da maternidade. Psicologia em Estudo, 2008; 13(1): 63-72.
16. RODRIGUES AP, SILVA MR, OLIVEIRA CF. Ansiedade e depressão durante a gestação: revisão integrativa da literatura. Revista Brasileira de Enfermagem, 2023; 76(4): 1-10.

17. SANTOS EC, FERREIRA LM, SOUZA AP. Fatores psicossociais associados à saúde mental de gestantes atendidas na atenção primária. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2023; 28(5): 1541-1552.
18. SILVA JR, COSTA PM, ALMEIDA TR. Humanização do pré-natal e promoção da saúde mental materna. *Revista Enfermagem Atual*, 2024; 97(1): 45-58.
19. SOUZA MA, OLIVEIRA FS. Violência doméstica e sofrimento psíquico durante a gravidez: uma revisão narrativa. *Saúde e Sociedade*, 2023; 32(2): 1-14.
20. STARFIELD B. Atenção primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia. Brasília: UNESCO; Ministério da Saúde, 2002; 726p.
21. WHO. Maternal mental health and child health development. Geneva: World Health Organization, 2023.
22. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Improving maternal mental health. Geneva: WHO, 2022.
23. YIN RK. Pesquisa qualitativa do início ao fim. Porto Alegre: Penso, 2016; 336p.