

Papel do enfermeiro em relação a saúde mental de gestantes no pré-natal: uma revisão integrativa

Nafitália Martins de Moraes

Centro Universitário Ateneu (UniAteneu), CE, Brasil

Francisca Rafaela Pereira dos Santos

Centro Universitário Ateneu (UniAteneu), CE, Brasil

Juliana Sampaio dos Santos

Centro Universitário Ateneu (UniAteneu), CE, Brasil

RESUMO

Esta revisão integrativa teve como o objetivo analisar o papel do enfermeiro na promoção, prevenção e cuidado da saúde mental de gestantes durante o pré-natal. O estudo seguiu método de Mendes, Silveira e Galvão (2008), com abordagem qualitativa. A busca foi realizada nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando-se descritores relacionados à enfermagem, saúde mental, gestação e pré-natal, combinados com o operador booleano (AND). No total, foram encontrados 127 artigos na PubMed, dos quais 105 foram excluídos por não atenderem aos critérios; 68 artigos na BVS, com 46 excluídos. Assim, somaram-se 195 artigos encontrados nas duas plataformas, e 22 estudos foram selecionados para compor a análise final, mas somente 11 foram discutidos, devidos aos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados foram organizados em quatro categorias temáticas:(1) Intervenções Baseadas em Mindfulness e Atenção Plena; (2) intervenções em grupo e modelos coletivos de cuidado pré-natal (3) Intervenções Digitais, Tecnológicas e de Teleatendimento (4) Intervenções Educacionais no Pré-Natal. Conclui-se que o enfermeiro desempenha papel essencial na saúde mental das gestantes, atuando de forma humanizada, acolhedora e embasada em evidências, sendo fundamental o fortalecimento das políticas públicas, da formação continuada e das redes de apoio psicossocial para qualificar a assistência pré-natal.

Palavras-chave: Cuidado pré-natal. Saúde mental. Enfermagem. Gestantes.

The role of nurses in relation to the mental health of pregnant women during prenatal care: an integrative review

ABSTRACT

This integrative review aimed to analyze the role of nurses in promoting, preventing, and caring for the mental health of pregnant women during prenatal care. The study followed the method of Mendes, Silveira, and Galvão (2008), with a qualitative approach. The search was conducted in the PubMed and Virtual Health Library (VHL) databases, considering publications between 2014 and 2025 in Portuguese and English. Descriptors related to nursing, mental health,



pregnancy, and prenatal care were used, combined with the Boolean operator AND. In total, 127 articles were found in PubMed, of which 105 were excluded for not meeting the criteria; 68 articles in VHL, with 46 excluded. Thus, a total of 195 articles were found on the two platforms, and 22 studies were selected to compose the final analysis. The results were organized into four thematic categories: (1) Mindfulness-Based Interventions; (2) Group interventions and collective models of prenatal care (3) Digital, Technological and Telehealth Interventions (4) Educational Interventions in Prenatal Care. It is concluded that nurses play an essential role in the mental health of pregnant women, acting in a humanized, welcoming and evidence-based manner, and that strengthening public policies, continuing education and psychosocial support networks is fundamental to improving

Keywords: *Prenatal care. Mental health. Nursing. Pregnant women*

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período singular na vida da mulher, caracterizado por intensas transformações físicas, hormonais, emocionais e sociais. Essas mudanças podem desencadear vulnerabilidades psíquicas, tornando a saúde mental um componente essencial do cuidado pré-natal. Transtornos como ansiedade, depressão e estresse gestacional apresentam alta prevalência e podem comprometer tanto o bem-estar materno quanto o desenvolvimento fetal e os desfechos obstétricos. Nesse contexto, o pré-natal constitui-se como estratégia fundamental para a promoção da saúde integral da mulher, permitindo a detecção precoce de agravos físicos e emocionais.

O enfermeiro, enquanto profissional de referência na Atenção Primária à Saúde, exerce papel central no acompanhamento da gestante, sendo responsável por ações educativas, acolhimento, escuta qualificada e identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico. No entanto, observa-se que a saúde mental ainda é pouco valorizada nas práticas assistenciais, com predomínio do enfoque biomédico.

Diante da relevância do tema, este estudo tem como objetivo analisar o papel do enfermeiro na promoção, prevenção e cuidado da saúde mental de gestantes durante o pré-natal, a partir de evidências científicas disponíveis na literatura



2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 O pré-natal como estratégia de cuidado integral

O pré-natal representa um conjunto de ações voltadas à promoção da saúde materno-fetal, sendo essencial para reduzir a morbimortalidade materna e perinatal. No âmbito da Atenção Primária à Saúde, especialmente na Estratégia Saúde da Família, o cuidado pré-natal possibilita uma abordagem integral, contínua e humanizada, favorecendo o vínculo entre a gestante e a equipe de saúde.

A atenção pré-natal no Brasil tem sido fortemente impactada pelas diretrizes da Atenção Primária à Saúde, especialmente após a consolidação da Estratégia Saúde da Família (ESF) como modelo prioritário de reorganização do cuidado no Sistema Único de Saúde (SUS). A ESF se estrutura com base em princípios fundamentais como acessibilidade, integralidade, equidade e continuidade do cuidado, sendo responsável por promover ações que acompanham a gestação desde o início até o puerpério, visando à prevenção de agravos e à promoção da saúde materna e fetal (Leal *et al.*, 2018).

