

ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E PSICOLÓGICAS NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHANGES IN PREGNANCY: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

*Irenilton Jesus dos Santos¹
Diógenes Alexandre da Costa Lopes²*

RESUMO

A gestação se caracteriza por um período de profundas modificações fisiológicas, psicológicas e sociais, que preparam o corpo e a mente para adaptar seus sistemas à essa nova circunstância. As alterações advindas nesse período, são consideradas uma das intensas que o corpo humano pode sofrer. A gestação não é entendida como patologia, mas é um período complexo na vida da mulher. O presente estudo tem por objetivo investigar através da revisão sistemática de literatura trabalhos publicados sobre as alterações fisiológicas e psicológicas ocorridas na gestação, justificada a importância desse saber na prática profissional da enfermagem. Identificou-se nas bases eletrônicas de forma satisfatória informações que contemplassem a pesquisa, embora poucos são os trabalhos que abrangem a temática. Notou-se que de maneira geral, a atenção oferecida pelos profissionais de saúde se dão em específico às alterações físicas que ocorrem na gestação, embora as questões psicológicas sejam consideradas como relevantes no período gestacional.

Palavras-chave: Gestação; Alterações Fisiológicas; Psicológicas; Enfermagem.

ABSTRACT

Pregnancy is characterized by a period of profound physiological, psychological and social changes, which prepare the body and mind to adapt their systems to this new circumstance. The changes that occur in this period are considered one of the most intense changes that the human body can undergo. Pregnancy is not understood as a pathology, but it is a complex period in a woman's life. The present study aims to investigate, through a systematic literature review, published works on the physiological and psychological changes that occur during pregnancy, justifying the importance of this knowledge in the professional practice of nursing. Information that contemplated the research was satisfactorily identified in the electronic databases, although there are few works that cover the theme. It was noted that, in general, the attention offered by health professionals is specifically given to the physical changes that occur

¹ SANTOS, Irenilton Jesus dos: Acadêmico do Curso de Bacharelado em Enfermagem, Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade do Vale do Rio Arinos - AJES. E-mail: irenilton.santos.acad@ajes.edu.br

² LOPES, Diogenes Alexandre da Costa: Coordenador do Curso de Enfermagem, Professor Me. da Faculdade do Vale do Rio Arinos –AJES. E-mail: diogenes@ajes.edu.br

during pregnancy, although psychological issues are considered relevant in the gestational period.

Keywords: Pregnancy; Physiological and Psychological Changes; Nursing.

INTRODUÇÃO

A gestação se caracteriza por um período de profundas modificações fisiológicas, que conduzem o corpo a habituar seus sistemas à essa nova circunstância. Essas alterações surgem logo na primeira semana e se delongam durante a gravidez, sendo que após o parto, o corpo começa o processo de retorno às condições anteriores (MARTINS *et al.* 2012).

Segundo Vieira e Parizotto (2013), no momento gestacional a mulher passa não apenas por transformações fisiológicas, mas, por mudanças em toda a sua vida, destacando as alterações psicológicas e sociais. A mulher pode vivenciar com mais intensidade suas emoções, potencializando preocupações e medos, necessitando ter orientações eficientes para que o período gravídico seja mais ameno para si e sua família.

Para Martins *et al.* (2012), o pré-natal é primordial para que a mulher se organize para ser mãe, pois através das consultas e outras ações aplicadas no âmbito da Estratégia Saúde da Família (ESF) que a gestante é acompanhada quanto ao desenvolvimento de sua gravidez e as condições do bebê. Nesse sentido, a assistência promovida pela equipe de saúde é avaliada como uma estratégia para a prevenção de complicações clínicas e obstétricas.

No pré-natal a gestante é acolhida e direcionada através das intervenções de uma equipe multiprofissional de saúde, cujo objetivo é prepará-la para experimentar a gestação e o parto com tranquilidade e saúde (DIAS *et al.*, 2015). Como profissional dessa equipe, o enfermeiro é quem estabelece o vínculo inicial, ao acolher a mulher grávida na unidade, e a acompanha durante todo o processo gestacional, além de oferecer orientações quanto ao parto e puerpério (MEDEIROS *et al.* 2016).

De acordo com documento do Ministério da Saúde, os profissionais precisam estar preparados para realizar um trabalho educativo com as mulheres gestantes. As modificações corporais e emocionais durante o período gravídico, o vínculo mãe-bebê, e o preparo psicológico para as mulheres que tem contraindicação para o aleitamento materno, são temas importantes a serem esclarecidos (BRASIL, 2000).

Além disso, outro manual técnico do Ministério da Saúde (2005, p. 35) enfatiza que:

O avanço do conhecimento científico dos fenômenos físicos em obstetrícia tem proporcionado habilidades fundamentais a médicos e enfermeiros, permitindo-lhes a prática de atendimento que gera, realmente, estado de confiança maior na mulher. No entanto, as condutas baseadas somente nos aspectos físicos não são suficientes. Elas necessitam ser potencializadas, especialmente pela compreensão dos processos psicológicos que permeiam o período grávido-puerperal [...]

