

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ADRYANNE MOTA CORREIA
LUCAS ALMEIDA BELMIRO DA SILVA
RAFAEL IGOR SANTANA DE SOUSA

**COMO O TRANSTORNO DE ANSIEDADE PODE
AFETAR O EMOCIONAL E O FÍSICO DA GESTANTE
E ATUAÇÕES DO PSICÓLOGO**

RECIFE/2023

ADRYANNE MOTA CORREIA
LUCAS ALMEIDA BELMIRO DA SILVA
RAFAEL IGOR SANTANA DE SOUSA

**COMO O TRANSTORNO DE ANSIEDADE PODE
AFETAR O EMOCIONAL E O FÍSICO DA GESTANTE
E ATUAÇÕES DO PSICÓLOGO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em
Psicologia do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão
do curso.

Orientador(a): Prof. Danilo F. Silva

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C824c Correia, Adryanne Mota.

Como o transtorno de ansiedade pode afetar o emocional e o físico da gestante e atuações do psicólogo / Adryanne Mota Correia; Lucas Almeida Belmiro da Silva; Rafael Igor Santana de Sousa. - Recife: O Autor, 2023.

26 p.

Orientador(a): Me. Danilo Manoel Farias da Silva.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.

Inclui Referências.

1. Transtorno de ansiedade. 2. Gestação. 3. Psicologia. 4. Perinatal.
I. Silva, Lucas Almeida Belmiro da. II. Sousa, Rafael Igor Santana de. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

Adryanne Mota Correia
Lucas Almeida Belmiro da Silva
Rafael Igor Santana de Sousa

**COMO O TRANSTORNO DE ANSIEDADE PODE AFETAR O EMOCIONAL E O
FÍSICO DA GESTANTE E ATUAÇÕES DO PSICÓLOGO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Graduação Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Danilo Manoel Farias da Silva - Mestre

Profa. Esp. Renata Dias da Silva Oliveira

Profa. Esp. Cristiane Alves de Araújo

Nota: _____

Data: ___/___/___

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos que participaram de forma ativa no desenvolvimento deste trabalho sendo amigos, família, orientadores, professores e profissionais a disposição.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

(Carl Jung, 1961)

RESUMO

A ansiedade é uma condição presente ao longo da vida humana, servindo como um indicador que pode proteger o indivíduo de forma saudável ou não. Durante o período gestacional, essa condição não é diferente, já que ocorrem diversas mudanças no corpo, questionamentos psicológicos, alterações no círculo social e familiar, e possíveis limitações no ambiente de trabalho. O desenvolvimento de crises de ansiedade pode prejudicar a gestante em todas essas esferas, afetando gradualmente seu estilo de vida. Esta pesquisa tem como objetivo trazer visibilidade para a ansiedade durante a gestação, permitindo que a população em geral possa ter um novo olhar sobre o tema, além de servir como base para pesquisas científicas, reportagens e documentários. O método utilizado foi a revisão bibliográfica, coletando dados científicos e qualitativos sobre o tema em questão. Com base no exposto, esta pesquisa enfatiza a importância dos cuidados com a gestante durante a gravidez, visando evitar o desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Caso esses transtornos se manifestem, é fundamental que a gestante tenha acesso a intervenções e cuidados psicológicos adequados.

Palavras-chave: Transtorno de ansiedade; Gestação; Psicologia; Perinatal.

ABSTRACT

Anxiety is a condition present throughout human life, serving as an indicator that can protect the individual in a healthy or unhealthy way. During the gestational period, this condition is no different, as there are several changes in the body, psychological questioning, social and family changes, and possible limitations in the work environment. The development of anxiety crises can harm the pregnant woman in all these spheres, gradually affecting her lifestyle. This research aims to bring visibility to anxiety during pregnancy, allowing the general population to have a new perspective on the topic, as well as serving as a basis for scientific research, reports, and documentaries. The method used was a bibliographic review, collecting scientific and qualitative data on the subject in question. Based on the above, this research emphasizes the importance of care for pregnant women during pregnancy, aiming to prevent the development of anxiety disorders. If these disorders manifest, it is essential that the pregnant woman has access to appropriate psychological interventions and care.

Keywords: Anxiety disorder; Pregnancy; Psychology; Perinatal.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS	8
2.1 Objetivos gerais.....	8
2.2 Objetivos Específicos	8
3 REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.1 Ansiedade	8
3.2 Gestação	10
3.3 Ansiedade durante a gestação.....	12
3.4 Psicologia perinatal	13
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
5 RESULTADOS	15
6 DISCUSSÃO	25
6.1 Diferenças entre a ansiedade e o transtorno de ansiedade	25
6.2 Mudanças durante o período de gravidez	26
6.3 Transtorno de ansiedade durante a gestação.....	27
6.4 Cuidados psicológicos perinatais ao transtorno de ansiedade.....	28
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

O ciclo gestacional é a época de grandes transformações na vida de uma mulher. E durante a gestação, a mulher passa por grandes transformações físicas, mentais e emocionais, além de mudanças na sua rotina e no seu âmbito familiar e financeiro. É comum que a gestante se sinta cansada, estressada e sobrecarregada, embora muitas mulheres possam se sentir radiantes e felizes durante a gestação, outras podem experimentar sentimentos de ansiedade e preocupação. (FIGUEIREDO 2011).

A gestação deve ser encarada como um período de vulnerabilidade onde podem ocorrer agravos à saúde mental. A mulher no período gestacional não só vai ter que desencadear o papel de mãe, mas também o papel de esposa, responsável pelo lar, filha e profissional (SEVERO; SANTOS; PEREIRA, 2017, p. 22).

E por estes motivos diversos fatores sociais e psicológicos podem afetar o desenvolvimento da gestação e gerar complicações durante a gestação, no parto e no puerpério (SCHIAVO, 2018).

Sintomas de estresse, ansiedade e depressão são comuns durante esse período e requerem atenção e cuidado por parte dos profissionais de saúde. Portanto, é fundamental que sejam oferecidas propostas de prevenção e cuidados em relação à saúde mental na gestação e no pós-parto (SCHIAVO, 2018). Pois entre todas as emoções que as gestantes vivem durante a gestação, pode ser difícil saber o que é um sintoma normal e o que é patológico. (SEVERO; SANTOS; PEREIRA, 2017, p. 22).