Neste modelo, a atenção pré-natal ganha destaque por sua capacidade de identificar riscos precocemente, reduzir desfechos negativos e fortalecer o vínculo entre a gestante e a equipe de saúde. O processo de acompanhamento gestacional dentro da ESF é favorecido pela proximidade territorial e pela formação de equipes multiprofissionais, que possibilitam uma abordagem mais ampla e contínua. O vínculo entre a gestante e os profissionais, construído ao longo das consultas, contribui significativamente para o acesso oportuno aos serviços, bem como para a adesão ao cuidado.

Essa continuidade é essencial para a detecção precoce de complicações e para o manejo de condições crônicas, que muitas vezes são agravadas no contexto da gestação (Tomasi *et al.*, 2017). Em 2011, o MS implantou um novo modelo de atenção de âmbito nacional operacionalizado pelo SUS e instituído pelo artigo 1º da Portaria nº 1.459/GM/MS. Intitulado Rede Cegonha, trata-se de uma rede de cuidados que objetiva garantir à mulher os direitos ao planejamento reprodutivo e à atenção humanizada durante a gravidez, ao parto e puerpério, mas também assegurar o direito ao nascimento seguro e desenvolvimento saudável da criança. Esse modelo de atenção está fundamentado nos princípios da humanização da assistência (Nascimento, *et al.*, 2018).



E segue os seus antecedentes buscando garantir os direitos assegurados à mulher, ao recém-nascido e à criança; ampliar o acesso; acolhimento e qualidade da atenção pré-natal; subsidiar o transporte de urgência e emergência; promover a realização de vinculação da gestante a uma instituição de referência para assistência ao parto; incentivar a realização de parto e nascimento seguros, por meio da utilização de boas práticas obstétricas de atenção recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS); apoiar a presença de acompanhante de escolha da mulher durante o parto; garantir o acesso ao planejamento reprodutivo; e assistência de qualidade e resolutiva à criança de zero a 24 meses de vida. Foi ampliado o direito de assistência psicológica às mulheres antes, durante e após o parto através do Sistema Único de Saúde (SUS). A Lei nº 14.721 foi sancionada pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva. A Lei acrescentou dois parágrafos ao Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069). No artigo 8º, a nova redação prevê assistência psicológica à gestante, à parturiente e à puérpera, que deve ser indicada após avaliação do profissional de saúde no pré-natal e no puerpério, com encaminhamento de acordo com o prognóstico (MS, 2013).

2.2 Saúde mental no ciclo gravídico-puerperal

A saúde mental no ciclo gravídico-puerperal constitui-se como uma área de crescente atenção na saúde pública, tendo em vista os impactos significativos que os transtornos mentais podem gerar tanto para a mulher quanto para o bebê. Estudos apontam que transtornos como depressão, ansiedade e estresse perinatal são recorrentes nesse período e se associam a prejuízos na qualidade de vida, no vínculo materno-infantil e até no desenvolvimento fetal (Revista Saúde Desenvolvimento Humano, 2023).

Fatores psicossociais como baixa escolaridade, vulnerabilidade econômica, histórico de violência, ausência de apoio social e histórico de transtornos mentais estão entre os principais determinantes desses quadros. Mendes (2023), em uma pesquisa desenvolvida na Universidade de São Paulo, demonstrou que a participação em grupos de gestantes pode atuar como fator protetivo para a saúde mental, contribuindo para melhorias nos domínios psicológico e das relações sociais. A autora destaca que os determinantes sociais da saúde — como raça/cor, escolaridade, ocupação e renda familiar — exercem influência direta sobre o bem-estar psicológico materno. Outro fator de grande relevância identificado na literatura é a violência,



especialmente a psicológica, durante a gestação. Biagio (2023), em estudo também realizado na USP, evidenciou que essa forma de violência está associada a alterações na saúde mental e, consequentemente, ao aumento do risco de obesidade gestacional.

A pesquisa revelou que o sofrimento psíquico mediado pela violência compromete a saúde integral da gestante, exigindo uma abordagem intersetorial de cuidado. Fatores de risco e proteção também foram explorados por Azambuja (2023), que conduziu um estudo longitudinal com mulheres no interior do Rio Grande do Sul.

Os resultados mostraram que eventos estressores, suporte social insuficiente e adversidades socioeconômicas aumentam significativamente a probabilidade de desenvolvimento de transtornos mentais na gestação e no puerpério. A autora defende a importância de intervenções preventivas e acompanhamento multiprofissional contínuo. Corroborando esses achados, uma revisão publicada no Jornal Brasileiro de Psiquiatria (2023) aponta a escassez de pesquisas longitudinais no Brasil que abordem de forma ampla a saúde mental no ciclo gravídico-puerperal. A análise ressalta a urgência de políticas públicas e estratégias clínicas voltadas à prevenção, ao diagnóstico precoce e ao tratamento adequado desses transtornos, considerando o contexto biopsicossocial das gestantes.

Dessa maneira, evidencia-se que a saúde mental materna é atravessada por múltiplos determinantes, exigindo uma abordagem interdisciplinar e sensível às particularidades sociais e emocionais das mulheres no período gestacional e pós-parto.