Assim, Cunha *et al.* (2009) reforçam que a atuação do enfermeiro é de extrema importância, sendo imperativo que este profissional seja qualificado para atender as demandas da mulher no momento do ciclo gravídico-puerperal com conhecimentos correspondentes e atualizados, de modo a prestar assistência adequada. Dotado de conhecimento especializado, o enfermeiro é capaz de propiciar acolhimento e segurança à gestante, o que gerará maior adesão das mulheres ao pré-natal (BRASIL, 2000).

Diante do exposto, o presente estudo tem por objetivo investigar na literatura científica trabalhos publicados nos últimos cinco anos sobre as alterações fisiológicas e psicológicas ocorridas na gestação, justificada a importância desse saber na prática profissional da enfermagem.

METODOLOGIA

Para buscar dar respostas à questão “quais são as alterações fisiológicas e psicológicas ocorridas na gestação?” Recorremos à revisão sistemática de literatura, que se constitui em uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema.

Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada (SAMPAIO e MANCINI, 2007).

Para os autores Sampaio e Mancini (2007), as revisões sistemáticas são particularmente úteis para integrar as informações de um conjunto de estudos realizados separadamente sobre determinada terapêutica/ intervenção, que podem apresentar resultados conflitantes e/ou coincidentes, bem como identificar temas que necessitam de evidência, auxiliando na orientação para investigações futuras.

As revisões sistemáticas se orientam por protocolos específicos. Galvão e Ricarte (2020, p. 62) citam que para sua produção é preciso seguir as seguintes etapas:

[...] delimitação da questão a ser tratada na revisão; a seleção das bases de dados bibliográficos para consulta e coleta de material; a elaboração de estratégias para busca avançada; a seleção de textos e sistematização de informações encontradas [...]

Para coletar dados pertinentes à pesquisa, esse trabalho se utilizou de revisão sistemática de literatura, associada à área de Enfermagem, utilizando os descritores “gestação, alterações fisiológicas, psicológicas, enfermagem” nas seguintes bases eletrônicas de dados: CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) fundação do MEC (Ministério da Educação), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e no mecanismo de pesquisa Google Acadêmico.

Os descritores foram combinados e aplicados durante a pesquisa nas bases de dados da seguinte forma “gestação and alterações fisiológicas and psicológicas and enfermagem”, e no mecanismo de pesquisa Google Acadêmico “gestação or alterações fisiológicas or psicológicas or enfermagem” com delimitação de período entre 2016 a 2021 arbitrariamente, sendo que a coleta de dados aconteceu entre os meses de Fevereiro e Março de 2022.

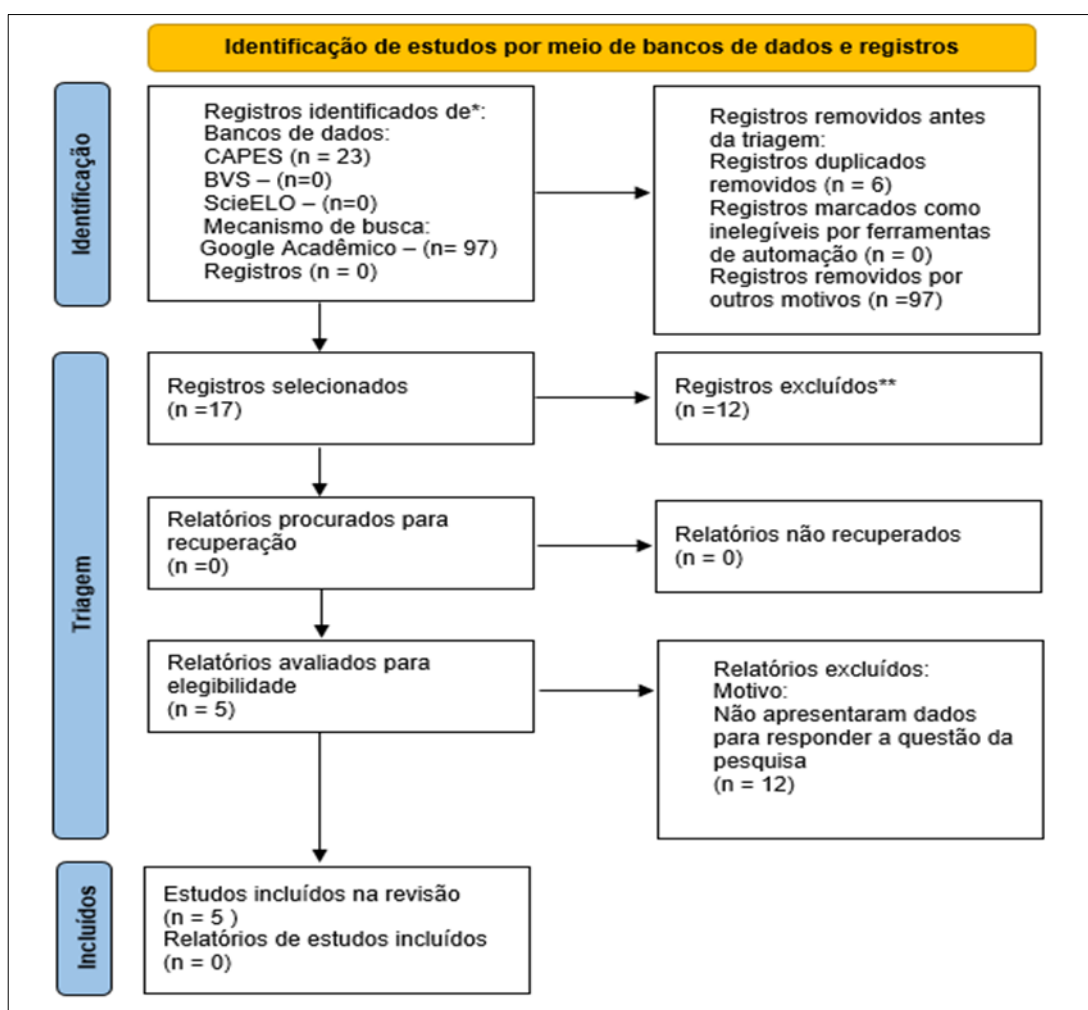
Os critérios de inclusão e exclusão para a seleção de artigos, teses, monografias e dissertações foram definidos da seguinte forma: incluídos trabalhos publicados em português, na íntegra, delimitados aos últimos cinco anos e que relacionassem os conceitos gestação, alterações fisiológicas e psicológicas, enfermagem, podendo ser de revisão bibliográfica sem o uso do método aplicado à essa pesquisa; excluídos trabalhos cuja metodologia de pesquisa fossem revisão sistemática ou narrativa de literatura, repetidos, artigos ou trabalhos cujo o foco se dava em gestações de alto risco.

