

# A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO PARA PESSOAS QUE GESTAM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL PRENATAL CARE FOR PREGNANT WOMEN: AN INTEGRATIVE REVIEW*

**Janna Guimarães Oliveira Silva**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Everton Dias Ferreira**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Ana Claudia de Souza Pinto Oliveira**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Edvania Oliveira Barbosa**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Fred Black Goveia de Oliveira**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Maria do Perpétuo Socorro Ramalho Barbosa**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Marisa Fernandes Seixas**

Faculdade do Amazonas, Brasil

**Mônica Barroso Martins**

Faculdade do Amazonas, Brasil

DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v7i5.641>

Aceito em: 04.05.2026

**Resumo:** Este estudo evidencia a importância do Pré-Natal Psicológico como estratégia de promoção e prevenção da saúde materno-fetal, considerando sua ainda limitada divulgação e implementação nos serviços de saúde. Trata-se de um acompanhamento garantido pela Lei nº 14.721/2023, que integra a assistência à pessoa que gesta durante a gestação, o trabalho de parto, o parto e o puerpério. O Pré-Natal Psicológico tem como objetivo orientar sobre as mudanças físicas e emocionais do período gravídico-puerperal, esclarecer dúvidas relacionadas ao parto e ao puerpério, fortalecer os vínculos afetivos entre a pessoa gestante, o bebê e a família, além de promover suporte à rede familiar quanto aos cuidados maternos e neonatais. Ademais, destaca-se seu papel psicoeducativo na elaboração do plano de parto, contribuindo para a humanização da assistência e para a prevenção da violência obstétrica. Os achados da literatura indicam que o Pré-Natal Psicológico se configura como um importante aliado à saúde física e mental de gestantes e

puérperas, favorecendo o bem-estar, a qualidade de vida e o conhecimento acerca dos direitos reprodutivos. Conclui-se que, apesar dos desafios existentes, é possível vivenciar a gestação, o parto e o puerpério de forma saudável e acolhedora no contexto brasileiro, sendo fundamental o fortalecimento de políticas públicas e campanhas voltadas à saúde materno-infantil, uma vez que um acompanhamento gestacional adequado contribui para a redução de vulnerabilidades sociais.

**Palavras-chave:** Pré-natal psicológico, plano de parto, violência obstétrica.

**Abstract:** This study highlights the importance of Psychological Prenatal Care as a strategy for promoting and preventing maternal and fetal health, considering its limited dissemination and implementation within health services. Psychological Prenatal Care is guaranteed by Brazilian Law No. 14,721/2023 and is part of comprehensive care for individuals with a uterus throughout pregnancy, labor, childbirth, and the postpartum period. Its purpose is to provide guidance on the physical and emotional changes that occur during the pregnancy–puerperal cycle, clarify doubts related to childbirth and the postpartum period, strengthen affective bonds between the pregnant individual, the baby, and the family, and offer support to the family network regarding maternal and newborn care. Furthermore, Psychological Prenatal Care plays a psychoeducational role in encouraging the development of a birth plan, contributing to humanized childbirth and the prevention of obstetric violence. The literature findings indicate that Psychological Prenatal Care is an important ally for both physical and mental health of pregnant and postpartum individuals, promoting well-being, quality of life, and awareness of reproductive rights. It is concluded that, despite existing challenges, it is possible to experience pregnancy, childbirth, and the postpartum period in a healthy and supportive manner in Brazil, provided that public policies and campaigns aimed at maternal and child health are strengthened, as adequate prenatal and nutritional care contributes to reducing social vulnerabilities.

**Keyword:** Psychological prenatal care; birth plan; obstetric violence.

## Introdução

O Pré-Natal Psicológico (PNP) é compreendido, segundo Arrais e Araújo (2016), como um instrumento de suporte psicoeducacional, socioemocional, informacional e instrucional destinado a pessoas que gestam, abordando aspectos da gestação, do parto e do pós-parto por meio de grupos gestacionais, nos quais participam tanto a pessoa gestante quanto seus familiares.

Para as autoras Arrais e Araújo (2016), durante o período gestacional ocorrem alterações fisiológicas e psicológicas significativas, sendo o Pré-Natal Psicológico um importante complemento ao pré-natal convencional, ao auxiliar na compreensão de temas relevantes relacionados à gestação, ao parto e ao puerpério. Nesse contexto, as pessoas gestantes têm a oportunidade de esclarecer dúvidas previamente definidas pelos grupos, bem como aquelas que emergem ao longo dos encontros.