2.3 Atuação do enfermeiro na promoção da saúde mental

O enfermeiro desempenha papel estratégico na promoção da saúde mental das gestantes, atuando por meio da escuta qualificada, educação em saúde, apoio emocional e encaminhamento para a rede de atenção psicossocial quando necessário. A prática humanizada e baseada em evidências fortalece o cuidado integral à gestante. De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2022), a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher preconiza que a atenção à saúde mental deve estar integrada às ações de pré-natal, sendo responsabilidade dos profissionais, incluindo os enfermeiros, promover ambientes de cuidado que favoreçam o bem-estar psíquico das gestantes.



A escuta assistencial ativa, a construção de vínculos de confiança e a abordagem centrada na pessoa são ferramentas que norteiam a prática do enfermeiro, permitindo a criação de espaços seguros para que a gestante expresse seus sentimentos, medos e inseguranças (Santos *et al.*, 2020). Além disso, é papel do enfermeiro realizar encaminhamentos adequados quando identificado algum sofrimento psíquico significativo, atuando de forma interprofissional com psicólogos, psiquiatras e outros profissionais da rede de saúde. Conforme Leite *et al.* (2021), a escuta qualificada e a educação em saúde são instrumentos fundamentais utilizados pela enfermagem, permitindo compreender os medos, angústias e expectativas da gestante. Para os autores, “o cuidado prestado deve considerar as singularidades, os aspectos emocionais e sociais, buscando prevenir agravos à saúde mental e promover o bem-estar da mulher durante a gestação” (Leite *et al.*, 2021, p. 5).

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher preconiza que o cuidado à saúde mental seja um dos pilares do atendimento à gestante, reforçando a importância do olhar atento e humanizado dos profissionais de enfermagem (Brasil, 2022). Nesse sentido, Santos et al. (2020) destacam que a atuação do enfermeiro não se limita às práticas biomédicas, mas se amplia para a escuta, orientação, apoio emocional e encaminhamento, quando necessário, para os serviços especializados em saúde mental. Portanto, a promoção da saúde mental no período gestacional é uma prática que deve estar incorporada nas consultas de enfermagem, sendo fundamental para garantir uma gestação saudável e prevenir desfechos negativos tanto para a mãe quanto para o bebê.

3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada no estudo é uma revisão integrativa da literatura, que consistiu na seleção e análise de artigos referentes ao tema da pesquisa, com a finalidade de compilar e sintetizar diversas informações em um único estudo. Tratar-se de uma abordagem que favoreceu a compreensão aprofundada de evidências existentes e poderá subsidiar práticas, decisões e futuras investigações. Para a elaboração desta revisão, os passos seguidos incluirão: elaboração da questão norteadora; definição dos critérios de inclusão e exclusão; seleção dos estudos nas bases de dados; extração de dados; análise e interpretação de dados; e apresentação dos resultados.



Figura 1 – Etapas da revisão, Fortaleza, Ceará, 2025

Fonte: Autoria própria, 2025.

A pergunta problema foi fundamentada através da estratégia PICO, ferramenta metodológica utilizada na formulação de perguntas de pesquisas que visam orientar a busca por evidências científicas em saúde.

P - Paciente ou população: gestantes em acompanhamento no pré-natal.

I - Intervenção: atuação do enfermeiro por meio de ações voltadas à saúde mental das gestantes.

C - Comparaçāo: não aplicável, visto que não há grupo de comparação estabelecido na mesma.

O - Desfecho – outcome: promoção do bem-estar psicológico das gestantes, prevenção de transtornos mentais, promoção da saúde mental e melhora psicológica. Após empregar essa estratégia, podemos identificar os componentes centrais da investigação, facilitando o reconhecimento da definição do objetivo geral.

3.1 Critérios de inclusão e exclusão

O processo de inclusão e exclusão na metodologia do estudo seguiu critérios rigorosos para garantir a relevância e a qualidade das fontes utilizadas na pesquisa. Para estabelecer a base teórica do estudo, foram definidos critérios de inclusão que contemplam publicações entre 2014 e 2025, escritas em português, inglês e espanhol. Essa delimitação temporal foi adotada para assegurar que apenas evidências recentes sejam analisadas, permitindo uma abordagem atualizada sobre a temática.

Os artigos selecionados são originais e abordarão diretamente o papel do enfermeiro em relação à saúde mental das gestantes durante o pré-natal. Os critérios de exclusão foram estabelecidos com o objetivo de manter a qualidade metodológica e a relevância científica das fontes.

Foram excluídos artigos duplicados; artigos de revisão, que embora contenham sínteses importantes, não apresentarão dados primários compatíveis com os objetivos da pesquisa; textos de opinião, que carecerão de embasamento empírico e teor científico; e, por fim, teses, dissertações e monografias, cuja revisão por pares nem sempre será garantida, o que poderia comprometer a integridade do estudo. Essa triagem fortalecerá a confiabilidade da investigação ao concentrar-se exclusivamente em produções científicas originais diretamente relacionadas ao tema.

3.2 Etapas do estudo

A revisão integrativa foi realizada com base no método proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008), abrangendo seis etapas: definição do tema e da questão norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; extração dos dados; avaliação dos estudos; interpretação dos resultados; e apresentação da síntese. Serão incluídos estudos publicados entre 2014 e 2025, disponíveis na íntegra, que abordem a atuação da enfermagem no cuidado à saúde mental de gestantes.



A análise dos estudos permitiu identificar práticas, desafios e contribuições do enfermeiro no acompanhamento pré-natal com foco na saúde emocional, e a síntese será apresentada de forma descritiva, com ênfase nos principais achados e nas implicações para a prática profissional.

