

O ACONSELHAMENTO NA ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL PERINATAL

Sónia Patricia Teixeira da Silva Alves¹;

Instituto Ciências Biomédicas Abel Salazar-Universidade do Porto; Escola Superior de Saúde de Viseu-Instituto Politécnico de Viseu, Center for Health Technology and Services Research (CINTESIS@ RISE), Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-9302-2000>

Isilda Maria Oliveira Carvalho Ribeiro²;

Escola Superior de Enfermagem do Porto, Center for Health Technology and Services Research (CINTESIS@ RISE), Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-2623-2788>.

Carlos Alberto da Cruz Sequeira³;

Escola Superior de Enfermagem do Porto, Center for Health Technology and Services Research (CINTESIS@ RISE), Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-5620-3478>.

Maria Manuela Néné Cordeiro⁴.

Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha de Lisboa, Center for Health Technology and Services Research (CINTESIS@ RISE), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-4916-2663>

RESUMO: Os desequilíbrios emocionais na gravidez e no pós-parto quer da grávida quer do pai/ companheiro trazem sofrimento emocional, aumentando as dúvidas, medos e inseguranças, tornando-se um período vulnerável para a saúde mental da mulher e do feto levando posteriormente ao desenvolvimento de perturbações mentais na criança. A investigação demonstra que a sociedade tem de suportar custos elevados quando não se trata atempadamente as doenças mentais perinatais e aponta para a importância de intervenções precoces eficazes. O aconselhamento é uma intervenção psicoterapêutica que visa orientar, mudar e capacitar uma pessoa. Variados estudos demonstram que o aconselhamento psicoeducacional é uma intervenção que tem resultados positivos na diminuição das diferentes perturbações da ansiedade, podendo ser realizado por enfermeiros. O enfermeiro especialista de saúde mental e psiquiatria (EESMP) coloca ênfase na pessoa, e procura conhecer algumas das suas dimensões fundamentais para o sucesso da intervenção. Trata-se de um estudo exploratório, de pesquisa bibliográfica, tendo sido encontrados 32 artigos de acordo com as palavras booleanas: (“*perinatal mental health nursing*”) AND (“*intervention*”) AND (“*counselling*”). Como conclusão, o EESMP é o profissional com competência para executar o aconselhamento pelas suas competências específicas no domínio da Intervenção Psicoterapêutica. O Aconselhamento é eficaz na diminuição do stress, ansiedade e depressão perinatal, permitindo a construção de Programa Aconselhamento em Enfermagem de Saúde Mental Perinatal.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem. Saúde mental perinatal. Aconselhamento.

COUNSELLING IN PERINATAL MENTAL HEALTH NURSING

ABSTRACT: Emotional imbalances in pregnancy and the postpartum period for both the pregnant woman and the father/partner bring emotional distress, increasing doubts, fears and insecurities, making it a vulnerable period for the mental health of the woman and the foetus, subsequently leading to the development of mental disorders in the child. Research shows that society must bear high costs when perinatal mental illnesses are not treated in time and points to the importance of effective early interventions. The mental health and psychiatric nurse specialist (MHPN) emphasise the person and seeks to understand some of their fundamental dimensions for a successful intervention. Counselling is a psychotherapeutic intervention that aims to guide, change, and empower a person. Various studies have shown that psychoeducational counselling is an intervention that has positive results in reducing different anxiety disorders and can be carried out by nurses. This is an exploratory, bibliographical research study. 32 articles were found using the Boolean words: (*“perinatal mental health nursing”*) AND (*“intervention”*) AND (*“counselling”*). The MHPN is the professional with the competence to carry out counselling due to their specific skills in the field of Psychotherapeutic Intervention. Counselling is effective in reducing perinatal stress, anxiety and depression, allowing for the construction of an Accompanying Programme.

KEY-WORDS: Nursing. perinatal mental health. counselling.

INTRODUÇÃO

A gravidez é um período de mudanças na identidade e no papel social, fazendo com que a mulher tenha de se adaptar e reajustar a todas estas mudanças (MALDONADO, 2005; TEIXEIRA, 2014), levando a processos de crise cheios de medos, dúvidas e inseguranças (TEIXEIRA, 2014). Assim, torna-se um período vulnerável para a saúde mental da mulher e do feto levando posteriormente ao desenvolvimento de perturbações mentais na criança (DGS, 2005).