Por ser uma pesquisa qualitativa, os dados encontrados foram tratados com análise de conteúdo temática, em que houve a pré-análise, a exploração do material; e, por fim, o tratamento dos resultados trazendo à discussão a inferência e a interpretação dos mesmos. As mudanças ocorridas durante a gestação foram separadas em duas categorias sendo a primeira “alterações fisiológicas” e a segunda “alterações psicológicas” e posteriormente correlacionou-se os ambos os temas entendendo que tais alterações possuem interação entre si.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Foram encontrados 23 trabalhos científicos nas bases de dados CAPES, BVS e SCIELO, por meio do mecanismo de pesquisa Google Acadêmico 97 trabalhos. Desse total, apenas 05 estudos se enquadravam nos critérios de inclusão para análise. Na imagem abaixo, apresentamos o Fluxograma Prisma que demonstra como se deu a identificação e a seleção dos estudos:

Imagem 01. Fluxograma Prisma



Fonte: Autoria própria, 2022.

A disposição desses estudos por bases de dados e por mecanismo de busca está apresentada na tabela abaixo:

Tabela 01. Resultado da busca por descritores associados: “gestação, alterações fisiológicas, psicológicas, enfermagem”

Artigos	CAPES	BVS	Google Acadêmico	SciELO
Encontrados	23	00	97	00
Selecionados	02	00	03	00
Excluídos	21	00	94	00
Total incluídos na pesquisa	02	00	03	00

Fonte: Autoria própria, 2022.

Na tabela abaixo apresentamos a caracterização dos trabalhos selecionados em revisão sistemática de literatura nesse estudo para a discussão dos resultados:

Tabela 02. Caracterização dos trabalhos selecionados

Autores	Tipo	Objetivo	Método	Principais Resultados
RAMALHO, 2018.	Monografia.	Realizar atos educativos para o autoconhecimento das alterações vivenciadas pelas mulheres durante a gestação.	Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa do tipo pesquisa-ação, realizada com 13 gestantes residentes na zona rural e na zona urbana do município de São José de Piranhas-PB.	Através da pesquisa notou-se que é necessária a ampliação de ações educativas em saúde, para tornar as gestantes conhecedoras do seu corpo, de sua saúde e de seu cuidado. Evidenciou-se, nesta pesquisa a importância das atividades educativas e de profissionais qualificados para atenderem essa população em sua integralidade e de forma dialogista e humanizada.