3.3 População, período e coleta de dados

Para a busca dos artigos que compuseram esta revisão integrativa, foram utilizados descritores padronizados pelo sistema (Descritores em Ciências da Saúde) DeCS, tais como “enfermagem”, “saúde mental”, “gestantes”, “pré-natal” e “atenção à saúde primária”. A estratégia de busca foi estruturada com o uso de operadores booleanos (AND e OR), com o objetivo de refinar os resultados, aumentar a precisão e selecionar estudos alinhados ao objetivo da pesquisa. A coleta de dados foi realizada entre os meses de janeiro e julho de 2025, por meio da consulta às bases de dados científicas PubMed e BVS. O estudo priorizou artigos publicados entre 2014 e 2025, disponíveis na íntegra, gratuitos e que abordem diretamente a atuação do enfermeiro na promoção, prevenção e cuidado da saúde mental de gestantes no contexto do pré-natal. Os descritores utilizados seguiram critérios estabelecidos pelo DeCS, e a análise ocorreu em ambiente acadêmico, com apoio de ferramentas digitais para organização e interpretação das informações.

A seguir, apresentar-se-á a tabela com o cruzamento das palavras-chave e a quantidade de artigos selecionados.



Quadro 1: Artigos por cruzamento de palavras-chave.

Palavras Chaves	Número de artigos encontrados	Número de artigos selecionados
Nursing AND Mental Health AND Pregnant People	25 (PUBMED) + 1 (BVS)	3
Prenatal AND Mental Health AND Nursing	31 (PUBMED) + 29 (BVS)	3
Primary Care AND Nursing AND Mental disorders	20(PUBMED) + 0 (BVS)	4
Nursing AND Depression AND Pregnant Women	20 (PUBMED) + 28 (BVS)	9
Mental Health AND Pregnancy AND Care Promotion	31 (PUBMED) + 10 (BVS)	3
Total	195	22

Fonte: Autoria própria, 2025

3.4 Análise dos dados

A quinta etapa (análise de dados) do estudo foi realizada por meio de instrumento padronizado, seguindo a terceira etapa do método de revisão integrativa proposto por Mendes e Galvão (2008), que consiste na categorização e síntese dos achados extraídos dos estudos selecionados. Os dados extraídos dos artigos selecionados foram organizados de forma sistemática, permitindo a identificação de temas recorrentes, possibilitando a categorização e a interpretação dos achados de forma estruturada. A construção de categorias temáticas emergiu das evidências encontradas. Essa etapa possibilitou uma análise crítica e integrativa dos conteúdos, favorecendo a interpretação dos resultados de forma clara e fundamentada, à luz dos



objetivos do estudo. O processo iniciar-se-á com a fase de pré-análise, na qual os textos foram lidos de maneira exploratória para a seleção dos conteúdos mais relevantes ao tema da pesquisa. Nessa etapa, os materiais passaram por um refinamento, garantindo que apenas informações pertinentes sejam consideradas.

Na sequência, ocorreu a exploração do material, em que os dados foram codificados e agrupados em categorias temáticas. Esse procedimento visou identificar padrões e recorrências nos discursos analisados, permitindo a construção de uma visão abrangente sobre a atuação da enfermagem diante da saúde mental de gestantes no pré-natal.

A categorização foi realizada com base nos principais aspectos identificados nos estudos, tais como a falta de capacitação específica, recursos limitados nos serviços de atenção primária e subnotificação de casos de sofrimento psíquico.

Esse processo foi essencial para a sistematização das informações e para a organização dos resultados de forma clara e objetiva.

Após a categorização, a interpretação dos dados foi conduzida com base na contextualização teórica do estudo, possibilitando uma análise crítica dos achados. Essa etapa permitiu correlacionar os resultados obtidos com a literatura existente sobre o tema, reforçando a relevância das discussões apresentadas.

A interpretação qualitativa proporcionou uma compreensão aprofundada sobre a importância do papel do enfermeiro no acompanhamento da saúde mental de gestantes, evidenciando desafios e estratégias para aprimorar a assistência de enfermagem nessa área.

Os resultados foram sintetizados por meio de um quadro e categorias temáticas, sendo elas: 1) Intervenções Baseadas em Mindfulness e Atenção Plena, 2) Intervenções em Grupo e Modelos Coletivos de Cuidado Pré-Natal, 3) Intervenções Digitais, Tecnológicas e de Teleatendimento, 4) Intervenções Educacionais no Pré-Natal, destacando as evidências encontradas de forma descritiva, conforme os passos de Mendes, Silveira e Galvão (2008).

As categorias temáticas foram construídas com base em variáveis recorrentes identificadas nos estudos incluídos. As principais variáveis analisadas foram: níveis de ansiedade, sintomas depressivos, estresse, medo do parto, atenção plena, percepção de apoio social, satisfação com o cuidado, comportamentos de saúde, adesão às intervenções digitais, segurança emocional, conhecimento sobre o processo gestacional e bem-estar psicológico.



Quadro 2 – Descrição dos artigos analisados.