Deve-se sempre observar a intensidade da ansiedade, pois, é ela quem indicará algo que não está indo bem com a gestante: preocupação em excesso, medo de coisas que talvez aconteça no futuro e estado de alerta permanente, por exemplo: se o sintoma passa a incomodar tanto a ela quanto aos outros que estão a sua volta, pode indicar a necessidade de ajuda profissional e tratamento. (SCHIAVO, 2018).

Cuidados com a saúde mental durante a gestação são fundamentais, pois esse período é uma oportunidade única para a mulher estabelecer um vínculo afetivo com o bebê em gestação. No entanto, também é uma fase de muita inquietude, e as preocupações e aflições da gestante podem ter impacto não apenas em sua própria vida, mas também na saúde da gravidez. (SCHIAVO, 2018).

Castro & Cruz (2018), ressaltam um novo viés da psicologia, permitindo a existência da psicologia perinatal, para que a gestante possa ser acolhida e amparada psicologicamente em seu período gestativo.

Então, esse artigo tem como objetivo ressaltar como o transtorno de ansiedade pode afetar o período gestacional, sendo ele: físicos, sociais, emocionais e psicológicos. Diante desses fatos buscamos destacar as principais causas e situações, que a generalização da ansiedade pode afetar o ciclo gestacional, onde também serão apresentados resultados, métodos e ações que possam prevenir e/ou amenizar os danos causados pelo transtorno.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos gerais

- Trazer visibilidade de cunho científico e de senso comum sobre o transtorno de ansiedade na gestação.

2.2 Objetivos Específicos

- Enfatizar a inerência da ansiedade no ser humano.
- Diferenciar a ansiedade patológica e fisiológica.
- Explicar os sintomas fisiológicos e emocionais do transtorno de ansiedade durante a gestação.
- Atuações da psicologia, para a prevenção, intervenção do transtorno de ansiedade antes e durante a gestação.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ansiedade

De uma perspectiva fisiológica, a ansiedade é um estado no qual o funcionamento do cérebro resulta em sintomas neurovegetativos, como insônia,

taquicardia, palidez, aumento da respiração, tensão muscular, tremores, tonturas, desconforto gastrointestinal e uma série de outras condições (ZAMIGNANI & BANACO, 2005; LEAHY, 2011). Além disso, a ansiedade é uma manifestação inerente ao ser humano que tem o papel de motivar e adaptar as pessoas para lidar com situações da vida, como afirmam Lenhardtk e Calvetti (2017).

De acordo com Hales, Yudofsky e Gabbard (2012, apud LENHARDTK; CALVETTI, 2017 p. 112), a ansiedade é uma resposta natural e necessária do organismo para proteger o ser humano de possíveis prejuízos. No entanto, quando em excesso, pode se tornar patológica e impedir as reações adequadas.

No entanto, é importante destacar que todas as pessoas podem experimentar ansiedade em algum momento da vida, uma vez que essa emoção é necessária para a sobrevivência e prepara o organismo para lidar com situações ameaçadoras ou desafiadoras (LEAHY, 2011).

A ansiedade é algo natural do corpo humano mais até que ponto é vista de uma forma saudável e quando se torna um transtorno de ansiedade generalizada. Segundo o DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), traz que a ansiedade passa a ser patológica quando surge uma preocupação ou inquietação que seja desproporcional à situação que para o indivíduo seja de uma intensidade e duração à longo prazo, trazendo sofrimento, prejuízos e desajustamento de ordem funcional. Vale deixar nítido algumas das principais características do transtorno de ansiedade.

As características principais do transtorno de ansiedade generalizada são ansiedades e preocupações persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de (nervos à flor da pele); fadigabilidade; dificuldade de concentração ou ter brancos; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono. (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014, Pág. 190).

O transtorno de ansiedade generalizada pode apresentar-se de várias formas e muitos são os fatores que podem acarretar a mesma, além de seus sintomas serem muito parecidos com alguns outros tipos de transtornos. Segundo o DSM-V (American Psychiatric Association, 2014) e a CID-10 Classificação Internacional de Doenças e

Problemas Relacionados com a Saúde (Organização Mundial da Saúde [OMS], 1996), os transtornos ansiosos são classificados em categorias diagnósticas, onde são agrupadas e se subdividem em cinco categorias de transtornos, incluindo a ansiedade generalizada

De acordo com a visão de Zamignani & Banaco (2005), o diagnóstico de um dos cinco transtornos mentais requer que os sintomas apresentados pelo indivíduo atendam aos critérios estabelecidos nos manuais de Psiquiatria. Além disso, é necessário que o indivíduo experimente sofrimento emocional e/ou comprometimento em sua vida diária, onde as preocupações relacionadas a certas situações tornam-se persistentes e acarretam sintomas variados, dificultando o controle desses pensamentos invasivos.

Leahy (2011) destaca que pessoas com transtorno de ansiedade generalizada podem experimentar a sensação de que 24 horas é insuficiente para resolver todas as suas demandas, e que suas mentes trabalham continuamente, mesmo durante momentos de lazer, sono ou relaxamento.

3.2 Gestação

Mattos (2006) destaca que durante o período da gravidez, a gestante tem que lidar com as diversas transformações, como: a fisiológica, e hormonal e aquela que faz a passagem de deixar de ser apenas filha e tornar-se mãe. A mudança gradativa com o companheiro, onde passam a deixar de ser apenas dois e agora formam uma família, deixar de ser apenas esposa e agora se colocar no lugar de esposa e mãe.

Gerar um filho pode trazer de volta para a mulher memórias, fantasias e ansiedades inconscientes relacionadas aos conflitos vivenciados como filha, em sua maioria reprimida. Toda mãe nasce de uma relação com sua própria mãe e toda criança nasce de uma mãe em formação (ROSFELTER, 1994, p. 15).

Figueiredo (2001) aponta para os muitos desafios que as futuras mães enfrentam durante a gravidez e a maternidade, incluindo mudanças físicas, possíveis complicações médicas e ajustes às novas expectativas sociais e papéis. É evidente que a adaptação a essas transformações pode ser árdua e exige a realização de tarefas de desenvolvimento, além de uma reestruturação da rede de relações familiares e sociais.