Ainda segundo Arrais e Araújo (2016), os temas trabalhados no Pré-Natal Psicológico são definidos a partir do levantamento das demandas das/os participantes, permitindo que

as psicólogas planejem conteúdos alinhados às necessidades do grupo. Além disso, as autoras destacam a importância do engajamento familiar nesse processo, tanto para a ampliação do conhecimento quanto para o apoio às gestantes cis e aos homens trans que decidem gestar, considerando a diversidade de experiências gestacionais no contexto das políticas públicas de saúde e a necessidade de um cuidado integral ao futuro bebê.

O Pré-Natal Psicológico é fundamental para integrar a saúde de pessoas que gestam, bem como do pai ou mãe do bebê, considerando que esse período envolve mudanças não apenas bioquímicas e físicas, como também emocionais, que afetam o relacionamento do casal e/ou da/o gestante solo, e a forma como cada família se conecta com sua própria história de cuidados. A complexidade da chegada de um novo membro provoca preocupações antes inexistentes, sobretudo quando a pessoa gestante também é responsável pelo sustento financeiro da família, uma vez que surgem privações que antes não eram significativas, como a privação do sono, impactos econômicos e a frustração por não encontrar gratificação na gestação (Maldonado, 2017).

Durante o período gestacional, a/o gestante pode vivenciar sentimentos ambivalentes em relação ao bebê, incluindo rejeição, especialmente quando se trata da primeira gravidez ou quando a gestação não foi planejada. Esses sentimentos podem desencadear alterações psicossomáticas, como ansiedade tanto na/o gestante quanto no feto, podendo levar ao desejo direto ou indireto de interromper a gestação. É importante destacar que esses sintomas também podem se manifestar durante o puerpério (Oliveira; Santos; Cavalcante, 2019).

O Pré-Natal Psicológico (PNP) tem como objetivo acolher, orientar e intervir em possíveis traumas e vulnerabilidades emocionais que emergem durante a gestação (CFP, 2023), além de promover qualidade de vida e saúde física e mental para as/os gestantes e seus futuros bebês, configurando-se como um acompanhamento necessário em todas as etapas desse ciclo.

A orientação durante o Pré-Natal Psicológico desempenha um papel fundamental nesse processo, pois, além de explicar o que ocorre no corpo das/os gestantes, como as mudanças hormonais e psicológicas, conforme previsto na Lei nº 14.721/2023 (Brasil, 2023), também instrui essas mulheres/pessoas com útero gestando sobre as decisões que desejam para o momento do parto e do puerpério. Isso inclui escolher quem será seu/sua acompanhante no trabalho de parto e no parto, definir a via de parto desejada (vaginal ou cesárea) e compreender as funções de cada membro familiar no novo contexto ao qual estão inseridos, considerando que todo apoio será necessário antes, durante e após o parto (OMS, 2018; Brasil, 2005).

Pode-se perceber, a partir de Medeiros et al. (2019) e da OMS (2018), que a utilização do Plano de Parto dentro do Pré-Natal Psicológico evidencia uma maior compreensão sobre a gestação, as vias de parto, o puerpério, a alimentação e a ingestão de líquidos durante o trabalho de parto. Esse instrumento contribui para que a/o gestante se torne protagonista de suas escolhas, definindo o tipo de parto desejado, quem a/o acompanhará durante o trabalho de parto e o

parto, além de favorecer a criação e o fortalecimento dos vínculos entre profissionais obstétricos e gestantes.

Todas essas ações são operacionalizadas por meio da elaboração e aplicação do Plano de Parto, no qual a/o gestante é orientada/o sobre seus direitos e convidada/o a registrar, por escrito, o que deseja que aconteça durante o parto. O Plano de Parto constitui um documento formal que favorece a comunicação respeitosa e transparente entre a/o parturiente e a equipe que a/o assistirá, assegurando direitos como confidencialidade e privacidade, a fim de garantir que suas expectativas sejam consideradas e respeitadas durante todo o trabalho de parto e no período expulsivo. Esse documento é elaborado pela/o própria gestante, que explicita a via de parto desejada, quem estará presente como acompanhante, se deseja ou não o uso de analgésicos, quais posições prefere durante o trabalho de parto e o parto, entre outras escolhas que compõem sua autonomia (OMS, 2018).