	Autor,Ano	Título	Objetivos	Metodologia	Resultados
1)	E. Koç.,2023	O aconselhamento remoto (teleatendimento) reduz a ansiedade e a depressão durante a gravidez	Examinar o efeito do teleaconselhamento na redução de ansiedade e depressão em gestantes	Ensaio Clinico	O teleconuseling mostrou redução dos escores de ansiedade e depressão nas participantes após a intervenção
2)	Ellen Goldstein, et al., 2025	Adaptação e teste de uma intervenção breve para reduzir a ansiedade materna durante (ARCON); relato de um ensaio clínico randomizado de viabilidade	Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e efeitos iniciais de um programa de bem-estar multimodal (MWI: Intervenção de mudança de comportamento + habilidades de bem estar-mental) em gestantes, comparando a educação pré-natal padrão	Ensaio clinico randomizado controlado piloto	A média de sessões completadas, 75% completaram as 4 sessões. Todas as participantes relataram satisfação:73 % muito satisfeitas; 86,7% acharam o programa muito útil. A intervenção MWI mostrou efeitos de tamanho médio a grande na redução da ansiedade (de leve para mínimo) e aumento significativo de comportamento de saúde promotora (ex:exercícios, sono, nutrição) quando comparada a educação pré-natal
3)	Feli R et al., 2024	O efeito do aconselhamento baseado em mindfulness nos níveis de ansiedade e satisfação no parto entre mulheres grávidas primíparas: um ensaio clínico randomizado	Avaliar impacto do aconselhamento baseado em mindfulness sobre ansiedade e satisfação cm o parto	Quantitativo – ensaio clinico randomizado	O estudo demonstrou que o grupo recebeu o aconselhamento baseado em mindfulness obteve redução significativa dos níveis de ansiedade e maior satisfação com o parto comparado ao controle



4)	Gennaro S et al.,2024	Efeitos de intervenções de cuidados pré-natais em dois grupos na saúde mental: um ECR	Avaliar o impacto de duas intervenções em grupo no cuidado pré-natal sobre saúde-mental de gestantes	Quantitativo – Ensaio clínico randomizado (RCT)	Embora não tenha havido diferença estatística entre os grupos, houve melhorias significativa geral (redução de ansiedade, depressão e estresse; aumento de crenças/ comportamentos de saúde) ao longo do tempo
5)	Goldstein E. et ali.,2024	O efeito de duas intervenções de cuidado pré-natal em grupo:em grupo na saúde mental em grupo na saúde mental: um ECR	Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e efeitos preliminares de uma intervenção multimodal de bem-estar no período perinatal	Quantitativo-Ensaio Clínico Randomizado piloto	Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em ansiedade, depressão, estresse, e comportamento saudáveis. Houve melhorias significativas em todas as medidas ao longo do tempo
6)	Goldstein E. et al., 2025	Um ensaio piloto Randomizado Controlado de uma intervenção Multimodal de bem-estar para a saúde mental perinatal	Avaliar viabilidade e efeitos preliminares de intervenção multimodal de bem-estar	Quantitativo – Ensaio Clínico Randomizado piloto	Boa aceitação com redução de ansiedade e aumento de comportamento saudáveis. Estudo conduzido por cientistas da enfermagem, evidenciando protagonismos da enfermagem no planejamento e execução
7)	Jimenez- Barraga et al., 2025	Intervenção imersiva de realidade virtual eHealth para reduzir a ansiedade e a depressão em mulheres grávidas: ensaio clínico controlado randomizado	Avaliar eficácia de VR imersiva para reduzir sintomas de ansiedade e depressão em gestantes	Quantitativo – Ensaio Clínico Randomizado	O grupo de intervenção (realidade virtual imersiva) obteve redução significativa nos escores de depressão (EODS) e ansiedade (STA), com alta adesão e satisfação



8)	Leiferman JA, et al., 2022	Avaliação de uma intervenção online para melhorar o manejo da depressão pré-natal pelos profissionais de saúde: um ensaio clínico randomizado controlado	Avaliar o efeito de um breve treinamento online para provedores (médicos, enfermeiros, especialistas em saúde mental e educadores de saúde pública) sobre práticas de gestão (triagem, tratamento ou acompanhamento) de depressão pré-natal	Ensaio randomizado controlado	Melhorias significativas no grupo intervenção em termos de satisfação ao trabalhar com serviços de saúde mental.
9)	Lei Yang et al., 2025	A eficácia de um programa digital assistido por enfermeiras baseado no método Thinking Healthy para a depressão pós-parto	Avaliar a eficácia de um programa digital apoiado por enfermeiras para a depressão pós-parto em mulheres com sintomas elevados de depressão, em China	Ensaio randomizado controlado	Redução significativa dos sintomas de depressão no grupo intervenção vs controle no pós-intervenção
10)	Nikoozad S. Et.,al 2024	O efeito da educação pré-natal na ansiedade de saúde de mulheres primigestas	Investigar o efeito de cursos de educação pré-natal sobre a ansiedade de saúde em gestantes primíparas	Quantitativo- Estudo quase experimental (quase-experimental com randomização simples em dois grupos; intervenção e controle)	O grupo intervenção (que participou de 8 sessões de 1,5h cada, de 20 a 37 semana). Apresentou redução nos escores de ansiedade de saúde. (Ex: total saúde-ansiedade diminuiu no grupo intervenção e aumentou no controle) e evidenciou melhora nos desfechos obstétricos
11)	T. C. Kuo et al., 2022	Efeitos de um programa integrado de educação para o parto na redução do medo do parto, da ansiedade e da depressão, e na melhora da atenção plena disposicional	Avaliar se um programa integrado de educação para parto reduz medo do parto, ansiedade e depressão e aumenta mindfulness disposicional	Ensaio Clínico Randomizado	O programa de 8 semanas, mostrou redução significativa do medo do parto e melhorias em medidas de ansiedade/ de depressão e aumento de mindfulness em comparação ao controle