A saúde mental perinatal trabalha a saúde mental da mulher desde a concepção até ao primeiro ano de vida após o parto (MACEDO; PEREIRA, 2014) e tem sido uma área pouco abordada na investigação em Enfermagem.

As perturbações mentais afetam mais de 10% das mulheres nos países desenvolvidos e mais de 25% de mulheres nos países em desenvolvimento (WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2017) e caso não sejam tratadas atempadamente pode levar a prematuridade, baixa vinculação, problemas comportamentais, cognitivos e emocionais da criança e mortalidade infantil e materna (WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2017).

O mundo vivenciou uma pandemia, que atingiu a população física, psicológica e socialmente. As mulheres grávidas além de todas as alterações específicas de uma gravidez tiveram de suportar as alterações decorrentes da pandemia e do confinamento. Um estudo

multicêntrico realizado na China, em que avaliou o impacto do Covid-19 na ansiedade e depressão em 4124 grávidas, revelou valores elevadíssimos nos sintomas depressivos devido ao medo de exposição ao vírus e às medidas de quarentena impostas. Também identificaram como fatores de risco baixos rendimentos, baixo suporte social e familiar e falta de exercício físico (CHEN; SELIX; NOSEK, 2021). Com a pandemia Covid-19, houve um impacto significativo na saúde mental das grávidas e nos pós-parto, em que estudos reportaram o triplo da depressão perinatal desde o início da pandemia (15% antes da pandemia versus 41%) (KUBO *et al*, 2021).

A investigação demonstra que a sociedade tem de suportar custos elevados quando não se trata atempadamente as doenças mentais perinatais e aponta para a importância de intervenções precoces eficazes (WALSH *et al*, 2020).

De acordo com Abazarnejad *et al.* (2019) o aconselhamento psicoeducacional é uma intervenção com resultados positivos na diminuição das diferentes perturbações de ansiedade, sendo também uma intervenção com custo-benefício (MISSLER *et al*, 2020).

O aconselhamento deve estar focado na pessoa e não apenas no problema inicial para que a mulher consiga crescer e compreender-se a si própria (ROGERS; WALLEN, 2000) pelo que o profissional de saúde estimula a autoexploração, utiliza respostas de silêncio, reafirmação e clarificação, sendo que a pessoa é responsável pelas mudanças e resultados (PATTERSON; EISENBERG, 1988) e a principal meta é a de facilitar e obter um maior autoconhecimento e autorrealização como pessoa (GODINHO, 2013).

Os enfermeiros potenciam as competências e aumentam a autoestima das mulheres (ENDERLE *et al*, 2012) pelo que é de extrema importância o conhecimento deste período e as suas alterações para se poder intervir precocemente tendo em conta as necessidades de cada mulher.

A enfermagem de saúde mental, segundo a Ordem dos Enfermeiros Portugueses (OE, 2010), foca-se na promoção da saúde mental, na prevenção, no diagnóstico e na intervenção perante respostas humanas desajustadas ou desadaptadas aos processos de transição, geradores de sofrimento, alteração ou doença mental.

O objetivo deste estudo é de evidenciar a importância do aconselhamento na enfermagem de saúde mental perinatal como intervenção psicoterapêutica dirigida à mulher grávida.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório, de pesquisa bibliográfica para posterior integração num estudo com metodologia mista, observacional-descritiva, quasi-experimental utilizando um *focus group* para validação de um programa de aconselhamento de enfermagem de saúde mental perinatal.

O objetivo das pesquisas bibliográficas é adquirir conhecimento e apoiar na tomada de decisões, sendo parte integral do processo de descoberta científica, permitindo justificar

o aconselhamento como intervenção de enfermagem e com aplicabilidade no período perinatal. De acordo com Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica busca o levantamento e análise crítica dos documentos publicados sobre o tema a ser pesquisado com intuito de atualizar, desenvolver o conhecimento e contribuir com a realização da pesquisa.

A fim de se verificar a existência da intervenção de aconselhamento em Enfermagem de Saúde Mental Perinatal, foi efetuada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados existentes como a PubMed, Scielo, EBSCO. Nesta pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras-chave e operadores booleanos: termos em inglês: (“*perinatal mental health nursing*”) AND (“*intervention*”) AND (“*counselling*”); termos em português: (“*enfermagem saúde mental perinatal*”) E (“*programa*”) E (“*aconselhamento*”). Foram encontrados 32 artigos, aplicados filtros para a língua mais acessível ao investigador (Português, Inglês e espanhol) e rejeitados artigos que estavam ligados ao aconselhamento genético (3), prematuridade (4) e adições (4).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A maioria dos estudos encontrados são do Irão, Quênia e Japão, revelando a importância de se trabalhar este tema em Portugal.