A Lei nº 14.721/2023 garante a oferta do Pré-Natal Psicológico tanto no SUS quanto em hospitais privados, assim como em toda a rede de saúde, com o objetivo de promover, prevenir e tratar possíveis danos à saúde mental das/os gestantes. A legislação estabelece acompanhamento desde a gestação até o puerpério para pessoas que gestam, representando um avanço para a sociedade brasileira ao ampliar a orientação sobre o parto e a conscientização a respeito da saúde mental no período gravídico e puerperal (CFP, 2023).

O parto humanizado caracteriza-se por valorizar a natureza social, cultural e espiritual do nascimento, adotando uma visão ampliada do grupo familiar e integrando conhecimento técnico com acolhimento e respeito. Essa abordagem busca evitar a fragmentação da assistência ao parto e garantir que a/o gestante seja protagonista de sua própria experiência de nascimento (Maldonado, 2017).

Nas Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal (Ministério da Saúde, 2017) as/os parturientes são asseguradas/os ao acolhimento necessário visando seu bem-estar físico e emocional durante todo trabalho de parto e no parto. Sendo respeitadas suas escolhas sobre de que maneira a/o filha/o vai nascer, qual será a via de parto, acompanhantes que desejam estar presentes no momento, uso ou não de medicamentos analgésicos, sendo que haja o mínimo de intervenção médica e que a/o gestante seja informada/o sobre tudo que será feito em seu corpo, caso realmente exista a necessidade cientificamente comprovada.

A humanização do parto, embora tenha ganhado maior visibilidade nos últimos anos, era uma prática tradicionalmente conhecida antes do surgimento dos centros de obstetrícia, quando as parteiras desempenhavam papel central no cenário obstétrico (Rodrigues; Oliveira, 2019).

Diante disso, pode-se perceber como uma atenção especializada e voltada para a saúde mental e fisiológica das gestantes, durante o Pré-Natal, o parto e o puerpério, repercute de forma significativa no futuro da sociedade. Isso ocorre porque o ser humano é biopsicossocial e não depende apenas de nutrientes biológicos, mas também de afeto, visto que estar nutrido emocional e fisicamente contribui de maneira concreta para a construção de uma população

menos vulnerável em questões sociais. Assim, destaca-se a necessidade de ampliar políticas públicas voltadas para o nascimento, uma vez que, quando a família consegue prover o básico em termos materiais e emocionais, torna-se mais capaz de estabelecer vínculos afetivos congruentes com o feto desde a gestação (Maldonado, 2017).

Nesse contexto, torna-se fundamental compreender práticas que fragilizam esse cuidado e comprometem a experiência do parto, como a violência obstétrica. A violência obstétrica é o termo utilizado para caracterizar diferentes formas de agressão sofridas por mulheres durante o trabalho de parto, parto e pós-parto, incluindo xingamentos, manobras que visam acelerar o processo, como a episiotomia (consiste em um corte cirúrgico realizado no períneo com o objetivo de ampliar o canal de parto) e a manobra de *Kristeller* (refere-se à aplicação de pressão sobre o fundo uterino para acelerar a saída do feto), comentários desnecessários, impedimento da presença de acompanhante, tricotomia não consentida, cesarianas de rotina, bem como abusos psicológicos e verbais. Tais práticas são relatadas por parturientes que vivenciaram situações de desrespeito e violação de seus direitos no contexto da assistência obstétrica (da Silva; Faria, 2023).

Diante desse cenário, a prevenção da violência obstétrica requer a implementação de ações em dois níveis: individuais e coletivas. As ações individuais envolvem a família e a comunidade, sendo, em geral, desenvolvidas no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), especialmente durante o acompanhamento do pré-natal convencional. Já as ações de caráter mais amplo abrangem a sociedade, as políticas públicas e as instituições de saúde, visando à promoção de uma assistência obstétrica mais humanizada e respeitosa (da Silva; Faria, 2023).

Nesse contexto, destaca-se a importância da orientação ofertada pelos médicos de família e comunidade (MFC) à/ao gestante e seus familiares, especialmente no que se refere ao parto normal, às possíveis complicações e às intervenções que podem ocorrer ao longo do processo parturitivo. Essa orientação contribui para o fortalecimento da autonomia da mulher e para a prevenção de práticas caracterizadas como violência obstétrica (da Silva; Faria, 2023).

