

**Fundação Presidente Antônio Carlos FUPAC/UBÁ- Graduação em Psicologia**

## **CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NO MANEJO DO ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE A GESTAÇÃO DE ALTO RISCO**

*Contributions of psychology in managing stress and anxiety during high-risk pregnancy*

Thamiris Aparecida Paschoalino<sup>1</sup>; Lucimar Freitas de Amorim<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC/Ubá.

<sup>2</sup> Psicóloga; Professora do curso de Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos - FUPAC/Ubá.

### **RESUMO**

O cuidado psicológico para gestantes de alto risco é de suma importância, uma vez que enfrentam desafios emocionais significativos que podem comprometer sua saúde mental e o bem-estar do feto. A ansiedade e o estresse resultantes da incerteza e dos riscos associados à gravidez podem intensificar seu desgaste emocional, aumentando a probabilidade de desenvolver transtornos psicológicos. Este estudo tem como objetivo ressaltar a importância do atendimento psicológico, apresentando técnicas e estratégias que as auxiliem a lidar com o estresse e a ansiedade durante esse período. Utilizando uma metodologia de revisão integrativa da literatura, foram analisados artigos relevantes nas áreas de psicologia perinatal, sendo utilizados os bancos de dados *Scielo*, Google Acadêmico, site do Ministério da Saúde. Os resultados apontam que intervenções psicológicas específicas, aplicadas em diferentes níveis de atenção à saúde, são essenciais para reduzir a ansiedade e o estresse, promovendo um ambiente mais saudável durante a gravidez. Assim, este estudo contribui para a compreensão das práticas psicológicas voltadas para gestantes de alto risco, enriquecendo a discussão sobre a importância de um cuidado contínuo e individualizado no contexto da saúde materna.

**Palavras-chave:** ansiedade; estresse; gravidez de alto risco

### **ABSTRACT**

Psychological care for high-risk pregnant women is of utmost importance, since they face significant emotional challenges that can compromise their mental health and the well-being of the fetus. Anxiety and stress resulting from the uncertainty and risks associated with pregnancy can intensify their emotional distress, increasing the likelihood of developing psychological disorders. This study aims to highlight the importance of psychological care, presenting techniques and strategies that help them deal with stress and anxiety during this period. Using an integrative literature review methodology, relevant articles in the areas of perinatal psychology were analyzed, using the Scielo, Google Scholar, and Ministry of Health website databases. The results indicate that specific psychological interventions, applied at different levels of health care, are essential to reduce anxiety and stress, promoting a healthier environment during pregnancy. Thus, this study contributes to the understanding of psychological practices aimed at high-risk pregnant women, enriching the discussion on the importance of continuous and individualized care in the context of maternal health.

**Keywords:** anxiety; stress; high-risk pregnancy

### **Correspondência**

**Nome:** Thamiris Aparecida Paschoalino

**E-mail:** [thamirispaschoalino01@gmail.com](mailto:thamirispaschoalino01@gmail.com)

## Introdução

Aproximadamente 15% das gestações são identificadas como de alto risco, frequentemente devido a fatores como vulnerabilidade socioeconômica, condições pré-existent de saúde, deficiências nutricionais, doenças cardiovasculares, entre outras condições que podem levar a complicações durante o período. Ao receber o diagnóstico, muitas mulheres experimentam uma variedade de medos, como a possibilidade de perda gestacional, preocupações com a saúde do bebê, receios relacionados ao parto e a um possível aborto. Além disso, a gestação apresenta uma alteração hormonal muito elevada, sendo que, na gravidez de alto risco, esse estado aumenta, predominando um elevado risco para a mulher e seu bebê. Portanto, é crucial adotar uma abordagem adequada e cuidadosa ao lidar com gestantes classificadas como de alto risco, para mitigar esses temores e garantir o melhor cuidado possível (Rolim et al., 2020).

A avaliação de risco gestacional tem como objetivo garantir que cada uma receba o nível apropriado de cuidados, de acordo com suas necessidades específicas e o grau de especialização necessário. Essa abordagem visa otimizar o uso dos recursos disponíveis, promovendo equidade no atendimento e garantindo que a tecnologia e os cuidados sejam direcionados a quem realmente precisa. A identificação e a avaliação contínua do risco devem começar na primeira consulta de pré-natal e ser revista a cada encontro subsequente (Ministério da Saúde, 2012).

Além disso, necessitam de uma atenção integral e multidisciplinar, com o objetivo de garantir um cuidado contínuo e eficaz. Esse atendimento deve envolver uma articulação entre os diferentes níveis de atenção à saúde, desde a atenção básica até os serviços especializados, de modo a assegurar o acesso rápido e eficiente a diagnósticos precoces e intervenções adequadas. A integração entre os profissionais de diversas áreas – como ginecologia, psicologia, enfermagem e serviço social – é essencial para abordar tanto os aspectos físicos quanto emocionais da gestação de alto risco. Além disso, é crucial que os serviços de saúde estejam preparados para identificar precocemente fatores que possam comprometer o bem-estar da mãe e do bebê, minimizando possíveis complicações e promovendo um acompanhamento contínuo e personalizado ao longo de toda a gravidez (Pietrzak et al., 2021).

