

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

**INCIDÊNCIA DE SINTOMAS DE ESTRESSE EM PRIMÍPARAS: VIVÊNCIAS E  
RELATOS DE MULHERES**

**MARCOS AFONSO DE ARAÚJO**

*Mestre em Engenharia Biomédica pela UNIVAP-SP, Enfermeiro obstetra e preceptor da residência em saúde da família-multiprofissional da UNIMONTES/MS-MG, Coordenador municipal da rede de Urgência e Emergência de Montes Claros-MG, docente do curso de enfermagem das Faculdades Santos Agostinho.*

**REGIANE ALBERTINI**

*Profª Drª Regiane Albertini de Carvalho, Programa de Mestrado em Ciências da Reabilitação Universidade Nove de Julho-Uninove.*

**FERNANDA PEREIRA GUIMARÃES**

*Pós Graduanda em Enfermagem Unidade de Terapia Intensiva – PUC MINAS, Belo HorizonteMG, Brasil.*

**Resumo:** A gravidez acarreta várias alterações no corpo da mulher, decorrentes da interação mãe e feto. Além da insegurança e fragilidade, o medo das situações inesperadas, indesejadas ou desconhecidas faz com que as grávidas tenham seus níveis de estresse muito elevados. Sendo este transmitido ao bebê quimicamente por hormônios. Este trabalho teve por objetivo verificar o nível de estresse em mulheres primíparas. Foram selecionadas dezenove voluntárias, com idades entre quinze e trinta e três anos (idade média 20 anos), residentes no município de Bocaiúva, região norte de Minas Gerais e que utilizavam o PSF (Programa de saúde da família). Todas as voluntárias na primeira avaliação encontravam-se no 5º mês de gestação. As gestantes foram acompanhadas mensalmente e em cada consulta do pré-natal responderam ao questionário do Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL). Evidenciou-se que o 8º mês é o de maior índice de estresse com 100% das gestantes, sendo este de maior componente psicológico. **Conclusão:** Os níveis de Incidência de Estresse evidenciados nas fases de resistência, quase-exaustão, exaustão e do tipo psicológico enfatizam e personificam os relatos das primíparas em suas trajetórias obstétricas.

**Palavras-chave:** Gravidez, primíparas, estresse.

**INCIDENCE OF SYMPTOMS OF STRESS IN PRIMIPAROUS: EXPERIENCE AND REPORTS OF  
WOMEN**

**Abstract:** Pregnancy brings many changes in the woman's body resulting from the interaction between mother and fetus. Apart from the insecurity and fragility of the fear of the unexpected, unwanted or unknown causes pregnant women to have their stress levels are very high. This being transmitted to the baby chemically by hormones. This study aimed to ascertain the level of stress in primiparous women. We selected nineteen volunteers, aged between fifteen and thirty and three years (average age 20 years) residing in the city of Bocaiuva, northern Minas Gerais and using the FHP (Family Health Program). All volunteers in the first evaluation were in the 5th month of pregnancy. The women were followed every month and in consultation with each prenatal answered the textbook Inventory Stress Symptoms for adults Lipp (ISSL). It was evident that the 8th month is the highest levels of stress at 100% of pregnant



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)

[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

women, which is the largest psychological component. **Conclusion:** Levels of Incidence Stress evidenced stages of resistance, quasi-exhaustion, exhaustion and psychological stress of the type and embody the stories of primiparous their obstetric histories.

**Keywords:** Pregnancy, primiparous, stress.

## 1. INTRODUÇÃO

Cada período histórico e, mais ainda, cada fase da evolução humana, são marcados por determinadas condições que se tornam quase símbolos identificatórios da época, sejam esses eventos econômicos, sociais ou até mesmo enfermidades. Certamente, ao se falar do século XXI, há que se mencionar a palavra estresse, pois o estresse emocional se tornou o problema de saúde mais comum em nossos dias. (LIPP, 2003).

Mas o século XXI será o século do “stress”, como colocou Lipp (1996), marcado pelo ritmo frenético das mudanças e das constantes rupturas e novidades do mundo atual, aliados à ausência de perspectivas quanto à estabilidade, obrigando as pessoas a um processo contínuo de adaptação, o qual causa sentimentos de apreensão e ansiedade crônicos. Existe uma categoria que merece reflexão e atenção especial, uma vez que, na luta por sua emancipação, acabou por encontrar transtornos para sua saúde física e mental: a mulher.