Diante do exposto, o Plano de Parto surge como ferramenta essencial para que pessoas gestantes possam utilizá-lo como estratégia de prevenção à violência obstétrica e como garantia de um parto humanizado, uma vez que possui caráter legal e é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (Infante et al., 2023).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo geral compreender a importância do Pré-Natal Psicológico para pessoas que desejam passar pela gestação ou que, mesmo sem tê-la planejado, optaram por levá-la adiante. Como objetivos específicos, busca-se identificar os riscos associados à ausência do Pré-Natal Psicológico, compreender sua relevância para a saúde mental das/os gestantes e explicar como o parto humanizado deve ser acessível e de conhecimento de todas as pessoas que desejam ter filhos biológicos.

Contudo, conforme o exposto, pode-se evidenciar como o Pré-Natal Psicológico é importante durante o ciclo gravídico puerperal, em razão das evidências observadas quando o mesmo se faz presente em conjunto com o pré-natal convencional, uma vez que PNP empodera

a/o gestante acerca da gestação e todo processo que virá em decorrência da mesma; alinha as expectativas da pessoa gestante sobre o parto; preserva sua subjetividade; promove o bem-estar emocional; instrui as famílias sobre cuidado materno e fetal e possibilita a criação e manutenção de vínculos saudáveis entre a família e o seu novo membro. Da mesma forma, a ausência do Pré-Natal Psicológico, pode desencadear fatores estressantes, além do esperando, na/o gestante, medo, angústia e rejeição do/a próprio/a filho/a.

## Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, método que permite reunir, analisar e sintetizar conhecimentos produzidos sobre um determinado tema, possibilitando compreender o estado atual das evidências científicas relacionadas ao Pré-Natal Psicológico (PNP). A elaboração desta revisão foi orientada pela pergunta norteadora que busca compreender a importância do Pré-Natal Psicológico para pessoas que gestam e os riscos associados à sua ausência, direcionando todo o processo de busca, seleção e análise dos estudos incluídos.

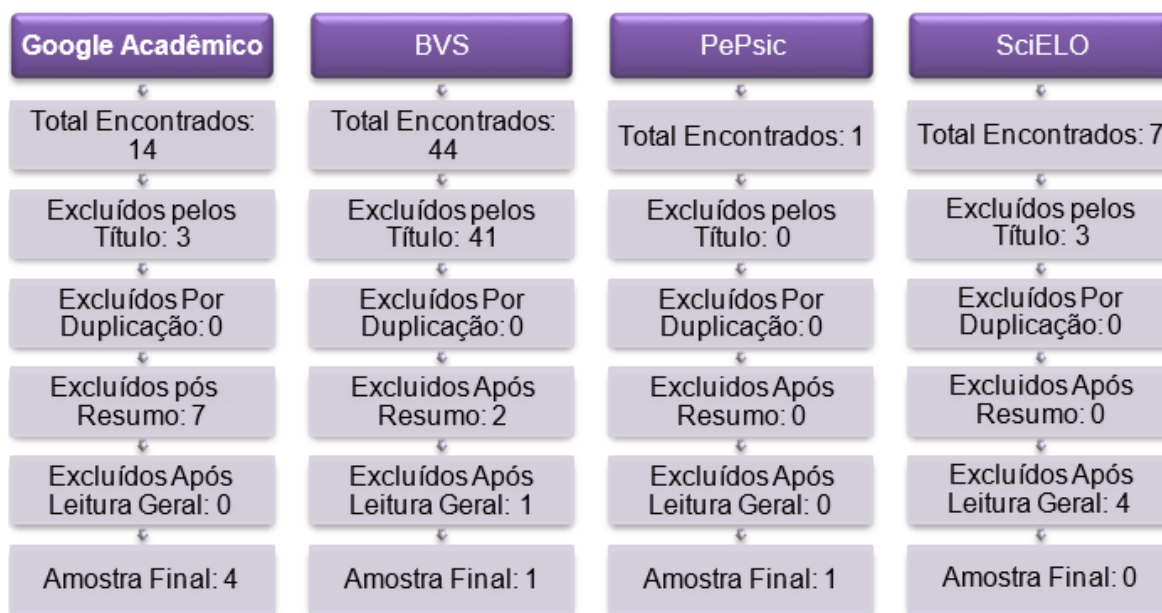
A pesquisa foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, PePsic (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e SciELO (*Scientific Electronic Library Online*). Para a busca dos materiais, utilizaram-se descritores e palavras-chave relacionados ao tema, tais como “Pré-Natal”, “Psicológico” e “Maternidade”, combinados entre si por meio dos operadores booleanos *AND*, resultando nas expressões “Pré-Natal *AND* Psicológico”, “Psicológico *AND* Maternidade” e “Pré-Natal *AND* Psicológico *AND*

Maternidade”. As buscas foram realizadas considerando o recorte temporal de dez anos, compreendido entre 2015 e 2025.