CARVALHO e BENINCAS A, 2019.	Artigo.	Comparar os afetos da mãe nos grupos com e sem depressão.	Pesquisa qualitativa, exploratória, com delineamento de quatro estudos de caso.	Revelam que este é um período de sentimentos ambivalentes em relação a si mesma, à gestação, às relações sociais e ao futuro. Independente da existência ou não do diagnóstico de depressão, houve necessidade de enfrentamento de conflitos individuais e sociais em todas as participantes durante todo o ciclo gravídico puerperal. Durante o período gestacional, todas as participantes passaram pelo processo de pré-natal, no entanto, as equipes se concentraram, exclusivamente nas alterações fisiológicas, negligenciando os aspectos sociais e psicológicos, culturais.
SOUZA e LINS, 2020.	Artigo.	Analisar as repercussões psicológicas da gestação em curso em mulheres com histórico de perda gestacional.	A pesquisa ocorreu em um Hospital Materno-Infantil da Região Norte do Brasil. Participaram cinco mulheres, com gravidez em curso e histórico de uma perda. Foi utilizado um Roteiro de Entrevista Semiestruturado elaborado especificamente para este estudo. As entrevistas foram gravadas e transcritas para análise.	Foram relatados sentimentos positivos e negativos relacionados à nova gravidez. A maternidade apareceu atrelada a um complexo processo de aprendizagem. O histórico de perda gestacional se mostrou relevante para a compreensão dos sentimentos vivenciados na gestação atual.
GODINHO, 2020.	Monografia.	Verificar a ocorrência de	Pesquisa descritiva,	Durante as entrevistas realizadas percebeu-se que o apoio necessário

		sintomas depressivos em gestantes e a associação entre sintomas depressivos e variáveis socioeconômicas e obstétricas.	quantitativa, realizada em todas as ESF's urbanas, no município de Lavras, Minas Gerais. A amostra foi de 161 mulheres a partir do segundo trimestre de gestação.	para as gestantes não é fornecido de forma adequada. Tal fato se respalda na conclusão de que as gestantes entrevistadas apresentam um alto índice de sintomas depressivos e há relação direta com as seguintes variáveis socioeconômicas e obstétricas: número de partos, problemas psiquiátricos/ psicológicos antes da gestação e se a gestação foi desejada. Esse trabalho trouxe novas oportunidades de conhecimento sobre o processo gestacional e seu acompanhamento, além de perceber como as gestantes precisam do apoio e como é importante o meio social em que estão inseridas.
ALVES e BEZERRA, 2020.	Artigo.	Analisar a percepção das gestantes acerca das principais mudanças que ocorrem em seu corpo durante o período gestacional.	Pesquisa bibliográfica.	Os achados deste trabalho permitiu a constatação da falta de literatura adequada e atualizada para o desenvolvimento de trabalhos científicos, não permitindo um maior desenvolvimento científico e social.

Fonte: Autoria própria, 2022.

Na literatura selecionada, todos os autores buscam avaliar as alterações físicas e psicológicas no período gestacional, no entanto com enfoques diferentes de investigação. Os trabalhos de Ramalho (2018) e Alves e Bezerra (2020) referem as alterações fisiológicas com maior ênfase em detrimento das alterações psicológicas; já as investigações de Godinho (2020); Souza e Lins (2020); Carvalho e Benincasa (2019) apresentam com maior teor os tipos de alterações psicológicas.

ALTERAÇÕES FÍSICAS

Quanto às “*alterações físicas*”, apresentamos os dados dos estudos de Ramalho (2018) Alves e Bezzerra (2020) que destacam que a cada semana da gestação aparecem novas circunstâncias e vivências diante das transformações sucedidas nos vários sistemas e na fisiologia dos órgãos das mulheres.

Ramalho (2018) afirma ser esperadas na gestação alterações no modo de se alimentar, na qualidade do sono e repouso, na vida sexual, aumento da barriga e inchaço de membros superiores e inferiores, entre outras; Alves e Bezzerra (2020) enfatizam com maior destaque as alterações na sexualidade e libido da mulher, ganho de peso e aumento das mamas.

Durante o período gestatório ocorrem alterações metabólicas no corpo da mulher que são essenciais para a maturação e desenvolvimento do bebê. Por haver um aumento da necessidade de nutrientes e energia, pode existir perda do peso corporal no primeiro trimestre gestacional e aumento principalmente no terceiro trimestre gestacional (RAMALHO, 2018; ALVES e BEZZERRA, 2020).

A elevação da quantidade de estrogênios e hCG (gonadotropina coriônica humana) pode provocar hiperêmese gravídica, caracterizada náuseas e vômitos sucessivos, acarretando perda de massa corporal, distúrbios hidroeletrólíticos, desidratação e déficit nutricional no primeiro trimestre gestacional (RAMALHO, 2018 apud CUNHA *et al.* 2016).

No que tange ao sistema digestório as gestantes podem apresentar pirose, que no terceiro trimestre gestacional, ocorre com a frequência de duas vezes ou mais por semana. Conforme o autor (RAMALHO, 2018 apud CRUZ 2014) a hiperêmese gravídica e a pirose, podem danificar a cavidade oral da mulher, o que gera maior suscetibilidade à atividade microbiana e ocasionando desgaste dentário como as cáries, considerado fator de risco para partos prematuros.