Oferecer informações claras e contínuas sobre a condição de alto risco, procedimentos médicos e expectativas é fundamental para o bem-estar da gestante. Uma educação abrangente e contínua permite que ela compreenda com mais profundidade os desafios potenciais que podem surgir. Isso não apenas reduz a incerteza e a ansiedade, mas também a capacita a tomar

decisões mais informadas e seguras em relação a seu cuidado e de seu bebê. Ao proporcionar um entendimento detalhado e acessível das questões envolvidas, a comunicação eficaz contribui para um processo mais tranquilo e para um gerenciamento proativo das condições de risco (Pedroni et al., 2023).

Considerando os aspectos psíquicos relacionados à gestação, é essencial reconhecer que complicações emocionais, como ansiedade e depressão, podem surgir e afetar significativamente a saúde mental. Entre os principais fatores de risco associados a essas condições, estão o suporte social inadequado, intercorrências físicas – tanto maternas quanto fetais – e o enfrentamento de eventos estressantes – como conflitos conjugais e familiares. A saúde mental prévia da gestante – incluindo histórico de depressão, transtornos de ansiedade e altos níveis de estresse – também exerce um papel crucial. Além disso, a presença de fatores como o uso de substâncias psicoativas, uma estrutura familiar disfuncional, idade materna extrema e uma gravidez não planejada ou indesejada podem aumentar consideravelmente os riscos. Esses elementos, combinados ou não, contribuem para a vulnerabilidade emocional, favorecendo o surgimento de transtornos psicológicos ao longo da gestação (Cabral et al., 2018).

A partir desse cenário, o presente estudo traz descrições sobre aspectos psicofisiológicos e os impactos da gravidez de alto risco relacionados sobretudo ao estresse e ansiedade vivenciados durante esse momento de vulnerabilidade. Em seguida, são abordadas possibilidades de atuação da psicologia junto a essas gestantes nos diferentes níveis de atenção à saúde. A atuação nessa área específica é abrangente e requer conhecimento acerca de toda a Rede de Atenção à Saúde para atuação adequada por parte do profissional, oportunizando intervenções específicas junto a elas. Por fim, são apresentadas técnicas da abordagem cognitivo-comportamental e estratégias de enfrentamento ao sofrimento emocional para gerenciar desafios decorrentes da gravidez de alto risco, de modo a contribuir para o ajuste a essa nova fase vital repleta de desafios.

Com base em experiências acadêmicas e pessoais, desenvolveu-se um interesse significativo na exploração de como os princípios da psicologia podem desempenhar um papel crucial no apoio a essas gestações. O presente estudo tem como objetivo destacar a importância do atendimento psicológico para quem enfrenta gravidez de alto risco, expondo técnicas e estratégias para ajudar a lidar com o estresse e ansiedade decorrentes.

## **Desenvolvimento**

### **Impactos da gravidez de alto risco: estresse e ansiedade**

A gestação é um período no qual ocorrem diversas alterações no corpo da mulher, afetando tanto o aspecto físico quanto o psicológico de sua saúde, influenciando, assim, a percepção de qualidade de vida. As dimensões psicológicas e sociais desempenham um papel crucial no funcionamento tanto individual quanto relacional da gestante. A forma como ela vivencia essas transformações repercute diretamente na dinâmica da maternidade e na relação mãe-bebê, especialmente para aquelas cujas gestações apresentam risco elevado, por desempenhar uma variedade extensa de condições clínicas (Gadelha et al., 2020; Soncini et al., 2019).

A gestação de alto risco está relacionada ao aumento significativo na probabilidade de complicações para a saúde da mulher e/ou do bebê, em comparação com a maioria das outras. Durante as consultas de pré-natal, é avaliado se a gravidez apresenta algum risco elevado. Se forem identificados fatores que possam impactar negativamente seu desenvolvimento, a gestante é encaminhada ao pré-natal de alto risco, visando minimizar a possibilidade de complicações indesejadas (Alves et al., 2021; Rodrigue et al., 2020).

Sendo assim, o propósito da assistência pré-natal em casos de ameaça gestacional é intervir de forma a diminuir as chances de desfechos adversos tanto para a mãe quanto para o bebê. Nesse contexto, a equipe de saúde deve estar capacitada para abordar diversos fatores que possam impactar a gestação, adotando uma abordagem integral que leve em consideração não apenas os aspectos clínicos, mas também os socioeconômicos e emocionais. O acompanhamento deve ser realizado por uma equipe multidisciplinar, composta por profissionais como psicólogos, neurologistas, assistentes sociais, entre outros. A abordagem multiprofissional permite reconhecer e valorizar as contribuições específicas de cada área, aumentando significativamente a eficácia e a resolutividade no acompanhamento pré-natal. Essa colaboração também favorece a personalização do atendimento, garantindo que as particularidades de cada uma sejam respeitadas e tratadas de maneira integrada e humanizada (Freitas et al., 2024).