No Google Acadêmico foram encontrados 14 artigos, dos quais 3 foram excluídos pelo título e 7 após a leitura dos resumos. Os demais foram lidos na íntegra, resultando em 4 artigos selecionados. Na BVS foram identificados 44 estudos; 41 foram excluídos pelo título, 2 após leitura do resumo e 1 após leitura completa, restando 1 artigo incluído. Na base Pepsic foi localizado apenas 1 estudo, que atendeu aos critérios e foi incorporado à amostra final. Na SciELO foram encontrados 7 artigos, sendo 3 excluídos pelo título, nenhum pelo resumo e 4 após leitura completa, não restando artigos dessa base para compor a amostra.

Foram adotados como critérios de inclusão artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis em texto completo, escritos em português e que se configurassem como estudos primários ou secundários diretamente relacionados ao Pré-Natal Psicológico ou à saúde mental de pessoas gestantes. Foram excluídos os estudos fora do recorte temporal, escritos em outros idiomas, que não guardavam relação com o tema, além de monografias, narrativas, textos duplicados e aqueles descartados após análise de título, resumo ou leitura completa. Após o processo de seleção, elaborou-se o fluxograma representando todas as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão das pesquisas analisadas.

Quadro 1 – fluxograma da seleção dos estudos escolhidos.



Fonte: elaborado pela autora

## Resultados e discussão

Os artigos que compõem esta revisão integrativa foram selecionados a partir das bases de dados Google Acadêmico, PePsic, Portal de Periódicos CAPES e SciELO, considerando publicações em língua portuguesa, entre os anos de 2015 e 2025, relacionadas ao tema do Pré- Natal Psicológico e sua relevância para pessoas que gestam. A partir da análise dos estudos encontrados, apresenta-se a seguir o quadro com os artigos selecionados.

Quadro 2 – Artigos selecionados para a revisão integrativa.

AUTOR /ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS	FONTE
SILVA, Flaviane de Lima Pereira; COUTINHO, Diógenes José Gusmão. (2025)	Ansiedade na gestação: medos e expectativas frente ao parto e a maternidade	Pesquisa realizada através de instrumento de coleta de dados	A pesquisa apresenta a coleta de dados realizada em 15 gestantes da Unidade Básica de Saúde Anália Pina, em Aracaju - SE que responderam ao questionário <i>online</i> , que evidenciou o fato de que todas as gestantes participantes afirmaram positivamente para a ansiedade gestacional.	Google Acadêmico
ARRAIS, Alessandra da Rocha; ZERBINI, Elen Carioca; de ALENCAR, Anne Caroline Santana. (2025)	Pré-natal psicológico: proposta de intervenção psicoeducativa grupal para a prevenção do parto traumático	Pesquisa- ação	O estudo aponta para uma maior eficácia na prevenção aos traumas que são evidenciados no parto, como medo da dor, morte, depressão e ansiedade causadas pela gestação, sendo, o PNP considerado uma opção não farmacológica e complementar ao pré-natal obstétrico antes, durante e após o parto.	Google Acadêmico