Quanto ao aumento de peso e do volume uterino, a gestante pode exibir posturas incorretas e mudança na frequência respiratória, que pode provocar dispneia ou taquipneia. O aumento do tecido adiposo exige equilíbrio alimentar para que a gestante não manifeste sobrepeso ou obesidade, evitando complicações gestacionais (ALVES e BEZZERRA, 2020).

Conforme Ramalho (2018 apud REZENDE-FILHO, 2014) o crescimento das mamas na gestação ocorre devido a hipertrofia a fim de preparar o corpo para a amamentação, sendo que no segundo trimestre já há colostro e a auréola primitiva se torna mais escura.

Ocorrem alterações cardiovasculares durante a gestação como o aumento do volume e do débito cardíaco devido a diminuição da pressão sanguínea, diminuição da resistência vascular periférica e elevação do volume plasmático, por causa do aumento do volume uterino ocorre compressão das veias pélvicas e acréscimo da pressão venosa nos membros inferiores podendo provocar edema “inchaço” (RAMALHO, 2018; ALVES e BEZZERRA, 2020).

Segundo Ramalho (2018), o aumento de peso corporal e os edemas provocam a alteração da marcha, no final do segundo trimestre gestacional, a gestante passa a ter dificuldade para apoiar o calcanhar o que afeta seu deslocamento. As gestantes podem apresentar algias, de modo mais comum a lombalgia, o que pode limitar suas atividades diárias e laborais e exaustão mais rápida.

A gestante sente mais sono e demanda de maior tempo de repouso. Além da hipersonia, a insônia ocorre em uma grande parte da população gestante podendo trazer complicações no pós-parto, como a dificuldade de amamentar. Mulheres que possuem sobrepeso antes da gestação apresentam no segundo e terceiro trimestre gestacional o sono prejudicado (ALVES e BEZZERRA, 2020).

Ramalho (2018) cita que outra modificação importante, são as queixas urinárias. O aumento da micção, principalmente a nictúria, acontece pelo aumento do útero que comprime a bexiga diminuindo o volume dela e aumentando a frequência de urinar. É um sintoma que evolui no transcorrer da gestação, equivalente ao aumento do feto e é transitório, sendo interrompido ao termo da gestação.

Os sintomas miccionais, incidem ao realizar atividades habituais, ao tossir, espirrar, sorrir e é mais predominante em mulheres secundigestas que tiveram parto vaginal, esses sintomas podem gerar desconforto, mudar a autoestima da mulher, alterar a vigília e causar incontinência urinária. (RAMALHO, 2018 *apud* SILVA *et al.* 2016).

Segundo Ramalho (2018) também ocorrem alterações no sistema tegumentar derivadas de alterações hormonais, imunológicas e metabólicas, entre elas estão: melasmas, estrias cutâneas, celulites e varizes, que modificam a aparência e provocam incomodo na mulher.

De acordo com Ramalho (2018 *apud* TEIXEIRA *et al.* 2015) a obstipação é comum na gestação de 30% a 40% das mulheres, podendo ser resultante da suplementação de ferro. A obstipação também está relacionada a alimentação, a falta de fibras é um fator de risco para o aparecimento dessa complicação.

Ramalho (2018) cita que as alterações na gestação são também inflamatórias, e estas estão ligadas ao aumento do efeito hepático pela progesterona, estradiol e lactogênio placentário, havendo também elevação de neutrófilos e monócitos, resultando na produção e secreção da enzima mieloperoxidase.

Manifestam-se alterações no sistema endócrino, como deficiência de iodo, que pode desencadear o hipotireoidismo. No último trimestre há a apresentação de aumento da libido e da vontade sexual e a mulher busca satisfazer seus desejos, havendo pontos positivos para ela e seu companheiro (ALVES e BEZZERRA, 2020).

Ramalho (2018) e Alves e Bezzerra (2020) afirmam que a extensão das alterações no organismo feminino para acomodar o bebê é percebida de forma distinta por cada mulher, cada gestante possui uma maneira diferente de identificar as alterações ocorridas em seu corpo em cada momento da gestação.

ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS

Quanto às “*alterações psicológicas*”, Alves e Bezerra (2020 *apud* RAPHAEL-LEFF, 2000) destacam que mudanças ocorridas em vários campos da vida da mulher na gestação interferem diretamente na sua autoestima, aumenta sua sensibilidade a nível emocional, que passa a perceber seus sentimentos de modo intensificado, o que a torna vulnerável a ocorrência de distúrbios emocionais, como depressão pós-parto e outras patologias (CARVALHO E BENINCASA, 2019).

Os sentimentos experimentados durante a gravidez são ambivalentes, ora positivos ora negativos de acordo com determinadas situações. A falta do planejamento familiar, gravidez não desejada pela mulher, condição financeira, a falta de tempo, não aceitação da gravidez pelo parceiro, podem desencadear sentimentos de negação, dúvidas, medos e inseguranças quanto ao futuro. (RAMALHO, 2018; CARVALHO E BENINCASA, 2019; GODINHO 2020; ALVES e BEZZERRA, 2020).