De acordo com Jean Watson, autora da Teoria de enfermagem do Cuidado Transpessoal refere que o enfermeiro deve fornecer apoio e proteção para a tomada de decisão, a grávida tem o papel de escolher as suas próprias experiências, responsáveis pelas mudanças positivas de comportamento e que o ambiente oferecido pelo enfermeiro vai propiciar desenvolvimento pessoal e escolhas saudáveis (MENDONÇA *et al*, 2018).

Peplau, autora da Teoria das Relações Interpessoais e considerada a mãe da enfermagem psiquiátrica descreve o papel de conselheiro como um dos papéis do enfermeiro, em que este irá promover a oportunidade da grávida se expressar e a compreender-se melhor e do que quer na vida, tendo como resultado um crescimento mais saudável (SIMPSON, 1991). Também aborda várias competências de comunicação essenciais para a eficácia da relação pessoa-enfermeiro e que acabam por ser as mesmas do aconselhamento (escuta ativa, linguagem simples e adaptada) (SIMPSON, 1991).

O que vai de acordo com as competências do Enfermeiro Especialista de Saúde Mental e Psiquiatria (EESMP) da Ordem dos Enfermeiros Portugueses (2010) que refere que tem a competência de prestar “cuidados de âmbito psicoterapêutico, socioterapêutico, psicossocial e psicoeducacional”. Esta competência envolve as capacidades do enfermeiro para interpretar e individualizar estratégias, através de atividades, tais como: ensinar, orientar, descrever, instruir, treinar, assistir, apoiar, advogar, modelar, capacitar e supervisionar.

A Ordem dos Enfermeiros (OE, 2010), refere o uso do EESMP como instrumento terapêutico, o que permite “*estabelecer relações de confiança e parceria com o cliente, assim como aumentar o insight sobre os problemas e a capacidade de encontrar novas vias de resolução*” possibilitando a vivência, por parte da pessoa com experiência de doença mental de “*experiências gratificantes quer na relação intrapessoal quer nas relações*

interpessoais” (p.1).

Segundo Sampaio (2014, p.104) “A intervenção psicoterapêutica pode ser definida, de acordo com aquela que é, para a American Psychological Association, a mais consistente definição do conceito, como - *a aplicação informada e intencional de métodos clínicos e posições interpessoais derivadas de princípios psicológicos estabelecidos com o objetivo de auxiliar as pessoas a modificar seus comportamentos, cognições, emoções e/ou outras características pessoais em direções que os participantes considerem desejáveis.*”

A finalidade das intervenções do âmbito psicoterapêutico é que a pessoa possa conviver na plenitude com o que faz, com o que pensa, com o que sente e com o que diz. (GODINHO, 2013). A prescrição desta intervenção deve ocorrer quando a grávida/ pai/ companheiro(a) não têm informação suficiente para tomar as decisões ou dificuldades em tomar decisão de forma autónoma (COELHO; SEQUEIRA, 2020)

O processo de aconselhamento (PATTERSON; EISENBERG, 1988) é muito semelhante ao processo de enfermagem. Tal como Lopes (2010) refere que ambos os processos dão início à ajuda a partir das necessidades e desejos da pessoa, ambos focam a atenção em problemas e mudanças (do aqui e do agora), ambos mobilizam habilidades do técnico / enfermeiro/ conselheiro, ambos procuram a autonomia e a liberdade existencial da pessoa e ambos apresentam potenciais de aprendizagem e mudança tanto para a pessoa como para técnico / enfermeiro/ conselheiro.

O objetivo principal do aconselhamento centrado na pessoa, é melhorar a autoestima da pessoa e alcançar a capacidade individual de lidar com os problemas e enfrentar o stress. (ESFANDIARI *et al*, 2020) Também Trindade; Teixeira (2000) destacam os seguintes aspetos no aconselhamento: resolução de problemas, o processo de tomada de decisões, o confronto com crises pessoais, a promoção do autoconhecimento e da autonomia pessoal e facilitador na mudança de comportamentos. Sendo que a finalidade principal do aconselhamento é a redução de riscos para a saúde, obtida através de mudanças concretas do comportamento do sujeito (TRINDADE; TEIXEIRA, 2000).