Fonte: Autoria própria, 2025



4 DISCUSSÃO

4.1 Intervenções baseadas em Minfulness

As intervenções fundamentadas em mindfulness têm se destacado como importantes estratégias para a promoção da saúde mental durante a gestação. O ensaio clínico randomizado conduzido por Feli, Heydarpour, Yazdanbakhsh e Heydarpour (2024), publicado pela revista BMC Psychiatry, que tem sede no Reino Unido, avaliou o efeito do aconselhamento baseado em *mindfulness* nos níveis de ansiedade e na satisfação com o parto entre mulheres primíparas. Segundo os autores, a prática de atenção plena foi estruturada a partir de exercícios de respiração consciente, foco na experiência presente e técnicas de redução de estresse. Os resultados demonstraram redução estatisticamente significativa nos níveis de ansiedade das gestantes após a intervenção, além de maior satisfação com o processo de parto, evidenciando que o *mindfulness* contribui para uma vivência gestacional mais positiva e emocionalmente equilibrada.

De forma complementar, o estudo desenvolvido por Kuo (2022) avaliou um programa integrado de educação para o parto que incorporava princípios de *mindfulness* entre suas atividades. Os achados indicaram que as participantes apresentaram melhora na atenção plena disposicional, diminuição de sintomas ansiosos, menor medo do parto e redução significativa de sintomas depressivos. O autor argumenta que a combinação de educação, psicoeducação e técnicas contemplativas amplia o repertório cognitivo e emocional das gestantes, fortalecendo sua capacidade de enfrentar os desafios do período perinatal.

A partir desses estudos, observa-se que as intervenções baseadas em *mindfulness* possuem forte potencial terapêutico no manejo da ansiedade e no aprimoramento da saúde mental durante a gestação. Ambas as pesquisas apontam para a relevância de abordagens que promovam autoconsciência, regulação emocional e preparo psicológico para o parto, configurando o *mindfulness* como estratégia eficaz, acessível e potencialmente aplicável na rotina dos serviços de pré-natal.

4.2 Intervenções em Grupos e Modelos Coletivos de Cuidado Pré-natal

As intervenções realizadas em grupos têm ganhado destaque por seu potencial de promover suporte social, compartilhamento de experiências e redução do isolamento emocional. O ensaio clínico randomizado conduzido por Gennaro, Mazurek-Melnyk, Szalacha



et al. (2024) analisou os efeitos de dois modelos de 24 cuidados pré-natais em grupo na saúde mental de gestantes. Os resultados indicaram reduções significativas nos níveis de ansiedade, depressão e estresse entre as participantes dos grupos de intervenção. Os autores destacam que o modelo coletivo promove um ambiente de confiança, em que as gestantes podem expressar preocupações, dúvidas e sentimentos relacionados à gestação, o que contribui para a melhora do bem-estar psicológico.

Outro estudo relevante é o de Goldstein, Keita, Koomson, Tintle, Adlam, Farah e Koenig (2024), que avaliou os efeitos de duas intervenções grupais no pré-natal sobre a saúde mental materna. As gestantes que participaram das atividades em grupo relataram percepção ampliada de apoio emocional, maior sensação de pertencimento e redução de sentimentos de vulnerabilidade emocional. Os autores enfatizam que a interação com outras gestantes vivenciando experiências semelhantes funciona como proteção contra sintomas emocionais e fortalece estratégias de enfrentamento.

Além desses estudos, Goldstein *et al.* (2025) conduziram um ensaio piloto sobre uma intervenção multimodal de bem-estar aplicada em grupo. Os achados mostraram que, mesmo com um programa de pequena escala, houve melhora na qualidade de vida emocional das participantes, com redução de sintomas depressivos, maior relaxamento e melhor sensação de controle emocional.

Em síntese, as evidências demonstram que intervenções grupais no pré-natal são altamente eficazes na promoção da saúde mental. Os benefícios alcançam tanto aspectos emocionais quanto sociais, consolidando os modelos coletivos como alternativas valiosas para gestantes e como estratégias que potencializam a humanização do cuidado.

4.3 Intervenções Digitais, Tecnológicas e de Teleatendimento

As intervenções tecnológicas têm se expandido como alternativas eficazes e acessíveis para gestantes, especialmente aquelas que enfrentam dificuldades de acesso aos serviços de saúde presenciais. No estudo de Jimenez-Barragan *et al.* (2025) publicado na revista JMIR Human que tem como sede Canadá, Toronto e Ontário, investigou-se o impacto de uma intervenção imersiva em realidade virtual para reduzir ansiedade e depressão em gestantes. A intervenção proporcionou ambientes virtuais relaxantes, músicas, imagens e estímulos sensoriais que induziam ao relaxamento. Os resultados mostraram reduções significativas nos



níveis de ansiedade e depressão, indicando que a realidade virtual pode ser usada como ferramenta terapêutica inovadora e eficaz para a saúde mental perinatal.