A gestação em si permite diversos fatores hormonais, então, nessa fase todas as suas emoções e sentimentos ganham intensidade, e com isso, muitas vezes vem os traumas de infância, como possuir o medo de não ser uma boa mãe ou tentar não reproduzir a mesma criação que obteve em sua infância. Pois tudo passa a ser uma construção, onde nenhum ser nasce sabendo ser mãe. (ROSFELTER, 1994, p. 25)

No período perinatal, durante a gestação, a mãe passa a construir uma autoimagem feminina, por causa de tantas mudanças no corpo e em sua mente, sobre como ela vai sendo valorizada durante esse período. Porém a mulher também pode começar a enxergar o seu bebê como parte dela ou enxergá-lo como um pequeno invasor de acordo com a forma em que é concebido, e como ela pode estar emocionalmente. Contudo, a gestante vai ter um tempo para começar a criar um espaço de reconhecimento para entender que seu bebê está ligado a ela. (MORAIS, 2021).

A gestante se adapta ao desenvolvimento do feto, seu corpo se expande e cresce para dar lugar ao bebê. De qualquer forma, quando uma gestação evolui, houve um 'acerto' entre o feto, a placenta e a mãe que, por sua vez, confirma uma capacidade de hospedar e tolerar este diferente dentro de si. (DONELLI; CARON; LOPES, 2012, p.398).

O corpo muda com a gestação, cada órgão do corpo da gestante ganha um lugar para dar espaço a uma vida em formação. Quando a gravidez é tranquila na perspectiva médica, a mãe passa a ter mais tranquilidade durante a gestação, o bem-estar da mãe vai dando um suporte a mais no bom desenvolvimento do feto e a mãe vai sentir-se cada vez mais preparada e convicta, até o final da gestação. (PICCININI et al., 2008).

Cada mudança exigirá um tempo da gestante para adaptar-se e não só a ela mesma, como também dependerá de vários fatores que podem ligar-se à mesma, permitindo novos aspectos relativos, tanto para a mãe como para o bebê e o meio que estão inseridos socialmente, familiar e culturalmente. (CAMACHO et al. 2010).

3.3 Ansiedade durante a gestação

A gravidez é um período onde a mulher passa por inúmeras transformações – psicológicas, biológicas e sociais – que exigem um processo de adaptação trabalhoso (CONDE; FIGUEIREDO, 2005).

As alterações fisiológicas ocorridas durante a gravidez sejam elas sutis ou marcantes, estão entre as mais acentuadas que o corpo humano pode sofrer, gerando medos, dúvidas, angústias, fantasias ou simplesmente curiosidade em relação às transformações ocorridas no corpo (COSTA et al., 2010, p. 332).

Burroughs (1995) afirma que existem vários fatores que podem influenciar a resposta psicológica das mulheres em relação à gestação, podendo ser tanto positivos quanto negativos. Esses fatores incluem as mudanças no corpo, a estabilidade emocional, as expectativas, o suporte social, o desejo de engravidar, a situação financeira e o nível de maturidade e preparo para a maternidade.

A dúvida leva ao medo e este à ansiedade, isto somado às alterações físicas e emocionais que acontecem no organismo materno durante a gravidez e aos fatores de risco. (CONDE; FIGUEIREDO, 2005).

A ansiedade e preocupações em excesso durante a gestação podem vir a desencadear diversas complicações, Segundo Nascimento (2006, p. 18, apud REZENDE, 2001), durante a gravidez, o corpo da mulher passa por uma variedade de reações não específicas, muitas vezes apresentando sinais de esgotamento. Apesar dessa resposta biológica ser homogênea, é provavelmente influenciada por impulsos emocionais e hormonais. Além disso, existem estímulos psicogênicos que são abrigados no inconsciente durante esse período.

De acordo com Alvarado, Medina e Aranda (1996), é possível estabelecer uma relação entre a ansiedade e a extensão do período de trabalho de parto, a ocorrência de complicações durante o parto e a maior incidência de partos prematuros. Diante de tantas coisas que podem ocorrer durante a gestação é muito importante que se tenha um acompanhamento tanto médico como psicológico.

Segundo a pesquisa de Huizink et al. (2004) a ansiedade específica da gravidez possui três aspectos distintos que incluem o medo de dar à luz, medo de dar à luz a

uma criança com deficiência física ou mental, e preocupação com a aparência. A investigação também sugere que a ansiedade durante a gestação tem validade preditiva e pode afetar o desenvolvimento da criança no primeiro ano de vida, com possíveis problemas e atrasos no desenvolvimento.

De acordo com (Nascimento, 2016), compreender as mudanças psicossomáticas e fisiológicas que ocorrem durante a gravidez é crucial para que tanto a gestante quanto o profissional de saúde que a acompanha possam garantir que todo o processo ocorra de forma satisfatória, proporcionando uma experiência positiva para a mulher. Portanto, é essencial considerar a ansiedade durante a gravidez como um fator significativo na saúde e bem-estar da mãe e do bebê.

3.4 Psicologia perinatal

No entender de Arrais e Araújo (2016), o pré-natal psicológico é iniciado antes da concepção, onde o casal projeta um novo modelo familiar, articulando possibilidades relacionadas à parentalidade, luto perinatal, parto, pós-parto, podendo ser estendido por outras fases da gravidez e no desenvolvimento infantil.

De acordo com Castro & Cruz (2018), para trazer um novo foco e uma nova perspectiva de cuidados psicológicos, existem produções teóricas sendo criadas para melhor acompanhamento e cuidados com a gestante. A validação das emoções da mulher durante a gestação, mostra a humanização que a psicologia perinatal possibilita, confirmando a perspectiva de que por mais que a gestação seja uma fase de transformações e algumas delas em sua identidade, metas e desejos, ela pode sim ter condições de manter a estabilidade emocional, para melhor “caminhada” gestacional.

Além disso, são divulgadas determinadas produções teóricas, voltadas às mulheres no tocante aos cuidados esperados com os filhos, permitindo assim a sobrevivência e a saúde das crianças e validando a função social da mulher, vinculado meramente à maternidade, dispensando os aspectos mais diversos da saúde dessas mulheres (CASTRO & CRUZ, 2018, p. 27).

Na visão de Castro & Cruz (2018), no decorrer dos anos, a mulher foi sendo vista como um produto da sociedade, tendo como funções reprodutivas e cuidadora

de filhos, tendo em vista o esquecimento de sua singularidade, seus desejos, seus planos, suas vontades e sendo cada vez mais enquadrada no objeto de reprodução.

Diferentes entendimentos teóricos, principalmente na psicanálise e na psicologia do desenvolvimento, são como base de estudos direcionados a mulher, a partir da sua função reprodutiva, destacando a gravidez e os cuidados maternos a um nível histórico e cultural, associando as crises subsequentes desse período a marcadores de origem biológica, sugerindo a maternidade uma condição de normalidade. (CASTRO & CRUZ, 2018, p. 28).