Além das adaptações e mudanças enfrentadas pelas gestantes de alto risco, é comum que elas também vivenciem quadros de ansiedade e estresse. Tais alterações na saúde mental podem influenciar diversos aspectos psicológicos. A ansiedade é um estado emocional que engloba componentes fisiológicos e psicológicos, como sensações de medo, insegurança e aumento da vigília, juntamente com vários desconfortos somáticos e do sistema nervoso autônomo. A presença de risco gestacional pode intensificar os sinais e sintomas de ansiedade, que podem persistir até o período pós-natal (Alexandre, 2020; American Psychiatric Association, 2014).

A ameaça de abortamento, o medo da hospitalização, de um parto prematuro ou de uma malformação fetal geram uma carga psicológica significativa para as gestantes de alto risco, causando ansiedade durante todo o período. Além disso, o diagnóstico de uma gravidez de alto risco desencadeia uma experiência psicológica de desilusão, descrença, tensão e nervosismo, levando a um processo ainda mais difícil. Somada a esses sentimentos, a ansiedade ocasiona respostas fisiológicas – como a excitação cardiovascular, endócrina, tremores, tontura, tensão muscular, dispneia. Cognitivamente, é comum observar apreensão, desconforto mental e inquietação interna (Paz et al., 2022).

O estresse também se torna um fator significativo durante a gestação. Enquanto fenômeno psicológico e fisiológico que surge em resposta a demandas ou pressões que são percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras, não é classificado como um transtorno em si. É um fator significativo na etiologia de diversos transtornos mentais, resultando em consequências preocupantes para a mãe e para o bebê. Durante esse período, o corpo e a mente passam por mudanças profundas, incluindo o aumento das náuseas, náuseas, flutuações hormonais, medo de exames dolorosos e receio de algum resultado anormal. Essas transformações, embora façam parte do processo fisiológico e psicológico da gravidez, podem expor as gestantes a diferentes níveis de estresse – o que pode desencadear diversas complicações ou agravar condições existentes (American Psychiatric Association., 2014; Ruschel, 2013).

Grávidas com alto risco de complicações enfrentam níveis significativamente mais elevados de estresse e com maior intensidade de emoções negativas em comparação às outras. Além disso, aquelas internadas durante a gravidez experimentam um aumento adicional no estresse, devido ao ambiente hospitalar, que pode incluir sensação de isolamento social, desconforto físico e interrupção das rotinas diárias. Esses elementos contribuem para um estado emocional geralmente mais fragilizado, ressaltando a importância de oferecer suporte psicológico adequado para ajudar a aliviar o estresse e promover o bem-estar em situações de alto risco e hospitalização (Rodrigues et al., 2016).

A psicobiologia das emoções ajuda a entender como nossas respostas emocionais são controladas por processos cerebrais. O sistema límbico, especialmente, tem um papel importante na regulação de emoções como o medo e a raiva – que podem aumentar em situações de ameaça, como gestações de risco. Outro ponto importante nos transtornos de ansiedade é o papel dos neurotransmissores – que envolvem sistemas complexos e substâncias químicas no cérebro –, principalmente a noradrenalina e a serotonina, no sistema límbico. A noradrenalina, por exemplo, é uma substância produzida no sistema nervoso central e está relacionada à

excitação, à memória, à resposta ao estresse, ansiedade e transtornos de humor. Quando há problemas nesses sistemas químicos, podem surgir respostas exageradas, prejudicando o bem-estar da mãe e o desenvolvimento do bebê. Além disso, os pensamentos e o ambiente também influenciam esses processos, uma vez que as emoções são complexas e interligadas (Laranjeira, 2022).

É crucial promover o bem-estar tanto durante a gravidez quanto no pós-parto, por meio de ações que incentivem o autocuidado e a autoavaliação contínua. Além disso, é fundamental desenvolver estratégias eficazes para enfrentar e gerenciar situações de estresse e ansiedade, além de fomentar a criação de redes de apoio robustas. O acompanhamento contínuo da saúde e o suporte oferecido por grupos comunitários podem ser determinantes para que as mães adquiram confiança para relatar qualquer problema de saúde mental, desenvolvam resiliência e evitem o isolamento social. Aumentar a conscientização sobre a importância da igualdade de oportunidades e a necessidade de tratar a saúde mental com a mesma seriedade que a saúde física é essencial para ajudá-las a se manterem resilientes e satisfeitas ao longo desse período desafiador (Steen & Francisco, 2019).

### **Possibilidades de atuação da psicologia junto a gestantes de alto risco nos diferentes níveis de atenção à saúde**

Apesar dos termos *Psicologia Obstétrica* e, mais recentemente, *Psicologia Perinatal* estarem sendo utilizados há mais de 30 anos, a literatura científica sobre a atuação do psicólogo durante a gestação, parto e pós-parto raramente os menciona, nem nos títulos, nem no corpo dos textos. Isso pode ser atribuído ao fato de que muitos psicólogos que trabalham em hospitais e centros de saúde com gestantes, parturientes e puérperas ainda não estão familiarizados com essas nomenclaturas. Como resultado, produzem conhecimento relevante para esse campo sem referir-se explicitamente a ele, muitas vezes por falta de conhecimento sobre a terminologia adequada (Schiavo, 2020).