Manifestam-se também tristeza, desilusões, preocupação, susto, insatisfação quanto às mudanças em seu corpo e relações, ciúmes, irritação, alterações de humor, perda de interesse ou prazer pelas coisas, e sentimentos de inadequação, sendo que algumas mulheres se questionam acerca do seu papel de mãe. A dificuldade de atenção e concentração podem ser presentes, isso porque ao se focar no desenvolvimento do bebê, a mulher se distancia do seu

“eu”, o que a torna menos atenta (RAMALHO, 2018; CARVALHO E BENINCASA, 2019; GODINHO 2020; ALVES e BEZERRA, 2020).

No trabalho de Alves e Bezerra (2020) gestantes manifestaram sentimentos positivos na forma de satisfação e conformidade. De modo geral, a satisfação se apresentava quanto às mudanças ocorridas, particularmente pela colaboração do companheiro nas tarefas domésticas e maior segurança no relacionamento conjugal. Dessa forma, nota-se que a maior existência de afetos positivos está conectada à presença de uma rede de apoio confiável (CARVALHO E BENINCASA, 2019).

Godinho (2020 *apud* BARRETTO; OLIVEIRA, 2010) discorre que no primeiro trimestre após constatada a gravidez, há a presença de dicotomia, a mulher oscila na dúvida em querer ser mãe, apresenta preocupação com sua saúde e do feto, e também a aceitação da família e dos amigos.

No segundo trimestre, a mulher percebe maiores alterações físicas e o início dos movimentos fetais, e manifesta maior sensibilidade emocional. Já o terceiro, e último trimestre, é caracterizado pela ansiedade da mãe em receber e tomar decisões em relação ao bebê e suas fantasias sobre parto. A aproximação do parto gera o retorno dos sentimentos experimentados no primeiro trimestre e a mãe passa a se enfadar dos desconfortos físicos da gravidez, ansiando depressa o nascimento da criança (RAMALHO, 2018; CARVALHO e BENINCASA, 2019; GODINHO, 2020 *apud* BARRETTO; OLIVEIRA, 2010).

Carvalho e Benincasa (2019) destacam a ansiedade para a descoberta do sexo do bebê, pois essa informação importante da gestação, carrega muitos simbolismos pessoais, familiares e culturais. A preferência de algumas das mães por um sexo específico do bebê, por exemplo, pode estar ligada ao anseio do parceiro, pois o cumprimento da vontade do marido pode significar a probabilidade de continuidade da relação amorosa e a sustentação da paternidade pelo companheiro (SOUZA e LINS, 2020).

Em seu trabalho, Souza e Lins (2020) apontam para os sentimentos vivenciados em mulheres com histórico de perda gestacional. Tristeza, preocupação com a saúde da criança e medo de nova perda do bebê podem acompanhar a mulher em toda a gestação, mesmo quando não há realidade clínica para tal. Destaca-se ainda que mesmo diante do medo de perder o bebê, algumas mulheres podem apresentar comportamentos de risco; outras temem serem castigadas na nova gestação por sentirem alívio em perda anterior, sentimento esse motivado geralmente pela condição não favorável à gestação naquele momento.

Os autores anteriormente citados ainda apresentam um estudo realizado por Vasconcelos e Petean (2009), em gestantes que obtiveram a notícia de “malformação fetal”. Diante tal diagnóstico, as gestantes tendem a nutrir seu apego materno-fetal, recorrendo à religião como base para o enfrentamento dessa condição, o que diminui níveis de ansiedade e depressão.

Godinho (2020) aponta para o fato de que gestação e o puerpério são reconhecidos por desenvolverem e potencializarem os problemas de saúde mental. Na gestação e puerpério é comum a prevalência de transtornos mentais, tais como ansiedade e depressão. Algumas pesquisas identificaram a preponderância de depressão no período gestacional de aproximadamente 7% a 15% das gestantes e ansiedade em torno de 20% dessas. Tais quadros não tratados podem levar a mulher à exposição de tabaco, álcool e outras drogas, além de aumentar o risco de desnutrição (GODINHO, 2020 *apud* COSTA *et al.*, 2018).

Os fatores e eventos estressores são os principais desencadeadores de problemas psicológicos durante a gestação, entre esses estão: dificuldades socioeconômicas, desemprego, baixa renda, violência doméstica, uso de drogas, pânico, complicações pré-natais, falta de apoio familiar, do parceiro e social, antecedentes psicológicos/psiquiátricos, histórico de abortos, partos anteriores problemáticos, gestação não planejada e de alto risco, baixa escolaridade, gestação na adolescência (RAMALHO 2018; GODINHO, 2020 *apud* PEREIRA; LOVISI, 2008).