A intenção da psicologia perinatal é a promoção de uma saúde qualitativa, para a prevenção de possíveis transtornos que possam dificultar o decorrer da gestação, promovendo a elevação da autoestima, suporte e apoio psicológico, condicionamento físico e apoio social, para as novidades vindas da gravidez, como diz Cantilino e Col. (2010).

A maternidade real é entrelaçada com sobrecarga, perda da paciência, razão e do controle, e a presença de uma rede de apoio que acolha e escute essas mulheres, é imprescindível para que estas, sem apoio e na solidão, não se desestabilizem violentamente no que é referente a sua saúde mental (Arteiro, 2017).

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O trabalho foi baseado em uma revisão sistemática de literatura. Onde a pesquisa foi feita como uma coleta de dados, para abordar com mais qualidade e ênfase o tema abordado. O intuito é estabelecer confiabilidade, ressaltando as causas, efeitos, situações e métodos de prevenção de acordo com o tema escolhido. Segundo Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica tem como objetivo realizar a identificação e avaliação crítica das publicações relevantes sobre o assunto de pesquisa, com a finalidade de atualizar e expandir o conhecimento existente, além de contribuir para o desenvolvimento da pesquisa em questão.

Conforme Lakatos e Marconi (2003), a pesquisa bibliográfica vai além de simplesmente repetir o que já foi dito ou escrito sobre um tema específico. Pelo contrário, ela proporciona a oportunidade de examinar um assunto sob uma nova perspectiva ou abordagem, permitindo a formulação de conclusões inovadoras. O tema abordado “como o transtorno de ansiedade pode afetar o emocional e o físico

da gestante e atuações do psicólogo”, tem como o intuito democratizar o acesso e enfatizar as ações e reações da mulher durante o período de gestação e como o psicólogo aborda isso em ambas as técnicas da psicologia, garantindo a qualidade do bem-estar psicológico da gestante.

A pesquisa foi feita em sites como o Brasil Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google acadêmico, biblioteca nacional de teses e dissertações (BDTD) e revistas, foram utilizadas as palavras chaves para a pesquisa: Ansiedade, Ansiedade durante a gestação, ansiedade generalizada, gestação, psicologia perinatal.

Durante a pesquisa de revisão de literatura que utilizou artigos, livros e revistas publicados entre os anos de 1984 a 2021, foram encontrados 55 artigos, 12 livros e 15 revistas. Destes, 41 artigos, 8 livros e 8 revistas foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Assim, foram utilizados 14 artigos, 6 livros e 7 revistas, dos quais 9 artigos, 7 revistas e 5 livros foram sistematizados.

A cada leitura feita, os artigos, livros e revistas, eram selecionados ou eliminados, à medida que contribuem ou não com a construção da pesquisa de acordo com o tema, delimitando os recursos para melhor embasamento da revisão sistemática. Nesses textos, foram avaliados que a melhora do transtorno de ansiedade generalizada durante a gravidez é possível por meio de um trabalho conjunto de acompanhamento médico, psicológico e familiar, com o objetivo de prevenir e criar um ambiente agradável para a gestante.

A seguir na tabela abaixo, tem-se um grupo de artigos, livros e revistas que sustentam as afirmações apresentadas.

5 RESULTADOS

Autor/Ano	Título	Objetivo	Resultados	Consideração Final
BARLOW, D, H; 2016	Manual Clínico dos transtornos psicológicos:	Examinar a mais recente aplicação de um transtorno psicológico	Analisou-se que assim como acontece, cada vez mais com a nova geração de intervenções	O livro fornece uma visão abrangente sobre o tratamento de transtornos psicológicos

	tratamento passo a passo.	estabelecido para a ansiedade.	psicológicas, a terapia cognitiva-comportamental se mostrou bem melhor do que intervenções psicológicas igualmente confiáveis, mas menos dirigidas, e seu efeito cada vez mais poderoso com o passar do tempo.	passo a passo... Os profissionais podem se beneficiar de um processo estruturado e embasado em evidências para avaliar, diagnosticar e tratar os transtornos psicológicos.
BURROUGHS, A.; 1995	Uma introdução à enfermagem materna	Trazer uma visão abrangente e atualizada sobre os cuidados de enfermagem durante a gestação, parto e pós-parto.	Destaca a importância da interação entre a enfermeira obstétrica e a gestante, enfatizando a necessidade de fornecer um suporte emocional adequado, orientação e educação para as futuras mães.	Destrincha os principais conceitos, teorias e práticas relacionadas à enfermagem materna, fornecendo um guia abrangente para os profissionais da área.
CAMACHO, K. G. ET AL.; 2010	Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação	Compreender as perspectivas de gestantes em relação às repercussões e transformações vivenciadas	Examinou-se a identificação de diversas repercussões e transformações vivenciadas por gestantes durante a gestação, incluindo mudanças físicas,	O artigo cita que a gestação é um momento único na vida da mulher, permeado por transformações e desafios, alegrias e descobertas. Visando que a

		durante a gestação.	emocionais e sociais. Destaca-se também a importância do apoio de familiares e profissionais de saúde durante esse período.	gestação tem aspectos positivos e ao mesmo tempo negativos é importante que as gestantes recebam acompanhamento e orientação adequados durante o pré-natal para garantir uma gestação saudável e segura. Além disso, é necessário que sejam oferecidos espaços de escuta e acolhimento para as gestantes expressarem suas angústias e expectativas.
CONDE, A & FIGUEIREDO, B.; 2005	Ansiedade na Gravidez: Implicações para a Saúde e Desenvolvimento do Bebê e Mecanismos Neurofisiológicos Envolvidos	Discutir a importância da saúde mental materna durante gravidez e como isso pode afetar o desenvolvimento do feto e, posteriormente, do bebê.	Traz a relação entre ansiedade na gravidez e os resultados de saúde é complexa e envolve o sistema nervoso central, o sistema endócrino e o sistema imunológico. É importante prevenir e tratar a ansiedade na gravidez para	O artigo aborda a importância de cuidar da saúde mental das mulheres durante a gravidez. A ansiedade na gestação pode ter efeitos negativos tanto na saúde da mãe quanto no desenvolvimento do feto. Os mecanismos neurofisiológicos