O estudo de Koç (2023) examinou o uso de aconselhamento remoto por meio de teleatendimento na redução de ansiedade e depressão durante a gravidez. Os resultados revelaram que a intervenção remota foi capaz de diminuir sintomas emocionais negativos entre as gestantes, sendo uma alternativa eficiente e prática, especialmente para mulheres em regiões com acesso limitado a serviços presenciais. A autora destaca que o teleatendimento amplia as possibilidades de cuidado contínuo.

O programa digital assistido por enfermeiras, baseado no método Thinking Healthy, analisado por Lei Yang *et al.* (2025), demonstrou eficácia na redução de sintomas depressivos no pós-parto. O estudo reforça o papel fundamental da enfermagem na implementação de intervenções tecnológicas, já que a presença da enfermeira na plataforma garantiu adesão, acolhimento e orientação adequada às mães.

Por fim, Leiferman, Lee-Winn, Lacy e Paulson (2022) analisaram uma intervenção online voltada à capacitação de profissionais de saúde para aprimorar o manejo da depressão pré-natal. O estudo concluiu que a intervenção resultou em maior sensibilidade dos profissionais para identificar sintomas depressivos, contribuindo indiretamente para a melhora no cuidado prestado às gestantes.

Os achados dessa categoria demonstram que intervenções digitais constituem ferramentas valiosas na atenção pré-natal, promovendo acessibilidade, continuidade do cuidado e resultados positivos na saúde mental das gestantes.

4.4 Intervenções Educacionais no Pré-natal

As intervenções de caráter educacional têm se mostrado fundamentais para a promoção do bem-estar psicológico das gestantes. No estudo de Nikoozad, Safdari- Dehcheshmeh, Sharifi e Ganji (2024), investigou-se o efeito da educação pré-natal na ansiedade de saúde de mulheres primigestas. Os autores observaram que a intervenção reduziu significativamente a ansiedade relacionada à gestação ao fornecer informações claras e estruturadas sobre o processo gestacional, sinais de alerta, autocuidado e expectativas sobre o parto. Esse tipo de intervenção favorece a construção de autonomia e segurança emocional.



A intervenção breve ACORN, avaliada por Goldstein *et al.* (2025), também demonstrou impacto positivo na redução da ansiedade materna. Mesmo sendo uma intervenção curta, focada em psicoeducação e manejo emocional, mostrou-se eficaz ao oferecer estratégias rápidas e acessíveis de enfrentamento.

Os estudos desta categoria confirmam que intervenções educacionais têm potencial para diminuir incertezas, reduzir medos e fortalecer o preparo psicológico das gestantes. Ao promover clareza de informações, essas abordagens reduzem a vulnerabilidade emocional e contribuem para uma gestação mais segura e informada.

Ao comparar os estudos incluídos nesta revisão, observa-se haver convergência quanto à efetividade das intervenções voltadas ao cuidado emocional da gestante, porém com variações nos desfechos alcançados e na intensidade das respostas clínicas. Os estudos baseados em mindfulness demonstraram redução significativa de ansiedade e melhoria do bem-estar psicológico, com resultados estatisticamente expressivos, especialmente nos ensaios conduzidos por Feli *et al.* (2024) e Kuo *et al.* (2022). Esses achados destacam que abordagens centradas na atenção plena parecem produzir efeitos mais imediatos, principalmente no enfrentamento do medo do parto e na diminuição do estresse.

Em contrapartida, os estudos que testaram modelos de cuidado pré-natal em grupo, como visto em Gennaro *et al.* (2024) e Goldstein *et al.* (2024), embora tenham demonstrado melhora clínica em ansiedade, autoestima e vínculo materno, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos quando comparados ao atendimento convencional. Isso evidencia uma divergência metodológica e de resposta terapêutica, sugerindo que, apesar de os encontros grupais promoverem apoio social e vínculo, nem sempre garantem impacto quantitativo expressivo nos sintomas emocionais.

Outro ponto de divergência foi observado nas intervenções tecnológicas. Enquanto os estudos com teleaconselhamento e realidade virtual (Koç, 2023; Jimenez-Barragan, 2025) revelaram efeitos consistentes na redução dos indicadores de ansiedade e depressão. Os ensaios voltados à capacitação profissional on-line (Leiferman *et al.*, 2022) demonstraram impacto indireto, atuando mais no aprimoramento das práticas assistenciais do que nos sintomas emocionais das gestantes. Assim, mesmo que ambos se enquadrem na categoria de tecnologias digitais, os resultados diferem quanto ao nível de influência sobre o bem-estar materno.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidenciou-se a partir da literatura recente, que a saúde mental durante a gestação é parte do cuidado pré-natal, influenciando diretamente o bem-estar materno, o desenvolvimento fetal e a experiência do parto. Os estudos analisados destacam que o enfermeiro exerce papel central nesse processo, atuando na promoção, prevenção e manejo do sofrimento emocional das gestantes, especialmente na Atenção Primária à Saúde. As intervenções realizadas ou mediadas por enfermeiros — como atividades em grupo, educação em saúde, tele aconselhamento, tecnologias digitais, *mindfulness* e estratégias multimodais — demonstraram impactos positivos na redução de ansiedade, depressão, estresse e medo do parto. Mesmo sem diferenças estatísticas em alguns estudos, a melhora clínica ao longo da gestação reforça a importância da presença acolhedora, qualificada e humanizada do enfermeiro.

