



A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO

CAROLINE MENESCAL BRAGA ITABAIANA NICOLAU

Introdução: A gestação é um momento singular na vida de toda mulher, marcado por profundas mudanças físicas e emocionais. A insegurança frente ao novo é algo comumente experienciado na gestação, mas a preocupação ainda é mais centrada na saúde física da mãe e do bebê, por isso é tão preconizado que o pré-natal obstétrico se inicie o mais breve possível. Mas e os aspectos emocionais? **Objetivo:** Trazer uma reflexão sobre a importância do pré-natal psicológico, destacando sua relevância para o desenvolvimento saudável da gestação, formação de vínculo entre mãe e bebê e prevenção de alguns transtornos mentais, em especial a depressão puerperal. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica utilizando as bases de dados: Biblioteca virtual em saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos da CAPES, contendo artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023, com as palavras-chave “pré-natal psicológico” e “depressão puerperal” e o descritor booleano AND, com o texto disponível em língua portuguesa. **Resultados:** O pré-natal psicológico se insere inicialmente como psicoeducação. São trabalhados os sentimentos ambíguos em relação à gestação, assim como os aspectos biopsicossociais que são impactados com o nascimento de um bebê. Também se busca identificar sinais e sintomas de transtornos mentais nas gestantes para, uma vez diagnosticados, iniciar intervenção precoce. Como os aspectos psicológicos e emocionais costumam ser deixados para segundo plano, o pré-natal psicológico se apresenta como uma importante vertente do cuidado pré-natal, objetivando a promoção de saúde mental às grávidas que, conforme pesquisas, atua de forma positiva na prevenção de depressão puerperal. **Conclusão:** A gestação é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que muitas vezes podem gerar ansiedade e inseguranças nas mulheres. Investir no pré-natal psicológico é, portanto, uma medida crucial para garantir uma gestação saudável e alicerçar os primeiros laços afetivos entre mãe e bebê, estando em consonância com o paradigma biopsicossocial de saúde que atualmente é preconizado.

Palavras-chave: Pré-natal psicológico, Transtornos mentais, Depressão puerperal, Baby blues, Vínculo mãe-bebê.