			melhorar a saúde da mãe e do bebê. Algumas intervenções que têm se mostrado eficazes incluem terapia cognitivo-comportamental, meditação e exercícios físicos.	envolvidos são complexos, mas as intervenções para reduzir a ansiedade, como a terapia cognitivo-comportamental, a meditação e os exercícios físicos, podem ajudar a melhorar a saúde materna e infantil.
CASTRO, C.M & CRUZ, E. F; 2015	Aproximações entre saúde da mulher e psicologia: reflexões a partir da experiência na formação de profissionais de saúde.	Tecer algumas reflexões sobre contribuições da Psicologia para o campo da Saúde da Mulher.	Na observação destes resultados um dos pontos a destacar é a diferença quantitativa entre os extremos entre os estudos sobre Psicologia e saúde da mulher e os estudos sobre Psicologia e gravidez.	O livro evidencia que, apesar da existência de diversas teorias ou perspectivas teóricas consideradas, é possível observar uma predominância das abordagens teóricas utilizadas pela Psicologia para compreender a mulher no contexto da saúde, especialmente em relação à sua função reprodutiva.
COSTA, E. S. ET AL.; 2010	Alterações fisiológicas na percepção de mulheres	Investigar as alterações fisiológicas na percepção de	Analisou-se que as mulheres gestantes apresentaram alterações	O artigo destaca a importância de compreender as alterações fisiológicas

	durante a gestação	mulheres durante a gestação.	significativas em diversas variáveis fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e da temperatura corporal, além de alterações na respiração e na percepção sensorial, Além de indicam a importância de um acompanhamento mais atento e específico das gestantes para monitorar essas alterações e garantir uma gestação saudável.	ocorridas durante a gestação a partir da perspectiva das próprias gestantes. Além disso, ressalta que a vivência dessas mudanças pode variar de acordo com as percepções individuais, enfatizando a necessidade de os profissionais de saúde estarem atentos a essas particularidades. O texto também enfatiza a importância de desenvolver estratégias de cuidado que abordem não apenas os aspectos fisiológicos, mas também os aspectos emocionais e psicológicos das gestantes.
FIGUEIREDO, M; 2001	Maternidade: um tempo pautado por inúmeras transformações. Psicologia:	Explorar os aspectos psicológicos, emocionais e sociais relacionados à maternidade,	Se analisou que os desafios e as dificuldades que as mulheres enfrentam durante a gestação, trazem	O artigo destaca a complexidade e a importância das transformações vivenciadas na maternidade, ressaltando a

	Teoria e Pesquisa	destacando as mudanças que ocorreram durante esse período.	a sobrecarga de tarefas, as demandas emocionais e as possíveis consequências para a saúde mental.	necessidade de abordagens psicológicas que considerem as particularidades desse processo.
HUIZINK ET AL.; 2004	Psychological measures of prenatal stress as predictors of infant temperament	Investigar se as medidas psicológicas de estresse pré-natal podem ser utilizadas como preditoras do temperamento do bebê.	Os resultados mostraram que as mães que apresentaram altos níveis de estresse pré-natal relataram filhos com temperamento mais difícil e exigente, em comparação com as mães que apresentaram baixos níveis de estresse pré-natal. Ressaltou a importância da prevenção e intervenção precoce para minimizar tais efeitos.	Os estudos apontam que medidas psicológicas de estresse pré-natal podem prever o temperamento do bebê no primeiro ano de vida. Isso destaca a importância do acompanhamento da saúde mental das gestantes e a detecção precoce de sintomas de estresse pré-natal. É crucial implementar intervenções eficazes para minimizar os efeitos negativos sobre o feto e a criança.
LEAHY, R. L; 2011	Livre da ansiedade.	Investiga as origens da ansiedade e ensina como levar uma vida	Resulta na realização de alguns métodos utilizados na melhoria de vida	O livro baseia-se no uso de métodos propostos pelo autor, baseados

		menos estressante.	das pessoas com transtorno de ansiedade.	nos melhores tratamentos psicológicos disponíveis, podemos conquistar uma vida livre de apreensão, tensão e evitação relacionadas à ansiedade.
LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Ü.; 2017	Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental	Apresentar uma visão geral sobre os transtornos de ansiedade e discutir a abordagem cognitivo-comportamental para o tratamento desses transtornos. Os autores exploram as causas e sintomas dos transtornos de ansiedade, bem como as estratégias de tratamento que podem ajudar os pacientes a gerenciar e superar esses transtornos.	Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental, abordando as características dos transtornos ansiosos, como a ansiedade pode se tornar patológica e quais são as principais abordagens terapêuticas para tratar esses transtornos.	O artigo apresenta algumas reflexões sobre a abordagem cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos ansiosos, destacando a importância do trabalho em equipe e da individualização do tratamento de acordo com as necessidades do paciente.
MATTOS, P. R. P.; 2006	Transformações psicológicas na gravidez	Trazer uma compreensão mais aprofundada das questões psicológicas	Os resultados mostraram que trazer estratégias de enfrentamentos e	O livro enfatiza que o psicólogo precisa ter uma visão mais abrangente das

		relacionadas à gravidez	como o apoio psicológico pode ajudar as gestantes a lidarem com as mudanças emocionais e psicológicas desencadeadas pela gravidez é importante para o bem estar da gestante e do feto.	transformações psicológicas específicas que ocorrem durante a gravidez, incluindo os sentimentos de ambivalência, a adaptação às novas identidades e papéis, as preocupações e ansiedades relacionadas à maternidade, bem como as mudanças nos relacionamentos interpessoais.
MORAIS, D.; 2021	A construção da imagem materna no período perinatal. Psicologia em Foco	Investigar como as mulheres constroem e vivenciam a imagem de si mesmas como mães nesse momento crucial de suas vidas.	Destaca-se a importância da reflexão e do apoio psicológico no processo de construção da imagem materna. São discutidos os sentimentos de ambivalência, as dúvidas e os medos que podem surgir, bem como as estratégias de enfrentamento e os recursos psicológicos que podem auxiliar as mulheres nesse	O artigo ressalta a relevância de compreender e apoiar a construção da imagem materna durante o período perinatal. A investigação desses aspectos pode contribuir para a promoção da saúde mental e do bem-estar das mulheres, favorecendo uma vivência mais positiva e saudável da maternidade.