Muitos dos sintomas físicos manifestos mascaram problemáticas subjacentes. Por isso, em vez de fazer uma série de falas rápidas, específicas e fechadas, é importante encorajar a mulher a falar de si. Essa abordagem é chamada de “entrevista centrada na pessoa”. Saber ouvir é tão importante quanto saber o que dizer, pois essa habilidade pode ser crucial para a elaboração de um diagnóstico correto. (BRASIL, 2006).

## 2. GRAVIDEZ AJUSTES EMOCIONAIS, SOCIAIS E FÍSICOS

Dentro do ciclo vital da mulher, a gravidez é um dos períodos críticos de transição, que demanda mudanças no papel social, reajustamentos pessoais e variadas adaptações físicas e emocionais. (MALDONADO, 1997).



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

São profundas as adaptações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas que ocorrem no curto espaço da gravidez. Elas começam logo após a fertilização e continuam durante toda a gravidez. Tão impressionante quanto isso, é o fato de a mulher retornar quase completamente a seu estado pré-gravídico após o parto e o término da lactação. (NEME, B. 2000).

As alterações fisiológicas observadas na gestação decorrem de fatores hormonais e mecânicos. De nosso ponto de vista, a grande adaptação gravídica é hormonal e envolve a própria mãe, o feto, a placenta, a decídua e o corpo lúteo. (HOLLINGSWORTH, 1985).

O conhecimento dos aspectos emocionais relacionados à gravidez é muito importante, já que os estudos mostram que essa fase é básica para o bom desenvolvimento das relações familiares, da satisfação dos casais e de seus filhos. Durante a gestação, identificam-se períodos em que prevalecem determinados sentimentos. Alterações comportamentais podem ser verificadas inclusive nos dias que precedem à constatação da gravidez. As ansiedades e temores mobilizam instrumentos de defesa que se refletem no comportamento ou em manifestações psicossomáticas, algumas até facilmente identificáveis, como náuseas e vômitos. (FREITAS, 2001).

Ao recompor-se, a mulher passa por uma fase em que se sente plena e orgulhosa, cheia de sensações predominantemente agradáveis, quando é surpreendida pela percepção dos primeiros movimentos fetais que, mais uma vez, podem causar-lhe sobressalto e temor.

Toda mudança gera um nível de estresse e a gestação é um momento de mudança na vida da mulher, se esta sendo agradável ou não, acaba muitas vezes gerando um certo estresse e então, o organismo reage. (LIPP 1996).

Os ajustes emocionais, sociais e físicos impostos pela gravidez causam níveis variados de estresse e ansiedade individual e familiar. Para que a assistência de enfermagem prestada no pré-natal seja adequada e eficaz, é importante que se considere o atendimento à gestante, a seu companheiro e a sua família, que também se encontra grávida.



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

Hoje, os aspectos emocionais da gravidez, do parto e do puerpério são amplamente reconhecidos, e a maioria dos estudos converge para a idéia de que esse período é um tempo de grandes transformações psíquicas de que decorre importante transição existencial.

Para LIPP (1994), o estresse é resultado de uma interação entre a pessoa e o mundo em que ela vive, e quando esta se sente ameaçada ou em perigo, seu organismo entra imediatamente em estado de alerta e se prepara para agir: lutar ou fugir.

Quando a gestante se encontra nessa situação de estresse, acaba atingindo o feto. Desde o começo da gestação, os sentimentos e os humores maternos afetam o bebê, que está exposto aos mesmos hormônios que a mãe. Angústia, ansiedade, depressão e nervosismo são transmitidos quimicamente por hormônios. (BURGIERMAN, 1998).

Trata-se, pois de uma reação que o indivíduo experimenta (de acordo com suas crenças, valores e cultura) diante de uma situação que ele não pode mais suportar, provocando manifestações de ordem emocional, social e psicológica.

Pereira (2002) classifica os estressores em:

Estressores físicos - provenientes do ambiente externo, como ruídos, frio, calor, acidente, fome e dor. Interferem predominantemente no corpo do indivíduo.

Estressores cognitivos - avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo ou do seu patrimônio, como provas, concursos, assaltos e discussões.

Estressores emocionais - sentimentos de perda, medo, ira ou acontecimentos como casamento, divórcio, mudanças onde o componente afetivo predomina.