Na perspectiva de correlacionar as alterações fisiológicas e psicológicas na gestação, Godinho (2020), citam que os fatores estressores geradores de problemas psicológicos que causam prejuízo durante a gestação. O estresse muitas vezes, está atrelado à eventos característicos como enjoos, gravidez não desejada e o medo do parto. Estudos apontam para o fato de que mais de 75% das gestantes que experimentam o estresse e são expostas a ele de forma mais frequente são mais propensas a desenvolverem riscos à própria saúde (GODINHO, 2020 *apud* RODRIGUES; SCHIAVO, 2011).

Alves e Bezerra (2020) destacam que as alterações advindas durante a gravidez sejam leves ou de maior impacto, são consideradas uma das intensas que o corpo humano pode sofrer, ainda que não seja caracterizado como um período patológico é um momento complexo, entendido como uma etapa de crise na vida da mulher.

Nesse sentido, Benincasa e Carvalho (2019) apontaram em seu trabalho que havendo ou não do diagnóstico de depressão nas gestantes, todas precisam enfrentar conflitos individuais

e sociais. E que no processo de pré-natal, as equipes se aplicaram, excepcionalmente nas alterações fisiológicas, descuidando dos aspectos sociais, psicológicos e culturais e sugerem, portanto, intervenções dirigidas à promoção da saúde integral das em seu ciclo gravídico puerperal. Reforçam ainda a ideia de que a identificação dos fatores de risco e de proteção presentes na gestação, possibilita a elaboração de intervenções preventivas, informativas e geradoras de saúde.

A realidade apresentada por Benincasa e Carvalho (2019) contraria os documentos do Ministério da Saúde que orientam os cuidados no período gestacional. Tais documentos já referem o aspecto psicológico da gestação e propõe modelos de atenção dos profissionais de saúde às gestantes.

Brasil (2005) cita que ao longo da gestação se manifestam ansiedades típicas de acordo com os trimestres gestacionais. Sendo que no primeiro trimestre existe a presença de ambivalência; medo de aborto; oscilações do humor, incluindo aumento da irritabilidade; desejos e aversões de alimentos. No segundo trimestre se manifesta a introspecção e passividade; alteração do desejo sexual e a percepção dos movimentos fetais e no último trimestre; existe maior ansiedade e temor, pois há o medo da dor e da morte.

Para compreender a mulher gestante e o simbolismo de sua gestação, é necessário promover o acolhimento na perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa, isso é compreender a pessoa como um todo, em seu contexto de vida, levando em consideração aspectos que abrangem a família, o trabalho, as crenças, as dificuldades, assim como suas potencialidades (BRASIL, 2010).

É preciso que o profissional de saúde tenha empatia e compreenda que há uma maior vulnerabilidade psíquica nesse momento de vida da mulher. Nesse sentido, o acolhimento envolve uma escuta aberta, sem julgamentos ou preconceitos, gerando um ambiente confortável para que a mulher fale de sua intimidade com segurança, isso permite que a mulher faça uma reflexão sobre as próprias fantasias, medos e emoções, construindo um conhecimento sobre si mesma (BRASIL, 2000; 2005).

Dessa forma, cabe à equipe de saúde, ao receber uma mulher gestante na sua unidade compreender quais os significados da gestação para ela. O contexto em que se dá uma gestação irá determinar o seu desenvolvimento e a relação de cuidados que a mulher e sua família terão com a criança. Contextos positivos propiciam vínculos familiares afetivos, condição básica para o desenvolvimento saudável do bebê (BRASIL, 2020).

Já um contexto desfavorável pode ser melhorado a partir das informações sobre as diversas vivências compartilhadas entre as mulheres e os profissionais de saúde. Tais informações aliviam a ansiedade sobre a evolução da gestação e parto, e precisam ser simples e claras, a partilha de conhecimento é considerada a melhor forma de vivenciar a gestação com bem-estar. (BRASIL, 2005; 2020).

Assim, um dos grandes objetivos do pré-natal é o reforço da capacidade de autocuidado das gestantes, que a partir de informações podem conhecer e avaliar a própria situação de saúde, e definir com o apoio do profissional estratégias e metas para o seu cuidado, assim como melhorar comportamentos e hábitos de vida. As ações educacionais através de várias tecnologias cumprem esse objetivo (BRASIL, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Norteados pela questão: Quais são as alterações fisiológicas e psicológicas ocorridas na gestação? O presente estudo identificou nas bases eletrônicas e em mecanismo de busca de forma satisfatória, informações que contemplassem a pesquisa, embora poucos são os trabalhos que abrangem a temática. Entende-se que os estudos encontrados tinham enfoques diferentes em sua investigação, mas ofereceram escopo teórico para fundamentar a discussão.

As alterações ocorridas no período gestacional são marcantes e singulares, mesmo que haja um padrão e um sequenciamento de mudanças no corpo da mulher que está se adaptando os seus sistemas para gerar uma nova vida, cada gestante irá vivenciar esse momento de forma subjetiva e diferente de seus pares e por isso, é importante que o profissional realize seu atendimento através da abordagem centrada na pessoa.

