ENCICLOPÉDIA
sobre o Desenvolvimento
na Primeira Infância

ESTRESSE E GRAVIDEZ (PRÉ-NATAL E PERINATAL)

Síntese

Qual é sua importância?

O estresse pode ser definido como uma condição mental ou emocionalmente disruptiva ou perturbadora, que acontece em resposta a influências externas adversas.[1] O estresse vivido por uma mulher durante a gravidez pode ter impacto sobre seu funcionamento físico e emocional.

Das mulheres canadenses entre 18 e 34 anos (mulheres em idade reprodutiva), 27,7% são submetidas diariamente a condições de estresse intenso, contra 23,9% dos homens equiparáveis.[2]

O trabalho durante a gravidez pode ter influência sobre o nível de estresse (auto-avaliado ou avaliado objetivamente). Nos Estados Unidos e no Canadá, a maioria dos homens e das mulheres exerce uma atividade profissional no momento do nascimento do seu primeiro filho; e cerca de 60% das mulheres com um filho de menos de 3 anos de idade estão empregadas.[3]

O que sabemos?

Atualmente, a pesquisa apoia a conclusão preliminar segundo a qual existe uma relação causal entre o estresse pré-natal e resultados de desenvolvimento de seres humanos e de primatas não humanos. A prova mais concludente foi produzida por estudos sobre os animais, principalmente roedores (ratos e camundongos) e primatas não humanos (macacos e antropoides), nos quais o estresse pré-natal pode ser manipulado de modo experimental.

- Mulheres grávidas que declaram altos níveis de estresse correm um risco duas vezes maior de parto prematuro e de atraso no desenvolvimento fetal em comparação com *mulheres que relatam* baixo nível de estresse.
- *O estresse e a ansiedade* da mãe estão associados a complicações na gravidez, partos prematuros e baixo peso ao nascer.
- O estresse materno é associado à *redução da atenção precoce e da maturidade motora, aprendizagem mais lenta e deficiências na regulação da emoção na prole*.
- Os efeitos do estresse não se manifestam em função apenas da exposição a circunstâncias potencialmente estressantes, mas também da avaliação individual, que, por sua vez, pode ser modulada por outros fatores, como tabagismo, consumo de álcool e envolvimento em outras atividades relacionadas ao estresse.
- Há evidências de que bebês do sexo masculino são mais vulneráveis ao estresse pré-natal do que bebês do sexo feminino.
- Aparentemente, os efeitos do estresse materno durante a gravidez atingem o auge no início da gestação, e diminuem gradualmente entre o meio e o fim do período de gestação.

O que pode ser feito?

Devem ser estabelecidas *intervenções* para reduzir o estresse, a ansiedade ou a depressão, conforme o caso, levando em conta a necessidade de desenvolver muitas novas pesquisas para avaliar qual intervenção é mais eficaz, e em que circunstâncias. Programas baseados na comunidade que sejam sensíveis às diferentes necessidades e preocupações dos novos pais podem lhes oferecer informações e apoio no planejamento para seu retorno ao trabalho, e examinar as opções de que dispõem em relação aos cuidados com a criança. As implicações do estresse pós-natal podem ter consequências mais importantes do que os efeitos biológicos do estresse pré-natal. No entanto, o apoio às famílias deve cobrir igualmente os dois períodos.

Sabe-se que a maioria (80%) das mulheres que sofrem de estresse durante a gravidez tem parto saudável. No entanto, outras pesquisas são necessárias para determinar o que aumenta o risco de resultados adversos para algumas mulheres e seus bebês. São necessários estudos complementares para compreender:

- o papel e o impacto das diferentes estratégias para lidar com o estresse;
- a relevância da gravidade do estresse;

- o impacto relativo de um estresse crônico *versus* um período estressante eventual;
- a importância do momento em que os eventos estressantes acontecem; e
- o efeito dos múltiplos fatores de risco – para entender melhor os mecanismos biológicos e comportamentais que intervêm nos efeitos do estresse materno.

É preciso estabelecer definições e medidas precisas do estresse psicológico para apoiar a coerência metodológica e o rigor científico da pesquisa.

Atualmente, há grande interesse nos efeitos que as políticas de licença-maternidade e a duração desse período exercem sobre a saúde física e mental da mãe e o desenvolvimento da criança.

Também são necessárias novas pesquisas sobre fatores relacionados ao tipo de emprego da mãe ou a duração da licença-maternidade como, por exemplo, sexo da criança, estrutura familiar, nível de instrução dos pais e disponibilidade de serviços de cuidados infantis de qualidade. Tendo em vista que políticas, por si só, não podem impor mudanças culturais, as pesquisas devem analisar as licenças-maternidade e paternidade em relação às necessidades da sociedade – desenvolvimento da criança, crescimento da população, necessidades ligadas à carreira.

Políticas e medidas legislativas podem ser elaboradas para dar às mulheres mais opções sobre quando e como trabalhar durante a gravidez. Em países que garantem licença-maternidade e opções de cuidados infantis, recursos públicos podem ser destinados a pesquisas para analisar os cuidados prestados à criança em casa e em creches, e seus benefícios, tanto para os pais como para as crianças. Os pesquisadores devem observar com mais atenção o impacto de licenças parentais sobre as crianças e seu desenvolvimento. Nos dias de hoje, é evidente que esses serviços deveriam ser oferecidos em todos os países industrializados.

Referências

1. Selye H. *Stress without distress*. London, England: Hodder and Stoughton; 1974.
2. Statistics Canada. Health indicators. Life stress. Available at: http://www.statcan.ca/english/freepub/82-221-XIE/2004002/nonmed/personal3.htm. Accessed February 23, 2011.
3. Normand J, Lindsay C, Chard J, Besserer S, Pottie Bunge V, Tait H, Almey M, Zukewich N. *Women in Canada 2000: a gender-based statistical report*. Ottawa, Ontario: Statistics Canada; 2000. Cat. No. 89-503-XPE.