Ao vivenciar a minha prática como enfermeiro obstetra no pré-natal e parto, percebo que algumas mulheres vivenciam de forma diferente o momento do parto e do nascimento,



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

principalmente, as mulheres que estavam experimentando pela primeira vez a situação de gravidez e parto. Isso sem levar em conta as particularidades de cada mulher, tais como: o apoio dos familiares, o apoio do pai do bebê (parceiro), as emoções, os sentimentos e as circunstâncias em que engravidaram, ou seja, se foi uma gestação planejada ou não. O que chama a atenção é que algumas gestante-parturientes são bem mais orientadas do que outras no que se refere aos processos de gestação e parto, mas, todas enfatizam sobre as oscilações gestacionais que as incomodam até no pós-parto, relatos de suas experiências durante o trabalho de parto e parto. Perante estas vivências e olhares surgiram algumas inquietações do processo gestacional, trabalho de parto e parto, que impulsionaram a realização de estudo para tese de mestrado.

Este trabalho teve por objetivo verificar a incidência de sintomas, fases e tipos de estresse; Identificar as consequências do estresse e registrar os relatos, vivência e percepção da gestante primípara durante o processo de coletas do 5º mês ao 9º mês de gestação.

### 3. METODOLOGIA

A pesquisa constitui-se em um estudo clínico prospectivo, consecutivo em base individual do tipo descritivo, caracterizado como série de casos que busca delimitar a existência e relação com a Incidência de Sintomas Estresse em mulheres primíparas. Foram selecionadas 19 mulheres grávidas/primíparas da ESF. As avaliações e coletas foram realizadas no Hospital Municipal Dr. Gil Alves, em período de cinco meses consecutivos sendo uma coleta por mês, do 5º mês ao 9º mês de gestação. A pesquisa desenvolveu-se na referida unidade hospitalar referência regional de médio porte em Bocaiúva – Norte de Minas Gerais e junto ao laboratório de Distúrbios do Sono do Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento – IP & D da Universidade do Vale do Paraíba – UNIVAP, na cidade de São José dos Campos, estado de São Paulo.

Avaliou-se a incidência de sintomas, as fases, os tipos de Estresse e os relatos de vivências e percepções das mulheres grávidas durante as avaliações. Os dados foram sendo progressivamente



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

coletados do 5º mês ao 9º mês de gestação das primíparas. Obteve-se as informações relevantes e o perfil apresentado pelas primíparas sobre:

- Incidência de Sintomas de Estresse: Estresse e sem estresse;
- Fases do Estresse: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão;
- Tipos de Estresse: físicos e psicológicos;
- Relato e vivências das primíparas.

#### 4. RESULTADOS

5º mês de Gestação:

Na primeira coleta foram avaliadas 19 mulheres que apresentaram no 5º mês de gestação um perfil das gestantes com 79% de estresse, predominando a fase de resistência e apresentando o estresse do tipo psicológico de 84%. Em suas falas durante as coletas as primíparas relatam que:

"Olha, desde que iniciei o pré-natal e fui convidada a fazer parte desse projeto, eu estava começando a ficar incomodada com sentimentos estranhos, assim sabe sem respostas do porquê; de onde estavam vindo, quando terminariam sei que viviam mudando. E tudo isso confunde bastante porque agente não sabe ainda o que é normal, sabe o que as pessoas repassam sempre pra gente, que é normal porque é o primeiro filho e que logo logo vai passar".

6º mês de Gestação:

Na segunda coleta foram avaliadas 19 mulheres primíparas que apresentaram um perfil de 63% de estresse, na fase de quase-exaustão, permanecendo com 55% do estresse psicológico. Relatou sobre as suas vivências da seguinte forma:

"Sei que é o momento de muitas mudanças no organismo da mulher e que tudo isso vai estar ocorrendo durante a gestação, sendo assim



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

vejo cada momento e situação diferente como nova e como o meu momento; Procuo estar tranqüila sempre a frente das minhas necessidades e rotinas seja ela qual for, procuro não ficar parada e nem dar ouvidos a tudo que as pessoas falam, acho que dessa forma estou conseguindo superar esses momentos, mas a verdade é que estar gestante e principalmente a primeira mexe e muito com o emocional da mulher. As pessoas não tem noção o que é essa vivência e o peso que tem a fala de quem quer que seja, a mulher se torna sensível, vulnerável e a aproximação adequada pode fazer a grande diferença durante todo o período gestacional e principalmente o que mais preocupa ainda a mulher é o momento do parto".

7ºmês de Gestação:

Na terceira coleta foram avaliadas 18 mulheres que tiveram 89% de estresse, permanecendo a fase de quase-exaustão, mantendo com 79% do estresse psicológico. Enfatizando sobre as suas vivências relatam:

"A gente até sabe que são muitas as mudanças que acontecem com agente durante a gravidez, mas tem hora que a gente não sabe nada porque toda hora alguém fala alguma coisa com a gente, a cabeça fica cheia, não sei explicar bem, sei que as vezes dá vontade de fugir de tudo, largar tudo, sumir".