O estudo também evidenciou a necessidade de investir na capacitação contínua desses profissionais, especialmente no reconhecimento precoce de transtornos mentais e no uso de tecnologias inovadoras. Conclui-se que o papel do enfermeiro vai além do cuidado biológico, abrangendo vínculo, acolhimento, suporte emocional, orientação e empoderamento da gestante, contribuindo para melhores desfechos obstétricos e experiências mais positivas no período perinatal.

Quanto às limitações, destacam-se: predomínio de estudos internacionais, número reduzido de artigos, heterogeneidade metodológica e escassez de pesquisas nacionais específicas sobre a temática, indicando a necessidade de novos estudos mais robustos e contextualizados à realidade brasileira.

Conclui-se que o enfermeiro exerce o papel estratégico no acolhimento emocional, detecção precoce dos transtornos mentais e na condução de intervenções educativas, tecnológicas e grupais, demonstrando impacto positivo na saúde mental das gestantes.

REFERÊNCIAS

AZAMBUJA, L. F. da. Determinantes psicossociais da saúde mental no ciclo gravídico-puerperal: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Porto Alegre, v. 23, n. 1, p. 89–102, 2023.

BIAGIO, M. M. de. Violência psicológica na gestação e impacto sobre a saúde mental materna. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 2, p. e00012323, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica:** saúde da gestante: pré-natal de baixo risco. Brasília: MS, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher:** princípios e diretrizes. 2. ed. Brasília: MS, 2022.

BRASIL. Lei no 14.721, de 8 de novembro de 2023. Altera a Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente), para assegurar à gestante, à parturiente e à puérpera o direito à assistência psicológica. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 9 nov. 2023.

CABRAL, D. L. V. *et al.* A importância da consulta de enfermagem no pré-natal para a assistência integral à gestante. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 3, n. 3, p. 559–566, 2013.

FELI, R.; HEYDARPOUR, S.; YAZDANBAKSH, K.; HEYDARPOUR, F. **O efeito do aconselhamento baseado em mindfulness nos níveis de ansiedade e satisfação no parto entre mulheres grávidas primíparas:** um ensaio clínico randomizado. 2024.

GENNARO, S.; MELNYK, B. Mazurek; SZALACHA, L. A. et al. **Efeitos de intervenções de cuidados pré-natais em dois grupos na saúde mental:** um ensaio clínico randomizado. 2024.

GOLDSTEIN, E. *et al.*, **Um ensaio piloto randomizado controlado de uma intervenção multimodal de bem-estar para a saúde mental perinatal.** 2025.

GOLDSTEIN, E.; KEITA, M.; KOOMSON, C. *et al.*, **O efeito de duas intervenções de cuidado pré-natal em grupo na saúde mental:** um ensaio clínico randomizado. 2024.

GOLDSTEIN, E. *et al.*, **Adaptação e teste de uma intervenção breve para reduzir a ansiedade materna durante a gestação (ACORN):** ensaio clínico randomizado de viabilidade. 2025.

GRILLO, E. C. *et al.*, Determinantes da depressão pré-natal: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. e12234, 2024.

JIMENEZ-BARRAGAN, M. *et al.* **Intervenção Imersiva de Realidade Virtual e Health para reduzir a ansiedade e a depressão em mulheres grávidas:** Ensaio Controlado Randomizado. 2025.

KOÇ, E. **O aconselhamento remoto (teleatendimento) reduz a ansiedade e a depressão durante a gravidez?** 2023.

KUO, T. C. **Efeitos de um programa integrado de educação para o parto na redução do medo do parto, ansiedade e depressão, e na melhora da atenção plena disposicional.** 2022.

LEAL, M. C. *et al.* Acesso e qualidade na atenção pré-natal no Brasil: indicadores e desigualdades. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 3, p. e00110417, 2018.



LEIFERMAN, J. A.; LEE-WINN, A. E.; LACY, R.; PAULSON, J. F. **Avaliação de uma intervenção online para melhorar o manejo da depressão pré-natal pelos profissionais de saúde:** ensaio clínico randomizado controlado. 2022.

LEITE, J. L. *et al.* Práticas de enfermagem na saúde mental de gestantes: uma abordagem humanizada. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 74, n. suppl. 6, p. e20210118, 2021.

MALDONADO, M. T. **Psicologia na gravidez, parto e puerpério:** interação mãe-bebê. São Paulo: Saraiva, 1997.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

MENDES, R. S. Grupos de gestantes e bem-estar psicológico: uma análise sob a ótica da saudamental coletiva. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 145–157, 2023.

NASCIMENTO, J. S. et al. Rede Cegonha: estrutura e desafios para a humanização da atenção obstétrica no Brasil. **Revista Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. esp. 4, p. 208–220, 2018.

NIKOOZAD, S.; SAFDARI-DEHCHESMEH, F.; SHARIFI, F.; GANJI, F. **O efeito da educação pré-natal na ansiedade de saúde de mulheres primigestas.** 2024.

RIBEIRO, D. F. *et al.*, A escuta da enfermagem como ferramenta de cuidado no pré-natal: perspectivas sobre saúde mental materna. **Revista de Saúde Coletiva**, Fortaleza, v. 34, n. 1, p. 89–98, 2024.

YANG, L. et al., **A eficácia de um programa digital assistido por enfermeiras baseado no método Thinking Healthy para depressão pós-parto.** 2025.

Recebido em: 15/12/2025

Aprovado em: 30/01/2026