OLIVEIRA, Aline Soares; SANTOS, Maria Eduarda Pereira; CAVALCANT E, Mariana Araújo Bichuete. (2019)	A importância do acompanhamento psicológico no ciclo gravídico puerperal	Revisão literário-bibliográfica	A pesquisa expõe a importância da psicologia no contexto hospitalar, afim de atender o sujeito de forma mais humana, levando em consideração a sua subjetividade.	Google Acadêmico
MEDEIROS, Renata Marien Knupp; FIGUEREDO, Grazielle; CORREA, Áurea Christina de Paula; BARBIERI, Márcia. (2018)	Repercussões da utilização do plano de parto no processo de parturição	Revisão integrativa	A construção do Plano de Parto no pré-natal influencia positivamente o processo de parturição e os desfechos materno- -fetais. Expectativas irrealistas podem causar insatisfação com a experiência de parto. Prestadores de cuidado desempenham papel central no apoio a realização do planejamento e no cumprimento deste.	Google Acadêmico
LADINO, Giulia Latgé Mangeli; CUNHA, Ana Cristina Barros da; FERNANDES, Raquel Cristina Boff; MONTEIRO, Luciana Ferreira. (2023)	Intervenções psicológicas necessárias: a prática como residente no serviço de medicina fetal	Estudo qualitativo	A pesquisa destaca a importância da psicologia em unidade materno-fetais, em equipe multidisciplinar, a fim de contribuir com o acolhimento e intervenções necessários às famílias gestantes de feto com malformação e àquelas em que a gestação segue como esperado.	BVS
ARRAIS, Alessandra da Rocha; ARAÚJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. (2016)	Pré-natal psicológico: perspectivas para a atuação do psicólogo em saúde materna no Brasil	Intervenção psicoeducativ a	O ensaio reconhece a demanda de qualificação de equipes obstétricas especializadas que visem a importância do PNP como um trabalho voltado à promoção de saúde e prevenção de doenças no ciclo gravídico-puerperal.	Pepsic

Fonte: elaborado pela autora.

Os resultados desta revisão foram organizados em eixos temáticos de acordo com as convergências encontradas nos estudos, permitindo compreender a atuação do Pré-Natal Psicológico, os fatores de risco e proteção na gestação e a relevância do Plano de Parto. Assim, foram encontrados 6 artigos referentes ao estudo proposto, sua importância e papel desempenhado.

Os estudos analisados evidenciam que o Pré-Natal Psicológico (PNP) exerce um papel fundamental na promoção da saúde mental e emocional de pessoas gestantes, reduzindo fatores de risco e fortalecendo mecanismos de proteção durante a gestação, parto e puerpério. Silva e

Coutinho (2025) destacam que a ansiedade constitui um fator de risco relevante para complicações gestacionais e pós-parto, reforçando a necessidade de intervenções preventivas.

Em consonância, Arrais, Zerbini e Alencar (2025) demonstram que o PNP atua como estratégia eficaz na prevenção de traumas psicológicos decorrentes da gestação e do período puerperal, sobretudo diante da ausência de profissionais de psicologia atuando nas equipes obstétricas, o que ainda configura uma lacuna na assistência integral.

Analisando os compilados de Silva e Coutinho (2025) com os de Arrais, Zerbini e Alencar (2025), é possível observar como as autoras obtiveram os mesmos resultados, dado que a ansiedade gestacional foi descrita em ambos achados, evidenciando, assim, a importância do PNP e seu acompanhamento durante o período gravídico-puerperal.

O estudo de Arrais, Zerbini e Alencar (2025) também evidenciou que fatores como estabilidade conjugal, experiência prévia de maternidade e nascimento a termo funcionam como importantes elementos de proteção contra riscos emocionais e psicológicos. As gestantes do grupo intervenção que não possuíam tais fatores apresentaram maior vulnerabilidade quando comparadas às participantes do grupo controle, reforçando a importância de um acompanhamento psicológico que considere as particularidades e fragilidades de cada gestante, bem como a análise do contexto sociocultural das mesmas, visto que não ter um relacionamento e vida financeira estáveis, é um indicador fator de risco gestacional.

Os achados deste estudo dialogam com Ladino et al. (2023), que destacam a relevância da atuação da psicóloga/o na equipe multiprofissional do pré-natal, sobretudo diante do diagnóstico de malformação fetal. As autoras/es apontam que a presença desse profissional possibilita a acolhida das dores emocionais, intervenções frente às demandas psíquicas emergentes e suporte às famílias, contribuindo para um cuidado integral. Nessa mesma direção, Arrais, Zerbini e Alencar (2025) e Silva e Coutinho (2025) reforçam o Pré-Natal Psicológico como um dispositivo de prevenção em saúde materno-fetal, capaz de promover gestações mais protegidas e favorecer uma vivência mais ativa e consciente do processo gestacional.