8ºmês de Gestação:

Durante a quarta coleta foram avaliadas 17gestantes que apresentaram 100% de estresse, permanecendo na fase de quase-exaustão, ápice de 89% do estresse psicológico. Estravazam em suas falas quanto suas sensações e ou sentimentos:



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

"Agora que está chegando o final da gestação parece que tudo aumenta, o bebê cresce muito e é difícil para dormir, ansiedade também toma conta; ai bate o desespero sem saber como vai ser o parto e o que vai acontecer, acho que vou pra roça ficar com a minha mãe pra esfriar mais a minha cabeça, quando estiver perto eu volto".

9º mês de Gestação:

Na última coleta foram avaliadas 09 gestantes que apresentaram 100% de estresse, alcançando a fase de exaustão, permanecendo com 67% do estresse psicológico, enfatizam no último encontro antes do parto a seguinte frase:

“ ... Assim na verdade, acho que o parto quase toda mulher tem a mesma expectativa, o medo, o medo da dor e da morte; sabe que vai sentir dor, mas como vai ser não sei, acho que o parto é o momento de grandes alterações, mudanças, de sentimentos e emoções na cabeça e corpo da mulher. Vai dar a luz ao filho, dando vida, dando a luz para a vida dele, é o momento da chegada do meu filho é o que importa no momento, por isso rezo muito, rogo a Deus pra que ele nasça saudável e com saúde”.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as informações obtidas no estudo, mostrou-se mulheres grávidas primíparas que participaram do pré-natal e tiveram nas avaliações padrões aceitáveis e resultados compatíveis com gestações de baixo risco. Evidenciou-se realidades psicossociais desajustadas nas relações mulher /parceiro /família.

As grávidas apresentaram nas coletas altos índices de sintomas estresse, nas fases de resistência, quase exaustão e exaustão; das dezenove grávidas da pesquisa, somente nove ficaram



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

para a quinta e última coleta. Ocorreram partos prematuros, pré-termo e a termo. O oitavo mês referenciado pelas primíparas de maior impacto sentido por elas, como momentos que antecede o parto e preparação para o mesmo.

Confirmou-se em todas as coletas uma predominância do estresse psicológico; declarado como momentos e sensações de comportamentos estranhos, de mau humor, de sentimentos de solidão, vazio, arrependimento e incapacidade de ser mãe e cuidar do filho. As evidências dos índices de estresse durante o processo gestacional explicam, em parte, os índices elevados de partos operatórios.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil, Ministério da Saúde. **Manual Técnico Pré-Natal e Puerpério** - atenção qualificada e humanizada. Brasília: BRASIL, 2006.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. O processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDES PEREIRA, A.M.T. (org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 21-91.

BURGIEMAN, Denis Russo. **O Feto aprende**. Revista Super Interessante, São Paulo, ano 12, n.7, julho, 1998.

FREITAS, Fernando. et al.. **Rotinas em obstetrícia**. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 624p.

HOLLINGSWORTH, D.R. Maternal metabolism in normal pregnancy and pregnancy complicated by diabetes mellitus. **Clin. Obstet. Ginecol.**, v.28, p.457, 1985.

LIPP, M.E.N. Validação Empírica do Inventário de Sintomas de Stress. **Estudos de psicologia**, v. 11, n.3, p. 43-49, 1994.

\_\_\_\_\_. Pesquisa sobre Stress no Brasil. Campinas: Papyrus Editora, 1996.

\_\_\_\_\_. O Stress através dos Tempos: a angustia do futuro. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE STRESS**, 2003. Anais... Campinas: Puc-Campinas; Centro Psicológico de Controle do Stress, 2003.

MALDONADO, Maria Tereza. **Psicologia da Gravidez: Parto e Puerpério**. 14ª ed. São Paulo: Saraiva 1997.

NEME, B. **Obstetrícia Básica**. 2.ed. São Paulo: Sarvier, 2000.



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)

**LABORE**  
Laboratório de Estudos Contemporâneos  
**POLÊMICA**  
Revista Eletrônica

---

Recebido: 10/08/2010

Aceito: 11/08/2010



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
[laboreuerj@yahoo.com.br](mailto:laboreuerj@yahoo.com.br)  
[www.polemica.uerj.br](http://www.polemica.uerj.br)