Desde 2020, o termo *Psicologia Perinatal* tem ganhado destaque na abordagem da atuação do psicólogo nas demandas relacionadas ao nascimento. Esse termo também tem sido adotado em cursos de pós-graduação e especialização, proporcionando uma identidade profissional distinta, como *psicólogos perinatais*. Isso permite um aprofundamento específico no atendimento das demandas associadas à transição para a parentalidade e à produção de conhecimento científico voltado para essa área. No entanto, a ausência de publicações

anteriores sobre a Psicologia Obstétrica/Perinatal limita o estudo e a referência bibliográfica disponíveis para a pesquisa (Schiavo, 2020).

O papel da psicologia no acompanhamento de gestantes de alto risco é essencial para assegurar o equilíbrio mental e emocional durante um período de grande vulnerabilidade. A Resolução n.º 3/2016, do Conselho Federal de Psicologia, define diretrizes específicas para a prática psicológica em situações de saúde complexas, como a gravidez de alto risco. Essa resolução orienta estratégias de intervenção que levam em conta as variáveis sociais e culturais, promovendo melhorias nas condições de vida tanto para os indivíduos quanto para suas famílias e comunidades. Além disso, a atuação envolve a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a vigilância em saúde, trabalhando em conjunto com usuários, profissionais de saúde e instituições para promover a participação social e o fortalecimento das redes de atenção à saúde.

Ademais, a atuação do psicólogo pode incluir a gestão de serviços de saúde e a capacitação de profissionais, com um sólido conhecimento sobre a reforma sanitária brasileira, as políticas de saúde, a legislação e funcionamento do Sistema Único de Saúde. Ele pode participar em equipes multiprofissionais e interdisciplinares, utilizando princípios e técnicas para a análise, planejamento e intervenção em processos de saúde e doenças. Esse trabalho é realizado em diversos contextos da Rede de Atenção à Saúde – englobando desde o nível municipal até o nacional – e envolve também a gestão do trabalho, financiamento, avaliação e monitoramento dos serviços de saúde, contribuindo para o fortalecimento da rede e a educação permanente em saúde (CFP., 2016).

A atenção primária foca em práticas preventivas e de promoção da saúde, direcionadas a indivíduos, grupos ou comunidades. A atenção secundária é oferecida em ambulatórios e centros clínicos especializados, onde se realizam atendimentos psicológicos para psicodiagnóstico, aconselhamento e desenvolvimento de programas para adesão e seguimento de tratamentos de saúde. Por fim, a atenção terciária ocorre em hospitais, com intervenções assistenciais integradas à equipe multiprofissional, voltadas para atendimento de alta complexidade, visando fornecer cuidados psicológicos a pacientes, acompanhantes e familiares (Lima & Barbosa 2023).

No âmbito da atenção primária, o psicólogo desempenha um papel variado, que inclui o acolhimento, seja por encaminhamentos ou procura espontânea, realização de intervenções psicossociais, oficinas terapêuticas, visitas domiciliares e suporte à família. O atendimento em grupo também constitui um espaço propício para a expressão e acolhimento emocional, especialmente em grupos voltados para gestantes e casais. Nesse contexto, o compartilhamento de questões sobre situações comuns durante a gestação – bem como a exposição de

inquietações, dúvidas, medos e experiências – possibilita a criação de um ambiente de apoio mútuo. A identificação com as demandas emocionais compartilhadas promove alívio e satisfação (Melo, 2021).

Além disso, em grupos, as gestantes têm a oportunidade de refletir sobre suas experiências, desenvolvendo confiança em suas próprias percepções e sensibilidades – o que fortalece sua autonomia. Esse processo também ressalta a importância do apoio familiar e social durante tal período. A presença de uma rede de apoio proporciona um ambiente mais seguro e acolhedor – fundamental durante os atendimentos terapêuticos para trabalhar as emoções e angústias (Silva, 2023).

A estrutura e a organização das práticas psicológicas na atenção secundária em consultas ambulatoriais incluem uma etapa inicial de acolhimento, que pode ser destinada tanto às pacientes quanto às famílias. Esse acolhimento é seguido por orientações e por um acompanhamento psicológico que, frequentemente, segue o modelo da psicoterapia breve, respeitando a concordância e a disponibilidade dos usuários do serviço. A psicoterapia breve, como o próprio termo sugere, é um tratamento psicológico de curta duração em comparação com a psicoterapia tradicional, com um tempo de intervenção relativamente pré-estabelecido. Essa modalidade de tratamento é caracterizada principalmente por objetivos específicos e bem delimitados, focados na evolução de um tema central, que, nesse contexto, é o diagnóstico de gestação de alto risco (Carvalho & Carneiro, 2016; Lima, 2021).