Complementando essa perspectiva, Arrais e Araújo (2016) conceituam o PNP como uma ferramenta estratégica a ser integrada aos serviços de saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), destinada a orientar gestantes e familiares sobre o trabalho de parto, parto e puerpério. Para as autoras/es, sentimentos ambivalentes, crenças pessoais e pressões sociais podem agravar a experiência gestacional, o que justifica a necessidade de acompanhamento psicológico contínuo para suporte emocional e fortalecimento das usuárias/os.

De acordo com Arrais e Araújo (2016), o método clínico utilizado pelas autoras consistiu na realização de encontros grupais com as/os gestantes, nos quais foram discutidas as vantagens e desvantagens do parto normal e da cesariana, trabalhado o conceito de “parto possível” para promover o empoderamento das/os participantes e debatidas as expectativas e medos relacionados à dor no parto.

No mesmo sentido, Maldonado (2017) destaca que as alterações hormonais e emocionais típicas da gestação podem desencadear conflitos inexistentes antes desse período, como preocupações financeiras, mudanças no núcleo familiar, privação de sono e inseguranças quanto ao cuidado com o bebê. A autora ressalta que o PNP contribui para diminuir tais tensões, ao oferecer suporte emocional e psicoeducação às gestantes durante esse processo.

Oliveira, Santos e Cavalcante (2019) reforçam a compreensão da psicologia como uma área que aborda o ser humano de forma integral (biopsicossocioespiritual), perspectiva fundamental no contexto da maternidade. Para as autoras/es, a atuação da/o psicóloga/o no ambiente hospitalar exige preparo técnico e sensibilidade clínica para acolher, escutar e intervir frente às vulnerabilidades emocionais que emergem ao longo da gestação.

Outro eixo discutido nos estudos analisados diz respeito ao Plano de Parto. Medeiros et al. (2019) identificaram que, embora o tema tenha ganhado visibilidade em ambientes acadêmicos, ainda há escassez de produção científica nacional sobre sua utilização, sobretudo na saúde pública. Em contrapartida, a literatura internacional apresenta ampla discussão sobre o tema, analisado por diferentes enfoques, como desfechos materno-fetais, perspectivas de usuárias/os e práticas profissionais.

Os autores evidenciam que o uso do Plano de Parto como ferramenta psicoeducativa promove maior autonomia e empoderamento das gestantes, permitindo escolhas conscientes sobre o processo de parto, como ingestão de alimentos, posições de parto e recusa de procedimentos invasivos ou obsoletos. Essas práticas estão associadas ao aumento de partos normais, melhores índices de Apgar (escala utilizada para avaliar aparência, pulso, gesticulação, atividade e respiração do recém-nascido), maior tempo de contato pele a pele e redução de internações neonatais em UTI (Medeiros et al., 2019).

Por outro lado, Medeiros et al. (2019) destacam que algumas mulheres relataram experiências negativas quando suas expectativas, baseadas estritamente no plano, não puderam ser atendidas devido à imprevisibilidade do parto. Por esse motivo, os autores sugerem o uso de termos como “preferências de parto” ou “guia de nascimento”, enfatizando seu caráter flexível.

Diante a perspectiva de Medeiros et al. (2019), a utilização do PNP seria a alternativa mais viável para guiar as/os gestantes acerca de suas expectativas, tendo em vista a natureza do parto e em como o Pré-Natal Psicológico adentra questões íntimas e subjetivas de cada sujeito que esteja gestando, sendo o apoio psicológico fundamental quando se trata de saúde mental materna e fetal, uma vez que auxilia essas pessoas na gestação da ansiedade e outros sintomas que possam surgir no decorrer da gestação (Silva e Coutinho, 2025).

De forma geral, a análise conjunta dos estudos aponta que o Pré-Natal Psicológico e o Plano de Parto são ferramentas essenciais para a humanização da assistência ao parto, promovendo segurança, autonomia e bem-estar emocional às/aos gestantes. A integração da psicologia nas equipes obstétricas mostra-se indispensável para um cuidado verdadeiramente

integral, fortalecendo a saúde materna e favorecendo experiências gestacionais mais saudáveis e conscientes.

### Considerações finais

Diante do que foi exposto ao longo desse estudo, constatou-se a que a pesquisa alcançou seu objetivo, evidenciando de forma clara a indispensabilidade do Pré-Natal Psicológico nos serviços de saúde, dada sua relevância para a saúde integral das/os gestantes e do bebê.