Holden *et al*, (1989) realizou um dos primeiros RCT's (26 mulheres no grupo de intervenção e 24 no grupo de controlo) sobre os efeitos do aconselhamento na depressão pós-parto através de visitas domiciliárias. A intervenção deste estudo consistia em visitas domiciliárias a mães, durante 8 sessões consecutivas, durante 1h30m e concluíram que o aconselhamento realizado nas visitas domiciliárias é válido para gestão da depressão pós-natal não psicótica.

Em 1996, Wickberg e Hwang, realizaram um novo estudo da efetividade do aconselhamento em mulheres com depressão pós-parto (1655 mulheres). O grupo experimental além do cuidado perinatal, recebeu 6 sessões de uma hora/ semana e os resultados revelaram que 80% das mulheres com depressão major recuperaram após as 6 sessões de aconselhamento, confirmando os resultados de Holden *et al*. (1989) de que o aconselhamento é eficaz para a recuperação da depressão pós-parto. Destaca-se que este estudo mostra a possibilidade de implementar o aconselhamento nos cuidados de saúde

primários.

Asadzadeh *et al.* (2020) realizaram um RCT para avaliarem a eficácia do aconselhamento em 90 grávidas com stress pós-traumático, sintomas de depressão e ansiedade e concluíram que o grupo com a intervenção de aconselhamento teve melhorias significativas na sintomatologia

Na meta-análise de Singla *et al.*, (2021) encontraram 46 estudos com 18321 participantes, a maioria da Austrália, Reino Unido e América, em que dois terços das intervenções foram realizadas por Midwives e enfermeiras (65%), que duravam em média 11,2 semanas, eram presenciais e os resultados revelaram que a intervenção aconselhamento estava associada a diminuição de sintomas depressivos e ansiedade.

Na revisão sistemática de Branquinho *et al.* (2021) verificaram que através dos grupos de psicoeducação, as mulheres tiveram uma redução significativa nos sintomas depressivos. Vários estudos demonstram a redução de sintomas na DPP com o aconselhamento de suporte realizado por enfermeiros (GLASSER *et al.* 2016).

De acordo com Prata (2009) refere que após o aconselhamento estruturado, os níveis de autoestima e o grau de conhecimentos tendem a aumentar, enquanto o nível de stress e de ansiedade diminuem.

Estes estudos demonstram a importância do aconselhamento na comunidade, revelando maior capacidade e facilidade de adaptação ao processo de transição para a maternidade.

CONCLUSÃO

O Aconselhamento em Enfermagem é uma Intervenção que reúne um conjunto de conteúdos próprios e uma determinada estrutura, tendo em conta o conhecimento científico, sendo eficaz na diminuição do stress, ansiedade e depressão perinatal.

O EEESMP é o profissional com competência para executar o Aconselhamento pelas suas competências específicas no domínio da Intervenção Psicoterapêutica.

Sendo o aconselhamento uma intervenção de enfermagem de âmbito psicoterapêutico, e estando pouco trabalhada nesta área da Saúde Mental Perinatal, torna-se pertinente estruturar um programa de aconselhamento, para a promoção da saúde mental e a sua literacia.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, académico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ASADZADEH, L. *et al.* Effectiveness of midwife-led brief counseling intervention on post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety symptoms of women experiencing a traumatic childbirth: a randomized controlled trial. **BMC Pregnancy and Childbirth**, V.20,

p.142, 2020.

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

BRANQUINHO, M. **Intenção da população portuguesa de recomendar a procura de ajuda profissional para a depressão pós-parto**: O papel do conhecimento e atitudes sobre a depressão pós-parto e das atitudes perante a procura de ajuda profissional. 2018. Mestrado em psicologia Clínica e da saúde - Universidade de Coimbra, 2018.

CHEN, H.; SELIX, N.; NOSEK, M. Perinatal Anxiety and Depression During COVID-19. **The journal for Nurse practitioners**. V.17, p. 26-31, 2021.

COELHO, J.; SEQUEIRA, C. **Enfermagem em saúde mental**: Diagnósticos e intervenções. 1ª edição. Lisboa: Lidel, 2020.

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE. **Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância**: Manual de orientação para profissionais de saúde. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2005.