Entre os benefícios que a psicoterapia breve pode oferecer, está a identificação e o manejo de sintomas depressivos e ansiosos, o fortalecimento de redes de apoio, autoestima e da relação mãe-bebê. Essas abordagens são desenhadas para proporcionar um suporte psicológico eficiente e direcionado, atendendo às necessidades específicas das gestantes de alto risco, contribuindo para uma melhor qualidade de vida durante a gravidez e o período pós-parto (Lima., 2021).

Na atenção terciária, particularmente nas unidades de internação para adultos, pediátricas, e em serviços dedicados a gestantes e puérperas, a atuação psicológica é focada em oferecer um suporte especializado e abrangente. O acolhimento e a escuta qualificada são ferramentas fundamentais que permitem compreender a pessoa no contexto hospitalar, bem como identificar suas necessidades emergentes durante a gestação e o puerpério. Por meio desse suporte psicoemocional, a psicologia promove o fortalecimento do vínculo entre a mãe e o bebê, bem como a conexão com as redes de cuidados. Além disso, essa abordagem busca garantir que a mulher, juntamente com seus familiares e acompanhantes, tenha voz ativa e protagonismo em seu processo de cuidado e recuperação (Lima & Barbosa, 2023).

A formação do vínculo entre mãe e filho, que começa ainda na gestação, é crucial para o desenvolvimento saudável da criança, especialmente nos primeiros anos de vida. Esse relacionamento afetivo é fundamental para que a criança possa alcançar um desenvolvimento pleno. Qualquer perturbação pode ter impactos negativos significativos em diversas áreas do desenvolvimento infantil. Dada a complexidade dessa experiência, é essencial entender o contexto local para que políticas públicas possam ser elaboradas e implementadas de forma eficaz, atendendo às necessidades específicas da comunidade. Programas de suporte e práticas clínicas bem estruturadas podem promover o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê durante esse período crítico. No que diz respeito à saúde mental, os riscos incluem fatores como histórico de transtornos mentais, eventos estressantes, ausência de apoio social, variações hormonais e predisposições psicológicas. Em contraste, os fatores de proteção podem envolver uma rede de apoio social robusta, estratégias de enfrentamento positivas, uma parceria solidária e habilidades eficazes de gerenciamento do estresse (Ivo et al., 2024).

### **Técnicas e estratégias para gerenciar desafios decorrentes da gravidez de alto risco**

Os estudos sobre psicologia perinatal mostram que a assistência psicológica durante a gravidez – por meio de atendimentos individuais, em grupo ou para casais – pode melhorar a saúde mental e facilitar a adaptação ao pós-parto. A chegada de um bebê pode causar grandes mudanças e aumentar a vulnerabilidade psíquica da mulher. Os recursos da Psicologia ajudam a reduzir os riscos e aumentar os fatores de proteção contra transtornos comuns no puerpério, como a depressão pós-parto. Enquanto as abordagens para gestantes de risco habitual focam em preparar para os desafios do pós-parto, as estratégias para as de alto risco ou com condições específicas visam minimizar ou reverter problemas já existentes, oferecendo um suporte mais direcionado e intensivo (Benincasa et al., 2021).

O Pré-Natal Psicológico (PNP) tem se destacado como uma abordagem prática e eficaz para promover a saúde e prevenir distúrbios emocionais durante o ciclo gravídico-puerperal. Essa estratégia é particularmente útil na identificação precoce do risco de depressão pós-parto, o que ressalta a necessidade de sua maior exploração e divulgação na comunidade acadêmica, dada sua importância para a saúde e o desenvolvimento humano. O PNP pode ser implementado de forma independente ou integrado aos cuidados pré-natais biomédicos tradicionais. Além de ser uma ferramenta de promoção e prevenção de saúde de baixo custo e fácil aplicação, oferece versatilidade e contribui significativamente para a saúde mental das mulheres, das crianças e

das famílias. Por fim, também estimula a participação ativa das gestantes e a contínua qualificação dos profissionais de saúde (Neto & Maia, 2023).

O atendimento psicológico pode ser conduzido de diversas maneiras, sempre com o objetivo de criar um ambiente seguro e terapêutico que favoreça a expressão emocional como a aplicação de técnicas específicas. Entre as abordagens, destaca-se a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), uma subárea dedicada ao estudo das interações entre cognição e comportamento. Ela se destaca por sua abordagem técnica e teórica concisa, direcionada para sessões clínicas estruturadas e centradas no presente, com foco nas demandas imediatas do paciente. Sua ênfase na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos desadaptativos torna-a uma ferramenta valiosa na promoção da saúde mental e no tratamento de uma variedade de problemas psicológicos (Beck, 2021; Assunção & Silva, 2019).