Quanto ao processo de busca e seleção do material, inicialmente optou-se por utilizar exclusivamente artigos primários, nos quais as/os pesquisadoras/es foram a campo coletar os dados. Todavia, essa estratégia não pôde ser mantida em razão da escassez de estudos encontrados que não estavam de acordo com o tema proposto. Sendo assim, viu-se a necessidade de incorporar pesquisas de revisão bibliográfica, com a finalidade de enriquecer o mesmo. Todos os materiais utilizados estavam disponíveis em língua portuguesa e foram publicados nos últimos dez anos.

No que se refere à quantidade de produções encontradas, observou-se uma limitada produção científica na área, especialmente quando se trata da inclusão de homens transgênero gestantes na literatura nacional. Contudo, foi possível produzir uma análise consistente, que contribui para futuras investigações e reforça a necessidade de ampliação de estudos que contemplem também homens trans que desejam gestar.

A realização deste trabalho evidencia a importância da qualificação profissional, sobretudo para psicólogas/os, uma vez que o tema é bastante atual, relevante e ainda pouco explorado no Brasil. Ressalta-se, portanto, a urgência de maior disseminação e implementação do Pré-Natal Psicológico nos serviços de saúde, dada sua contribuição significativa para o cuidado integral durante o ciclo gestacional.

### Referências

ARRAIS, Alessandra da Rocha; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. 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, jun. 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582016000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582016000100007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 03 mai. 2025.

ARRAIS, A. da R.; ZERBINI, E. C.; ALENCAR, A. C. S. de. Pré-natal psicológico: proposta de intervenção psicoeducativa grupal para prevenção do parto traumático. *Revista Delos*, [S. l.], v. 18, n. 70, e6154, 2025. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/6154>. Acesso em: 7 dez. 2025. (BRASIL; Conselho Federal de Psicologia, 2023)

BRASIL. Lei nº 11.108, de 7 de abril de 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 8 abr. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_nacionais\\_assistencia\\_parto\\_normal.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf). Acesso em: 3 maio 2025.

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. **Lei nº Lei 14.721/2023, de 8 de novembro de 2023**. LEI Nº 14.721, DE 8 DE NOVEMBRO DE 2023. [S. l.], 8 nov. 2023. Disponível em: <https://in.gov.br/web/dou/-/lei-n-14.721-de-8-de-novembro-de-2023-521743788>. Acesso em: 3 maio 2025.

MALDONADO, Maria Tereza. **Psicologia da Gravidez**: Gestando pessoas para uma sociedade melhor. [S. l.]: Ideias e Letras, 2017. ISBN 978-85-5580-024-5.

MEDEIROS, R. M. K.; FIGUEIREDO, G.; CORREA, A. C. P.; BARBIERI, M. Repercussões da utilização do plano de parto no processo de parturição. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 40, e20180233, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180233>.

OLIVEIRA, Aline Soares; SANTOS, Maria Eduarda Pereira dos; CAVALCANTE, Mariana Araújo Bichuete. **A importância do acompanhamento psicológico no ciclo gravídico puerperal**. *Humanidades e Inovação*, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/1256>. Acesso em: 24 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS emite recomendações para estabelecer padrão de cuidado para mulheres grávidas e reduzir intervenções médicas desnecessárias. Organização Mundial da Saúde, 2018.

RODRIGUES, I. A.; OLIVEIRA, F. S. **Parto humanizado: atuação da mulher enquanto sujeito de direito**. *Anais do Congresso de Iniciação Científica (CIC)*, 2019. Disponível em: <http://www.cic.fio.edu.br/anaisCIC/anais2019/pdf/15.18.pdf>. Acesso em: 03 maio 2025.

SILVA, Flaviane de Lima Pereira; COUTINHO, Diógenes José Gusmão. ANSIEDADE NA GESTAÇÃO: MEDOS E EXPECTATIVAS DE GESTANTES FRENTE AO PARTO E A

MATERNIDADE. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. 5063–5076, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i6.20101. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20101>. Acesso em: 7 dez. 2025.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**, [s. l.], 1 jan. 2010. DOI 10.1590/S1679-45082010RW1134. Disponível em: [https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles\\_xml/2317-6385-eins-08-01-0102-W1134/2317-6385-eins-08-01-0102-W1134-pt.pdf](https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/2317-6385-eins-08-01-0102-W1134/2317-6385-eins-08-01-0102-W1134-pt.pdf). Acesso em: 6 maio 2025.