ENDERLE C.F, *et al.* Avaliação da atenção ao parto por adolescentes em um hospital universitário. **Revista Brasileira Saúde Materna Infantil**. V.12, nº 4, 2012.

FONSECA, M.; ROGERS, C. Uma Conceção Holística do Homem - da terapia centrada no cliente à pedagogia centrada no aluno; **Millenium, Jornal of Education, Technologies and Health**, v. 36, nº14, 2009.

GODINHO, L. **O uso das narrativas de vida no cuidar da pessoa com ideação suicida no contexto do aconselhamento em enfermagem de saúde mental** - subsídios para a fundamentação das intervenções especializadas de enfermagem de Saúde mental de âmbito psicoterapêutico. 2013. Mestrado em saúde mental e psiquiátrica- Instituto politécnico de setúbal, Setúbal, 2013.

KUBO, A. *et al.* mHealth Mindfulness Intervention for Women with Moderate-to-Moderately-Severe Antenatal Depressive Symptoms: a Pilot Study Within an Integrated Health Care System. **Mindfulness**, v. 12, p. 1387–1397, 2021.

LOPES, J. O aconselhamento como cuidado de enfermagem numa equipa de tratamento - Artigo de investigação. **Revista toxicodependências**, Edição IDT, V. 16, n.º 1, p.74, 2010.

MACEDO, A.; PEREIRA, T. **Saúde Mental Perinatal**: Maternidade nem sempre rima com felicidade. 1ª edição. Lisboa: Lidel, 2014.

MALDONADO, M. T. **Psicologia da Gravidez**: Parto e Puerpério. Petrópolis: Vozes, 2005.

MENDONÇA, A *et al.* Aconselhamento e assistência espiritual a pacientes em quimioterapia: uma reflexão à luz da Teoria de Jean Watson. **Escola Anna Nery**. V.22, nº 4, 2018.

MISSLER M. *et al.* Effectiveness of a psycho-educational intervention for expecting parents to prevent postpartum parenting stress, depression and anxiety: a randomized controlled trial. **BMC Pregnancy Childbirth**, v. 20, nº1, p. 658, 2020.

ORDEM DOS ENFERMEIROS. **Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde mental**. Lisboa, 2010.

ORDEM DOS ENFERMEIROS. **Classificação internacional para a prática de enfermagem**, versão, 2015. Lisboa: Associação Portuguesa de enfermeiros, Ordem dos Enfermeiros, 2016.

PATTERSON, L.; EISENBER, S. **O processo de aconselhamento**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

PRATA, M. **Aconselhamento no puerpério**: Efeitos na autoestima. 2009. Mestrado em psicologia - Universidade do Algarve, Faro, 2009.

ROGERS, C.; WALLEN, J. **Manual de counselling**. GATF- Gabinete de Aconselhamento, terapia e formação. Editora Encontro: Lisboa, 2000.

SAMPAIO, F.M.C., *et al.* Content Validity of a Psychotherapeutic Intervention Model in Nursing: A Modified e-Delphi Study. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 31, nº 2, p. 147-156, 2016.

SIMPSON, H. **Peplau's Model in action**. MacMillan Education Ltd: London, 1991.

SINGLA D. *et al.* Implementation and Effectiveness of Nonspecialist-Delivered Interventions for Perinatal Mental Health in High-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Psychiatry**, v. 178, nº 5, p. 498-509, 2021.

TACHIBANA Y. *et al.* Integrated mental health care in a multidisciplinary maternal and child health service in the community: the findings from the Suzaka trial. **BMC Pregnancy Childbirth**, v. 19, nº 1, p. 58, 2019.

TEIXEIRA, C. **“Onde estava antes de ter nascido”, um estudo sobre a vinculação pré-natal**. 2014. Doutoramento em psicologia - Especialidade Psicologia clínica, Universidade de Évora, Évora, 2014.

TRINDADE, I.; TEIXEIRA, J. Aconselhamento psicológico em contextos de saúde e doença - Intervenção privilegiada em psicologia da saúde. **Análise Psicológica**, v. 1 nº XVIII, p. 3-14, 2000.

WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **WPA perinatal mental health position statement**. Disponível em: http://www.wpanet.org/uploads/Position_Statement/WPA%20perinatal%20position%20statement%20FINAL.pdf. Acesso em: 12 fev. 2024.

WALSH T.B. *et al.* **A Call to Action: Screening Fathers for Perinatal Depression**. **Pediatrics**, v. 145, nº1, 2020.