Tendo como base os estudos de Beck as intervenções mais eficazes no contexto da TCC para a gravidez de alto risco, estão inclusos: psicoeducação; reconhecimento e controle das emoções; identificação de pensamentos distorcidos e reestruturação cognitiva. A psicoeducação tem a finalidade de orientar o paciente em diversos aspectos, relacionados ao comportamento e à construção de valores, crenças e sentimentos que podem repercutir em sua vida, e envolve técnicas didáticas para o indivíduo aprender a lidar com a ansiedade. A intervenção de identificação de cognições distorcidas busca reconhecer distorções cognitivas que podem gerar afeto negativo, especialmente aquelas ligadas a crenças fixas formadas na infância. Essas crenças tendem a produzir pensamentos automáticos, sujeitos a erros e distorções, resultando, assim, em mais cognições negativas (Beck, 2021).

Por outro lado, o desenvolvimento de cognições adaptativas na TCC tem como objetivo ajudar o indivíduo a reinterpretar padrões de pensamento equivocados, sendo essa uma intervenção crucial na terapia. Ao modificar esses padrões, é possível observar uma redução nos níveis de ansiedade. Além disso, a prática contínua da reestruturação cognitiva pode promover uma maior consciência dos padrões de pensamento individuais e a substituição de pensamentos negativos por alternativas mais adaptativas e equilibradas, resultando em uma significativa melhoria na saúde mental e no bem-estar emocional (Melo & Lima, 2019).

A TCC aborda a ansiedade por meio de técnicas como o relaxamento e o treino de exercícios respiratórios. Essas técnicas são utilizadas para ajudar os pacientes a se perceberem como agentes que controlam a situação, ao invés de serem controlados por ela. O relaxamento engloba uma variedade de procedimentos, desde o controle da respiração até a criação de imagens mentais, com o objetivo de facilitar o progresso terapêutico. As técnicas envolvendo

respiração variam de acordo com o objetivo pretendido. No caso da técnica da respiração diafragmática, por exemplo, é exercitada a respiração correta por meio de orientações sobre a postura e o movimento pulmonar (Fernandes & Moreira., 2024).

Marques e Delfino (2016) definem o relaxamento como uma forma do organismo retornar ao seu estado natural/anterior e também relacionam seu uso ao manejo de estresse. Diferentes técnicas de relaxamento são empregadas na prática clínica, incluindo o relaxamento muscular progressivo, que envolve a alternância entre contração e relaxamento de grupos musculares específicos; a visualização ou imaginação de situações confortáveis, destinada a induzir relaxamento; e a prática da meditação, que visa promover o bem-estar físico e mental por meio da aceitação de pensamentos, com o subsequente desenvolvimento da habilidade para se desvincular deles (Assunção & Silva, 2019).

Uma técnica eficaz que também se destaca é a da escrita expressiva, na qual as mulheres são incentivadas a manter um diário emocional durante a gestação. Essa prática permite que elas processem e expressem suas emoções, tanto positivas quanto negativas, relacionadas à gravidez. Ao registrar seus pensamentos e sentimentos de forma livre e não julgadora, elas aumentam sua consciência emocional. Além disso, esse diário pode funcionar como ferramenta de comunicação eficaz entre a gestante e o terapeuta, fornecendo *insights* valiosos para o processo. Isso promove uma maior compreensão e aceitação das próprias emoções durante esse período crucial da vida. Logo, criar um ambiente propício para a expressão emocional é fundamental para que as gestantes se sintam verdadeiramente apoiadas ao lidar com os desafios emocionais associados a esse período (Lemos & Teixeira, 2015).

### **Considerações finais**

Este estudo destacou a importância do atendimento psicológico para mulheres que enfrentam gravidez de alto risco, expondo técnicas e estratégias para ajudá-las a lidar com o estresse e a ansiedade decorrentes. Observou-se que as respostas emocionais desempenham um papel central em suas experiências, afetando significativamente tanto seu bem-estar psicológico quanto sua saúde física. A relação entre a gestação de alto risco e os estados emocionais intensos é fundamental para compreender os fatores psicossociais envolvidos. Esse entendimento permite uma visão mais abrangente sobre como esses fatores impactam a saúde integral da gestante, evidenciando a necessidade de intervenções psicológicas específicas que abordem

essas complexas interações. A integração das dimensões emocionais e físicas na avaliação e no planejamento do cuidado é crucial para promover um suporte adequado e efetivo.

Além disso, ao discutir as possibilidades de atuação da psicologia nos diversos níveis de atenção à saúde, foi evidente a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e integrada para o cuidado das gestantes de alto risco. A prática psicológica, quando bem alinhada com as diretrizes da saúde pública, oferece um suporte contínuo e adaptado às necessidades individuais de cada uma. Essa abordagem não só contribui para um atendimento mais eficiente, como também para uma experiência mais humanizada durante a gestação e o pós-parto. A colaboração entre psicólogos e outros profissionais de saúde é essencial para assegurar que todas as dimensões da saúde da gestante sejam abordadas de forma holística e coordenada, facilitando a adaptação e o bem-estar geral.