As alterações psicológicas nas mulheres são distintas a cada trimestre, e a gestação e o puerpério são reconhecidos por desenvolverem e potencializarem os problemas de saúde mental, isso porque a sensibilidade da mulher aumenta a nível emocional e sensações comuns como tristeza, preocupação e ansiedade são intensificadas. A gestação afeta a mulher em seu nível físico, social, familiar e espiritual, e todas essas mudanças interferem na sua percepção de si mesma o que gera dúvidas, inseguranças, ciúmes, insatisfação e sentimentos de inadequação.

Através desse estudo, notou-se que de maneira geral, a atenção oferecida pelos profissionais de saúde se dá em específico quanto às alterações físicas que ocorrem na gestação, embora as questões psicológicas sejam já consideradas como relevantes no período gestacional,

não só do ponto de vista patológico, mas também do ponto de vista que a saúde mental das mulheres e o autoconhecimento tem influência direta em seu bem-estar.

Nesse sentido, reforça-se a necessidade de mais estudos na área que abrangem mais os temas e explorem mais as alterações físicas e psicológicas na gestação, correlacionando a saúde física e emocional/mental, uma vez que uma proporciona impacto na outra e o cuidado à saúde visa à integralidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, T. V.; BEZERRA, M. M. M.. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional. **Revista de psicologia**, v. 14, n. 49, p. 114-126, fev. 2020. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2324>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Assistência pré-natal: manual técnico**/ Secretaria de Políticas de Saúde - SPS/Ministério da Saúde. Brasília, 2000. 66 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília, 2005. 162 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde sexual e saúde reprodutiva** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, 2010. 300 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Nota técnica para organização da rede de atenção à saúde com foco na atenção primária à saúde e na atenção ambulatorial especializada – saúde da mulher na gestação, parto e puerpério**/ Ministério da Saúde, Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein. São Paulo, 2019. 56 p.

CARVALHO, M. T.; BENINCASA, M. Depressão pós-parto e afetos predominantes na gestação, parto e pós-parto. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 23, n. 2, p. 125-134, ago. 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/57188>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

CUNHA, M. A. *et.al.* Assistência pré-natal: competências essenciais desempenhadas por enfermeiros. **Revista de Enfermagem**, Rio Branco, v. 13, n. 1, p. 146-153, jan./mar. 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452009000100020>>. Acesso em: 24 fev. 2022.

DIAS, E. G. *et. al.* Percepções sobre a gravidez em um grupo de adolescentes grávidas do município de Janaúba-MG. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 06, n. 02, p.1239-1253, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.18673/gs.v6i2.22466>>. Acesso em: 24 fev. 2022.

GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M.; Revisão Sistemática da Literatura: conceituação, produção e publicação. **LOGEION: Filosofia da informação**, Rio de Janeiro, v. 6 n. 1, p.57-73, set.2019/fev. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

GODINHO, M. A. **A Enfermagem na detecção dos sintomas depressivos na gestação em um município do Sul de Minas Gerais**. 2020. 49f. Monografia (obtenção de título de Bacharel em Enfermagem. Centro Universitário de Lavras). Lavras, 2020. Disponível em: <<http://dspace.unilavras.edu.br/bitstream/123456789/509/1/TCC%20Mariane%20Abreu.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2022.

MARTINS, J. S. A. *et. al.* Assistência de Enfermagem no Pré-Natal: Enfoque na Estratégia da Saúde da Família. **Revista UNIABEU**, Belford Roxo, v. 5, n. 9, jan./abr., p. 278-288, 2012. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/RU/article/view/369>>. Acesso em: 24 fev. 2022.

MEDEIROS A.L, *el. al.* Avaliando diagnósticos e intervenções de enfermagem no trabalho de parto e na gestação de risco. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 3, p. 21-29, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.03.55316>>. Acesso em: 24 fev. 2022.

RAMALHO, G. C. **Atos educativos para o autoconhecimento das alterações vivenciadas pelas mulheres durante a gestação**. 2018. 76f. Monografia (obtenção de título de Bacharel em Enfermagem. Centro de Formação de Professores, da Universidade Federal de Campina Grande). Cajazeiras, 2018. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/8246>>. Acesso: 18 mar. 2022.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M.C. Estudos de Revisão Sistemática: Um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/?lang=pt>>. Acesso em: 24 fev. 2022.

SOUSA, T. B. E. de; LINS, A. C. A. de A. Repercussões psicológicas da gestação em curso em mulheres com histórico de perda. **Pesquisa práticas psicossociais**, São João del-Rei, v. 15, n. 2, p. 1-15, jun., 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180989082020000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 18 mar. 2022.

VIEIRA, B. D.; PARIZOTTO, A. P. A. V. Alterações psicológicas decorrentes do período gravídico, **Unoesc & Ciência - ACBS**, Joaçaba, v. 4, n. 1, p. 79-90, jan./jun. 2013. Disponível em: <<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/2559>>. Acesso em: >. Acesso em: 24 fev. 2022.