			processo de transição.	
NASCIMENTO, E. R.; 2016	A importância do pré-natal para a saúde da mãe e do bebê: Uma revisão de literatura.	Revisar a literatura científica sobre a importância do acompanhamento pré-natal para a saúde da mãe e do bebê.	Analisou-se que o acompanhamento pré-natal é fundamental para garantir a saúde da mãe e do bebê, visto que permite a identificação e tratamento precoce de possíveis complicações.	A revisão de literatura realizada evidencia que a realização adequada do pré-natal é fundamental para identificar e prevenir possíveis complicações durante a gestação, além de proporcionar orientações e cuidados para as gestantes. Enfatizando que é importante que os profissionais de saúde estejam capacitados para atuar na realização do pré-natal de forma integral, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais da gestante.
NASCIMENTO, S. R. C.; 2006	Ansiedade e sintomas de depressão em gestantes: um	Investigar e compreender os desafios enfrentados pelas	Estudos apontam que a ansiedade e a depressão podem ocorrer	A dissertação trouxe que houve relação significativa entre

	desafio a ser enfrentado	gestantes em relação à ansiedade e à depressão, bem como explorar estratégias de enfrentamento para lidar com esses problemas.	concomitantemente durante a gestação.	o estado de ansiedade e sintomas depressivos, ou seja, as gestantes com maiores níveis de ansiedade tiveram maiores níveis de sintomas depressivos.
SILVA, R. C.; 2002	Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania	Fornecer orientações e estratégias para a implementação de metodologias participativas em projetos de promoção de saúde e cidadania.	Analisou-se ao envolver os indivíduos e comunidades nos processos de tomada de decisão, planejamento e implementação das ações, é possível garantir uma maior apropriação dos projetos, aumentar o empoderamento das pessoas e promover mudanças sustentáveis nos comportamentos e nas condições de saúde.	A participação ativa das pessoas é vista como um fator-chave para o sucesso e a sustentabilidade das intervenções, permitindo que elas se tornem agentes de mudança em suas próprias vidas e comunidades.
ZAMIGNANI, D.R. & BANACO, R.A; 2005	Um programa Analítico Comportamental sobre os	Analisar a ansiedade enquanto queixa clínica, mais especificamente,	Os resultados trazem que se obteve sucesso em procedimentos	O artigo mostra o que irá definir qual o melhor delineamento do tratamento será a

	transtornos da ansiedade.	a ansiedade presente nos chamados Transtornos de Ansiedade.	baseados na avaliação funcional e em estratégias terapêuticas	avaliação funcional. A avaliação funcional do caso individual, portanto, é a melhor forma de se desenvolver uma boa análise da queixa apresentada e o delineamento adequado das estratégias de tratamento.
--	---------------------------	---	---	--

6 DISCUSSÃO

6.1 Diferenças entre a ansiedade e o transtorno de ansiedade

A manifestação da ansiedade é natural ao ser humano e pode atuar como uma fonte motivadora para enfrentar situações desafiadoras, como afirmado por Lenhardtk e Calvetti (2017). Adicionalmente, conforme descrito por Barlow (2016), a ansiedade funciona como um alerta que impulsiona o indivíduo a adotar medidas apropriadas para se proteger ou reagir ao ambiente ao seu redor.

No entanto, é importante considerar a perspectiva de Hales, Hales, Yudofsky e Gabbard (2012, apud LENHARDTK; CALVETTI, 2017), que apontam que a ansiedade em excesso pode se tornar patológica e prejudicar o funcionamento adequado do organismo. Nesse sentido, a ansiedade pode ser um sintoma de diversos transtornos psicológicos, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada, Fobia Social e Transtorno Obsessivo Compulsivo.

Diante disso, fica claro que a ansiedade é uma emoção complexa que pode ter tanto um efeito positivo quanto negativo na vida do indivíduo. É fundamental que se entenda o papel da ansiedade na regulação emocional e que se saiba identificar quando ela se torna excessiva e prejudicial. O tratamento adequado pode ajudar a

lidar com a ansiedade de forma saudável e adaptativa, permitindo que o indivíduo alcance uma melhor qualidade de vida.

Conforme Zamignani & Banaco (2005), o diagnóstico de transtornos mentais envolve a observação dos critérios estabelecidos nos manuais de psiquiatria e a avaliação do sofrimento emocional e/ou comprometimento na vida diária do indivíduo.

Essa abordagem é amplamente aceita pela comunidade médica e psicológica, pois permite uma compreensão clara dos sintomas apresentados pelos pacientes e ajuda a orientar o tratamento mais adequado.

No transtorno de ansiedade generalizada, como mencionado por Leahy (2011), os sintomas incluem uma preocupação excessiva e persistente em relação a várias situações, mesmo sem motivo aparente. Isso afeta a vida diária do indivíduo, prejudicando sua capacidade de concentração, relaxamento e realização de tarefas cotidianas. Como resultado, a pessoa pode sentir falta de controle sobre seus pensamentos invasivos e ter dificuldade em lidar com os sintomas de ansiedade.

No caso do transtorno de ansiedade generalizada, os sintomas incluem uma preocupação excessiva e persistente em relação a diversas situações e eventos, afetando negativamente a vida diária da pessoa.

6.2 Mudanças durante o período de gravidez

Mattos (2006) destaca que a gestante passa por diversas mudanças durante o período da gravidez que vão do fisiológico até hormonais, além dessas mudanças mencionadas por Mattos, a gestação também pode desencadear ou agravar quadros de ansiedade nas mulheres. Além disso, Figueiredo (2001) ressalta que as mães enfrentam uma série de desafios durante a gravidez, que incluem ajustes às novas expectativas sociais, mudanças físicas e possíveis complicações médicas.

É normal que as gestantes tenham dúvidas e inseguranças em relação ao próprio corpo e às mudanças que estão ocorrendo, mas é importante que elas sejam encorajadas a se sentirem confiantes e valorizadas durante esse período (Morais, 2021).

A adaptação a todas essas mudanças pode ser complexa e difícil para a mulher, exigindo uma reestruturação em suas relações sociais e familiares. É um momento de reconfiguração de papéis e de ajustes psicossociais significativos. A

gestante pode experimentar ansiedade, estresse e incertezas em relação ao seu novo papel como mãe.

Morais (2021) comenta que durante a gestação, a mãe passa a construir uma autoimagem feminina, por causa das transformações na mente, corpo e como ela será valorizada nesse período. A mulher também pode começar a enxergar o seu bebê como parte dela ou enxergá-lo como um pequeno invasor de acordo como ele foi concebido e como a mãe pode estar emocionalmente. A partir daí a gestante começa a criar laços e entender que seu bebê está vinculado a ela.