Ao abordar as técnicas e estratégias para gerenciar os desafios associados à gravidez de alto risco, este trabalho destaca a importância de intervenções práticas. Essas estratégias são fundamentais no manejo do estresse e da ansiedade, proporcionando ferramentas eficazes para lidar com as dificuldades e promover seu bem-estar mental. A análise dessas práticas reforça a necessidade de uma aplicação sistemática e contextualizada das técnicas psicológicas no cuidado às gestantes. As reflexões apresentadas abrem novas perspectivas para investigações futuras, que podem explorar a eficácia dessas estratégias em diferentes contextos e suas implicações para a saúde mental das gestantes de alto risco. Tais estudos são vitais para o aprimoramento contínuo das abordagens terapêuticas e para a promoção de práticas mais informadas e baseadas em evidências na área da psicologia perinatal.

## Referências Bibliográficas:

- Alexandre, J. M. C. (2020). *Ansiedade traço e estado na gestação de alto risco em mulheres atendidas em um hospital escola de alagoas*.
- Alves, TO, Nunes, RLN, de Sena, LHA, Alves, FG, de Souza, AGS, Salviano, AM, Oliveira, BRD, Silva, DI de S., Lopes, LM, Silva, VD, de Almeida, LP, Oliveira, RD, de Jesus, ECP, Ruas, SJS, Santos, MA, Pereira, ZAS, & Dias, JLC (2021). Gestação de alto risco: epidemiologia e cuidados, uma revisão de literatura / Gravidez de alto risco: epidemiologia e cuidados, uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde* , 4 (4), 14860–14872.
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Artmed.
- Assunção, W. C., & Silva, J. B. F. (2019). Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. *Revista Educação, psicologia e interfaces*. 3 (1).
- Barbosa, V. R. A. (2023). Psicologia Perinatal no cuidado a mulheres internadas em situação de alto risco em leitos de saúde mental. *Revista Eletrônica Acervo Saúde.*, 23 (1).
- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. Artmed.
- Beck, J. S. (2021). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (3ª ed.). Artmed.
- Benincasa, M., Freitas, V. B., Romagnolo, A. N., Heleno, M. G. V. (2019). O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. *Sociedade Brasileira De Psicologia Hospitalar*. 22 (1).
- Benincasa, M., Lazarini, N., & Andrade, C. J. (2021). Intervenção psicológica durante a gestação: Revisão sistemática da literatura. *Id on Line: Revista Multidisciplinar de Psicologia*, 15 (56).
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2012). *Atenção ao pré-natal de baixo risco* . Editar
- Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, & Departamento de Ações Programáticas. (2022). *Manual de gestação de alto risco*. Ministério da Saúde.

- Cabral, S. A. A. de O., Alencar, M. C. B., do Carmo, L. A., Barbosa, S. E. da S., Barros, A. C. C. V., & Barros, J. K. B. (2018). Receios na gestação de alto risco: Uma análise da percepção das gestantes no pré-natal. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 12(40), 123-135.
- Caldas, D. B., Silva, A. L. R., Boing, E., Crepaldi, M. A., & Custódio, Z. A. O. (2013). Atendimento psicológico no pré-natal de alto risco: a construção de um serviço. *Psicologia Hospitalar*, 11 (1).
- Carvalho, E. J., & Carneiro, M. I. P. (2016). Psicoterapia Breve: os critérios de indicação e contra-indicação para a sua utilização. *Revista FAROL–Rolim de Moura–RO*, 2(2), 127-137.
- Dalgalarrodo, P. (2008). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. Artmed.
- Gadelha, I. P., Aquino, P. S., Balsells, M. M. D., Diniz, F. F., Pinheiro, A. V. B., Ribeiro, S. G., & Castro, R. C. M. B. (2020). Qualidade de vida das mulheres com gravidez de alto risco durante o cuidado pré-natal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73 (5).
- Fernandes, B. R. R., & Moreira, M. B. (2024). *Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade*. Instituto Walden4.
- Freitas, R. C. de, Gomes, J. V. T., Firmo, J. A., Martinho, V. D. G., Martinho, V. D. G., Viturino Júnior, J. C., & Silva, L. de A. (2024). A importância do acompanhamento pré-natal realizado por uma equipe multidisciplinar. *Research, Society and Development*, 13(3), e10813345350.
- Gorayeb, R. (2010). Psicologia da saúde no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26 (s1).
- Ivo, D. R., Costa, E., Moraes, M. J., Castro, R. C. O. S., & Paleari, A. P. G. (2024). Depressão pós-parto e os impactos na relação mãe-bebê: Uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6 (2).
- Laranjeira, B. de C. (2022). A relação entre ansiedade e estresse na gravidez e puerpério.
- Leles, A. C. R., Menezes, A. G. G., Julio, B. R., Junqueira, D. A., Souza, E. S., Resende, G. B. O., Silva, & M. A., Faria, A. B. (2023). Ansiedade na gestação. *Brazilian Journal of Development*. 9(6). 20838-20852.
- Lemos, A., & Teixeira, R. J. (2015). Escrita expressiva na gestação: promoção do bem-estar emocional. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11 (1).

