



## GRAVIDEZ E TRANSTORNO DEPRESSIVO

Kauane Fontana<sup>1</sup>

Rodrigo Pimentel<sup>2</sup>

Gabriela Fadel Gobbo<sup>3</sup>

Kamila Naiara Becher<sup>4</sup>

Orientadora: Valéria Rossi Sagaz

**RESUMO:** A gravidez é um período que frequentemente desencadeia intensas emoções nas mulheres, e é caracterizado por sentimentos de alta complexidade (DSM-5, 2013). Algumas perspectivas consideram a gravidez como uma fase especial na vida da mulher, associada a um status privilegiado, mas nos casos de transtornos depressivos na gravidez, o uso de medicamentos no tratamento da depressão durante esse período é considerado relevante (American Psychiatric Association, 2013). A saúde da gestante é de suma importância, pois a gravidez envolve mudanças significativas nos aspectos biológicos, sociais e psicológicos, com potencial impacto tanto na vida da mãe quanto na do seu futuro filho. **OBJETIVOS:** Apresentar os critérios diagnósticos do transtorno de depressão durante a gravidez, de acordo com o DSM-5 (2013), e discorrer sobre estratégias para o enfrentamento dos sintomas de depressão durante a gravidez. **MÉTODO:** Pesquisa qualitativa, de caráter bibliográfico. **RESULTADOS:** O Transtorno de Depressão na gravidez compartilha critérios diagnósticos similares à depressão maior em outros momentos da vida, conforme o DSM-5 (2013). O diagnóstico exige a presença de cinco ou mais sintomas, com pelo menos um deles sendo humor deprimido ou perda de interesse ou prazer em atividades. A gravidez frequentemente traz vulnerabilidade emocional, como ansiedade e insegurança. Quanto às estratégias para lidar com os sintomas de depressão durante a gestação, elas podem incluir terapia da abordagem TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) e terapia interpessoal, apoio social, compartilhando sentimentos com amigos e familiares, estilo de vida saudável onde possa manter uma dieta equilibrada, fazer exercícios regulares e dormir o suficiente são fundamentais para o bem-estar emocional. Evitar substâncias como álcool e drogas é essencial. (RENNÓ JÚNIOR, ROCHA, 2018, p. 05). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Mulheres grávidas com histórico de depressão que pararam de tomar medicamentos psiquiátricos durante a gravidez estão mais suscetíveis a ter episódios de depressivos. Portanto, um pré-natal adequado e uma relação de confiança com o obstetra são essenciais para monitorar e lidar com questões de saúde mental durante a gravidez. É importante ser realista sobre a gravidez e ter diálogo aberto com o médico.

**Palavras-chave:** Gravidez. Transtorno Depressivo. DSM-5. Estratégias de Enfrentamento.

<sup>1</sup>Graduanda do 6º período de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana. [kau9an@gmail.com](mailto:kau9an@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduando do 6º período de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana. [rorodrigopimentel@hotmail.com](mailto:rorodrigopimentel@hotmail.com)

<sup>3</sup>Bacharela em Direito pela Universidade Positivo, Advogada; e graduanda em Psicologia pela Faculdade Sant'Ana. [gabriela.gobbo@hotmail.com](mailto:gabriela.gobbo@hotmail.com)

<sup>4</sup>Graduanda do 6º período de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana. [kamilabchr@hotmail.com](mailto:kamilabchr@hotmail.com)

<sup>5</sup>Mestre em Educação, Docente do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana. [Valeria.rsagaz@gmail.com](mailto:Valeria.rsagaz@gmail.com)