Além disso, ambos destacam a importância de considerar os fatores individuais, sociais e culturais que podem influenciar a experiência da gestante durante esse período" (Morais, 2021; Mattos, 2006; Figueiredo 2001).

Já Camacho et al. (2010) enfatizam que essas mudanças podem variar de acordo com fatores individuais, sociais e culturais, e que a adaptação a elas pode levar tempo.

6.3 Transtorno de ansiedade durante a gestação

De acordo com Conde e Figueiredo (2005), a gravidez é um período que exige uma grande adaptação da mulher, devido às inúmeras transformações psicológicas, biológicas e sociais que ocorrem nesse período. As alterações fisiológicas, por sua vez, podem gerar medos, dúvidas e ansiedades, especialmente em relação às mudanças corporais.

Costa et al. (2010) trazem que as alterações fisiológicas durante a gravidez são extremamente acentuadas e podem provocar tanto curiosidade quanto fantasias em relação ao processo. Essas perspectivas destacam a importância de uma abordagem integral no acompanhamento da gestante, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e sociais.

De acordo com Nascimento (2006, p. 18, apud REZENDE, 2001) É importante reconhecer que a gestação é um período de mudanças físicas, emocionais e sociais significativas para a mulher. Essas transformações podem desencadear preocupações e ansiedades naturais relacionadas ao bem-estar do bebê, ao parto e à adaptação à maternidade. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva e persistente, pode afetar negativamente a saúde física e mental da gestante, bem como o desenvolvimento do feto.

Durante a gestação, é comum ocorrer mudanças de humor, momentos de introspecção e passividade. Além disso, as gestantes frequentemente enfrentam instabilidade emocional, sensibilidade ampliada, maior necessidade de afeto, irritabilidade e medo, podendo levar à ansiedade (Burroughs, 1995). Essas flutuações emocionais podem estar relacionadas a diversos aspectos da gestação, como a adaptação às mudanças físicas, as expectativas em relação ao parto e à maternidade, a preocupação com a saúde e o bem-estar do bebê, e as transformações no relacionamento com o parceiro ou com a família. É importante ressaltar que essas emoções são consideradas normais e comuns durante esse período, e que cada mulher vivencia a gestação de forma única e individual.

A ansiedade é um dos possíveis desdobramentos dessas instabilidades emocionais, podendo afetar negativamente a saúde física e mental da gestante, bem como o vínculo com o bebê e o processo de preparação para a maternidade. (Burroughs, 1995). A ansiedade também pode ser desencadeada pelas incertezas e preocupações em relação ao futuro do bebê e à própria saúde da gestante durante o período gestacional e no pós-parto. Nesse contexto, é recomendado que as gestantes tenham acesso a uma rede de suporte que inclua profissionais de saúde, como médicos obstetras, enfermeiros e psicólogos especializados em saúde materna.

6.4 Cuidados psicológicos perinatais ao transtorno de ansiedade

O acompanhamento médico adequado permite identificar e prevenir possíveis complicações que possam surgir durante a gestação, além de garantir que a gestante receba os cuidados necessários para manter a saúde dela e do feto. Além disso, o acompanhamento psicológico também é fundamental, uma vez que a ansiedade é uma das questões mais comuns durante a gestação, como apontado por Huizink et al. (2004)

Devido a novos olhares da psicologia, a ramificação da psicologia perinatal, permite que a gestante, na qual enfrenta diversas transformações corpóreas e em alguns casos o transtorno de ansiedade, tem por sua vez, a possibilidade do acolhimento disponibilizado pelo profissional em psicologia, onde é com este que ela poderá relatar o que está vivendo, liberando suas emoções, sensações e situações vividas dia após dia de sua gestação, como relata Castro & Cruz (2018).

Ambos os autores sugerem que o acompanhamento médico e psicológico pode ajudar a prevenir ou tratar a ansiedade durante a gestação, além de proporcionar suporte emocional e educacional para a gestante. É importante notar que a abordagem multidisciplinar para a gestação, envolvendo profissionais de saúde de diversas áreas, pode ser a melhor forma de garantir uma gravidez saudável e satisfatória para a mãe e o bebê.

Tendo em vista o acolhimento feito por parte do psicólogo em atendimento individual, no trabalho grupal não é diferente, onde é implementado de maneira criativa e adequada, uma atmosfera de possibilidades na qual a aceitação e o ânimo emergem para discussão e reflexão sobre novas atitudes perante as questões apresentadas (Silva, 2002).

Silva (2002), destaca também que os grupos permitem a possibilidade às gestantes de ressignificar as situações do dia a dia, praticando o respeito a si mesma e a quem esteja ao seu redor.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o período gravídico, a ansiedade pode ser intensa devido às preocupações que a gestante tem consigo, com a saúde do bebê, o parto e a adaptação à maternidade. É importante compreender como isso pode afetar a gestante e buscar formas de prevenção e tratamento para garantir a saúde e o bem-estar da mãe e do bebê. A ansiedade durante a gestação é uma reação esperada e natural diante das mudanças e incertezas que a gestante enfrenta, não sendo patológica ou anormal.

É importante destacar que a gravidez não é uma condição patológica, mas sim um processo natural que faz parte na trajetória de vida, onde a gravidez é um processo único para cada mulher, e as mudanças que ocorrem podem variar de uma gestação para outra, é fundamental que o acompanhamento médico e psicológico seja personalizado, levando em consideração as necessidades individuais de cada gestante. A gestação é um processo complexo e dinâmico, que requer uma abordagem multidisciplinar e personalizada para cada caso. Com o acompanhamento adequado, a gestação pode ser uma experiência positiva e enriquecedora para a mulher, preparando-a para a chegada do seu filho.

Por isso, é importante compreender como a ansiedade pode afetar a gestante e buscar formas de prevenção e tratamento adequados para garantir a saúde e o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê.

Nesse sentido, é importante destacar que o acompanhamento médico e psicológico durante a gestação deve ser abordado de forma integrada, ou seja, os profissionais de saúde envolvidos devem trabalhar em conjunto para promover a saúde e o bem-estar de cada indivíduo participante desse período gestativo, seja família, gestante, cônjuge e bebê, ou seja, o acompanhamento psicológico pode ajudar a gestante a lidar com a ansiedade e as preocupações que possam surgir durante a gestação, proporcionando um suporte emocional importante nesse momento de transformações.