- Lima, I. B., & Barbosa V. R. A. (2023). Psicologia em saúde no cuidado gravídico-puerperal em internação obstétrica de alto risco: experiência à luz da Resolução CFP nº 17/2022. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(3), e12177.
- Marques, E. L. L., & Delfino, T. E. (2016). Contribuições das técnicas de respiração, relaxamento no manejo do estresse ocupacional. *Relato de Experiência*, 16 (64).
- Medeiros, F. F., Santos, I. D. L., Ferrari, R. A. P., Serafim, D., Maciel, S. M., & Cardelli, A. A. (2019). Acompanhamento pré-natal da gestação de alto risco no serviço público. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72 (3).
- Melo, L. P. (2021). A importância do pré-natal psicológico: da gravidez ao puerpério.
- Mesquita, A. C., & Carvalho, E. C. (2014). A escuta terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. *Rev Esc Enferm*. 48 (6).
- Moreno, C. R., Toledo, T. W., Valente, M. L. L. C., & Rosa, H. R. (2014). Atendimento psicológico na gestação de alto risco no hospital regional de Assis. *ABPSA*. 4 (1).
- Neto, C. S. B., Martins, J. V., & Maia, R. S. (2023). Pré-natal psicológico: Revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, 12 (3).
- Paz, M. M. S., Diniz, R. M. C., Almeida, M. O., Cabral, N. O., Mendes, C. K. T. T., Araújo, J. S. S., & Assis, T. J. C. F. (2022). Ansiedade na gestação de alto risco: um reflexo da atenção básica no alto sertão da Paraíba. *Revista Neurociências*, 28(1).
- Pedroni, J. L., Rêgo, H. M. A., Hoffmann, R., Postigo, I. S. F., Fook, A. M. P. L., Loss, E. C., Carneiro, E. P. M. S., Gonzaga Filho, F. S., Lontra, A. A. F., Carvalho, N. R. de, Arrieta, J. C. D. R., Silva Filho, W. L. R., Batista, A. K. S., Sousa, M. C. N., Botelho, S. E., & Barros, R. P. (2023). Gestão de Gravidez de Alto Risco: Estratégias Clínicas e Resultados Materno-Infantis. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5 (5).
- Piccinini, C. A., Carvalho, F. T., Ourique, L. R., & Lopes, R. S. (2012). Percepções e sentimentos de gestantes sobre o pré-natal. *Psicologia: teoria e pesquisa*. 28 (1).
- Pietrzak, J. K. P., Santos, I. D. D. L., Medeiros, F., Tokushima, T., Bernardy, C., & Cardelli, A. (2021). Gestante de alto risco: peregrinação nos serviços de saúde. *Revista Rede De Cuidados Em Saúde*, 15 (2).

*Resolução n.º 3, de 2016.* (2016). Conselho Federal de Psicologia.

Rodrigues, A. R. M., Rodrigues, D. P. P., Silveira, M. A. M., Paiva, A. M. G., Fialho, A. V. M., & Queiroz, A. B. A. (2020). Hospitalização na gravidez de alto risco: representações sociais das gestantes. *Revista de Enfermagem Referência*, 5 (3).

Rodrigues, P. B., Zambaldi, C. F., Cantilino, A., & Souge, E. B. (2016). Particularidades da gravidez de alto risco como fatores para o desenvolvimento de sofrimento mental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais*, 38 (3).

Rolim, N. R. F., Gabriel, I. de S. ., Mota, A. S. ., & Quental, O. B. de . (2020). Fatores que contribuem para a classificação da gestação de alto risco: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Production Engineering*, 6(6), 60–68.

Ruschel, P., Álvila, C., Fassini, G., Azevedo, L., Bilhão, N., Paiani, R., Lodéa, T., & Zielinsky, P. (2023). O apego materno-fetal e a ansiedade da gestante. *Sociedade Brasileira De Psicologia Hospitalar*, 16 (2).

Schiavo, R. A. (2020). Produção científica em psicologia obstétrica/perinatal. *Brazilian Journal of Health Review*, 3 (6).

Steen, M., & Francisco, A. A. (2019). Bem-estar e saúde mental materna. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32(4), III-IVI.

Severo, M. E. V., Santos, A. F., & Pereira, V. C. L. S. (2017). Ansiedade em mulheres no período gestacional. *Revista Ciência Saúde Nova Esperança*. 15 (1).

Silva, C. R., Araújo, K. A., & Oliveira, D. P. (2023). A importância do pré-natal psicológico no cuidado com a saúde mental materna. *Revista Amazônia*. 11 (2).

Soncini, N. C. V., Oliveira, C. M., Viviani, J. C., & Garaybe, R. (2019). Aspectos psicossociais em mulheres brasileiras com gestação de alto e baixo risco. *Psicologia, Saúde E Doenças*, 20 (1).

Souza, A. B. M., Mendes, D. M. L. F, & Kappler, S. R. (2021). Estratégias de regulação emocional maternas e de crianças: revisão da literatura. *Pepsic*. 14 (1).