O acompanhamento médico é necessário para monitorar a saúde da mãe e do feto, para prevenir complicações e garantir que tudo ocorra de forma segura.

É importante ressaltar que a gravidez é um processo único para cada mulher, e as mudanças que ocorrem podem variar de uma gestação para outra. Por isso, é fundamental que o acompanhamento médico e psicológico seja personalizado, levando em consideração as necessidades individuais de cada gestante. A gestação é um processo complexo e dinâmico, que requer uma abordagem multidisciplinar e personalizada para cada caso.

REFERÊNCIAS

ALVARADO, R.; MEDINA, E.; ARANDA, W. Componentes psicosociales Del riesgo durante la gestación: revisión bibliográfica. **Revista de Psiquiatria**. Santiago, v.13, n.1, p.30-41, 1996.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** [Recurso eletrônico]. 5. ed. Tradução de M. I. C. Nascimento. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARRAIS, A. D. R. Araújo & T. C. C. F. D. (2016, junho) Pré-Natal Psicológico: perspectivas para atuação do psicólogo em Saúde Materna no Brasil. **Rev. SBPH**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 103-116.

ARTEIRO, I. L. (2017) A mulher e a maternidade: **um exercício de reinvenção**.

Orientadora: Maria Consuelo Passos. 2017. 264 f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Universidade Católica de Pernambuco, Recife.

BARLOW, D. H. (2016). **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos**: tratamento passo a passo. (5ª ed.) Porto Alegre: Artmed.

BOCCATO, V. R. C. (2006). Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, 18(3), 265-274.

BURROUGHS, A. **Uma introdução à enfermagem materna**. 6. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995

CASTRO, C. M. & CRUZ, E. F. (2015) Aproximações entre Saúde da Mulher e Psicologia: reflexões a partir da experiência na formação de profissionais de saúde. *In*: PEREIRA, D (2018) (Org.). **Mudança Social e Participação Política**: Estudos em três dimensões - Educação, gênero e saúde; Dimensão Socioambiental, Patrimônio e Políticas Territoriais, Políticas Públicas e Gestão Participativa. São Paulo: Anablume, v. 1, n. 4; p. 10-21.

CAMACHO, K. G., VARGENS, O. M. C., PROGIANTI, J. M., & SPINDOLA, T. (2010). Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes. **Ciencia y Enfermeria.Concepcion**, 16 (2), 115-125.

CANTILINO, A. et al. Postpartum psychiatric disorders. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 7, n. 6, p. 278-284, 2010.

CONDE, A; FIGUEIREDO, B. Ansiedade na Gravidez: Implicações para a Saúde e Desenvolvimento do Bebê e Mecanismos Neurofisiológicos Envolvidos. **Revista Portuguesa de Pediatria**, Coimbra, v. 36, n. 1, p. 59-66, 2005.

COSTA, E. S. et al. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. **Revista Rene**, Fortaleza, v. 11, n. 2, p. 123-131, abr./jun. 2010.

CLEMENS, J. A. (2015). **A (mal) dita maternidade: a maternidade e o feminino entre os ideais sociais e o silenciado.** (Tese de doutorado em Psicologia). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

DONELLI, T. S.; CARON, N.; LOPES, R. C. S. A experiência materna do parto: confronto de desamparos. **Revista de Psicanálise da sociedade psicanalítica de Porto Alegre**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 398, ago. 2012.

FIGUEIREDO, M. **Maternidade: um tempo pautado por inúmeras transformações. Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 17, n. 1, p. 19-28, 2001.

FIGUEIREDO, M. L. F. (2011). **Psicologia da gestação: dos primórdios da humanidade à reprodução assistida.** São Paulo: Casa do Psicólogo.

HUIZINK, A.C., de MEDINA, P.G.R., MULDER, E.J.H. et al. Psychological measures of prenatal stress as predictors of infant temperament. **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry** 43, 19–27 (2004).

HALES, R. E.; YUDOFKY, S. C.; GABBARD, G. O. Transtornos Somatoformes. In: LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. (Orgs.). **Tratado de Psiquiatria Clínica. 5.** ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 449-465.

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Ü. **Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental.** Aletheia, v. 50, n. 1-2, p. 111–122, 1 dez. 2017.

LEAHY, R. L. (2011). **Livre de ansiedade.** Porto Alegre: Artmed.

MATAMALA, Maria Isabel.et al. Qualidade da atenção ao gênero: **saúde reprodutiva das mulheres.** Santiago: Ed. do autor; COMUSAMS; ACHNU, 1995.

MATTOS, P. R. P. **Transformações psicológicas na gravidez.** In: DIAS, E. (Org.). Gravidez: cuidados e vivências. São Paulo: Atheneu, 2006. p. 43-55.

Metodologia Científica. São Paulo, SP: Atlas 2003.

MORAIS, D. **A construção da imagem materna no período perinatal. Psicologia em Foco**, v. 13, n. 18, p. 22-37, jan./jun. 2021.

NASCIMENTO, S. R. C. **Ansiedade e sintomas de depressão em gestantes: um desafio a ser enfrentado**. 2006. 95 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2006.

NASCIMENTO, E. R. (2016). A importância do pré-natal para a saúde da mãe e do bebê: Uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, 5(1), 104-118.

Organização Mundial da Saúde. (1996). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-10 Décima revisão**. Trad. do Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. (3a ed.) São Paulo: EDUSP.

PICCININI, C. A. et al. **Gestação e a constituição da maternidade**. Psicologia em Estudo, v. 13, n. 1, mar. 2008.

ROSFELTER, P. **El nacimiento de una madre: bebé blues** (O nascimento de uma mãe). Buenos Aires: Editora Artes Médicas, 1984. (Porto Alegre, RS: Artmed).

SCHIAVO, Rafaela de Almeida. **Saúde mental na gestação: ansiedade, estresse e depressão** [recurso eletrônico]. Agudos: MaterOnline, 2018.

SEVERO, A. M.; SANTOS, L. F.; PEREIRA, M. Saúde mental na gestação: importância da prevenção e cuidados no puerpério. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano II, ed. 09, vol. 02, pp. 20-30, setembro de 2017.

SILVA, R. C. (2002). **Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania**. São Paulo: Vetor.

ZAMIGNANI, D. R. & BANACO, R. A. (2005). Um Panorama Analítico Comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, (7ª ed.) I, 1; p 77-92.